

LENGUAJE CORPORAL

¿Hay algún lenguaje corporal confiable que "indique"?

Esto es lo que es real, y lo que no lo es, cuando se trata de leer el lenguaje corporal.

PUNTOS FUNDAMENTALES

- En su mayor parte, el lenguaje corporal está multi-determinado, lo que significa que un gesto puede tener varias motivaciones detrás.
- La mayoría de los humanos son razonablemente buenos para leer las señales del lenguaje corporal de las personas que conocen bien.
- Las pupilas de una persona tienden a dilatarse cuando les gusta algo que ven y se contraen cuando no les gusta.

Por Lázaro Castillo Jr.



Hay mucha información errónea sobre el lenguaje corporal que se despliega en el océano de información que es Internet. Quizás la idea equivocada más fundamental es que puedes leer de manera confiable el lenguaje corporal de los extraños simplemente conociendo algunas "señales" universales.

¿No sería bueno interpretar las señales universales? Entonces podríamos unirnos a un juego de póquer de alto riesgo, estar atentos a los avisos y ganar las grandes manos de extraños porque podríamos discernir entre los faroles y las cartas ganadoras.

➤ ¿Qué es El Lenguaje Corporal?

• El lenguaje corporal estudia el significado expresivo, apelativo o comunicativo de los movimientos corporales y de los gestos aprendidos, no orales, de percepción visual, auditiva o táctil y solos o en relación con la estructura lingüística y paralingüística y con la situación comunicativa.



Lamentablemente, estas son las malas noticias: el lenguaje corporal no funciona de esa manera. Es multi - determinado, en su mayor parte, lo que significa que un gesto puede tener varias motivaciones detrás.

Podría cruzarme de brazos cuando me siento a la defensiva, por ejemplo, pero también cuando tengo frío, estoy cansado o abrumado con información y trato de protegerme de tener que asimilar algo más.

La buena noticia es que hay un par de formas en las que leer el lenguaje corporal es relativamente confiable.

- Primero, la mayoría de los humanos son razonablemente buenos para leer las señales de las personas que conocen bien (compañeros de trabajo, amigos y familiares de mucho tiempo), especialmente cuando los mueve una emoción fuerte. Entonces, por ejemplo, cuando su cónyuge entra corriendo a la casa emocionado por un aumento de sueldo, puede darse cuenta de manera confiable de que algo (bueno) está sucediendo. Esto se debe a que sabe cómo actúa normalmente esa persona y, por lo tanto, detectar una variación de la norma es relativamente fácil y confiable.
- En segundo lugar, las acciones autónomas del ojo humano pueden decirnos mucho, y la mayor parte es fiable. La parte difícil aquí, por supuesto, es acercarse lo suficiente como para poder detectar cambios sutiles en el ojo sin parecer estar mirando. Mirar fijamente a los ojos de otra persona puede obtener un lenguaje corporal relativamente confiable que indique incomodidad, pero ¿qué tan útil es eso, en realidad?
- Entonces, ¿qué nos dicen los ojos? En términos generales, nuestras pupilas se dilatan cuando nos gusta algo que vemos: un(a) compañero(a) potencial atractivo(a), un tazón de nuestro helado favorito o cuatro ases. Y se contraen cuando nos enfrentamos a algo que no nos gusta: una pila de platos sucios, un helado de pistacho.

Otra revelación que el ojo humano puede hacer de manera confiable es cuando estamos tratando de decidir entre un par de opciones. Entonces, nuestros ojos tienden a moverse más rápido alrededor del escenario de la opción que vamos a elegir, saltando de un punto a otro, a medida que nos acercamos a esa decisión. Estos saltos del ojo se conocen como movimientos sacádicos, y su velocidad y destino indican de forma fiable nuestras elecciones. Pero, por supuesto, eso no es todo.

Cuanto más pensamos, más se dilatan nuestras pupilas. Cuando nos sobrecargamos de pensamiento, nuestras pupilas comenzarán a contraerse. Sin embargo, si algo retiene nuestro interés, nuestras pupilas tienden a permanecer dilatadas. Y el movimiento de las pupilas puede indicar un poco sobre la personalidad: cuanto más se mueven nuestras pupilas, generalmente, más impulsivos tendemos a ser.

¿A qué se suma todo esto, considerando que es difícil discernir algo tan sutil como la dilatación de la pupila o el movimiento de los ojos?

Hay algunos indicios en la investigación de que podemos detectar esos movimientos oculares y las dilataciones de las pupilas de manera inconsciente, incluso si no somos conscientes de ellos.

Entonces, tal vez lo mejor que puede hacer es (no demasiado torpemente) observar a la otra persona y luego ver qué tipo de ambiente obtiene. Pero no apostarías una fortuna a tus sentimientos; muchas investigaciones sobre el lenguaje corporal sugieren que nuestra capacidad para leer a los demás no es mejor que el azar, al menos cuando se trata de detectar a un [mentiroso](#).

Se consciente de tu postura

La postura es esencial para presentarse como una persona más segura. Cuando te sientes, trata de mantener la espalda recta con la espalda contra la silla y los pies firmemente plantados en el piso. Tus rodillas deben estar naturalmente dobladas en ángulo recto

Y, además, muchos jugadores de póquer de alto riesgo usan anteojos oscuros.

Lea, además:

- [Errores en el lenguaje corporal](#)
- [Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)
- [Una guía basada en la ciencia para convertirse en un oyente increíble](#)
- [Siguiendo a Lacan: La homosexualidad femenina](#)
- [No hay fórmula para la felicidad](#)
- [Razones más comunes por las que la gente miente](#)
- [La investigación dice que podemos ser tanto auténtico como deshonesto](#)
- [10 cosas que todo narcisista hará al final de una relación](#)
- [El poder de la humildad](#)