

N.º 4

# ***EL LENGUAJE CORPORAL: EL CUERPO Y LA MIRADA, RECURSOS DE NUESTRA COMUNICACIÓN***

INSTITUTO DE  
DOCENCIA  
UNIVERSITARIA



**PUCP**

N.º 4

***EL LENGUAJE  
CORPORAL:  
EL CUERPO Y LA MIRADA,  
RECURSOS DE NUESTRA  
COMUNICACIÓN***

INSTITUTO DE  
DOCENCIA  
UNIVERSITARIA



**PUCP**

N.º 4

# ***EL LENGUAJE CORPORAL: EL CUERPO Y LA MIRADA, RECURSOS DE NUESTRA COMUNICACIÓN***

Colección Materiales de Apoyo a la Docencia #2

© Pontificia Universidad Católica del Perú  
Instituto de Docencia Universitaria  
Av. Universitaria 1801, Lima 32, Perú  
Teléfono: (511) 626 2000

**Autor:**

Christian Estrada Ugarte

**Editora:**

Sylvana Valdivia Cañotte

**Corrección de estilo:**

Raúl Montesinos Parrinello

**Diseño y diagramación:**

Valeria Chiuyare Cervantes

Primera edición digital: junio de 2019

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin previa autorización escrita de los autores y editores.

**ISBN:** 978-612-47489-9-8

# Tabla de contenidos

1.

¿Cómo participa nuestro *lenguaje corporal* en la eficacia comunicativa de nuestras clases?

2.

¿Cómo podemos emplear positivamente nuestra *postura, contacto visual, gestos y desplazamiento* durante nuestras clases?

La postura

El contacto visual

Los gestos y ademanes

El desplazamiento

**¿Cómo participa  
nuestro *lenguaje  
corporal* en  
la eficacia  
comunicativa de  
nuestras clases?**

La experiencia docente en el aula es una experiencia comunicacional. Si nuestras herramientas comunicativas fallan, ¿cómo lograr no solo transmitir una idea, sino generar ese diálogo tan importante en la construcción conjunta de un conocimiento entre todos los participantes de la clase, estudiantes y profesor? Los objetivos en el aula son bastante ambiciosos: generar un diálogo, conectar emociones en búsqueda de preguntas y respuestas, estimular el pensamiento crítico ante una situación de análisis, motivar la reflexión y el interés por la investigación, interiorizar la tolerancia a la frustración que supone todo proyecto intelectual, y desarrollar la conciencia de que, para enfrentarse a un problema académico y profesional, debemos contar con herramientas intelectuales pero también con una predisposición al debate y a la discusión. En este contexto, necesitamos, como profesores, abordar nuestra tarea con una actitud positiva ante el importante reto de enseñar, valorando cada detalle en el diseño de clase y, en general, en el proceso comunicativo.

Pero salgamos un momento de la experiencia de clase. Las empresas responsables cuidan e invierten mucho en la seguridad de sus trabajadores. Así, varias constructoras se preocupan de adquirir buenos equipos de seguridad y de capacitar a sus operarios para que los usen adecuadamente. Sin embargo, a veces los supervisores de seguridad de la misma empresa se dan cuenta de que algunas personas no usan el casco o el arnés adecuadamente. Cuando se analizan estos casos, se pueden hallar una serie de factores que expliquen el descuido. En un primer momento, alguien podría decir lo siguiente: quizás la

seguridad no sea muy importante para algunas personas. ¿De verdad podemos decir que no lo es? ¿No son acaso la propia seguridad, la salud e incluso nuestra vida asuntos importantes? De hecho que sí lo son. La pregunta, entonces, se mantiene: y, si son tan importantes, ¿por qué el proceso comunicativo buscado —que todos los trabajadores usen sus sistemas de seguridad de manera adecuada— no se da?

