

CAMILA DÍAZ



LA CIENCIA DEL
LENGUAJE
CORPORAL

APRENDE A RECONOCER LO QUE PIENSAN Y QUIEREN
LAS PERSONAS LEYENDO SU COMPORTAMIENTO

LA CIENCIA DEL LENGUAJE
CORPORAL
APRENDE A RECONOCER LO
QUE PIENSAN Y
QUIEREN LAS PERSONAS
LEYENDO SU
COMPORTAMIENTO

Camila Díaz

Copyright: Publicado en Amazon

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistemas de ninguna forma o por algún motivo, ya sea electrónica, mecánica, fotocopia, grabado o transmitido por otro medio sin los permisos del autor. Por favor, no participe o anime a la piratería de este material de ninguna forma. No puede enviar este libro en ningún formato.

De acuerdo y en concordancia con el U.S. Copyright Act of 1976, el escaneo, carga a internet y reproducción electrónica de cualquier parte de este libro sin el permiso del autor y/o publicador, constituye el acto de piratería ilegal y robo de la propiedad intelectual de su autor. Si desea utilizar material de este libro (sea cualquier segmento o parte de el) previo a utilizarlo, debe ponerse en contacto directo con el autor.

Gracias por su apoyo a la Ley DE Derechos de Autor y Anti Piratería.

POR QUÉ ESCRIBÍ ESTE LIBRO

A través de la lectura del lenguaje corporal podrás conseguir una gran cantidad de información de las personas. Ese lenguaje silencioso del cuerpo puede darte el acceso a la vida entera de la persona: en donde esta, como se siente respecto a un tema, si ésta diciendo la verdad, si tiene interés en tí o en lo que estás diciendo, o cualquier tipo de información que necesites.

Cada cuerpo es único, pero aun así te presentaremos patrones colectivos que te darán pistas para conocer la realidad del otro. Conocer el cuerpo del otro también es conocer tu propio cuerpo: te damos la bienvenida a un mundo de misterio y posibilidades.

CONTENIDOS DEL LIBRO

Por qué escribí este libro.....	2
Muchas Gracias por tu Descarga!.....	4
Capítulo 1: El Lenguaje del Cuerpo.....	5
Capítulo 2: Los ojos y la mirada.....	8
Capítulo 3: La boca.....	10
Capítulo 4: Brazos y manos.....	11
Capítulo 5: La postura y la columna vertebral.....	14

Capítulo 6: Piernas y
pies.....
17

Capítulo 7: El tono de voz y el
cuerpo..... 21

Capítulo 8: Leyendo a tu primera
persona..... 23

Ejercicio Práctico
#1.....
24

Ejercicio Práctico
#2.....
26

Ejercicio Práctico
#3.....
27

Capítulo REGALO 1: como causar una buena
primera impresión con el Lenguaje Corporal
28

Capítulo REGALO 2: Leyendo el cuerpo

Femenino, la manera más fácil de interpretarlas 32

Capítulo REGALO 3: Las 5 pistas INFALIBLES
para DETECTAR MENTIRAS..... 34

Una Última
palabra.....

39

¿Quieres Aprender Más? – Recursos

Exclusivos..... 40

MUCHAS GRACIAS POR TU DESCARGA!

Quisiera darte las gracias y a la vez felicitarte por descargar el libro, **“La Ciencia del Lenguaje Corporal – Aprende a Reconocer lo que PIENSAN y QUIEREN las Personas Leyendo su Comportamiento”**.

Estoy convencido que esta guía te servirá de mucho una vez que lo leas completo y pongas en práctica todo lo que explico. Todo el contenido de este libro lo he aprendido yo desde primeras fuentes y lo he puesto en práctica, por lo cual te puedo garantizar con toda autoridad que NO es una guía de “recopilación” de textos, ni mucho menos contenido sin sentido.

Todo el material que encontraras acá es de fácil comprensión y de rápida práctica, por lo mismo cada vez que leas un capítulo te recomiendo que lo

pongas en práctica antes de que comiences a leer el próximo.

Gracias nuevamente por descargar este libro.
Espero que lo disfrutes!

CAPÍTULO 1: EL LENGUAJE DEL CUERPO

El lenguaje verbal es solo una pequeña parte de la información que tenemos disponible acerca de las personas.

