

## LENGUAJE CORPORAL Y GESTUALIDAD

- Evitar **CRUZAR LOS BRAZOS**:
  - Es una "barrera" entre el orador y el auditorio;



## LENGUAJE CORPORAL Y GESTUALIDAD

- **NO** poner las **MANOS EN LOS BOLSILLOS**:
  - Es un gesto irrespetuoso; denota **DESPREOCUPACION, DESINTERES y DESCONSIDERACION.**



## LENGUAJE CORPORAL Y GESTUALIDAD



- **NO tomarse LAS MANOS POR DELANTE:**
  - Ante el público, denota **INSEGURIDAD**.

## LENGUAJE CORPORAL Y GESTUALIDAD



- **Evitar:** los **ADEMANES AMPULOSOS**, especialmente si el ambiente es muy formal o el tema es **SOLEMNE** o **GRAVE**.
- Preferir los gestos **MESURADOS**.

## LENGUAJE CORPORAL Y GESTUALIDAD



• Hablar ante un ATRIL, Puede resultar ventajoso:

- Otorga seguridad y confianza al orador;
- Evita el riesgo de realizar gestos inconvenientes;
- Ofrece un lugar donde apoyar las manos.

## LENGUAJE CORPORAL Y GESTUALIDAD

- Si NO se cuenta con ATRIL:
  - Sostener algún objeto PERTINENTE: fichas con anotaciones, bolígrafo, puntero láser, etc.
  - Permitirá tener una mano ocupada y dejar libre la otra;



## LENGUAJE CORPORAL Y GESTUALIDAD

- Si se hablará SENTADO:
  - Mantener una distancia de 10 cms de la mesa y del respaldo.
  - Proporciona una postura cómoda;
  - Permite dosificar el aire al respirar;



## LENGUAJE CORPORAL Y GESTUALIDAD



*Precauciones  
al hablar sentado!*

- **NO** colocar brazos y manos bajo la mesa. El auditorio siente que el orador "esconde" algo.
- No apoyarse en los antebrazos: Las manos no tendrán apoyo y, si tiemblan, el auditorio lo notará.
- Tampoco apoyar los codos sobre la mesa, con los brazos y manos hacia el pecho.



## EL ESPACIO PERSONAL

*La "burbuja"  
personal*

- Es el espacio formado:

- \* El lugar que ocupa nuestro cuerpo;
- \* El espacio alrededor de éste;
- \* Varía con las culturas, pero no debe ser inferior a 60 cms /un metro;
- \* Una distancia menor, se interpreta como "invasión" de ese espacio.

## EL ESPACIO PERSONAL



*La "Proxemia" o  
espacio corporal personal*

El origen de la proxémica surge en los años sesenta del siglo XX donde un grupo de estudiosos de las ciencias sociales, entre ellos el antropólogo **Edward T. Hall**, aplicaron el modelo que etólogos como Huxley o Lorenz habían diseñado para el mundo animal al estudio de la comunicación en las sociedades

## EL ESPACIO PERSONAL

*La "Proxemia" o  
espacio corporal personal*

Determina el marco de interacción que hay entre dos personas o más y su relación espaciotemporales que expresan determinados significados en la sociedad.

## EL ESPACIO PERSONAL

*La "Proxemia" o  
espacio corporal personal*

### 1. Espacio íntimo:

Desde el contacto físico hasta aproximadamente 45 cm. Esta distancia supone un contacto físico y una situación comunicativa de máxima intimidad (por ejemplo, durante el mantenimiento de relaciones afectivas); y entre 15 y 45 cm, que se corresponde con una distancia menos íntima pero que denota un marco de privacidad.

# EL ESPACIO PERSONAL

*La "Proxemia" o  
espacio corporal personal*

## 2. Espacio Casual-Personal:

Va desde 45 cm a 120 cm. Es la distancia habitual en las relaciones interpersonales y permite el contacto físico con la otra persona.