Lo mismo ocurre en el aula. ¿Cuántas veces hemos pensado o hemos escuchado a un profesor decir que, cuando damos las explicaciones para un examen, los estudiantes no atienden? ¿Sería válido concluir que los exámenes no son importantes para nuestros estudiantes? En realidad, podemos estar seguros de que la mayoría de ellos sí están muy interesados en aprobar un examen. Pero ocurre que la eficiencia comunicativa no está determinada por la importancia o urgencia de lo que estamos diciendo, sino por los mecanismos que aplicamos para alcanzar esta eficiencia. Tanto en el caso de los sistemas de seguridad en las empresas como en las indicaciones para rendir un examen en la universidad, sería de suma importancia que nuestros interlocutores pongan mucho de su parte para que las cosas salgan bien. Pero el profesor es el experto en comunicación. Es quien ha desarrollado y sigue desarrollando su vocación comunicativa en el aula. Porque, no lo olvidemos, un profesor es siempre un comunicador.



El lenguaje corporal y el contacto visual —junto con la voz, claro está— son aspectos que canalizan para bien o para mal todo lo que hayamos preparado en relación con el tema y con los mensajes y diapositivas que usamos. Si, por ejemplo, cuando muestro una diapositiva solo la proyecto y yo sigo hablando sobre temas vinculados con la seguridad sin relacionar mi postura y mi desplazamiento con lo que quiero mostrar a través de ella, la potencia comunicativa que puede ofrecer esa diapositiva se ve disminuida. El diálogo, entonces, estuvo roto desde el inicio y no hay tema ni palabras que puedan compensar a cabalidad los problemas comunicativos generados por mí en mi frustrado intento de comunicarme bien<sup>1</sup>.

No siempre lo que queremos decir es lo que estamos expresando. Lo que queremos decir podríamos, por ejemplo, leerlo: llegamos con un

papel donde está anotada nuestra clase, los contenidos, todos redactados. Allí estamos «diciendo» algo. No obstante, lo que expresamos es, más bien, una distancia con respecto a este contenido. No estamos creando un vínculo sólido. Lo que estamos haciendo es «mandar» o «lanzar» mensajes, en vez de usar el contenido para la creación de un diálogo. Y este diálogo en el aula supone, como en toda situación comunicativa, etapas —por ejemplo, en alguna de estas etapas, seguramente deberemos leer— y roles que se van rotando —en algún momento, prevalecerá en el profesor la función emisora; en otro, la función receptora—. Pero el proceso comunicativo completo en toda la clase no debería ser «mandar», «decir» o «dictar» un mensaje, sino expresar una relación con ese mensaje. Y, para ello, el lenguaje corporal y la mirada son herramientas muy útiles.

<sup>1</sup> Es claro que, en el caso específico del uso de los sistemas de seguridad, también son claves los recursos visuales (afiches, por ejemplo) y el aparato comunicativo constante y positivo que se debe planificar para que el objetivo se cumpla. Y algo similar ocurre en la universidad. Esta, como institución, también crea el clima adecuado para que lo impartido en clases se prolongue en la experiencia fuera del aula. Sin embargo, en este material, nos fijaremos, por ahora, en el proceso comunicativo que se cumple en el aula y de clase a clase.

**¿Cómo podemos emplear positivamente nuestra *postura*, *contacto visual*, *gestos* y *desplazamiento* durante nuestras clases?**

Partamos de un hecho concreto: el lenguaje corporal es una consecuencia directa de nuestras emociones. No hay nada que podamos hacer con nuestro lenguaje corporal que solucione, por ejemplo, una posible falta de interés comunicativo: si, por alguna razón, no contamos con una disposición real para abrir un diálogo constructivo con nuestros estudiantes, no habrá recursos del lenguaje corporal que nos puedan ayudar.

Pero, estando dispuestos a abrir el diálogo, a veces los profesores nos preguntamos de qué manera nuestro lenguaje corporal puede ayudar con la comunicación, de modo que nuestros estudiantes no perciban una barrera en nuestra postura o en nuestro desplazamiento, sino

que todos se sientan integrados en esta gran discusión que supone una clase. Y sucede que el profesor sí cuenta con varias herramientas que le pueden permitir reforzar sus recursos pedagógicos y abrir cauces comunicativos bastante fluidos.

Hemos dividido estos recursos del lenguaje corporal en la postura, el contacto visual, los gestos y ademanes, y el desplazamiento. Esta división, como podemos entender, es simplemente didáctica; en realidad, estos aspectos se actualizan en el aula —y en cualquier situación comunicativa— de modo integrado. Sin embargo, para efectos de nuestra explicación y para poder darles estrategias puntuales para su aplicación, los desarrollaremos por separado.

