

Kinesia

- La kinésica o quinésica estudia el significado expresivo, apelativo o comunicativo de los movimientos corporales y de los gestos aprendidos o somatogénicos, no orales, de percepción visual, auditiva o táctil, solos o en relación con la estructura lingüística y paralingüística y con la situación comunicativa. También es conocida con el nombre de comportamiento kinésico o lenguaje corporal. También puede definirse como el término amplio usado para las formas de comunicación en los que se intervienen movimientos corporales y gestos, en vez de (o además de) los sonidos, el lenguaje verbal u otras formas de comunicación.
- Junto con la proxémica y la paralingüística, forma parte de los tres aspectos más sobresalientes de la comunicación no verbal.

La postura corporal

La postura corporal: La posición del cuerpo nos va a dar señales sobre la predisposición o no a la interacción entre interlocutores; por ello se habla de posturas abiertas o cerradas.

1. Una posición frente al interlocutor es abierta cuando hay un contacto y una disposición de entrega; es una posición avanzada, donde no se ponen barreras al intercambio.
2. Por el contrario, encontramos como ejemplo de postura corporal cerrada, aquella en la que uno de los interlocutores ofrece una posición desplazada o invertida y se cruza de brazos o de piernas, impidiendo la entrada o acercamiento del otro, y ofreciendo una actitud de desinterés o desconfianza.
3. Dos personas con intención de competir, normalmente se situarán una frente a la otra; si lo que pretenden es cooperar, se sentarán una junto a la otra y la orientación idónea para conversar, será sentarse formando un ángulo recto.
4. Caminar erguido; lo que representa: Confianza y seguridad en sí mismo
5. Los hombros caídos; lo que representa: Sugiere depresión incapacidad, para hacerle frente a ciertas situaciones en la vida.
6. Acercarse al interlocutor es indicativo de afecto
7. Alejarse del interlocutor es rechazo
8. Cuando nos posicionamos con el tronco hacia el interlocutor y la mitad del cuerpo se aleja indica afecto fingido
9. Cuando nos posicionamos con el tronco alejado y la mitad del cuerpo alejado indica rechazo fingido.
10. Cuando nos posicionamos con un hombro levantado indica que queremos preguntar.
11. Si nos posicionamos con los dos hombros levantados indica vergüenza, miedo, frío.
12. Posicionarnos con un hombro adelantado indica desafío, defensa.

Los gestos

Un gesto es una forma de comunicación no verbal ejecutada con alguna parte del cuerpo, y producida por el movimiento de las articulaciones y músculos de brazos, manos y cabeza.

El lenguaje de los gestos permite expresar una variedad de sensaciones y pensamientos, desde desprecio y hostilidad hasta aprobación y afecto. Prácticamente todas las personas utilizan gestos y el lenguaje corporal en adición de palabras cuando hablan. Existen grupos étnicos y ciertos lenguajes de comunicación que utilizan muchos más gestos que la media.

Ciertos tipos de gestos pueden ser considerados culturalmente aceptables o no, dependiendo del lugar y contexto en que se realicen.

Se distinguen cinco categorías de gestos, propuestas por Paul Ekman y Wallace Friesen:

- Gestos emblemáticos o emblemas: son señales emitidas intencionalmente y que todo el mundo conoce su significado. (pulgar levantado)
- Gestos ilustrativos o ilustradores: son gestos que acompañan a la comunicación verbal para matizar o recalcar lo que se dice, para suplantar una palabra en una situación difícil, etc. Se utilizan intencionadamente. Este tipo de gestos son muy útiles en los discursos y cuando se habla en público.
- Gestos reguladores de la interacción o reguladores: Con ellos se sincroniza o se regula la comunicación y el canal no desaparece. Se utilizan para tomar el relevo en la conversación, para iniciar y finalizar la interacción, para ceder el turno de la palabra... (dar la mano).
- Gestos que expresan estados emotivos o muestras de afecto: este tipo de gestos reflejan el estado emotivo de la persona y es el resultado emocional del momento. Como ejemplo podemos mencionar gestos que expresan ansiedad o tensión, muecas de dolor, triunfo, alegría, etc.
- Gestos de adaptación o adaptadores: son aquellos gestos que se utilizan para manejar emociones que no queremos expresar, para ayudar a relajarnos o tranquilizarnos, etc. Aquí podemos distinguir los signos dirigidos a uno mismo (como por ejemplo, pellizcarse), dirigidos hacia los objetos (bolígrafo, lápiz, cigarro, etc.) y los dirigidos a hacia otras personas (como proteger a otra persona). Los adaptadores también pueden ser inconscientes, unos ejemplos muy claros son el de morderse una uña o chuparse el dedo, muy común en los niños pequeños.

