

Patrycia Centeno

@políticaymoda

**SIN
DECIR
NI
MU**

**El poder de la comunicación
no verbal**

DESTINO

Patrycia Centeno

Sin decir ni mu

El poder de la comunicación no verbal

© Patrycia Centeno, 2019

© Editorial Planeta, S. A. (2019)
Ediciones Destino es un sello de Editorial Planeta, S.A.
Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona
www.edestino.es
www.planetadelibros.com

De las ilustraciones, © Jordi Calvis, 2019

De las fotografías del interior: Adolf Hitler, © Universal History Archive / UiG / Getty Images; Justin Trudeau y Donald Trump, © Kevin Dietsch / Pool / Bloomberg / Getty Images; Donald Trump y Papa Francisco, © AP / Gtres On Line; Barack Obama y Papa Francisco, © AP / Gtres On Line; Sean Spicer, © AP / Gtres On Line; Inés Arrimadas, © Jordi Borràs; Emmanuel Macron, © Soazig de la Moissonnière / French presidential palace / AP / Gtres.

Primera edición: junio de 2019

ISBN: 978-84-233-5578-5
Depósito legal: B. 13.341-2019
Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.
Impreso en España-*Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDICE

Os escucho en modo mute.....	13
------------------------------	----

PRIMERA COMUNICACIÓN LA EMOCIÓN

1. Parole, parole, parole.....	21
2. Las de la intuición	25
3. La ternura es poderosa.....	29
4. Los populistas y las emociones negativas	38
5. ¡Más monos!	45

SEGUNDA COMUNICACIÓN EL LENGUAJE CORPORAL

6. Un idioma universal.....	53
7. Gestos identitarios e ideológicos.....	56
8. Mira: cómo leer el lenguaje corporal	63
9. Diferente posición, ¿distinta lectura?	69
10. Mientes más que hablas	73
11. Dímelo a la cara.....	85
12. Mirándome a los ojos.....	91

13. Hasta las hienas sonrían	96
14. No lloran, tienen que pelear	104
15. Manos arriba	108
16. Saludos	116
17. En tela de juicio.	143
18. ¡Firmes!	148
19. Barreras de protección y contención	157

TERCERA COMUNICACIÓN LA INDUMENTARIA

20. La ropa es el mensaje	175
21. Tan superflua como tu voto.	181
22. Incoherencias ideoestéticas: ¡zasca!	186
23. Un uniforme, una idea.	192
24. ¡Brilla!	199
25. Modelos de conducta, no de portada.	208
26. Visto lo visto	213

CUARTA COMUNICACIÓN LA PUESTA EN ESCENA

27. Escenografía	257
28. Localización	260
29. Quita, bicho	265
30. Tablas: el debate	276
31. El juego de la silla	290
32. El rey Arturo y la mesa redonda	294
33. Acercar posturas	297
34. Dime cómo decoras y te diré cómo gobiernas	300
35. ¿Quién pasa primero?	312
36. Todos a una.	317

37. Por bandera.....	336
38. <i>Savoir faire</i>	346
Las apariencias NO engañan.....	351
Agradecimientos	353
Bibliografía básica.....	355

CAPÍTULO 1

PAROLE, PAROLE, PAROLE...

El cuerpo dice lo que las palabras no expresan.

