

# Lenguaje corporal durante una videoconferencia

Fortaleciendo nuestras habilidades para el teletrabajo, esta vez vamos a profundizar un poco sobre el lenguaje corporal durante una videoconferencia. Muchos hemos tenido que hacer charlas internas, exposiciones frente a las cámaras para los clientes o para el público en general; hay cosas que efectivamente hacemos bien pero otras no tanto. Este será un resumen de recomendaciones para hacer que nuestro cuerpo transmita el mensaje de forma coherente con nuestras palabras o nuestro discurso.

## Contacto visual

A  
S  
Í  
q  
u  
e  
,  
a  
l  
i  
g  
u  
a  
l  
q  
u  
e



mantener un buen contacto visual con alguien cuando habla con otra persona, también lo es durante una videoconferencia. La buena noticia es que hacerlo bien es una de las formas más

fáciles de mejorar su presencia en video. Ahora, dónde mires mientras está en una videoconferencia, depende del tipo de escenario y reunión en la que te encuentres. Si está en una reunión informal, sus ojos estarán mirando en un área diferente en lugar de si hubiera una presentación formal en vídeo. Me explico, en un meeting donde todos tenemos oportunidad de hablar y exponer, mirar la pantalla mientras se expone está bien, es donde se ven las personas y es donde nos verán a su vez nuestros interlocutores.

En caso de tratarse de una videoconferencia formal donde nosotros somos los expositores, es mejor, antes que a la pantalla, ver hacia la cámara en concreto, que es como si viéramos a nuestros interlocutores a los ojos. Digamos que en el escenario anterior es como si miráramos hacia el rostro de las personas, aquí, al «mirar hacia los ojos» transmitimos confianza, seguridad, autoridad. Es sutil la diferencia pero podemos resumirla en que nuestros ojos se verán diferentes en cualquiera de los dos escenarios contemplados.

## **Gesticular con las manos**

Las manos hablan tanto o más que los ojos; no por estar detrás de un equipo de cómputo con cámara, la efectividad o acierto del uso de nuestros énfasis con nuestras manos es menos notable, así que a proceder, con cautela. Lo primero que recomiendan los expertos en este caso es asumir que estamos exponiendo de frente a las personas y que van a ver todos nuestros gestos, así, de esta forma preparamos, orquestamos nuestros movimientos y evitamos sorpresas de que algo salió al aire y no estaba presupuestado o en el libreto.

Mucho tiene que ver la postura y la definición de la cámara, que esperamos sea de la mayor resolución posible.

Es muy probable que los espectadores vean la parte superior de nuestro cuerpo, así que las manos pueden ser usadas para enfatizar los puntos álgidos de la exposición que transcurre,

para hablar de números o de cantidades. Ahora bien, si se usan de mala forma, distraen de una forma poco agradable.

Por ejemplo, no salude frenéticamente a la cámara. Y tampoco apunte a la cámara, porque apuntar puede resultar muy agresivo y desagradable. Además, si no está hablando y está escuchando, asegúrese de no cruzar los brazos. Todos en la llamada pueden verlo haciéndolo y puede parecer desconectado. Entonces, ya sea que hable o no, asuma siempre que todos los demás en el video pueden ver lo que está haciendo. Al recordar esto, también sabrá cómo utilizar sus manos para que le ayude, no para le haga daño.

## Una postura corporal segura

La postura de nuestro cuerpo puede enviar el mensaje claro de que estamos interesados en lo que nos dicen o que estamos confiados en nuestra exposición, esto se nota en las reuniones personales y en las virtuales.

Si va a estar sentado durante una videollamada, asegúrese de tener una buena distancia entre usted y la cámara. Si va a hablar y presentar, la mejor manera de sentarse es sentarse en la mitad delantera de la silla y no deslizarse hacia atrás. Espalda recta y hombros hacia abajo denota que estamos relajados, no tensos. Si al presentar nos recostamos en la silla hacia atrás podemos parecer descuidados.

Sentarnos derechos influye no solo en cómo nos perciben sino que potencia nuestra voz, lo cual puede servir en muchas ocasiones.

## El vestuario

Lo dicho sobre la cámara en los párrafos superiores aplica para la vestimenta. Es mejor ser que aparentar como dice el dicho pero, que se vea nuestra camisa o blusa sin arrugas, bien puesta y que combine de buena forma con nuestro abrigo o pantalón, no tiene precio, así no se vea totalmente en el

lente de la videoconferencia, es cuestión de profesionalismo, de imagen personal.

Quienes trabajan en manejo de imagen recomiendan usar colores sólidos de tono joya como azul zafiro, verde esmeralda etc etc. Es mejor huir de los estampado y las flores e inclusive de las rayas porque pueden distraer. Las telas brillantes pueden reflejar la luz y encandilar a nuestro espectadores, lo cual no sería una experiencia satisfactoria para ninguno. El eje es la persona, no el ajuar.

## Otros recursos de HostDime en términos de productividad son:

- [Utilice las reuniones virtuales de forma productiva](#)
- [Microsoft Teams, características, tips de uso](#)
- [Trabajo remoto, limitando las horas de trabajo y las de uso personal](#)