

Lenguaje Corporal

Significado de los signos no verbales más comunes

| Nivel | Conducta | Significado |
|-------------|--|---|
| Ojos/Mirada | Buscar la mirada del interlocutor | <ul style="list-style-type: none"> Denota complicidad, atención y asentimiento. Se está en sintonía con la persona que nos está hablando o escuchando. |
| Ojos/Mirada | Evitar la mirada del interlocutor o dirigir los ojos hacia abajo o los lados | <ul style="list-style-type: none"> En la mayoría de ocasiones significa no creer en lo que se escucha, o no estar de acuerdo. El hecho de apartar la mirada se asocia a la intención de ocultar la intensidad de una emoción o de un sentimiento |
| Ojos/Mirada | Apretar los párpados y dejar los ojos medio cerrados | <ul style="list-style-type: none"> Muestra que alguna cosa (sobre nuestro comportamiento o mensaje) no le ha gustado. El número de veces que parpadeamos está relacionado con el nivel de nerviosismo. A mayor ansiedad mayor frecuencia de parpadeo. |
| Manos | Manos con la palma abierta hacia el o los interlocutores | <ul style="list-style-type: none"> Dan a entender que se está dispuesto a aceptar argumentos que contradigan lo expuesto por la propia persona. Denotan Sinceridad, franqueza e inocencia |

Lenguaje Corporal

Significado de los signos no verbales más comunes

| Nivel | Conducta | Significado |
|-------|---|---|
| Manos | Dorso de las manos hacia delante  | <ul style="list-style-type: none"> La persona trata de ocultar alguna cosa, proteger ciertos sentimientos o defenderse de ellos, ya sea por intención de no mostrar la verdad o falta de confianza en uno mismo. |
| Manos | Manos al estilo tejido entrelazando dedos  | <ul style="list-style-type: none"> Se entrelazan los dedos para demostrar autoridad o posicionarnos por encima de nuestro interlocutor. |
| Manos | Frotarse las manos  | <ul style="list-style-type: none"> Tendemos a frotarnos las manos en situaciones en las que estamos impacientes (ya sea por lo que se dice o por lo que esperamos). |
| Manos | Colocar las yemas de los dedos de una mano contra las de la otra  | <ul style="list-style-type: none"> Transmite confianza. |

Lenguaje Corporal

Significado de los signos no verbales más comunes

| Nivel | Conducta | Significado |
|-------|-------------------------------------|---|
| Manos | Tamborilear los dedos sobre la mesa |  <ul style="list-style-type: none"> Denota inquietud o impaciencia. |
| Manos | Mano en el pecho |  <ul style="list-style-type: none"> Al colocar la mano sobre el pecho mostramos sinceridad y voluntad a colaborar. |
| Manos | Mano en la nariz |  <ul style="list-style-type: none"> Se le llama popularmente el "efecto pinocho", cuando improvisamos una respuesta o simplemente mentimos tenemos tendencia a tocarnos la nariz o la cuenca del ojo. |
| Manos | Colocar las manos en la cintura |  <ul style="list-style-type: none"> Es la postura natural de personas que se sienten seguras. Muestra confianza y atrae a los demás. |

Lenguaje Corporal

Significado de los signos no verbales más comunes

| Nivel | Conducta | Significado |
|-------|------------------------|---|
| Manos | Manos en la espalda | <ul style="list-style-type: none"> ▪Solemos sujetarnos las dos manos en la espalda cuando sentimos furia, ira, frustración, aprensión, o temor. |
| Manos | Manos en los bolsillos | <ul style="list-style-type: none"> ▪Mostrarnos ante nuestro interlocutor con las manos en los bolsillos puede hacer que interprete que nos manifestemos indiferentes ante él (o su mensaje) o lo considere mala educación. |
| Manos | Manos en las mejillas | <ul style="list-style-type: none"> ▪En la mayoría de ocasiones indica que el interlocutor está evaluando lo que en ese momento le estamos planteando. Si evita la mirada posiblemente esté pensando en otra cosa.. |
| Manos | Brazos cruzados | <ul style="list-style-type: none"> ▪Pueden indicar una actitud defensiva, o simplemente una posición confortable. Para discriminar entre los dos significados es importante fijarse si ya tenía esa posición o la ha adoptado como reacción a una intervención. Si ha cruzado los brazos como respuesta a alguna pregunta o comentario es muy probable que signifique actitud defensiva. |

Lenguaje Corporal

Significado de los signos no verbales más comunes

| Nivel | Conducta | Significado |
|---------------------|--|--|
| Postura al sentarse | Ocupar todo el espacio del asiento | <ul style="list-style-type: none"> ■Ocupar todo el espacio del asiento, en especial si va acompañado de una postura erguida, denota confianza en uno mismo. |
| Postura al sentarse | Sentarse al borde del asiento | <ul style="list-style-type: none"> ■Tendemos a sentarnos en el borde del asiento en situaciones en las que no nos sentimos relajados o cómodos. Es como si quisieramos salir corriendo. |
| Postura al sentarse | Tobillos cruzados | <ul style="list-style-type: none"> ■Reposar los tobillos uno sobre el otro puede significar nerviosismo o actitud reservada. |
| Postura al sentarse | Sentarse con las piernas cruzadas dejando a la vista las suelas de los zapatos | <ul style="list-style-type: none"> ■Esta posición suele mostrar una actitud defensiva, en especial si va acompañada de otros signos como cruzar los brazos. ■Si las piernas están cruzadas y balancea el pie puede significar aburrimiento |

Lenguaje Corporal

Significado de los signos no verbales más comunes

| Nivel | Conducta | Significado |
|------------------|------------------------------|--|
| Postura Corporal | Hinchar el pecho | <ul style="list-style-type: none"> La mayoría de animales cuando se sienten amenazados hinchan su pecho para aparentar un mayor tamaño y persuadir a su rival. Cuando en un entorno social hinchamos el pecho puede deberse a que sentimos miedo o denotar arrogancia. |
| Postura Corporal | Pecho hundido | <ul style="list-style-type: none"> Denota que la persona está bajo grandes cargas, se siente cansada o con el ánimo decaído. Si nuestro interlocutor muestra esta postura también puede significar que tiene poca autonomía sobre el tema o situación que estamos tratando. |
| Postura Corporal | Echar los hombros para atrás | <ul style="list-style-type: none"> Da a entender que la persona tiene intención de eludir la situación o que no se siente cómodo con su interlocutor. Del mismo modo que acercar nuestro cuerpo hacia otro puede significar atracción, alejarlo puede significar lo contrario. |
| Postura Corporal | Elevar hombros | <ul style="list-style-type: none"> Constituye una actitud claramente defensiva. |

Lenguaje Corporal

Significado de los signos no verbales más comunes

| Nivel | Conducta | Significado |
|------------------|---|--|
| Postura Corporal | Encoger la cabeza y meterla entre los hombros | <p></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Señal de terquedad y de aferrarse al propio punto de vista. ■ Si nuestro interlocutor nos da la razón pero adopta esta postura seguramente no le habremos convencido. |