En este resumen, estudiaremos unas cuantas claves, para poder detectar señales de incongruencia, por medio del lenguaje corporal, para que puedas detectar si una persona no te dice lo que piensa.

Por lo que es importante que Leas TODO si de veras quieres aprender.

El que tiene oídos para oír y ojos para ver, puede convencerse a sí mismo de que ningún mortal puede guardar un secreto. Si sus labios están cerrados, habla con la punta de los dedos; la traición le brota por cada uno de sus poros.

Sigmund Freud

El 55% de la comunicación, es a nivel corporal e inconsciente, por lo tanto, el movimiento de los dedos, palmas, brazos y piernas, nos pueden facilitar una visión, fascinante de los verdaderos sentimientos de las personas. Lo mejor de todo, como decía Tom Peter "una sola pizca de información valiosa, puede ser la gran diferencia, que puede hacer cambiar tu vida". A qué me refiero con esto cachee? que la mayoría de las personas, no son conscientes de que su cuerpo, tiene un lenguaje propio, dado que, mientras ellos intentan engañar o convencer con palabras "el 7%", en realidad, la verdad de lo que piensa una persona, siempre se puede observar, en su corporalidad.

Contacto Visual:

Se dice que si usted está con una persona que no mantiene el contacto visual directo, es porque ese individuo le está mintiendo o engañando. Pues así, expresada esta idea, no es del todo cierta.

¡Déjeme explicarlo!... Suponiendo que usted entra a una verdulería y lo atiende un aprendiz en el arte del gato por liebre. Y usted pasa a comprarle un kilo de manzanas, luego al llegar a su casa lo pesa en su balanza y se da cuenta que le faltan 100gms, rápidamente usted reclama que le faltan sus 100gms al aprendiz, y él con seguridad, le contestará que falló la balanza y sin mirarlo a los ojos.

El caso es que una persona promedio actúa así, porque de forma inconsciente cree que si lo mira a la cara, pensará que usted se dará cuenta de su falta, además cuando las personas mienten, sienten vergüenza y culpa, por eso, no miran a los ojos.

Por lo contrario, si a usted lo acusan falsamente de una mentira, usted mirará a los ojos de la persona de una forma fija y contundente, como diciendo "me vas a mirar a los ojos, sin escaparte hasta aclarar esto".

Manos y Brazos Sin Vida

Cuando una persona tiende a ser menos expresiva con las manos o los brazos, es decir que, esta me podrá hablar muy bien, pero si sus manos y brazos están colgados como si fueran, que estarían muertos o si está sentada y apoya sus manos, como si fuera que tuviera una plomada de 5 kilos en cada una de estas, es muy probable que esta persona, me esté ocultando algo o que esté muy insegura, con lo que me está diciendo. Cuando una persona es congruente con lo que piensa y dice, es muy normal que sus manos acompañen su discurso verbal.

Esconden las manos

cuando una persona miente, su mente tiene la orden de ocultar lo que no quiere decir y como el inconsciente es parte de la mente, acepta esta orden y la ejecuta inconscientemente, por medio de algún gesto de ocultamiento, por lo tanto coachee, es muy común que las personas que ocultan algo, guarden sus manos en los bolsillos o pongan las manos en la zona de las vértebras lumbares.

Puños cerrados, dedos y brazos, tensos

Cuando un orador le apasiona lo que nos está diciendo, sus dedos, sus manos y sus brazos, se muestran sueltos, flojos o relajados. Esto es muy importante tener en cuenta , dado que si una persona cuando está hablando, nos muestra todos estos signos no verbales, es porque se siente segura en lo que dice y piensa. Ahora , pasa exactamente todo lo opuesto cuando una persona, no dice lo que piensa o está nerviosa, las señales son simples, sus dedos se ponen tensos, se pueden cruzar, hasta inclusive, guardan sus manos en los bolsillos.

Brazos y piernas inseguras

Cuando nos sentimos cómodos y relajados en una comunicación, es decir, que estamos seguros, tendemos a estirar nuestras piernas y brazos ocupando nuestra zona personal hasta casi tocando la social. Al contrario, cuando nos sentimos inseguros, según el grado, empezamos a ocupar menos espacio, hasta inclusive la posición fetal.

Micro Expresiones

*Las **micro expresiones** son, como su propio nombre indica, expresiones faciales que duran segundos y son un reflejo de nuestro pensamiento.*
Toda acción tiene su repercusión y todo pensamiento lleva a una(s) forma(s) de expresión corporal y/o micro expresión.

Mirada hacia la izquierda: posiblemente esté mintiendo.

Mirada hacia la derecha: recuerda algo que sucedió.

Jugar con el pelo o **tocarse la oreja**: inseguridad.