# La postura

La postura inicial dará pie a lo que siga durante la clase. Estratégicamente, debemos ubicarnos en un punto desde el cual tengamos contacto visual con todos nuestros estudiantes. Esta ubicación inicial es clave, porque es esta la que funcionará como base de todo lo que continuará. Si nuestra ubicación inicial abarca a todo el grupo, estamos proyectando una relación de grupo entre estudiantes y profesor, en la que todos cumplimos un rol importante.

Por ejemplo, no es conveniente empezar con los brazos cruzados. Cruzar los brazos puede generar la sensación de barrera entre el emisor y sus interlocutores. Si empezamos, por alguna razón, sentados —aunque siempre tratando de estar ubicados en un punto en el que podamos mantener el contacto visual con todos o, en su defecto, con la mayoría de nuestros interlocutores—, nuestra postura debería ser igualmente receptiva: sin cruzar los brazos ni las piernas.

Si un estudiante hace una consulta, debemos dirigir no solo nuestra



mirada, sino toda nuestra actitud hacia ese estudiante. De más está decir que debemos concentrarnos en lo que este estudiante dice o pregunta. Lo que queremos reforzar es que, ya estando concentrados en este fin, nuestro cuerpo debe estar sincronizado con nuestra intención: debemos hacer de nuestra intención y nuestra actitud un solo mensaje.

La postura general no tiene por qué ser de autoridad o de inmovilidad. Más bien, debe ser de atención frente a nuestro objetivo comunicativo. Cuando estamos atentos a nuestro propio interés de comunicar algo y de establecer un diálogo con todos, nuestra postura se conecta positivamente con nuestros interlocutores. Evitemos, en este sentido, hacer una clase con las manos en los bolsillos, cogiéndonos el codo o sesgando nuestra dirección corporal hacia solo un sector de nuestros interlocutores.

También debemos evitar, siguiendo el mismo principio, dialogar teniendo las manos en los bolsillos. No está mal que en determinados momentos,

por una razón u otra, hablemos o escuchemos con las manos en los bolsillos. Pero se trata de no hacer de esta postura una marca de nuestra disposición ante nuestros interlocutores. Tener las manos en los bolsillos es una postura que —además de limitar los ademanes, una herramienta muy útil, como veremos más adelante— nos puede mostrar como comunicadores con una actitud no tan abierta al diálogo con los interlocutores.

Pensemos en una conversación de uno a uno. Si durante toda la conversación mantenemos las manos en los bolsillos, nuestra postura estará generando una barrera comunicativa. Recordemos que todo lo que pasa en la comunicación de uno a uno se potencia en la experiencia comunicativa en aula. Esta imagen de barrera se incrementará, así, en la clase. Por eso, debemos mantener una postura visible y dirigida hacia nuestros interlocutores.



A continuación, propondremos algunas recomendaciones puntuales sobre la postura:



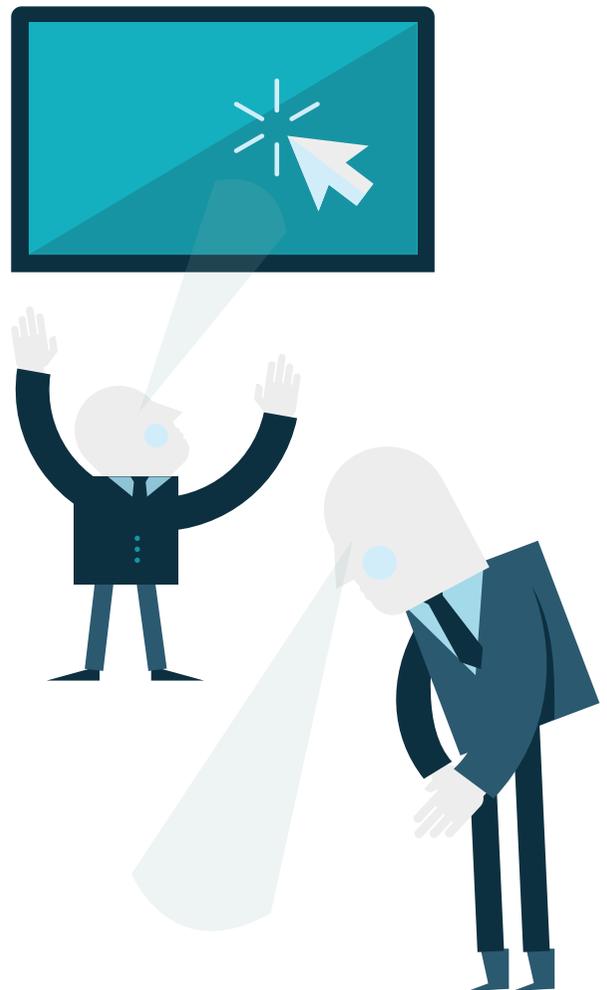
- a.** Empieza la clase ubicándote en un punto y una postura que mantengan el contacto visual con todos (o con casi todos).
- b.** Evita en lo posible empezar con los brazos cruzados.
- c.** No mantengas escondidas las manos (en los bolsillos, detrás del cuerpo, con los brazos cruzados, etc.).
- d.** Dirige el cuerpo o los hombros hacia tu interlocutor: hacia el grupo o hacia el estudiante que está participando en determinado momento.
- e.** Evita mantener las piernas cruzadas durante la mayor parte de la clase. Aunque eventualmente podemos sentarnos y quizás cruzar las piernas, esta postura debe ser cambiada cuando pasemos a un siguiente punto en la discusión en clase.
- f.** Mantén en sincronía tus intenciones con tus actitudes. Esta sincronía se concreta a través del cuerpo. Por ejemplo, si haces una pregunta a un estudiante, asegúrate de que te estás dirigiendo a él. Esto supone mantener el contacto visual pero también la direccionalidad hacia el estudiante.

# El contacto visual

Imaginémonos que estamos manteniendo una conversación de uno a uno y nuestro interlocutor no nos mira en ningún momento. Sería una situación extraña y, posiblemente, incómoda. Con seguridad, en todo caso, estaría generándose una interferencia o un «ruido» en la comunicación<sup>2</sup>. Pues bien, esta situación se agrava en la comunicación en el aula. Los problemas típicos en cuanto al contacto visual son los siguientes:

- Mirar hacia el suelo
- Mirar hacia la ventana o hacia la puerta
- Mantener la mirada predominantemente hacia el *ecran* (cuando no lo estamos usando)
- Mantener la mirada hacia un solo sector del salón, hacia uno o dos estudiantes específicos, o hacia un grupo (quizás hacia los que están sentados en las primeras carpetas)

- Mantener la mirada fuera de los interlocutores, incluso cuando alguno de estos esté participando (dando una opinión o formulando una pregunta)



<sup>2</sup> Esta conclusión cambia, evidentemente, si se trata de un interlocutor con algún problema de visión. En este caso, la comunicación fluirá si el lenguaje corporal es, efectivamente, de atención. Como vemos, el lenguaje corporal es un asunto de compensación. Así, por ejemplo, si por alguna razón debo trabajar una clase sentado, no hay ningún problema con esto, siempre y cuando haga uso de los demás recursos para reforzar la comunicación y mantenerla adecuadamente encauzada.

Estos errores dañan gravemente la comunicación ya que no se está estableciendo un vínculo sensorial concreto entre el emisor y sus interlocutores.

Hemos visto en el acápite anterior la importancia de la postura inicial. Esta, como explicamos, debe permitir el contacto visual del profesor con todo el grupo —es decir, con mis interlocutores—. Esto no quiere decir que deberé ver a todos y a cada uno. Se trata de dejar libre el camino entre la mirada de los estudiantes y nosotros, de modo que ellos puedan seguir nuestra mirada y eventualmente nosotros podamos establecer el contacto con cualquiera

de ellos. Esto, claro está, lo decimos solo en términos potenciales, ya que si tenemos cuarenta estudiantes o más sería muy difícil, y quizás innecesario, asegurarnos en el primer minuto de mirar a cada uno de ellos.

En este sentido, también es un ejercicio bastante útil considerar los sectores más alejados de nuestra ubicación. Por lo general, el contacto visual suele estar dirigido hacia los interlocutores ubicados más cerca de nosotros. Por eso, un ejercicio para asegurar un buen uso del contacto visual será integrar constantemente, a través de nuestra mirada, a esos grupos que estén un poco más lejos de nuestra posición.

