



## RADIO DANTE MARCH SPANISH SHOW

### BODY LENGUAJE

#### INTRO (8 SEC)

Belén: ¡Muy buenos días! Estás escuchando Radio Dante, la primera radio trilingüe en Cambridge, patrocinada por el Centro Cultural Europeo La Dante en Cambridge, una asociación cultural sin ánimo de lucro fundada en Cambridge y oficialmente reconocida por la sociedad Dante Alighieri en Roma.

Radio Dante emite una vez cada 15 días con media hora en italiano o español y otra media en inglés. Puedes encontrar todos nuestros podcasts en nuestra página web [ladanteincambridge.com](http://ladanteincambridge.com) y en [cambridge105.co.uk](http://cambridge105.co.uk)

Como siempre, gracias Cambridge 105 Radio por darnos esta oportunidad...Hoy es 20 de marzo y soy Belén Parras.

En el programa de hoy pretendemos descubrir un poquito más sobre una gran desconocida: La Comunicación No Verbal y sobre todo acercaros un poquito más a ella con trucos y consejos prácticos que van a permitir que tengáis en todo momento la situación controlada. Antes, Nil Moliner con Soldadito de Hierro

#### SOLDADITO DE HIERRO (02:24")

Una de las mayores expertas del mundo en Comunicación no Verbal, Judi James, explica que el impacto de las palabras supone tan solo un

SIETE POR CIENTO frente a un CINCUENTA Y CINCO por ciento del lenguaje corporal en una primera impresión...

Hoy contamos con Alejandra Sáez, periodista y experta en Comunicación No Verbal, ¿Qué es lo que hizo que comenzaras a interesarte por ella, Alejandra?

### ALEJANDRA, CORTE 1 (03:49")

Por esto podemos hablar de tres disciplinas dentro de la comunicación no verbal, la paralingüística, que engloba todos los factores asociados al lenguaje verbal, o sea, el tono, el ritmo, el volumen, los silencios y el timbre... Después tenemos la kinesia, que es la disciplina que analiza las posturas, los gestos y los movimientos del cuerpo humano. Se analizan los movimientos de la cara, las manos, de los brazos y las piernas, la cabeza y el cuerpo en su conjunto... y en cuanto a las posturas...pues la forma de estar de pie, cómo nos sentamos e, incluso, nuestra forma de caminar... y por último está la proxémica, que es esto de lo que nos hablaba Alejandra, es la disciplina que estudia el espacio y la distancia que guardan las personas al comunicarse verbalmente. Esta distancia, pues bueno, se hace más corta cuanto más íntima es la relación aunque es cierto que las personas más extrovertidas mantienen por regla general una distancia más corta que las introvertidas sea quien sea su interlocutor.

Una de las grandes cuestiones de la comunicación no verbal es si podemos descubrir una mentira de nuestro interlocutor a través de todos estos factores y en el programa de hoy vamos a desvelar la respuesta, pero antes vamos con una canción preciosa de David Rees, un cantautor español que se ha hecho conocido por la originalidad de sus canciones y que el cinco de febrero lanzó el tema "De ellos aprendí", que reúne las mejores frases de los clásicos Disney que en apenas un mes ha llegado ya a las tres millones de visualizaciones en Facebook

### DE ELLOS APRENDÍ, DAVID REES (04:24")

Alejandra, ¿crees que el lenguaje no verbal es un indicativo para descubrir una mentira?

**ALEJANDRA, CORTE 2 (01:24")**

Y es precisamente en este momento, en el que una persona deja de sentirse cómoda, cuando el subconsciente sale a la luz. Los gestos tienen diferentes significados según su contexto y nos pueden permitir detectar si una persona nos está mintiendo. Así, los niños se suelen tapar la boca cuando mienten, mientras que un adolescente solo se rozará la boca sutilmente y un adulto suele desviar el movimiento hacia la nariz. Estas diferencias se deben a que, con la edad, las personas van puliendo los gestos tratando perfeccionar la mentira. Se puede descubrir en qué momentos una persona se siente incómoda gracias a un único gesto. Paul Ekman, otro de los mayores expertos a nivel internacional, decía que todos tenemos UN GESTO favorito que hacemos SIEMPRE en momentos de inseguridad. Tendemos a tocarnos a uno mismo o a objetos que llevamos puestos como pueden ser el reloj o la muñeca. En comunicación no verbal se llaman manipuladores, pero no en el sentido negativo de la palabra, sino en el de manipular como sinónimo de tocar. Descubrir tanto el gesto manipulador de uno mismo como el de otra persona lleva tiempo, pero te da un PODER espectacular... te da la oportunidad de conocer en qué momento ha dejado de estar a gusto y de gestionar nuestras emociones cuando vemos que estamos haciendo el nuestro en momentos de tensión.

Y esta es una de las maravillas de la comunicación no verbal, que no solo es aplicable a uno mismo... de hecho creo firmemente que es su aspecto más práctico, porque bueno...al final nos permite controlar y cambiar estas situaciones a tiempo. Y ya que nos hemos metido de lleno en su parte más práctica, queremos contaros algunos consejos y trucos para sacarle el máximo partido, PERO ANTES, un poco de música... vamos con Sebastián Yatra y Reik y su "Un año"

### UN AÑO, YATRA (02:41”)

Alejandra ¿crees que se está enfocando la Comunicación no verbal exclusivamente al terreno laboral? ¿Crees, en definitiva ese terreno de entrevista de trabajo es su parte más práctica?

