

# Lenguaje Corporal

## Significado de los signos no verbales más comunes

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

# Lenguaje Corporal

## Significado de los signos no verbales más comunes

Nivel	Conducta	Significado
Manos	<p>Dorso de las manos hacia delante</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>
Manos	<p>Manos al estilo tejado entrelazando dedos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se entrelazan los dedos para demostrar autoridad o posicionarnos por encima de nuestro interlocutor.</li> </ul>
Manos	<p>Frotarse las manos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tendemos a frotarnos las manos en situaciones en las que estamos impacientes (ya sea por lo que se dice o por lo que esperamos).</li> </ul>
Manos	<p>Colocar las yemas de los dedos de una mano contra las de la otra</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transmite confianza.</li> </ul>

# Lenguaje Corporal

## Significado de los signos no verbales más comunes

Nivel	Conducta	Significado
Manos	<p>Tamborilear los dedos sobre la mesa</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Denota intranquilidad o impaciencia.</li> </ul>
Manos	<p>Mano en el pecho</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Al colocar la mano sobre el pecho mostramos sinceridad y voluntad a colaborar.</li> </ul>
Manos	<p>Mano en la nariz</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>
Manos	<p>Colocar las manos en la cintura</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es la postura natural de personas que se sienten seguras. Muestra confianza y atrae a los demás.</li> </ul>

# Lenguaje Corporal

## Significado de los signos no verbales más comunes

Nivel	Conducta	Significado
Manos	Manos en la espalda 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Solemos sujetarnos las dos manos en la espalda cuando sentimos furia, ira, frustración, aprensión, o temor.</li> </ul>
Manos	Manos en los bolsillos 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>
Manos	Manos en las mejillas 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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..</li> </ul>
Manos	Brazos cruzados 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>

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


# Lenguaje Corporal

## Significado de los signos no verbales más comunes

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

# Lenguaje Corporal

Significado de los signos no verbales más comunes

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