A continuación, propondremos algunas recomendaciones puntuales sobre el contacto visual:



- a.** No veas el contacto visual como una obligación, sino como la consecuencia directa de tu interés en mirar a tus interlocutores.
- b.** Evita mantener durante mucho tiempo la mirada hacia otros puntos que no sean el conjunto de tus interlocutores (por ejemplo, la puerta, la ventana, el techo, el *ecran*).
- c.** Asegúrate, de acuerdo con tu ubicación y desplazamiento, de que tus estudiantes puedan tener contacto visual contigo, es decir, de que puedan ver tu mirada. Esto permitirá que, potencialmente, puedas establecer contacto visual con cada uno de ellos.
- d.** Mira al grupo de estudiantes por sectores, pero asegúrate de mirar todos los sectores (los que están sentados más adelante, más atrás, hacia la izquierda, hacia la derecha, en el centro).
- e.** Proponte mirar en el transcurso de tu clase a cada uno de los estudiantes. Es decir, al final de tu clase has tenido que mirar o establecer contacto visual con cada uno de ellos. Esto te llevará a mantener un contacto visual eficaz con tus interlocutores.

# Los gestos y ademanes

Los gestos del rostro, de las manos y de los brazos son herramientas potentes para transmitir una idea o un sentimiento. Ya hemos visto los problemas que puede generar mantener las manos escondidas en los bolsillos. Veámoslo ahora desde otra perspectiva: sería desaprovechar una herramienta valiosísima. Por ejemplo, cuando queremos expresar altura, movimiento, dirección, amplitud, etc., nuestros gestos con las manos y los brazos les permiten a los estudiantes visualizar aquello que están escuchando.

Recordemos que la comunicación en el aula tiene muchos *ruidos* o interferencias, empezando por el hecho de tratarse no de un interlocutor, sino de un grupo de interlocutores —y a veces un grupo muy numeroso—. Esto supone, por ejemplo, una distancia entre el profesor y los estudiantes sentados al fondo. Supone también la presencia de diversos distractores. Si a ello le sumamos el cansancio o la incomodidad que puede significar estar sentado en una carpeta

durante cien minutos —y podríamos seguir añadiendo otros ruidos comunicativos—, podemos concluir que no nos comunicamos en el aula con la misma actitud con la que lo hacemos en una conversación de uno a uno.

Estos ruidos de los que hablamos pueden ser reducidos, por ejemplo, gracias a los gestos. Estos suponen una acción que captura la vista de nuestros interlocutores. Estos gestos no tienen por qué ser exagerados —podrían serlo y funcionar muy bien, pero no es, por supuesto,



obligatorio—. Se trata de hacer gestos que acompañen la secuencia y la lógica de nuestras explicaciones o argumentos.

En este sentido, debemos evitar que nuestras manos se junten o que estén jugando con, por ejemplo, el plumón. Dejar que nuestras manos jueguen con un papel o un plumón mientras hablamos, o que tiendan a juntarse no son comportamientos que estén mal en sí mismos. Pero de hecho limitan las posibilidades de nuestros gestos.

Un ademán es un movimiento que da cuenta de una emoción. Entonces, si lo que estamos diciendo supone una determinada emoción, dejemos que nuestros ademanes la sugieran. Si queremos subrayar o enfatizar, por ejemplo, que un determinado procedimiento no es adecuado para cierto propósito, nuestras manos pueden indicar esa negación; este ademán puede ser, por ejemplo, un movimiento horizontal de las manos de izquierda a derecha (o viceversa) y con las palmas abiertas hacia el suelo, o alguno similar. Así, nuestros

interlocutores recibirán el mensaje desde dos canales diferentes: la audición y la visión. Estamos, entonces, cubriendo los posibles vacíos comunicativos generados en la comunicación en el aula.





A continuación, propondremos algunas recomendaciones puntuales sobre los gestos y ademanes:



- a.** Acompaña tu mensaje con gestos faciales y con los de tus manos y brazos.
- b.** Marca bien tus gestos, de modo que ayuden a reforzar el mensaje. No tienen que ser exagerados, pero sí mostrar seguridad.
- c.** Asegúrate de representar a través de gestos y ademanes las emociones o las actitudes que estás buscando que tus estudiantes interioricen.
- d.** Evita la tendencia a juntar continuamente las manos o a jugar con el plumón o un papel.
- e.** Asegúrate de que tus estudiantes, tanto los que están sentados adelante como los ubicados al fondo, miren tus ademanes. Así, reforzarás tu mensaje verbal.

