

Errores en el lenguaje corporal

Interpretaciones comunes de los signos y cómo pueden ser engañosos.

PUNTOS CLAVE

La expresión emocional se ha estudiado a través de la observación del lenguaje corporal, aunque existen diferencias culturales.

Existen diferencias de género en la forma en que la atracción física se expresa a través del lenguaje corporal, como sonreír o inclinarse.

Los signos del lenguaje corporal de confianza en uno mismo frente a dudas pueden malinterpretarse debido a la ansiedad o las diferencias neurológicas.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

El interés por el lenguaje corporal ha aumentado considerablemente en los últimos años. En los últimos 2 años, los expertos en lenguaje corporal han logrado una gran cantidad de seguidores para sus videos en YouTube. Popular entre estos son "The Behavior Panel" y "The Behavioral Arts", los cuales ofrecen consejos para interpretar el lenguaje corporal.

La popularidad de estos videos se ha visto impulsada por el interés público en varios eventos mediáticos que brindan ejemplos para la interpretación del lenguaje corporal. Recuerde la entrevista de marzo de 2021 de Meghan Markle y el príncipe Harry por Oprah Winfrey, en la que los espectadores tenían curiosidad por saber de los expertos en lenguaje corporal si los jóvenes miembros de la realeza estaban siendo honestos en su descripción de las acciones y los prejuicios entre la familia real británica.

A esto le siguió el incidente de Will Smith y Chris Rock en marzo de 2022, para el cual los expertos en lenguaje corporal discutieron si todo el incidente fue escenificado o no. (Llegaron a la conclusión de que no). Más recientemente, en abril de 2022, el juicio de Amber Heard y Johnny Depp proporcionó muchos fragmentos para estudiar el lenguaje corporal e indicadores de quién estaba mintiendo sobre qué.

La mayor parte del interés en los estudios del lenguaje corporal se centra en cuatro tipos principales de comportamiento:

Expresión emocional (¿Qué siente realmente esta persona?)

Engaño (¿Están diciendo la verdad?)

Atracción física (¿El lenguaje corporal indica atracción?)

Confianza en uno mismo frente a dudas

Emociones: **Miedo, Ira, Tristeza, Sorpresa, Alegría, Disgusto**

El trabajo de Paul Ekman sobre la expresión emocional y el engaño sentó las bases para el estudio del lenguaje corporal entre los psicólogos sociales modernos. En su libro, Emociones reveladas, informó sobre su estudio de cómo ciertas emociones son innatas al ser humano y se expresan universalmente de manera similar. Estas emociones básicas son la felicidad, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa, el desprecio y el asco.

Las ideas de Ekman han sido muy útiles para detectar inconsistencias entre las palabras que se usan para expresar sentimientos y las expresiones faciales que acompañan a las palabras. Por supuesto, la suposición es que el lenguaje corporal es una señal más confiable de lo que realmente está sucediendo.

Sin embargo, ningún signo puede llevar a la misma conclusión a través del género, la cultura o los tipos de personalidad. Por ejemplo, se ha observado que emociones como el asco y el desprecio se expresan de manera diferente en ciertas culturas, incluida la cultura japonesa. Muchos grupos culturales han aceptado normas para la expresión de sentimientos y estas deben ser consideradas.

Engaño

Ser capaz de detectar el engaño es probablemente la habilidad más importante que se obtiene del conocimiento del lenguaje corporal. La mayoría de nosotros tenemos el instinto de que algo no está del todo bien cuando alguien está mintiendo o está ocultando parte de la verdad. Esos instintos a menudo son correctos, pero puede ser útil tener alguna forma de juzgar las posibilidades de que nos estén engañando. Hay muchos signos conductuales de engaño, solo algunos de los cuales son los siguientes:

Frecuencia de parpadeo, en comparación con la norma para esa persona

Apretar los labios, como para evitar que salgan palabras

Mostrar una serie de comportamientos auto tranquilizantes, que podrían usarse para aliviar la ansiedad sobre el engaño.

No responder la pregunta específica real, sino abordar una pregunta más general

Promocionarse a sí mismo como especial, como si construyera un currículum de carácter para demostrar la honestidad de uno.

Un punto clave con todos estos signos es que ninguno en particular debe tomarse solo como un signo de engaño; solo son significativos cuando ocurren en grupos. Cualquier comportamiento podría tener fácilmente otra explicación. Por ejemplo, alguien que tiene los ojos secos puede parpadear con mucha frecuencia. Una persona que generalmente está ansiosa y, sin embargo, es honesta podría calmarse a sí misma, como masajearse las manos o los hombros. Sin embargo, cuando se ven varios comportamientos diferentes juntos, aumentan las probabilidades de que la persona esté engañando.

Atracción física

La mayoría de las personas están familiarizadas con algunos de los lenguajes corporales que indican atracción, en particular con signos aparentemente obvios, como mantener el contacto visual, sonreír e inclinarse hacia la otra persona. Sin embargo, existen algunas diferencias relacionadas con el género en cómo se señala la atracción.

En general, la investigación ha demostrado que los hombres sonríen con menos frecuencia, reflejan menos el comportamiento del otro y son menos propensos a inclinarse, pero mantienen más distancia física incluso con amigos cercanos. Mientras que las mujeres tienden a inquietarse cuando se sienten

atraídas, los hombres pueden hacerlo simplemente para quemar algo de energía. El lenguaje corporal de la atracción física es claramente más complejo de lo que supone la mayoría de la gente.

Confianza en uno mismo frente a dudas

Hay muchos comportamientos que podrían interpretarse como una falta de confianza. Los siguientes son algunos de los signos más comúnmente observados:

Evitar el contacto visual

Mala postura, no sentarse o pararse derecho

Barbilla baja o mirando hacia abajo la mayor parte del tiempo

Demasiada inquietud con las manos o golpeteo de los pies

Mantener las manos en los bolsillos

Caminar demasiado rápido o, en general, moverse demasiado rápido sin ningún motivo

Un apretón de manos débil

Hablar demasiado lento o demasiado bajo

Al hacer evaluaciones de la confianza de otra persona, además de buscar grupos de comportamientos, ayuda considerar el comportamiento normal de esa persona. Por ejemplo, una persona socialmente ansiosa puede tener varios de estos comportamientos, lo que sugiere una baja confianza en sí mismo. Es muy posible que estén experimentando miedo al rechazo o vergüenza. No significa que les falte confianza en sus habilidades. Otro ejemplo es la persona que es neurodivergente y no ha adquirido estas habilidades sociales, pero es muy capaz y segura de sí misma en sus habilidades.

Pensamientos finales

Observar el lenguaje corporal y considerarlo al tratar de leer los motivos, la confianza o los sentimientos de otra persona puede ser extremadamente útil, siempre que no conduzca a juicios rápidos. Siempre que sea posible, es mejor considerar la norma para ese individuo y darle el beneficio de la duda.

Referencias

Ekman, Paul (2007) Emociones reveladas, segunda edición: reconocimiento de rostros y sentimientos para mejorar la comunicación y la vida emocional. Holt & Company, Henry.

El panel de comportamiento, YouTube



Lea otros temas que estimulan la dopamina

[¿Cómo superar la falta de motivación?](#)

[¿Cómo conseguir el éxito en cualquier empresa?](#)

[Así es como se ve la salud mental en la vida cotidiana](#)

[¿Y cuáles son los factores de atracción?](#)

[El poder de la mente](#)