los principales instrumentos de gesticulación del cuerpo

o **Las manos:**

1. mano honesta, que invita a la confianza, al acercamiento, a la verdad, semostrará en la extensión de su palma hacia el otro
2. el gesto demostrar la palma hacia abajo indica autoridad, posición de dominio.
3. apretón de manos significará también sumisión o dominio el hecho de colocar la mano chocada por debajo o por encima de la del otro.
4. Si la posición es vertical, indicará igualdad y respeto entre las dos personas.
5. La mano cerrada en un puño es signo de agresividad, tensión contenida
6. Llevarse las manos a la cara en sus distintas actitudes (taparse la boca, morderse las uñas, frotarse el ojo...) indica inseguridad y, en muchos casos mentira y ocultamiento.
7. Tocarse la barbilla es un gesto de duda, de reflexión. Indica que la persona está a punto de tomar una decisión.
8. Las manos en los bolsillos con los pulgares hacia fuera es un estado de contención; la persona está intentando disimular una actitud dominante o de superioridad. Curiosamente, este gesto suele ir acompañado de un balanceo sobre los pies, que invita a la impresión de tener mayor estatura.
9. También es gesto de superioridad mantener las manos cogidas detrás de la espalda; es claro indicador de arrogancia.
10. La actitud de poner las manos detrás de la cabeza, en posición sentado, es signo de seguridad y confianza en uno mismo. Véase que es una posición completamente abierta.
11. La persona de pie y con las manos en las caderas está indicando que está preparada para la acción; es una actitud combativa.
- 12.- Arreglarse el pelo con la mano ; lo que representa: Es un gesto muy femenino; sugiere provocación discreta, coqueteo. Ajustarse el nudo de la corbata con la mano Es un gesto equivalente al anterior. El mismo mensaje de me gustas puede manifestarse al arreglarse el pliegue del pantalón, las solapas de la chaqueta, el pañuelo en el bolsillo de al chaqueta, etc. En las mujeres morderse los labios con la punta de la lengua Es un mensaje abiertamente sexual, de provocación sutil.
13. Apretarse la nariz; lo que representa: Evaluación negativa
14. Manos en las mejillas; lo que representa: Evaluación
15. Jugar con el cabello; lo que representa: Falta de confianza en sí mismo e inseguridad
16. Comerse las uñas; lo que representa: Inseguridad o nervios
17. Tocar demasiado a una persona Puede significar; un grado de alto egoísmo (nunca amor o deseo físico)
18. Los cónyuges que se tocan constantemente en publico expresando amor; lo que representa: Es una manera de comunicar precisamente la inseguridad que amenaza esa relación. Si los miembros de una pareja

apenas se tocan o miran La relación es bastante fría. Es posible que existan serias diferencias emocionales entre sí.

19. Entrelazar los dedos; lo que representa: Autoridad

20. Tocarse ligeramente la nariz; lo que representa: Mentir, dudar o rechazar algo

21. Golpear ligeramente los dedos; lo que representa: Impaciencia

22. Ambas manos extendidas y juntas significa concentración, ruego

23. Las manos dobladas indica seguridad en si mismo

24. Adjuntar la yema de los dedos indica máxima concentración.

25. El gesto de tener la mano sobre el puño indica ira.

26. Dar un tiron al oído indica inseguridad.

27. Frotar la barbilla indica tener dudas

28. Si nos rascamos la barbilla se despiertan ciertas dudas.

29. Cuando nos apoyamos en la barbilla indica reflexión pausada o fatiga.

30. Cuando colocamos el dedo índice en la boca indica perplejidad o meditación

31. La mano en la boca antes de hablar indica que estas pensativo

32. La mano en la boca mientras se habla indica que estas inseguro.

33. Con la mano en la boca después del habla indica que se esta pensativo y con intención de retirar lo que se ha dicho.

34. El primero de nariz es el 13.

34. Agarrarse la nariz es concentración

35. Frotarse la nariz es tener dudas

36. Rascarse la nariz es nerviosismo.

37. El caminar con la cabeza levantada, el mentón hacia delante y las manos tomadas detrás de la espalda son gestos comunes en los policías que recorren las calles, el director de la escuela, de los militares y de todas las personas que tengan autoridad. Es un gesto de superioridad y seguridad. Pero no debe confundirse este gesto con tomarse de la muñeca o del brazo, ya que estos últimos muestran frustración y el intento de autocontrolarse

o **Los brazos:**

1. El cruce de brazos es un gesto muy frecuente. Es una forma de protegerse y pone una barrera frente a los otros. También puede indicar superioridad, acentuándose cuando la persona cruza los brazos manteniendo los pulgares hacia arriba.