# El desplazamiento

El desplazamiento está relacionado con tres aspectos —los dos primeros los hemos venido trabajando anteriormente—: el contacto visual, la actitud atenta al rol comunicativo que estamos llevando a cabo y los recursos pedagógicos. El desplazamiento nos permite asegurarnos de mantener el contacto visual con todo el grupo. Por eso, el desplazamiento debería ser mayor si estamos ante un grupo más numeroso. Pero, además, varía nuestra perspectiva y la perspectiva desde la cual los estudiantes reciben la clase o participan en esta. Este movimiento de un lugar a otro cumple, entonces, el fin de diversificar los puntos visuales de todos los interlocutores y, en este sentido, participa directamente en el rol comunicativo. Es imposible que, desde una determinada ubicación y manteniendo una sola postura, podamos mantener el contacto visual y la actitud corporal dispuesta

hacia todos y cada uno de nuestros estudiantes<sup>3</sup>. Esto queda más claro cuando tenemos quince estudiantes y el desplazamiento va ganando aún más significado cuando hablamos de treinta, cuarenta o setenta estudiantes.

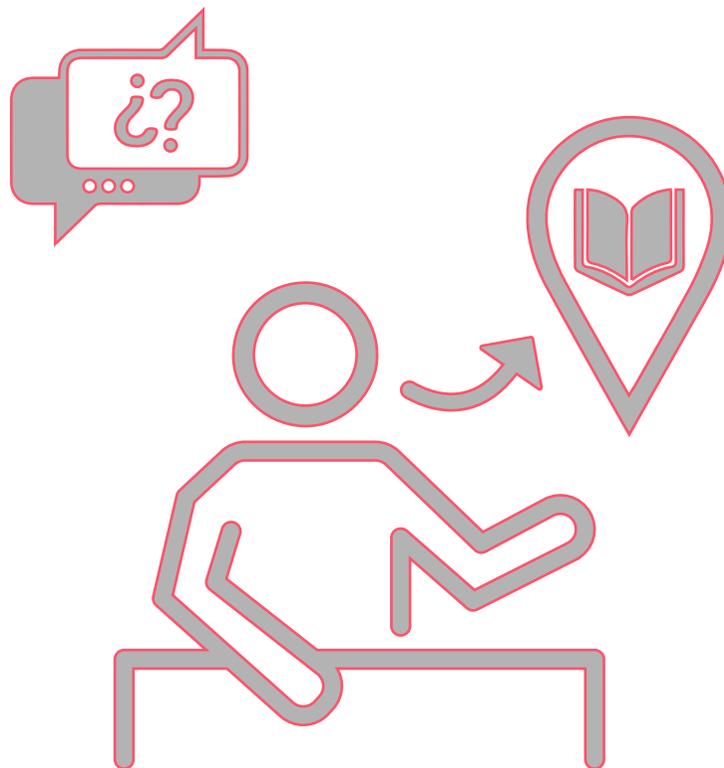
Pero el desplazamiento también tiene relación directa con los recursos pedagógicos con los que contamos, por ejemplo, la computadora, el *ecran* y la pizarra. Muchas veces, la computadora está a cierta distancia del *ecran*. Esto hace que, en



<sup>3</sup> Insistimos en algo que ya hemos señalado varias veces —pero sobre lo que nos parece necesario incidir—: puede ocurrir que, por alguna razón, no podamos desplazarnos tal como aquí se está recomendando. De ser así —y como ya hemos visto—, deberemos reforzar otros mecanismos comunicativos (por ejemplo, la voz: entonación, volumen, tono, pausas, etc.).

ocasiones, nos quedemos en el monitor, y desde allí leamos o hablemos sobre lo que dice o muestra la diapositiva. Esto no es correcto. Eventualmente, podemos hacerlo, pero debemos ser conscientes de que, en estos casos, estamos separando nuestro canal de acceso a la información del canal que está siendo empleado por los estudiantes. Es decir: ellos están mirando el *ecran* y nosotros, el monitor. Aunque esto, como hemos dicho, no «malogra» la comunicación,

