



LENGUAJE CORPORAL

Las Manos



- Palmas hacia arriba: Gesto no amenazador que denota sumisión. En una conversación puede significar también honestidad, franqueza y deferencia.
- Palmas hacia abajo: la persona adquiere autoridad, mando.
- Palmas cerradas apuntando con el dedo: es uno de los gestos que más pueden irritar al interlocutor sobre todo si sigue el ritmo de las palabras.



- Las palmas hacia fuera se asocian a honestidad, verdad, lealtad, deferencia. Cuando alguien comienza a confiar en otros, les expondrá las palmas o parte de ellas.
- La posición con la que se colocan las manos a lo largo de una conversación también dice mucho de quien la realiza. Los dedos entrelazados son un gesto de frustración, mientras más altas estén la manos, la actitud será más negativa.



- Los dedos apoyados de una mano contra la otra, formando un arco, demuestra que la persona tiene gran confianza en si misma, denota superioridad o conocimiento del tema.
- Tomarse las manos por detrás de la espalda es otro gesto de superioridad.
- Apoyar las manos en las caderas resulta agresivo.
- Manos en la cara: suelen indicar actitudes de mentira, evaluación con interés, aburrimiento o inseguridad.



Dar la mano es común en saludos y despedidas occidentales y pueden ser:

- Dominio: lo trasmite la persona que pone su palma por encima de la otra y toma la iniciativa en el saludo.
- Sumisión: lo trasmite la persona que pone su palma por debajo de la otra, cede el poder al otro.
- Vertical: igualdad y respeto mutuo.





Los Ojos

- Las personas también nos comunicamos a través de la mirada.
- La respuesta ante la mirada es innata en el ser humano.
- Mirada Fija: por lo general, ante una mirada fija el ser humano se siente amenazado o intimidado e inmediatamente aparta la vista.





- Mantener la mirada: indica apertura a la comunicación, honestidad, seguridad, interés. Para una buena comunicación debe establecer contacto visual durante al menos el 60-70% del tiempo.
- Mirada de negocios: se centra en el triángulo comprendido entre los ojos y la frente. Transmite serenidad y seguridad.
- Mirada social: se centra el triángulo comprendido entre los ojos y la boca. Transmite un clima más cordial.



- Mirada de reojo: si es con las cejas elevadas transmite interés, con el ceño fruncido transmite hostilidad.
- Mirada intima: recorre todo el cuerpo, pero en una situación no intima manifiesta una actitud ofensiva provocadora o intimidatoria.
- Bloqueo visual: se trata de retirar la mirada. Transmite pérdida de interés, aburrimiento o incluso superioridad.

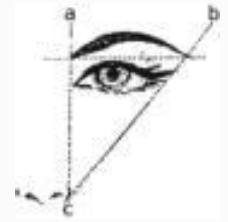


La Cabeza

- Mover la cabeza de arriba hacia abajo: indica asentimiento, conformidad con algo.
- Mover la cabeza de izquierda a derecha: señala duda o disconformidad, gesto de negación.



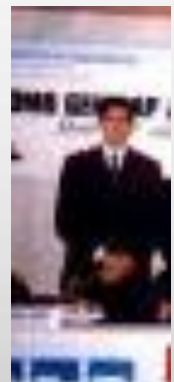
Las Cejas



- Levantarse una ceja: señal de duda.
- Levantarse las dos cejas: señal de sorpresa.
- Bajar ambas cejas: señal de incomodidad o sospecha.

Los Brazos

- Brazos cruzados: actitud defensiva, negativa, entorpece la comunicación. Puede ser para esconderse cuando no se está seguro.
- Brazos semi-cruzados: igual que lo anterior, pero la persona no quiere ser evidente. Tomar un brazo cruzando uno o tomarse los puños por delante del cuerpo.



Las Piernas

- Piernas cruzadas estándar: indica actitud defensiva o reservada, pero no se puede interpretar aislada del contexto (posición más cómoda, mujeres con falda, frío, etc).
- Piernas cruzadas estándar de pie: suele ocurrir con personas que no se conocen e indica una actitud defensiva o de inseguridad.