¿Alguna vez has sentido que alguien te dice algo pero lo que sientes es diferente a lo que te está diciendo?

En ese momento tu propio radar de lenguaje corporal se ha puesto en juego para la escucha de los demás.

Aproximadamente el 90% de la comunicación con otros es completamente no verbal. El lenguaje corporal cuenta la historia emocional y psíquica de la persona: cómo se siente, que emociones están transcurriendo en su ser, y cuáles son sus verdaderas intenciones y pensamientos más

profundos. Claro que para lograr esto hay que entrenarse, preparando el ojo, la intuición y las propias sensaciones para captar hasta los más sutiles movimientos en la persona.

Hay posturas y posturas, movimientos definidos que de manera no consciente realizamos y que hablan acerca de nuestros estados más profundos.

Estos movimientos están configurados en lo profundo de nuestro cuerpo y pueden volverse casi invisibles a nuestros propios ojos, transformándose en patrones no conscientes que rigen nuestras acciones y actitudes frente a los demás.

Una buena manera de comenzar a conocer a los demás es iniciando el trabajo con uno mismo, registrando las propias posturas, movimientos y sensaciones corporales para poder dar sentido a la experiencia de otros.

Para esta tarea, es interesante que puedas mantener

un jornal o cuaderno donde describas todo con respecto a tu cuerpo, tu postura, lo que sientes que pasa corporalmente con tus respuestas a sensaciones y emociones que te encuentras en tu vida social y profesional. A veces algo que parece no tener sentido en el momento puede tenerlo pasado el tiempo.

De tus propias experiencias podrás captar y comprender patrones corporales que fácilmente verás en los demás, una vez que los hayas identificado plenamente.

No todos los cuerpos son iguales y tampoco sus respuestas, pero en el transcurso de este libro te presentaremos varias técnicas que te permitirán acceder con mayor facilidad a los estados emocionales de otros.

A través de la lectura del lenguaje silencioso del cuerpo no solo se pueden expresar, captar e identificar los patrones corporales, conductuales y emocionales, también podrás utilizarlo para

aumentar tu capacidad de vincularte y tu propio poder personal.

El uso de estas herramientas de lenguaje no verbal es un camino directo al éxito a través de la propia escucha y del cambio de pequeñas actitudes corporales. La mayor parte de estas actitudes corporales son aprendidas, y en este mundo rápido y en constante cambio es fundamental tener herramientas que te permitan responder apropiadamente a las situaciones que te encuentres en tu vida, tanto en los aspectos profesionales, sociales o de pareja.

Cuando los pensamientos de la persona y su actitud corporal van por el mismo camino, podrás notar un cierto carisma en el otro: hace lo que dice, y dice lo que hace. Esta sensación de integridad produce un efecto muy fuerte en los demás, ya que brinda sensaciones de presencia, posibilidad, comodidad y seguridad. Puedes sentir que el otro está ahí, presente, y con capacidad de

escucha.

En cambio, si una persona tiene un fuerte choque y desconexión entre sus propios pensamientos, emociones y actos, podrás fácilmente notarlo en el cuerpo: notarás la cualidad desintegrada y con poca gracia de sus movimientos, generándote duda en lo profundo, desconfianza e incertidumbre. También sentirás que esta clase de personas te alejan y tienen problemas para vincularse de igual a igual.

Como mencionamos recién, la mayor parte de estas actitudes fueron programadas en nosotros mismos a través de la experiencia de la vida. Al conocer más sobre tu propio lenguaje corporal y el de los demás, tendrás la llave para poder conectar profundamente con tu manera de ser y convertirte en quien realmente quieres ser.

Este trabajo no será fácil, pero con la práctica podrás identificar patrones no verbales de otros como de ti mismo, y tener resultados exitosos.

CAPÍTULO 2: LOS OJOS Y LA MIRADA

Los ojos son puertas profundas hacia los estados emocionales, pensamientos y sensaciones de la persona. La mirada puede informarte donde está realmente la persona: ¿está allí presente contigo? ¿Está lejos, viajando en su mundo interno y sus propios pensamientos? ¿Qué cualidad transmite su mirada?