MARTA GRAHAM

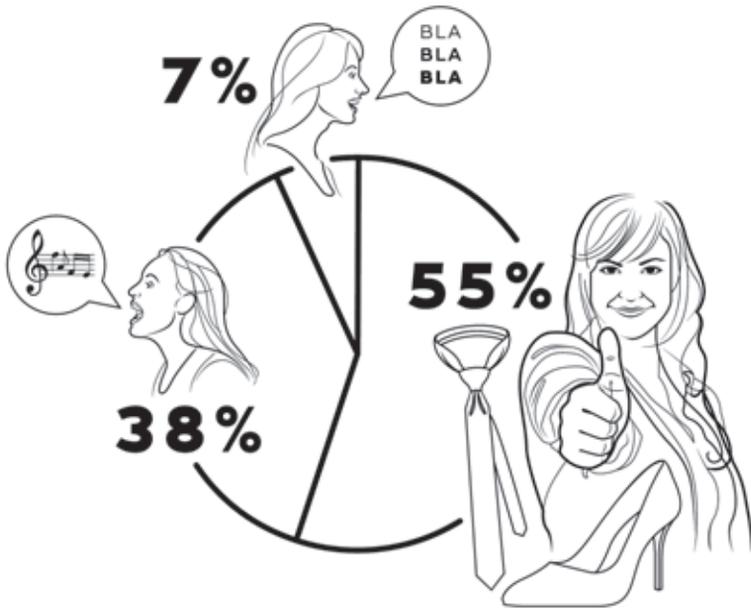
Cada vez estamos más conectados y sentimos más ansia por comunicarnos, pero lo cierto es que cada vez nos comunicamos peor. La rapidez (superficialidad) en la comunicación provoca graves malentendidos. En 1982, Scott Fahlman, un científico de la Universidad Carnegie Mellon, en EE. UU., observó que sus alumnos no detectaban el sarcasmo en sus mensajes escritos. Así nació la carita alegre y triste (dos puntos y los signos de paréntesis) y se valoró la importancia de la emoción para hacernos entender y comprender a los demás. Los emoticonos (iconos de la emoción) intentan suplir las carencias que genera la falta de comunicación (información) personal.

Porque antes de que articuláramos la primera palabra de la historia de la humanidad, los seres humanos ya llevábamos siglos comunicándonos (y, tal vez, con mayor acierto que con la lengua). Como el resto de animales, los animales humanos disponemos de una inmensa fuente de códigos no verbales (millones de señales

corporales, estéticas, olfativas...) para expresarnos. Mientras el lenguaje verbal le permite al hombre intercambiar con mayor precisión y exactitud datos e información, el lenguaje corporal es todavía imprescindible para proyectar y transmitir emociones, sentimientos y pensamientos. Pero así como el habla es un conocimiento adquirido, una gran parte de la comunicación no verbal nos es innata: ya en nuestros primeros meses de vida, dependemos completamente de que nuestros progenitores entiendan nuestras necesidades sin mediar palabra alguna. Y quizá por tratarse de un sistema de comunicación tan intrínseco a nosotros, hasta 1872 no aparece el primer estudio técnico relevante dedicado al lenguaje silencioso. La *expresión de las emociones en los animales y en el hombre*, de Charles Darwin, es la madre de las investigaciones modernas en expresión facial y corporal.

El hecho de que hasta los años sesenta no se empezaran a investigar científicamente los aspectos no verbales de la comunicación ha provocado que un idioma universal que utilizamos todos constantemente se considere, aún hoy para muchos, cuestionable y/o irrelevante. Sin embargo, los datos certifican la verdadera importancia que el lenguaje no hablado tiene en nuestras vidas. Albert Mehrabian demostró que la palabra solo contribuye un 7 por ciento en el impacto total de un mensaje; un 38 por ciento recae en el lenguaje paraverbal (entonación, silencio, cadencia...) y un 55 por ciento (más de la mitad del mensaje) es comunicación no verbal (lenguaje corporal, indumentario, estético, escénico...). En una conversación entre dos individuos, el componente verbal es inferior al 35 por ciento, mientras que el 65 por ciento es no verbal. De la información que llega al cerebro,

el 87 por ciento es por vía visual; el 9 por ciento por vía auditiva y el 4 por ciento restante a través de los demás sentidos.



Pese a la importancia que le prestamos a la palabra, su impacto en el mensaje es solo del 7 por ciento. En cambio, es la comunicación no verbal con un 55 por ciento (más de la mitad) la que más afecta. Datos de Albert Mehrabian.

Por supuesto, lo mejor es combinar lo auditivo con lo visual. Si lo oral que uno escucha está relacionado con lo que uno ve, asimilará del 25 al 30 por ciento del mensaje. Si no, solo el 9 por ciento. Según el antropólogo Ray Birdwhistell, una persona solo emite palabras durante un total aproximado de diez a quince minutos al día y la frase media dura unos dos segundos y medio. Un ser humano es capaz de realizar y reconocer cerca de doscientas cincuenta mil expresiones (solo) faciales. Con los

gestos, consciente o inconscientemente, usamos tácticas para llamar la atención, para destacar la importancia de lo que sentimos, para aumentar el impacto de nuestras palabras y expresar lo que las palabras no son capaces de expresar. Es decir, las palabras no son los únicos contenedores de conocimiento social.