



**nuria sánchez romanos**  
método nsr para la educación emocional

[www.metodonsr.com](http://www.metodonsr.com)



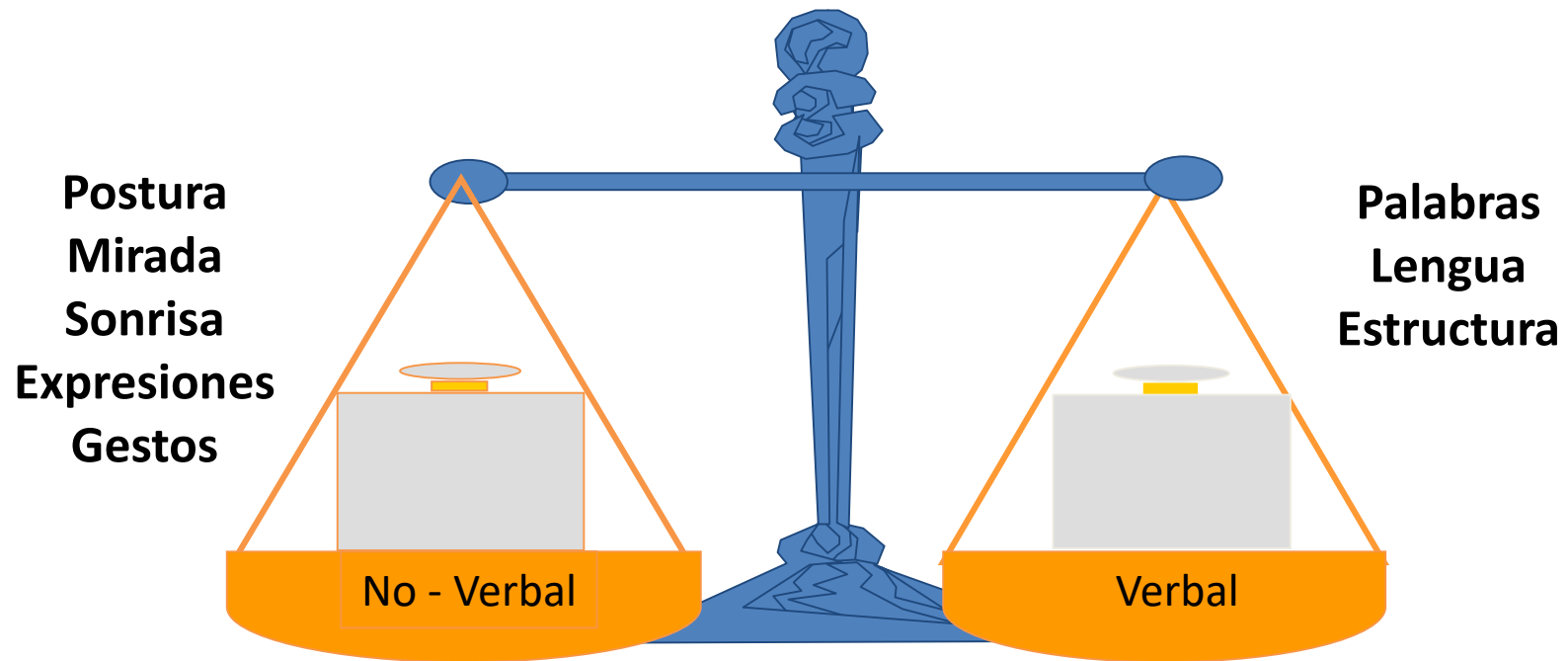
**Aptitudes básicas para  
hablar en público**