### ALEJANDRA, CORTE 3 (00:48”)

¿Y qué trucos podrías dar a nuestros oyentes para que mejoren su comunicación no verbal a partir de ahora?

### ALEJANDRA CORTE 4 (07:04”)

Y si la comunicación no verbal nos delata en nuestros malos momentos y a la vez nos ayuda a conseguir nuestros objetivos...¿por qué crees que es un tema tan desconocido?

### ALEJANDRA CORTE 5 (01:56”)

Pues Alejandra, muchísimas gracias por estar con nosotros hoy y por enseñarnos tanto...Con Roi Méndez y su nuevo tema “Plumas” despedimos la parte en español del programa...Y a ti que nos escuchas...ahora viene la parte difícil... ahora toca ponerlo todo en práctica

### ROI MÉNDEZ, PLUMAS (03:07”)

This is Radio Dante, the first trilingual radio in Cambridge sponsored by the European Culture La Dante in Cambridge, a nonprofit cultural association based in Cambridge and officially recognised by Dante Alighieri Society in Rome.

Radio Dante broadcasts every fortnight with half and hour in italian or spanish and half and hour in english. You can find our podcasts on our website [ladanteincambridge.com](http://ladanteincambridge.com) and on [cambridge105.co.uk](http://cambridge105.co.uk)

Thank you Cambridge 105 Radio one more time for giving us this opportunity... Today is 20th of March and I am Belén Parras.

Today we are going to discover everything about a great stranger: Body Language and, above all, to get a little closer to it with tricks and tips that will allow you to have control of the situation at all times. First of all, let's listen to Alfred García and his song “De la Tierra hasta Marte”

### DE LA TIERRA HASTA MARTE SONG (02:51”)

One of the world's leading non-verbal communication experts, Judi James, explains that the impact of words is only SEVEN PERCENT versus FIFTY-FIVE percent of body language in a first impression...

Today we have Alejandra Sáez in our show, journalist and body language expert, what was it that made you setting on it, Alejandra?

### ALEJANDRA CUT 1 (04:25”)

This is why we can talk about three disciplines in body language, paralinguistics, which includes everything associated with verbal language, that is, the tone, rhythm, volume, silence and timbre ... Then we have kinesia, which is the discipline that analyzes the postures, gestures and movements of the human body. The movements of the face, hands, arms and legs, the head and the whole body... and in terms of postures ... the way of standing, how we sit and even, our way of walking ... and finally there is the proxemic, which is what Alejandra was talking about, is the discipline that studies the space and distance that people keep when communicating verbally. This distance becomes shorter the more intimate the relationship is, although it is true that outgoing people usually maintain a shorter distance than the introvert people whoever their interlocutor is.

One of the great questions of body language is if we can discover a lie of our interlocutor through all these factors and in today's show we will reveal the answer, but first we go with Solo si es contigo and Bebe and their song Bombay

### BOMBAY SONG (03:28")

Alejandra, do you think body language is indicative to discover a lie?

### ALEJANDRA CUT 2 (01:47")

And it is precisely at this moment, in which a person stops feeling comfortable, when the subconscious comes to light. Gestures have different meanings according to their context and can allow us to detect if a person is lying to us. Children often cover their mouths when they lie, while a teenager will only touch their mouth subtly and an adult will tend to divert the movement towards the nose. These differences are due to the fact that, with age, people hide gestures trying to perfect the lie. You can discover when a person feels uncomfortable thanks to a single gesture. Paul Ekman, another of the greatest international experts, said that we all have a favorite GESTURE that we always do in times of insecurity. We tend to touch ourselves or objects that we wear as you can be the watch or the wrist. In non-verbal communication, they are called manipulators, but not in the negative sense of the word, but in the manipulative as a synonym of touching. Discovering both the manipulative gesture of oneself and that of another person takes time, but it gives you a spectacular POWER ... it gives you the opportunity to know when it has stopped being comfortable and to manage our emotions when we see that we are doing ours in moments of tension.

And this is one of the wonders of non-verbal communication, which is not only applicable to oneself ... in fact I firmly believe that it is its most practical aspect, because well ... in the end it allows us to control and change these situations in time. And since we have gotten fully into its most practical part, we want to tell you some tips and tricks to get the

most out of it, BUT BEFORE, a little music ... let's listen Aitana and her song "Vas a quedarte"

### VAS A QUEDARTE SONG (03:42")

Alejandra, do you think that body language is focusing exclusively on work? Do you think, this area of job interview is its most practical part?

### ALEJANDRA, CUT 3 (00:58")

And what tips could you give our listeners to improve their non-verbal communication from now on?

### ALEJANDRA CUT 4 (04:27")

And if body language reveals us in our bad moments and at the same time helps us to achieve our goals ... why do you think it is such an unknown topic?

### ALEJANDRA CUT 5 (02:34")

Alejandra, thank you very much for being with us today and for teaching us so much... now comes the hard part ... now it's YOUR time to put everything into practice.