## EL ESPACIO PERSONAL

*La "Proxemia" o  
espacio corporal personal*

### 3. Espacio Social-Consultivo:

Va desde los 120 cm hasta los 364 cm y aparece en situaciones donde se intercambian cuestiones no personales (relaciones laborales, negociaciones).

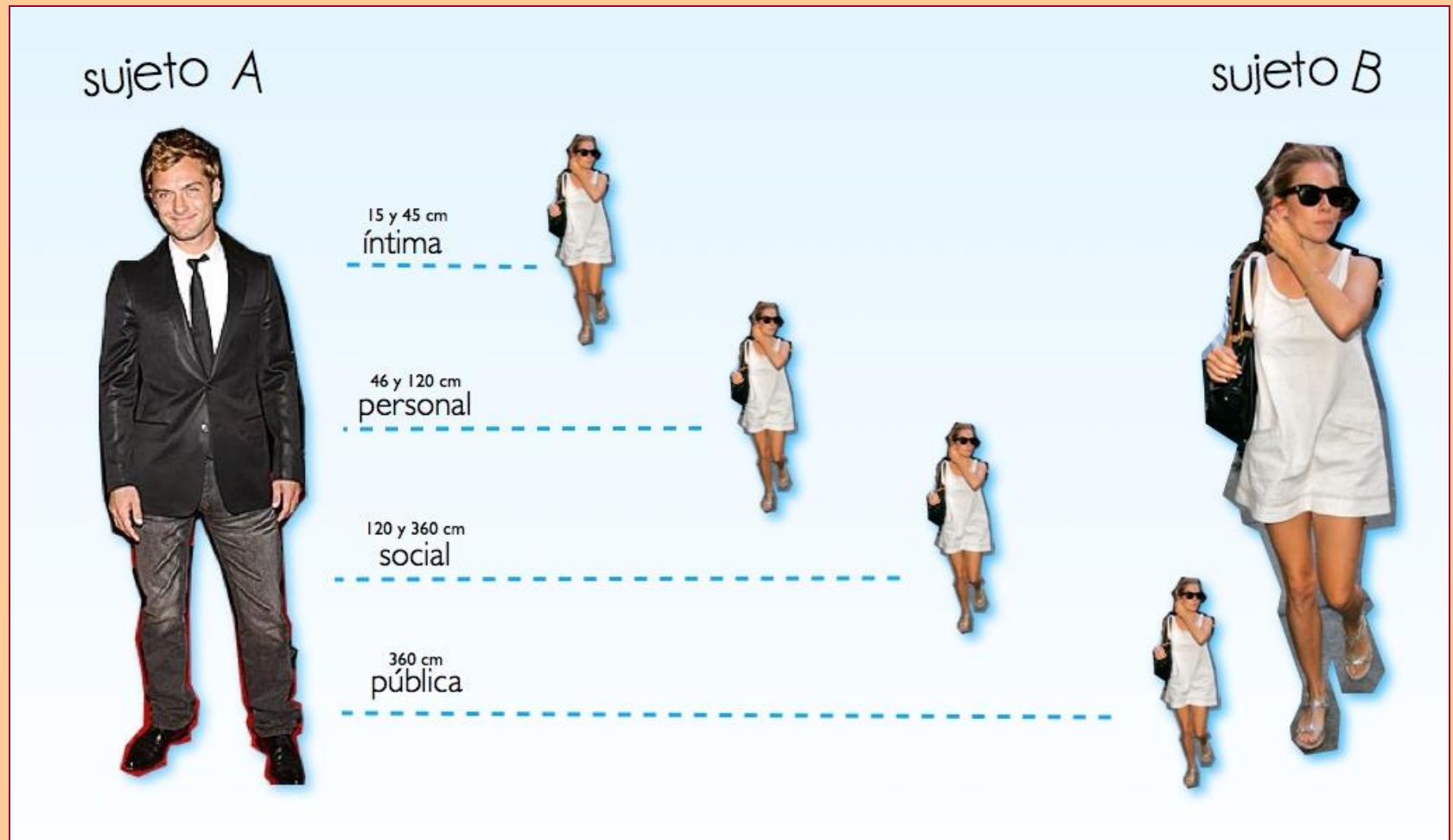
## EL ESPACIO PERSONAL

*La "Proxemia" o  
espacio corporal personal*

### 4. Espacio Público:

Va desde 364 cm hasta el límite de lo visible o lo audible. A esta distancia los participantes tienen que amplificar recursos como la voz para posibilitar la comunicación.