**Comunicación Gestual/ no  
verbal**

# Lenguaje corporal

Factores a tener en cuenta

Comunicación no verbal

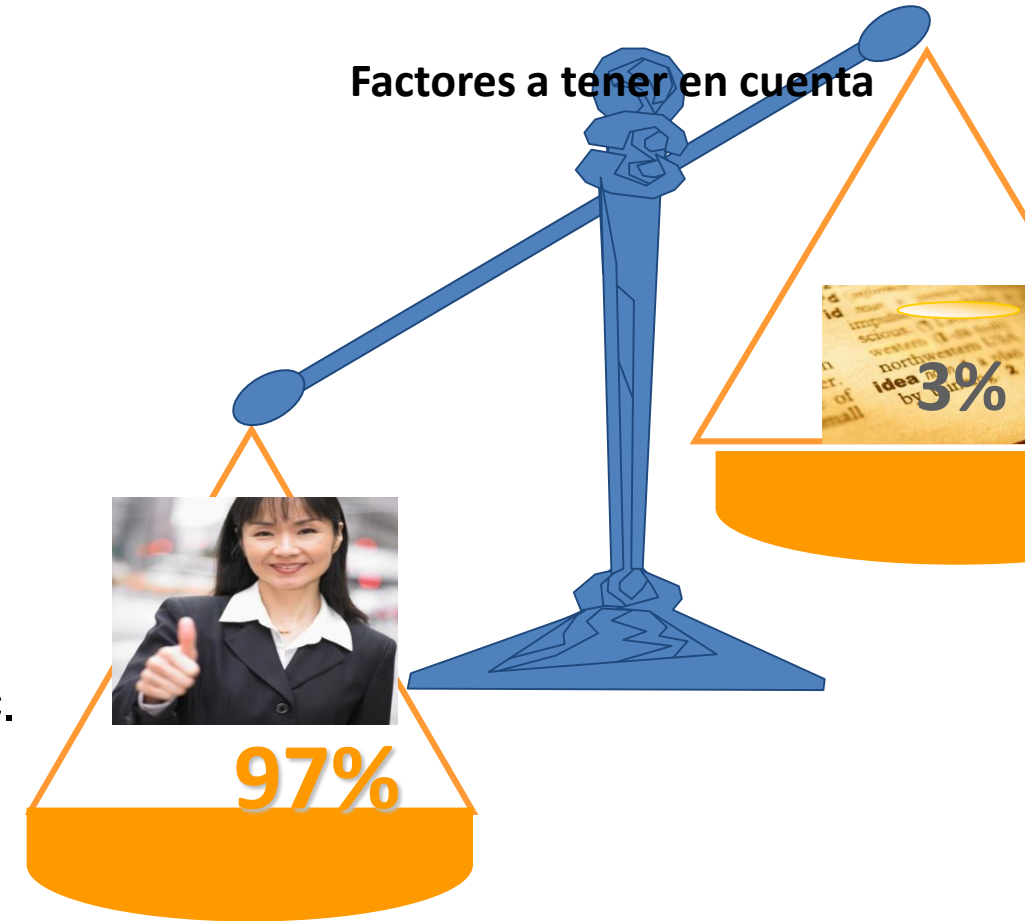


## Lenguaje corporal

Comunicación no verbal

El lenguaje corporal podemos **agruparlo en:**

- ✓ **Expresiones faciales:** Gestos, mirada, etc.
- ✓ **Movimiento:** Postura, espacio personal, contactos, etc.
- ✓ **Paralenguaje:** Cualidades de la voz: tono, ritmo, etc.
- ✓ **Silencios, sonrisas, bostezos.**



*¡Tu CUERPO habla tan alto que no oigo lo que me DICES!*

## Lenguaje corporal

### Factores a tener en cuenta

Mirada: Puente de comunicación, hace sentir interés por la persona o lo que dice.

- ✓ **Intima: recorre el triángulo formado por los dos ojos y el mentón de la otra persona y puede ir a otras partes del cuerpo. Muestra interés o atracción.**
- ✓ **Social: se dirige al triángulo formado por los ojos y la boca. Interés superficial.**
- ✓ **Egoísta: se dirige al triángulo formado por el centro de la frente y los ojos del interlocutor y no baja de éstos.**

.

## Lenguaje corporal

### Factores a tener en cuenta

Territorios y zonas

El territorio es el espacio que una persona considera como propio.

“Burbuja de aire portátil”.

La amplitud de la zona persona está determinada por la cultura.

Zonas territoriales:

- Zona íntima (15-45 cm.)
- Zona personal (45-122 cm)
- Zona social (1,23- 3,6 m.)
- Zona pública: (más de 3,6 m.)

