



Postura cerrada y cabizbaja

Cabeza y hombros cabizbajos, con una postura cerrada que transmite inseguridad



Tics, movimientos nerviosos

Morderse las uñas, los labios, mover mucho las manos o las piernas, o jugar con algún objeto transmitiendo nerviosismo

ANÁLISIS DEL LENGUAJE NO VERBAL DE UNA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA

No mirar directamente al otro

Mostrarse con vergüenza y miedo no mirando directamente a la persona/s que tenemos enfrente



Respiración agitada

Y esto se trasmite en que hablas más rápido, te trabas o respiras con nerviosismo



Tiende a no sonreír, está serio/o

Siente tensión a nivel corporal que le lleva a mantener una postura seria, le cuesta relajarse y mostrarse natural



CÓMO APRENDER A COMUNICAR DESDE LA SEGURIDAD: LENGUAJE NO VERBAL



**HOMBROS ENCOGIDOS,
POSTURA CERRADA**

**MIRADA CABIZBAJA, SIN
MIRAR DIRECTAMENTE A LOS
OJOS**

**CUERPO INQUIETO, TICS
NERVIOSOS, RESPIRACIÓN
AGITADA**

**POSTURA ABIERTA, SIN MIEDO A
OCUPAR ESPACIO, HOMBROS
FIRMES**

**SOSTENER LA MIRADA,
DIRECTA A LOS OJOS DE LA
OTRA PERSONA**



**CONTROLAR UNA POSTURA RELAJADA,
CONTROLAR MIS MOVIMIENTOS Y
RESPIRO CON NATURALIDAD**