Morderse la uñas: nerviosismo.

Mover mucho las piernas: ansiedad.

Rascarse o tocarse bien **la ceja** bien la parte superior o simplemente colocar ahí la mano, también **desviar la mirada**: vergüenza.

Colocarse las manos enfrente de los genitales o apoyar algo sobre ellos: vulnerabilidad. **Brazos juntos hacia atrás**, **mirar por encima del hombro** o **entrelazar los dedos sobre la mesa**: superioridad, autoridad.

Brazos cruzados: actitud defensiva

Pupilas dilatadas: enamoramiento.

Reclinar un hombre **la cabeza sobre el regazo** de una mujer o **acariciar** una mujer **la cabeza** de un hombre: deseo sexual. **Morderse el labio inferior** o **humedecer los labios**: deseo sexual.

Cruzar los pies: actitud infantil.

Acariciarse la mandíbula: cavilar.

Mirar hacia abajo: no creer lo que se está escuchando.

Señalar con el dedo índice: actitud amenazante.

Tocar con los dedos alternativamente una superficie o una mano: impaciencia.

Tocarse la nariz: temer que algo va mal.

Sentarse con las manos por detrás de la cabeza y echarse hacia atrás: chulería

Inclinar la **cabeza**: interés.

Manos en los **bolsillos**: pasotismo.

Frotarse un ojo: dudas.

Al cruzar los brazos: **izquierdo** sobre derecho: la razón domina a los sentimientos, **derecho** sobre izquierdo: los sentimientos dominan a la razón.

Cuando alguien está sentado o de pie tiende a señalar con una de las extremidades a aquella persona que le es **más afín**.

Si alguien está sentado en una mesa contigo y tiene una extremidad pegada a la tuya o con ambas te abarca denota **gran afecto**.

Gestos Emocionales Universales

Sorpresa: párpados superiores hacia arriba, mandíbula caída.

Asco: nariz fruncida y arrugada, ojos achinados, labio superior elevado.

Pena: párpados caídos, cejas anguladas hacia arriba, entrecejo arrugado, labios estirados horizontalmente.

Terror: párpados superiores elevados, inferiores tensos, cejas levantadas y cercanas, labios alargados hacia atrás.
Ira: mirada fija, cejas juntas y hacia abajo, dientes apretados.
Placer: músculo cigomático contraído (va del pómulo al labio superior), lo mismo le sucede al orbicular de los ojos, mejillas elevadas, patas de gallo marcadas.

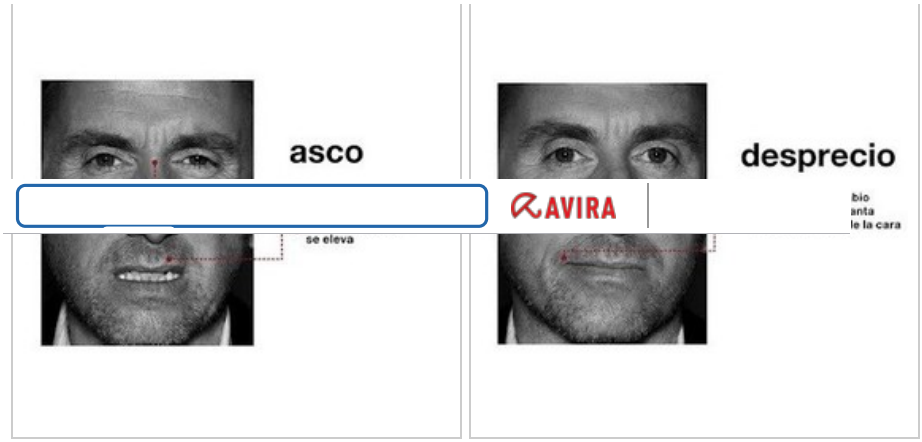
Sonrisa sincera: músculo cigomático marcado, mejillas elevadas, patas de gallo marcadas.
Sonrisa ahogada: labios apretados, patas de gallo marcadas, comisuras de los labios estiradas.
Sonrisa falsa: sonrisa inexpresiva en la que sólo cambian los labios con respecto al estado normal del rostro, patas de gallo no marcadas.

Sonrisa burlona: labios elevados en un ángulo pronunciad

Sonrisa de desdén: músculo orbicular de los labios contraído, protuberancia alrededor de las comisuras, hoyuelo.

Sonrisa temerosa: el músculo risorio tira de los labios hacia las orejas quedando ellos en posición rectangular.
Sonrisa triste: asimétrica.

A continuación Muestras de rostro que indican expresivamente lo que sienten :



Nombre *

Email *

Mensaje *

enviar

Atención: Los espacios marcados con * son obligatorios.