2. El cruce parcial de brazos (sujetarse un brazo con una mano) o el hecho de mantener unidas las manos, también son barreras sociales que indican falta de seguridad y de confianza en uno mismo

3. También hay gestos de disimulo que sugieren un cruce parcial de brazos, como son tocarse el reloj de pulsera o el puño de la camisa del otro brazo, sostener un bolso entre los brazos o mantener cualquier objeto entre las manos; gestos que implican mantener los brazos en forma de barrera dando sensación de seguridad y ayudando a disimular el nerviosismo.
4. Brazos cruzados a la altura del pecho indica actitud defensiva.
5. Movimiento de los brazos predominantemente doblados indica seguridad en si mismo
6. Brazos en barrera delante del cuerpo indica calma, reserva
7. Brazos en barrera en la espalda indica inseguridad y miedo

o **Las piernas:**

1. El cruce de piernas tiene el mismo significado de defensa y protección que el cruce de brazos.
2. Una variante del cruce de piernas estándar, el “cruce americano”, que consiste en apoyar en una pierna el tobillo de la otra. Este cruce también impone distancias al interlocutor y refleja una actitud de competencia o discusión.
3. Un cruce de piernas acompañado por el balanceo de uno de los pies, expresa una actitud de aburrimiento y nerviosismo por impaciencia.
4. El cruce de tobillos indica inseguridad e intentos de disimular el nerviosismo.
5. Unir los tobillos indica aprensión
6. La postura de colocar las piernas encima de una mesa indica defensa del propio territorio, superioridad, actitud dominante.
7. La mujer que se sienta con las piernas abiertas ; lo que representa: Revela independencia, un concepto muy definido de su imagen. La persona camina muy a prisa Sugiere una personalidad dinámica, inquieta, ansiosa por cumplir metas que se ha trazado en un tiempo determinado. Si el individuo camina con pasos vacilantes, y no mantiene una relación recta al caminar Denota una personalidad vacilante, errática, insegura, tímida y cansada por los embates recibidos en la vida. Echarse hacia atrás en una butaca Sugiere confianza en uno mismo Poner los pies sobre la mesa Denota relajamiento total, control absoluto. También chulería
8. Si la persona se sienta con las dos piernas unidas paralelamente; lo que representa: Denota una personalidad ordenada y cuidadosa.
9. Si el individuo cruza la pierna en un ángulo de 90° al nivel de la rodilla; lo que representa: Es ambicioso. competitivo. Es una actitud poco común en las mujeres. Si la persona se sienta sobre una pierna Sugiere una personalidad muy conformista a quien no le es fácil tomar decisiones.
10. Cruzar las piernas, balanceando ligeramente el pie; lo que representa: Aburrimiento
11. Pisadas repetidas en el suelo mientras se está estático; lo que representa: Sugiere nerviosismo, impaciencia, intranquilidad. Se está acumulando tensión y es posible que esta estalle en cualquier momento

o **La cabeza:**

Analizamos las tres posiciones básicas de la cabeza:

1. La cabeza hacia arriba o “directa”, indica una actitud neutral con respecto al otro.
2. La cabeza inclinada hacia un lado, indica interés por lo que se escucha del otro.
3. Con la cabeza hacia abajo, señal de negatividad y oposición.
4. La cabeza descansando sobre las manos o mirar hacia el piso; lo que representa: Aburrimiento.
- 5.

La expresión facial

Con la expresión facial expresamos muchos estados de ánimos y emociones. Básicamente se utiliza para regular la interacción y para reforzar o enfatizar el contenido del mensaje dirigido al receptor. Nosotros utilizamos la expresión facial para: expresar el estado de ánimo, indicar atención, mostrar disgusto, bromear, reprochar, reforzar la comunicación verbal, etc.

o **La mirada:**

La mirada se estudia separadamente por la importancia que conlleva, aunque forme parte de la expresión facial.

Para entablar una buena relación con otra persona, se le debe mirar a los ojos entre un 60% y un 70% del tiempo. Todo lo menos de este intervalo, implica evitar la mirada del otro y, por tanto, ciertas dosis de ocultamiento y deshonestidad.