## EL ESPACIO PERSONAL





## ¿QUE NOS DICE UN APRETON DE MANOS?



Es el saludo mas usual y aceptado en todos los ámbitos.

Es la primera manera de darnos a conocer y el mensaje inicial que recibimos.

## ¿QUE NOS DICE UN APRETON DE MANOS?

*El apretón de manos debe:*



- Ejercer presión segura, pero no excesiva;

- Dura unos pocos segundos;

- Se agita levemente la mano, hacia arriba y abajo.

\* Un apretón firme denota: **SEGURIDAD, COMODIDAD, CORDIALIDAD y CONFIANZA.**

## ¿QUE NOS DICE UN APRETON DE MANOS?

*Algunos significados...*

- Mantener el brazo rígido al dar la mano:

- Indica el deseo de mantener la distancia con el interlocutor;  
- No se desea mayor intimidad.

- Acercar el brazo al estrechar la mano:

- Indica intención de "traer" a la persona al propio terreno o una relación mas cercana y personal.

## ¿QUE NOS DICE UN APRETON DE MANOS?

*Algunos significados...*

- Si al dar la mano se ejerce presión excesiva con los nudillos:

- Indica que esa persona "marca" su territorio y hasta de manera agresiva.

- Si el apretón es "ajustado como un guante" o se complementa con la otra mano:

- Indica intención de posesión o de una relación mas próxima.

## EL CONTACTO VISUAL

*"El comportamiento visual es, quizás, la forma mas sutil del lenguaje corporal".*



**Flora Davis**  
*en "El Lenguaje de los Gestos".*

## EL CONTACTO VISUAL

### Recomendaciones...



- Levantar el mentón y mirar con franqueza al auditorio: Construye imagen segura y cómoda, del orador.

- La mirada huidiza y cabizbaja, inspira poca seguridad e indica temor ante el auditorio.

- Mirar al centro del salón, como hacia un edificio lejano;

- Dominar con la vista la totalidad de la sala: Ni a la primera fila, ni a la última.

## EL CONTACTO VISUAL

### Recomendaciones...



- Ocasionalmente: Girar la cabeza y alternar la mirada a izquierda y a derecha;

- No insistir con la mirada en una sola dirección o grupo;

- "Personalizar" la mirada de vez en cuando;

- Mirar siempre a los ojos del interlocutor ocasional.

## CONTACTO VISUAL Y CONVERSACION

### Tres TIPOS DE MIRADAS

### MIRADA EMPRESARIAL O DE NEGOCIOS



- Se enfoca en un triángulo imaginario entre los ojos, en el centro de ambas cejas (el "tercer ojo" de los orientales);
- Situación de control y distancia;
- Es útil para el diálogo serio o con alguien apenas conocido.



## CONTACTO VISUAL Y CONVERSACION

### Tres TIPOS DE MIRADAS

#### MIRADA SOCIAL

- Se dirige a los ojos y se mira el rostro;
- Es mas relajada que la anterior;
- Es común entre familiares y amigos;



## CONTACTO VISUAL Y CONVERSACION

Tres TIPOS  
DE MIRADAS

MIRADA INTIMA O  
SENTIMENTAL



- Se dirige a los ojos y a los labios;
- También se dirige a otros lugares del cuerpo y del rostro;
- Revela un interés afectivo;
- Puede resultar invasiva en ámbitos empresariales, académicos o profesionales.

## CONTACTO VISUAL Y CONVERSACION

Para el final,  
una frase sobre el valor  
de la mirada...

*"La cara es el espejo del alma  
y los ojos confiesan en silencio  
los secretos del corazón".*



San Jerónimo