La intromisión provoca cambios fisiológicos y emocionales. Debemos “mantener la distancia”.

<b>Gestos elementos expresivos</b>	<b>Lo que reflejan</b>
<b>Acariciarse la mandíbula</b>	Toma de decisiones
<b>Entrelazar los dedos</b>	Autoridad
<b>Tocarse/ tirarse de la oreja</b>	Inseguridad
<b>Mirar hacia abajo</b>	No creer / emociones
<b>Refregarse las manos</b>	Impaciencia/energía
<b>Apretarse la nariz</b>	Avaluación negativa
<b>Golpear los dedos</b>	Inseguridad/nervios
<b>Sentarse con las manos detrás de la nuca</b>	Seguridad en sí mismo
<b>Inclinar la cabeza/ adelantar el cuerpo</b>	Interés
<b>Palma de mano hacia arriba</b>	Sinceridad franqueza
<b>Caminar derecho</b>	Confianza/ Seguridad
<b>Jugar con el cabello</b>	Falta de autoconfianza
<b>Comerse las uñas</b>	Inseguridad
<b>Cabeza descansando en las manos</b>	Aburrimiento
<b>Unir los tobillos</b>	Aprensión
<b>Manos en la espalda</b>	Furia, frustración, enfado
<b>Brazos cruzados a la altura del pecho</b>	Defensa
<b>Caminar con las manos en los bolsillos, espalda encurvada</b>	Abatimiento

# Lenguaje corporal

## Factores a tener en cuenta

### Micro expresiones faciales

Hasta el momento se han catalogado más de 10.000 expresiones faciales diferentes, siendo identificadas únicamente 7 micro-expresiones básicas.

**Gestos universales y sutiles que nos permiten leer emociones en el semblante de la persona que estemos mirando, y constituyen la base del resto de expresiones faciales.**

Las 7 micro-expresiones básicas están constituidas por las siguientes.

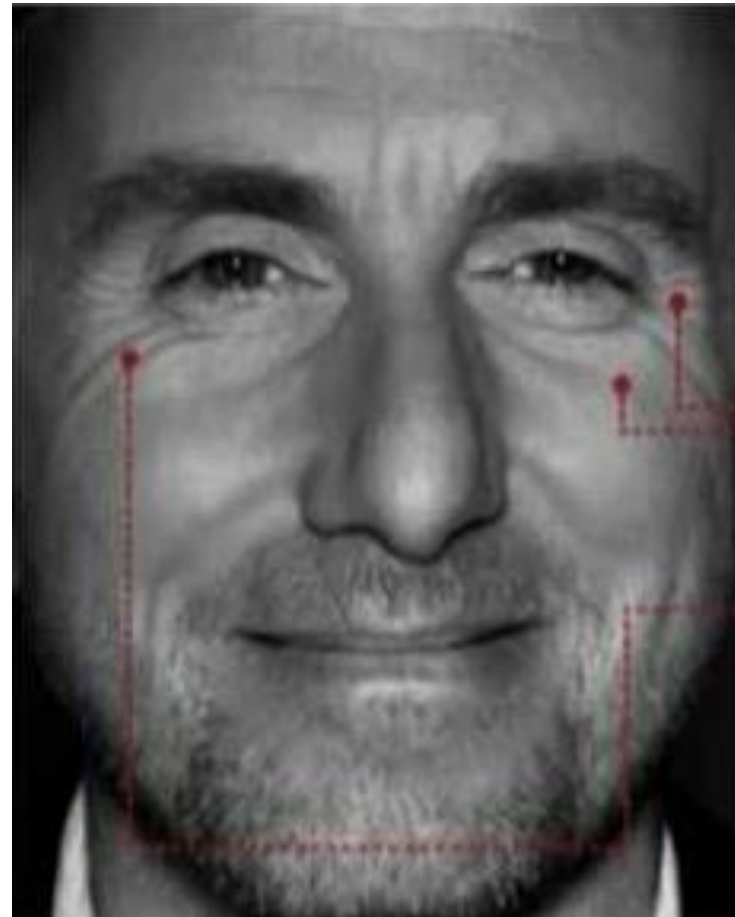


## Lenguaje corporal

### Factores a tener en cuenta

#### Micro expresiones faciales: Alegría

La alegría se muestra con unos ojos achinados y con arrugas en los extremos exteriores y párpados inferiores. Un truco: cuando una persona finge alegría esas arruguitas no se forman. Mostraremos también la sonrisa característica, la cual cuanto más alegres nos sentimos más abriremos hasta mostrar los dientes.