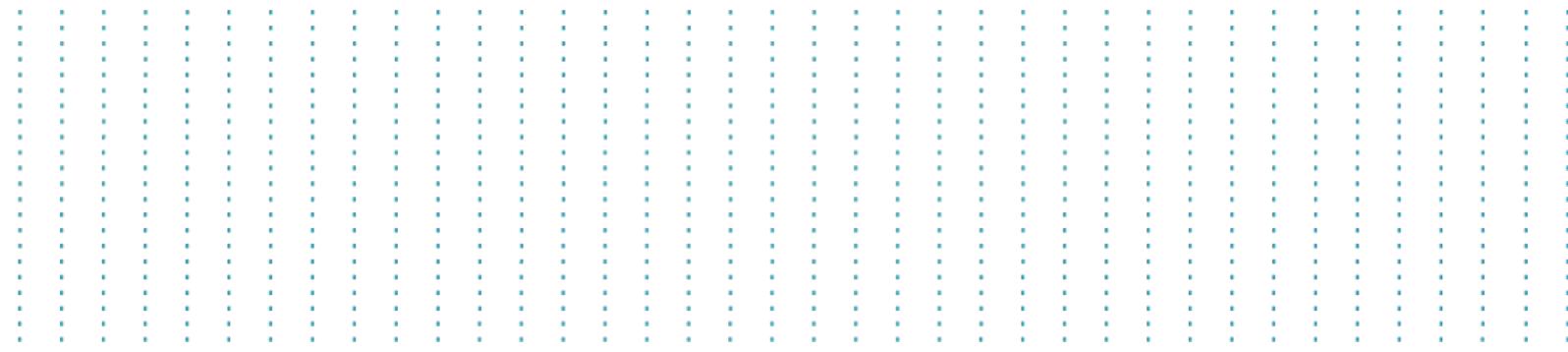
sí supone desaprovechar la importancia de que todos los interlocutores participen del mismo canal. Esto, obviamente, no quiere decir que, si por alguna razón práctica o física debemos mantenernos en la posición del monitor, estamos entonces dañando el diálogo. Lo que tenemos que hacer en estos casos es reforzar otros gestos o la voz o la actitud de diálogo con los estudiantes. De este modo, la comunicación seguirá fluyendo adecuadamente.





A continuación, propondremos algunas recomendaciones puntuales sobre el desplazamiento:



- a.** Recuerda que una clase es una experiencia dinámica, no estática (como podría serlo leer un manual).
  - b.** Cambia, cada cierto tiempo, el punto de vista desde el cual estás comunicándote.
  - c.** Trata, en lo posible, de participar del mismo canal comunicativo con tus interlocutores. Si, por ejemplo, muestras algo en una diapositiva, míralo o trabájalo con tus estudiantes desde el *ecran* (a menos, claro está, que debas usar el teclado, pero, al final, en algún momento, trata de que todos compartan el mismo canal).
  - d.** Varía tu desplazamiento. No tiene que ser solo de izquierda a derecha, sino que puedes acercarte a los estudiantes, manejando con criterio la distancia con ellos. Como ejercicio, sería bueno que en tus clases trates de desplazarte por diversas zonas. Así, te irás acostumbrando al desplazamiento como estrategia importante de la comunicación en el aula.
- 