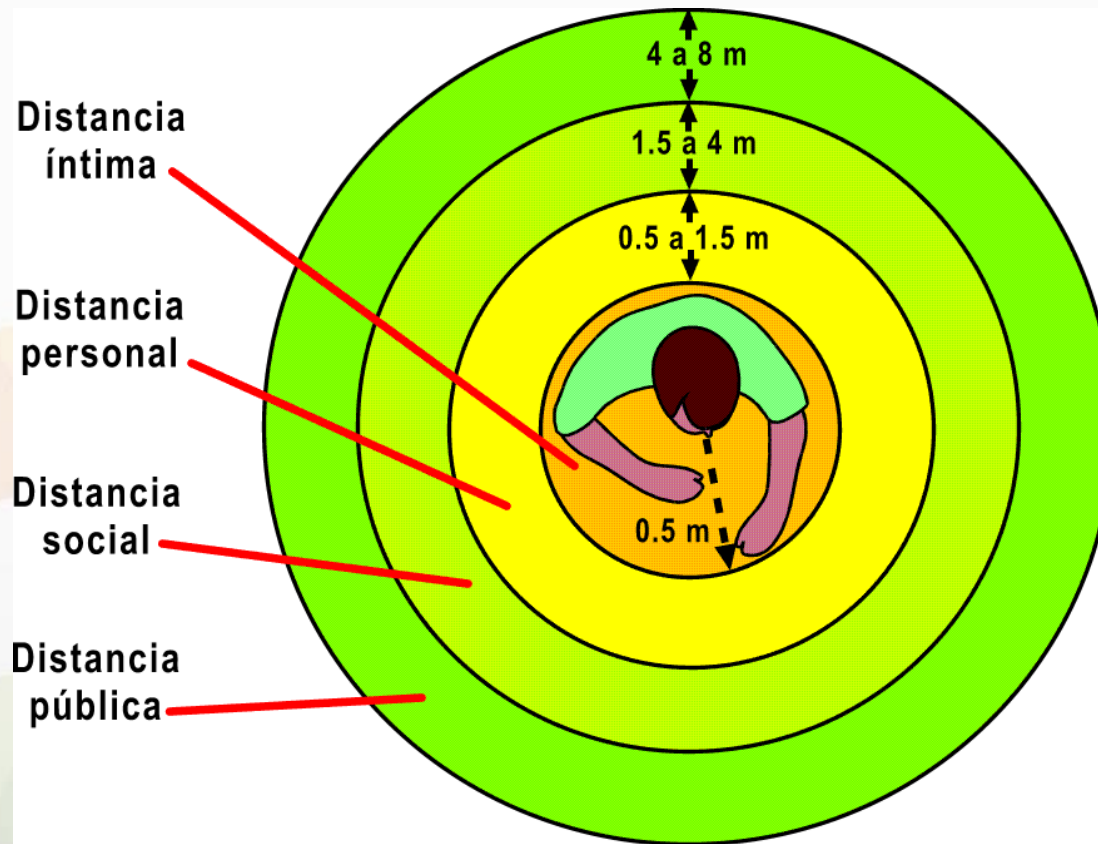
Actitud Corporal

- Posición avanzada o inclinada: transmite interés, predisposición positiva, apertura al dialogo. Actitud activa.
- Posición desplazada o invertida: transmite desinterés, temor, inseguridad, desconfianza o incredulidad. Actitud pasiva.

Ocupación del Espacio

- *Distancia de contacto*: a esta distancia las personas no se comunican sólo por medio de las palabras, lo hacen también por el tacto, olor, temperatura del cuerpo.
- *Distancia personal próxima*: distancia íntima, cercana, relaciones de pareja.
- *Distancia personal lejana*: está limitada por la extensión del brazo.





Categorías del espacio que utiliza una persona en sus comunicaciones informales

La **característica informal del espacio** es la distancia física que las personas mantienen entre ellas y sus interlocutores.

- *Distancia social próxima:* Distancia que separa a las personas en el trabajo cuando conversan o en reuniones sociales.
- *Distancia social lejana:* corresponde a conversaciones formales. Los escritorios de personas importantes suelen ser lo bastante anchos para mantener la distancia.
- *Distancia pública:* Adecuada para pronunciar discursos o alguna formas muy rígidas y formales de conversación.



LENGUAJE DE LOS GESTOS

Ojos y Mirada

Mirar por encima del hombro	Desprecio
Mirar de reojo	Astucia
Mirar de frente y duramente	Dominio
Mirar hacia abajo	Sumisión, vergüenza
Mirar de frente	Honradez
No mirar de frente	Falta de honradez
Abrir mucho los ojos	Acuerdo, aceptación, admiración, placer
Entrecerrar los ojos con arruga en la frente	Desacuerdo, rechazo
Enarcar las cejas	Atención, admiración
Enarcar repetidamente las cejas	Saludo
Enarcar una ceja	Duda, extrañeza
Guiñar un ojo	Complicidad
Guiñar un ojo, contraer la boca hacia un costado	Invitación a ir a un lado o rincón
Frotarse un ojo	Dudas
Mirar limpiamente a los ojos	Seguridad, amistad, madurez, sinceridad
Ojos caídos hacia los costados y dos arrugas verticales en la frente	Tristeza

Manos y Brazos

Brazos estirados, rígidos y estirando los puños del chaleco	Inseguridad, falta de confianza, nervios
Brazos apoyados en las caderas	Arrogancia, superioridad
Brazos estirados sobre la cabeza	Bienestar, relajación
Mirar el reloj mientras habla	Prisa, intranquilidad
Mirar el reloj mientras el otro le habla	Impaciencia
Manos en forma de canastito	Grosería
Mano empuñada con dedo central hacia arriba	Grosería
Mano empuñada con el pulgar hacia arriba	Ok, todo bien

Dos dedos en forma de V
Frotarse las palmas
Como lavándose las manos
Dedo índice a lo largo de la nariz
Rascarse detrás de la oreja
Acariciarse la barbilla
Cruzar los brazos sobre el pecho
Cruzar los brazos, con puños cerrados
Comerse las uñas
Manos en las mejillas
Tocarse levemente la nariz

Saludo, victoria, paz
Anticiparse a algo favorable
Ganancia
Duda, negación
Duda, negación
Pensando
Barrera, a la defensiva
Tensión, hostilidad
Nervios
Evaluación
Dudar, mentir o rechazar