## felicidad

Una verdadera sonrisa incluye:

- ① patas de gallo marcadas
- ② mejillas arriba
- ③ movimiento de los músculos que rodean los ojos



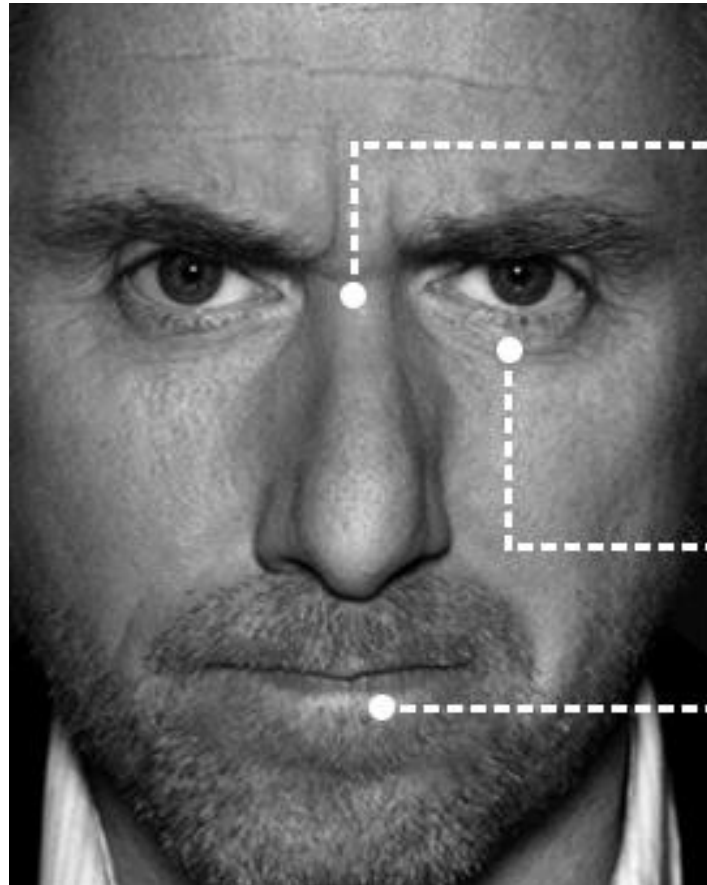
## Lenguaje corporal

Factores a tener en cuenta

Micro expresiones faciales: Ira

La microexpresión de la ira se concentra principalmente en la parte superior de la cara, donde bajamos y juntamos las cejas con el entrecejo fruncido. Solemos apretar y tensar la boca, separando ligeramente los labios y apretando los dientes. La mirada es penetrante.

Un gesto propio de la ira consiste en apuntar con la barbilla hacia delante en forma desafiante



### Ira

- ① Cejas hacia abajo y más cerca una de la otra
- ② Brillo en los ojos
- ③ Boca cerrada, labios apretados

