

## **El lenguaje corporal**

En toda comunicación hay dos tipos de lenguajes: el lenguaje verbal y el lenguaje no verbal. El lenguaje verbal es aquel que percibimos mediante las palabras. El lenguaje no verbal engloba los gestos corporales, las expresiones faciales, el tono, la intensidad y el ritmo de la voz. El lenguaje no verbal expresa nuestras emociones, nuestros deseos, nuestros sentimientos y nuestras actitudes. Para comprender el mensaje de nuestro interlocutor debemos analizar tanto el lenguaje verbal, como el lenguaje no verbal.

El 7% del comunicado lo captamos por las palabras, el 38% por el tono de la voz y el 55% por el lenguaje corporal.

El lenguaje corporal es aquel sistema organizado de gestos, movimientos y posturas a través del cual nos comunicamos en las interacciones personales. Cada parte del cuerpo tiene sus propios movimientos y representaciones. El conjunto de todos estos movimientos y representaciones constituyen el lenguaje corporal. Los gestos deben descifrarse dentro del contexto y en su conjunto. Las manos, los brazos, las piernas y la postura general son los elementos que mayores expresiones corporales provocan.

A continuación, te describimos los principales gestos corporales y su significado:

- *Frotarse los ojos, las orejas, la cara o la cabeza manifiesta duda o falta de interés por el mensaje, la relación o el interlocutor*
- *Entrelazar los dedos de las dos manos exhibe frustración*
- *Separarse el cuello de la camisa, cuando realmente no aprieta, indica decepción y tensión*
- *Tocarse ligeramente la nariz refleja que nuestro interlocutor miente, duda o rechaza algo*
- *Llevar una mano hacia la barbilla y acariciarla suavemente advierte atención, interés, estudio y reflexión*
- *Colocar las manos en la mejilla sin sujetar la cabeza muestra una conducta de evaluación. Apoyar la cabeza sobre una mano y dejarla descansando comunica aburrimiento*
- *Durante la entrevista mostrar las palmas de la mano hacia arriba expresa franqueza y honestidad*

- *Frotarse las manos rápidamente denota impaciencia*
- *Llevarse una mano hacia la boca y taparla significa sorpresa*
- *Hablar con la boca tapada por la mano manifiesta que el emisor miente*
- *Jugar con el cabello exhibe inseguridad.*
- *Hablar con la mano cerrada y señalando con el dedo índice indica arrogancia, agresividad y el intento de dominar al interlocutor*
- *Colocar las dos palmas de las manos hacia abajo durante la conversación es un gesto que advierte autoridad y mando*
- *Juntar los dedos de las manos formando un arco y señalando hacia arriba refleja autoridad, confianza en uno mismo y conocimiento del tema sobre el cual versa la conversación*
- *Colocar las manos sobre la cadera formando arcos con los brazos muestra agresividad e impaciencia*
- *Apretar los puños y los labios, manteniendo el cuerpo rígido, expresa enfado*
- *Mantener los puños cerrados comunica nerviosismo, tensión o intención de ocultar la verdad*
- *Hablar mostrando la palma de la mano abierta expresa sinceridad y franqueza*
- *Los brazos cruzados a la altura del pecho denotan una posición defensiva*
- *Comerse las uñas de las manos significa inseguridad y nerviosismo*
- *Colocarse intencionadamente en un nivel superior manifiesta superioridad*
- *Las piernas cruzadas y balancear suavemente un pie exhibe aburrimiento*
- *Inclinar el cuerpo desde la cintura hacia delante indica interés*
- *Moverse constantemente refleja aburrimiento o nerviosismo*
- *Mirar el reloj frecuentemente muestra aburrimiento*
- *Mordisquear la patilla de las gafas, un bolígrafo o un objeto similar, mientras se mira fijamente al interlocutor, expresa concentración en la escucha, atención e interés*
- *Bajarse las gafas y mirar por encima de ellas advierte incredulidad.*

Fuente: [http://www.escuchaactiva.com/articulo\\_lenguaje\\_corporal.htm](http://www.escuchaactiva.com/articulo_lenguaje_corporal.htm)