

**TABLAS DE GESTOS SEGÚN LOS TIPOS DE CONDUCTA**  
(extraídas de Catalina Pons, *Comunicación no verbal*, Barcelona, Kairós, 2015, págs. 187-191)

	<b>¿RECEPTIVA?</b>	<b>¿DEFENSIVA?</b>
<b>CARA Y CABEZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresiones faciales positivas.</li> <li>• Mantiene contacto visual.</li> <li>• Sonreír = aprobación, acuerdo, interacción.</li> <li>• Asentir con la cabeza = receptiva.</li> <li>• Levantar las cejas es un gesto de apertura, interés, interacción.</li> <li>• Abrir los ojos, mostrar interés.</li> <li>• Pupilas dilatadas = interés, agrado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresiones faciales negativas.</li> <li>• Contacto visual intermitente.</li> <li>• Ojos entrecerrados.</li> <li>• Pocos gestos de interacción (no sonríe, no asiente con la cabeza).</li> <li>• Boca cerrada, labios apretados, fruncidos.</li> <li>• Cabeza ladeada = víctima.</li> <li>• Ceño fruncido.</li> </ul>
<b>TRONCO, POSTURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tronco se dirige hacia ti y se acerca.</li> <li>• Postura corporal abierta y relajada, la distancia social se acorta (cuanto más receptiva es la persona, más se acerca).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura corporal cerrada, tensa.</li> <li>• Encoger los hombros, curvar la espalda, hacerse pequeño.</li> <li>• El tronco se aleja o se dirige hacia otra parte = no está de acuerdo.</li> </ul>
<b>MANOS Y BRAZOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manos a la vista.</li> <li>• Muestra las palmas.</li> <li>• Gesticula con las manos.</li> <li>• Manos en la barbilla, signo de evaluación positivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retorcerse los dedos, jugar con el anillo = inseguridad, nerviosismo.</li> <li>• Manos en los bolsillos o debajo de la mesa = incomodidad.</li> <li>• Brazos o manos cruzados.</li> <li>• Puños apretados.</li> </ul>
<b>PIERNAS Y PIES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las piernas y pies están alineados con el tronco y se dirigen hacia ti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piernas cruzadas.</li> <li>• Piernas o pies se dirigen hacia otro sitio, no hacia ti.</li> </ul>

	<b>¿PODEROSA?</b>	<b>¿NO PODEROSA?</b>
<b>CARA Y CABEZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mira directo a los ojos y mantiene el contacto visual.</li> <li>• Expresión facial positiva y relajada.</li> <li>• Cabeza alta y recia.</li> <li>• Gestos de interacción: asentir con la cabeza, mover las cejas, sonreír.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retira la mirada.</li> <li>• Baja la cabeza y la ladea.</li> <li>• Rubor en las mejillas.</li> <li>• Se toca la cara.</li> </ul>
<b>TRONCO, POSTURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erguido, recto.</li> <li>• Se pone al frente del interlocutor.</li> <li>• Se sitúa en el mejor sitio y ocupa más espacio que el resto de interlocutores.</li> <li>• Acerca el tronco hacia el interlocutor.</li> <li>• Piernas abiertas y brazos en jarra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura encogida, se hace pequeña.</li> <li>• Movimiento nervioso.</li> <li>• Intenta pasar desapercibida.</li> <li>• Gestos y posiciones defensivas.</li> </ul>
<b>MANOS Y BRAZOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saluda con apretón de manos firme.</li> <li>• Manos a la vista, muestra las palmas = honestidad, sinceridad.</li> <li>• Gesticula con las manos, señala con el dedo.</li> <li>• Brazos en posiciones abiertas, ocupando espacio.</li> <li>• Manos detrás de la cabeza.</li> <li>• Manos en campanario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestos y posiciones defensivas.</li> </ul>
<b>PIERNAS Y PIES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piernas y pies se dirigen al interlocutor.</li> <li>• Estando sentado, mantiene las piernas abiertas en ángulo recto y pies en el suelo.</li> </ul>	

<b>VOZ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volumen alto, voz clara y segura.</li> <li>• Timbre grave.</li> <li>• Velocidad adecuada.</li> <li>• Énfasis y entonación correcto.</li> <li>• Interrumpe, monopoliza la conversación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volumen bajo, poca entonación.</li> <li>• Participa poco en la conversación.</li> <li>• Carraspea, se aclara la garganta.</li> </ul>
------------	--	---

	<b>¿HONESTA O MIENTE?</b>	
<b>CARA Y CABEZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacción de incremento o disminución del contacto visual. En general, disminuye el contacto visual, pero los mentirosos entrenados mienten mirando a los ojos.</li> <li>• Incremento del parpadeo, más de 8-10 veces por minuto, pero si está acostumbrado a mentir o preparado para ello, no parpadea.</li> <li>• Expresión facial «congelada». Intenta no transmitir emociones.</li> <li>• Traga saliva.</li> <li>• Se rasca el área narizboca, se toca la cabeza.</li> <li>• La cabeza se aleja.</li> </ul>	
<b>TRONCO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguaje corporal «congelado», evitan enviar señales.</li> <li>• Tronco no se dirige a ti, pero la cabeza sí: hay disonancias.</li> <li>• Encoge los hombros.</li> </ul>	
<b>MANOS Y BRAZOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tapa la boca, los ojos, los oídos.</li> <li>• Gestos defensivos.</li> <li>• Disonancias entre los gestos de los brazos y las piernas.</li> </ul>	
<b>PIERNAS Y PIES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piernas y pies en dirección diferente al tronco.</li> </ul>	
<b>VOZ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voz con volumen más bajo.</li> <li>• Timbre más agudo de lo habitual.</li> <li>• Cambia la velocidad, el ritmo, habla más despacio o más deprisa.</li> </ul>	