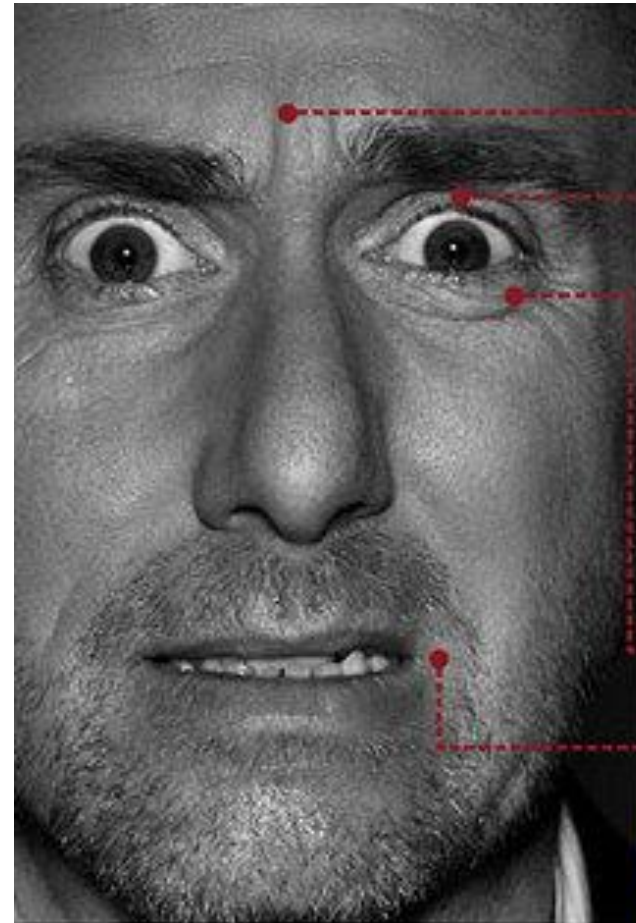
## Lenguaje corporal

Micro expresiones faciales: Miedo

Esta microexpresión se caracteriza por unas cejas tensas y unos ojos muy abiertos para poder visualizar todo lo que podamos de nuestro campo visual ya que estamos percibiendo peligro en algún lugar.

En la parte inferior de la cara la mandíbula se afloja y estiramos ligeramente los labios, constituyendo una conducta también instintiva para permitirnos gritar y tomar oxígeno. De esta forma, la boca queda ligeramente entreabierta

Factores a tener en cuenta



## Miedo fear

① **Cejas levantadas y juntas**  
eyebrows raised and pulled together

**Parpados superiores levantados**

② raised upper eyelids

**Parpados inferiores tensos**

③ tensed lower eyelids

④ lips slightly stretched horizontally back to ears

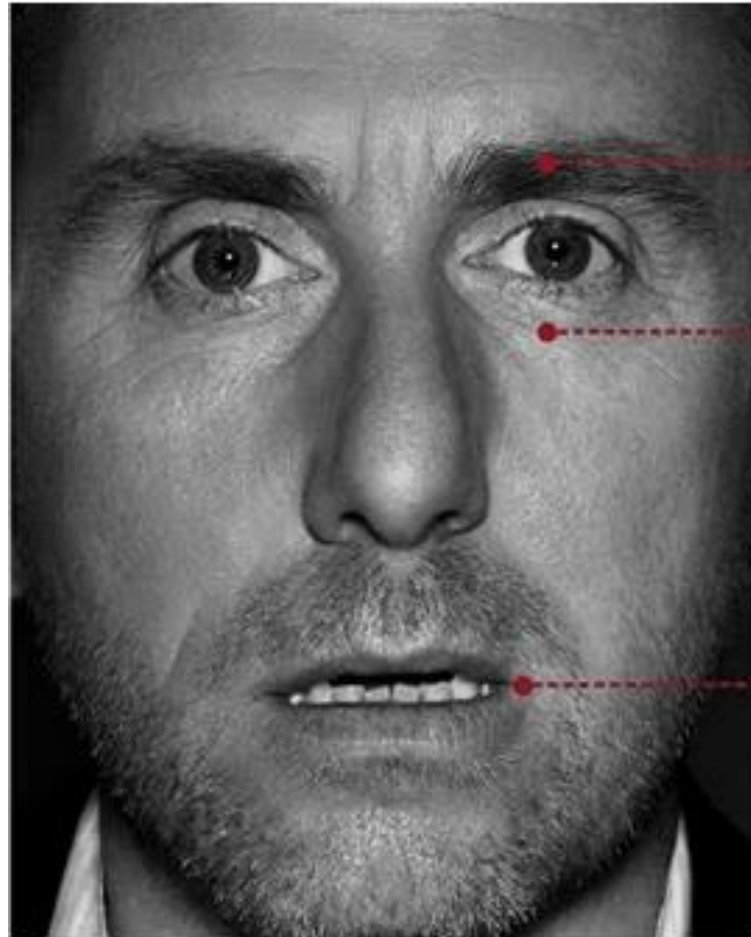
**Labios ligeramente estirados horizontalmente en dirección a las orejas**

## Lenguaje corporal

### Factores a tener en cuenta

Micro expresiones faciales: Sorpresa

Se caracteriza por unas cejas levantadas y arqueadas con unos ojos muy abiertos. En la parte inferior de la cara la mandíbula está suelta y la boca abierta.