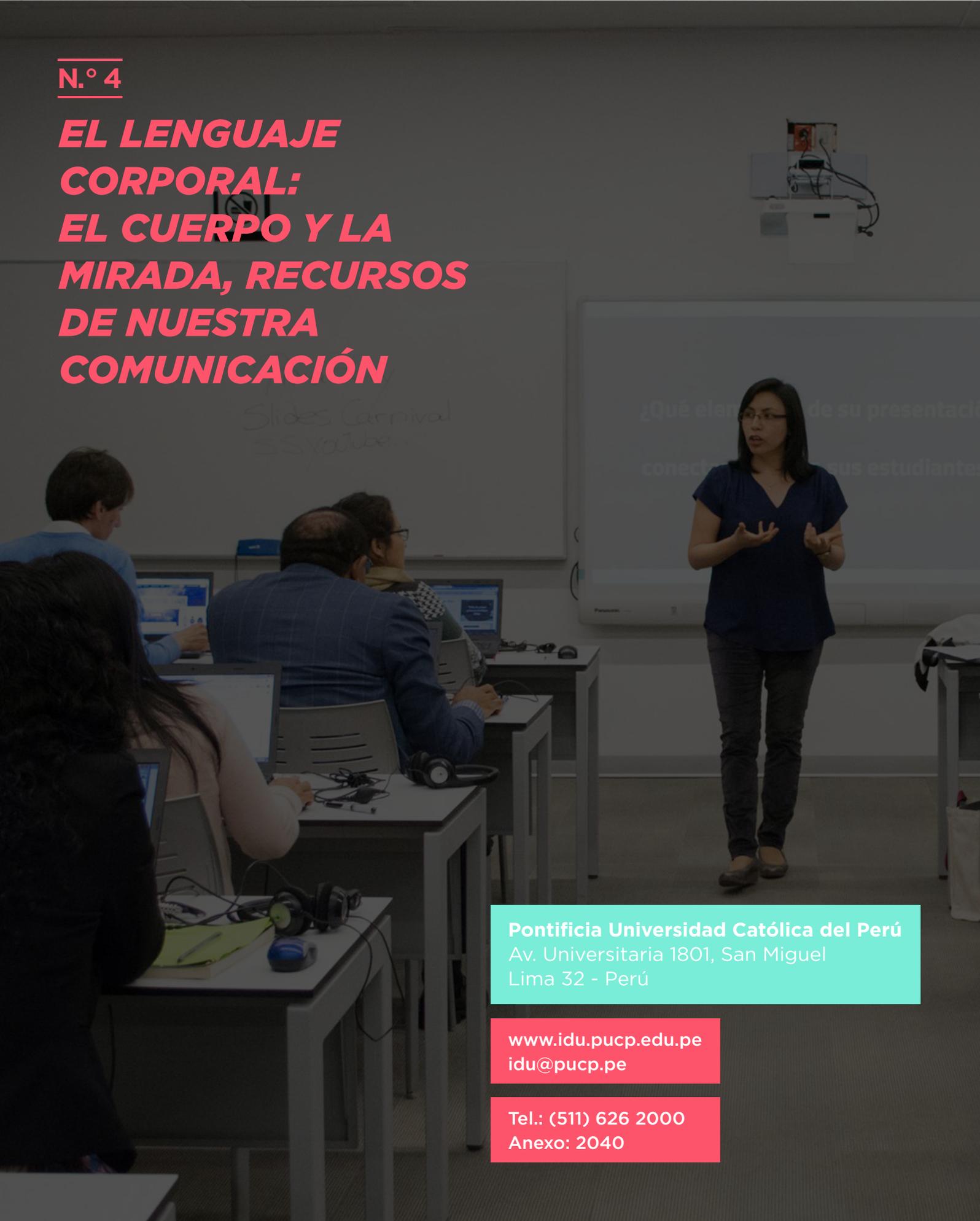


A modo de resumen, podemos decir que nuestra postura o nuestros desplazamientos, los gestos que hagamos o la manera en que detenemos nuestra mirada en un punto específico del aula, si decimos algo mientras cruzamos los brazos o mientras movemos las manos de izquierda a derecha: todo esto es la comunicación y determina los efectos de la situación comunicativa que se está experimentando en el aula. Tener conciencia de estos hechos comunicativos ayudará al profesor a sincronizar su mensaje —las palabras o, si se quiere, el discurso— con las características del lenguaje corporal y de la mirada —y, por supuesto, de la voz—, según como se las ponga en juego en el aula.

La postura, la mirada, los gestos y ademanes, y el desplazamiento pueden constituir, entonces, importantes herramientas para una buena comunicación. Recordemos, por último, que su aplicación positiva en el aula parte de la necesidad de comunicarnos bien: nos interesan en tanto que nos ayudan a desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje adecuado en nuestras clases universitarias.

**N.º 4**

# **EL LENGUAJE CORPORAL: EL CUERPO Y LA MIRADA, RECURSOS DE NUESTRA COMUNICACIÓN**



**Pontificia Universidad Católica del Perú**  
Av. Universitaria 1801, San Miguel  
Lima 32 - Perú

[www.idu.pucp.edu.pe](http://www.idu.pucp.edu.pe)  
[idu@pucp.pe](mailto:idu@pucp.pe)

Tel.: (511) 626 2000  
Anexo: 2040