El estudio de la mirada contempla diferentes aspectos, entre los más importantes podemos mencionar: la dilatación de las pupilas, el contacto ocular, el acto de parpadear y la forma de mirar:

1. La dilatación de las pupilas indica interés y atractivo, se dilatan cuando se ve algo interesante.
2. El número de veces que se parpadea por minuto se relaciona con la tranquilidad y el nerviosismo. Si se parpadea mucho, es símbolo de nerviosismo e inquietud y cuanto menos se parpadee más tranquilo estará uno.
3. El contacto visual consiste en la mirada que una persona dirige a la mirada de la otra. Aquí debemos mencionar la frecuencia con la que miramos a la otra persona y el mantenimiento del contacto ocular.

4. La forma de mirar es una de las conductas más relevantes para distinguir a las personas de estatus alto, dominantes y poderosas, de aquellas de bajo estatus que no son poderosas.

5. Si la relación entre los interlocutores está limitada al ámbito profesional o de negocios, es mejor evitar una mirada directa, que pudiera intimidar al otro o mostrar un exceso de confianza; por tanto, es más correcto imaginar un triángulo en la frente de la otra persona y dirigir a él nuestra mirada, lo cual crea una sensación de seriedad y franqueza.

6. La mirada social cae un poco más abajo; el triángulo abarca desde los ojos hasta la boca del interlocutor, creando una atmósfera agradable

7. la mirada íntima, hace un recorrido más amplio, desde los ojos hasta el mentón y, desde allí, hacia otras partes del cuerpo.

8. Las mujeres que miran hacia los lados representan un gesto femenino como una insinuación sexual. Cuando mira el hombre es una señal de hipocresía.

9. Mirar el reloj mientras se habla denota prisa e intranquilidad.

10. Mirar hacia abajo significa que no se cree lo que se escucha.

11. Mirar de arriba abajo es una persona sensual.

12. Frotarse un ojo lo que significa es dudas.

13. El gesto de no mirar a una persona sugiere rechazo.

14. Ojos erráticos de arriba hacia abajo arrogancia.

15. Ojos erráticos de abajo hacia arriba indica miedo

16. Párpados muy abiertos indican sorpresa sugestión

17. Párpados bajados indican aburrimiento, modestia, cansancio.

La sonrisa

Aunque la sonrisa se incluye o puede incluirse en la expresión facial, merece ser explicada detalladamente. Se utiliza para expresar felicidad, alegría o simpatía. La sonrisa incluso puede utilizarse para hacer las situaciones más llevaderas. Puede tener un efecto terapéutico en las personas pesimistas o deprimidas.

- Sonrisa sencilla: con este tipo de sonrisa se trasmite un mensaje inseguro, dudoso, de falta de confianza. Debe evitarse si se quiere dar una impresión de firmeza y confianza.
- Sonrisa sencilla de alta intensidad: esta sonrisa se produce con una separación más acentuada de las comisuras de la boca y éstas suben

más. Se puede ver una pequeña parte de los dientes superiores.
Transmite confianza y calor.

- Sonrisa superior: el labio superior se retrae de tal manera que se pueden ver casi o todos los dientes. Se transmite un mensaje de cierta satisfacción por ver a alguien.
- Sonrisa superior de alta intensidad: se abre más la boca y se ven más los dientes. Se suele acompañar con el cierre ligero de los ojos. Aparte de transmitir felicidad, se suele utilizar para decir una duda alegre o para representar una sorpresa divertida. Se utiliza muchas veces de forma engañosa, por este motivo, hay que tener cuidado.
- Sonrisa amplia: es aquella en la cual la mirada se estrecha levemente. Los dientes superiores e inferiores se descubren al completo. Este tipo de sonrisa expresa la más alta intensidad de alegría, felicidad y placer.

También tenemos que tener en cuenta la posición de los labios y apertura de la boca y por ello:

1. Boca abierta sin hablar indica sorpresa y querer decir algo.
2. Poco abierta y con habla indica inseguridad
3. Muy abierta sin habla indica terror, alegría
4. Muy abierta con habla indica fuerte seguridad en si misma.
5. Comisura de los labios neutra indica postura de disposición
6. Comisura de los labios hacia arriba indica alegría.
7. Comisura de los labios hacia abajo indica tristeza
8. Comisura de los labios hacia un lado indica desprecio, cinismo.
9. Labios cerrados sin tensión indican postura de disposición
10. Labios apretados indica decisión, ira, concentración.
11. Mordiendo los labios es nerviosismo, reflexión, tutibeo.
12. Labio superior levantado indica desprecio
13. Labio inferior levantado indica duda
14. Labio superior sobre inferior o al revés indica decepcion
15. Morderse el labio superior o inferior indica timidez, miedo.
16. La punta de la lengua sobre el labio superior indica intensa concentración.