# sorpresa

- ① Las cejas se elevan
- ② Los ojos se abren
- ③ La boca se abre

## Lenguaje corporal

Factores a tener en cuenta

Micro expresiones faciales: Tristeza

Esta es una de las micro-expresiones más complicadas de fingir. Se caracteriza por unas cejas bajas que se juntan sutilmente en el centro. La comisura de los labios tienden a descender e incluso pueden presentar cierto temblor.



## TRISTEZA

párpados superiores  
① caídos

② mirada perdida

③ ligera caída en  
la comisura de los  
labios

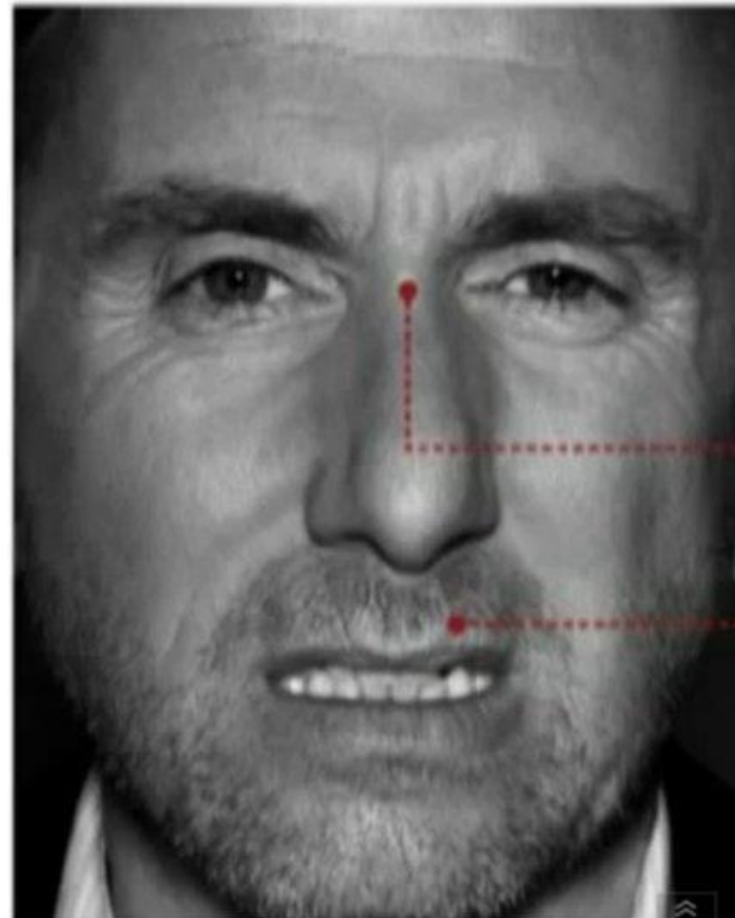


## Lenguaje corporal

### Factores a tener en cuenta

#### Micro expresiones faciales: Asco

Esta micro-expresión es una de las más fáciles de identificar ya que toda la expresión se concentra entre la boca y la nariz. La nariz se arruga y el labio superior se eleva, dejando muchas veces los dientes superiores a la vista. También se producen arrugas en torno a la nariz y la frente así como la elevación de las mejillas mientras se arrugan los párpados inferiores.



**asco**

① nariz arrugada

② labio superior levantado

## Lenguaje corporal

### Factores a tener en cuenta

Micro expresiones faciales: Desprecio

En esta expresión la parte superior de la cara puede adoptar diferentes gestos, encontrando la clave para identificarlo en la parte inferior de la cara ya que manifestamos una expresión muy particular la cual consiste en elevar una esquina de la boca y la otra formando una medio sonrisa.



# desprecio

① extremo del labio apretado y levantado. sólo en un lado de la cara