Patrón 1: Mirada huidiza hacia arriba y hacia los costados: Muestra dificultad a la hora de establecer contacto, un vínculo. Inseguridad, dudas, sensación de incomodidad. Denota que fácilmente puede distraerse, dificultad para seguir el hilo de la conversación.

Patrón 2: Ojos abiertos y poco pestaneo: indica que la persona esta interesada en lo que estás diciendo. Puede ser también una actitud no

consciente de seducción. Sugiere que la persona está tratando de hacerse notar.

Patrón 3: Mirada fija al vacío: te dirá que la persona no se encuentra realmente allí en este momento. Puedes sentir que te está mirando pero sin contacto, sin vínculo. La persona estará navegando sus propios pensamientos, atrapado en emociones fuertes o sin interés de contactar con los demás.

Patrón 4: Movimiento de ojos hacia los costados: manipulación. Es posible que la persona este escondiendo información, emociones o sensaciones respecto a un tema en particular.

Patrón 5: Mirada hacia abajo: denota que la persona se pone por debajo de ti. Sumisión. Es posible que tenga baja el autoestima. “Tú tienes razón, yo no” es una buena frase para este tipo de patrón. También denota un juego de poder, ya que desde la sumisión generará sensaciones de víctima que repercutirán en tus emociones y pensamientos.

Patrón 6: Mirada hacia arriba: grandeza. Otro juego de poder. Indica que la persona se posiciona por arriba de ti, mirándote desde arriba. La posibilidad de un vínculo de igual a igual estará cerrada por este patrón no consciente. Junto al patrón anterior están vinculados a juegos de poder aprendidos como maneras de interactuar con los demás, a un nivel para nada consciente.

Patrón 7: Carencia de brillo en los ojos: indica que la persona se encuentra ausente en sí misma.

Depresión o desgano. La energía de la vida y del cuerpo se ha ido para adentro.

Patrón 8: Brillo en los ojos, ojos semiabiertos: sentirás fuertemente que la persona se encuentra allí presente, escuchando lo que estás diciendo. Este patrón muestra una actitud de igual a igual en la comunicación vincular y afectiva.

Patrón 9: Movimiento de ojos hacia arriba – izquierda: La persona está buscando en su memoria una imagen recordada de algún

acontecimiento o situación.

Patrón 10: Movimiento de ojos hacia arriba – derecha: La persona está creando una nueva imagen con su caudal de datos disponible. Esto no significa exactamente que este mintiendo, tal vez esta intentando recrear una memoria olvidada a través de los detalles que tenga disponible.

CAPÍTULO 3: LA BOCA

La boca de uno de los centros expresivos más importantes de nuestro cuerpo, y uno de los pilares del lenguaje corporal total. Todos los estados emocionales de la persona pasan a través de la boca, que junto a la musculatura del rostro y de los ojos nos llenan de información respecto de la persona.

Patrón 1: Labios apretados: indica emociones o impulsos reprimidos. Leyendo el cuerpo se puede denotar algo que quiere salir y no puede: tal como un secreto, alguna información, o un impulso que el organismo mismo detiene en actitud defensiva y con el fin de protegerse.

Patrón 2: Morderse los labios: una fuerte señal de ansiedad dentro de la persona. Indica un grado de tensión importante.

Patrón 3: Sonrisa liviana: muestra un indicio de

duda, desconfianza o disconformidad con la situación. La creación de una máscara de sonrisa que impregna y detiene el movimiento del rostro y de la boca.

Patrón 4: Sonrisa simple pero fuerte: en este caso muestra que la persona se está divirtiendo o bien que ha entrado o se encuentra en confianza. Esta sonrisa se da cuando la persona levanta la comisura de los labios y muestra sus dientes superiores. Es una expresión fresca de un cuerpo que está pasando un buen rato y disfrutando de sí.

Patrón 5: Mano suave sobre la barbilla: la persona se encuentra en una actitud de juicio u observación profunda. Critica al otro o al pensamiento del otro. Actitud de examinación profunda.

Patrón 6: Mano fuerte sobre barbilla – cabeza sostenida por la mano: denota que la persona esta aburrida o distraída. Imagina el lenguaje corporal

como si estuviera sosteniendo su propia cabeza para poder pasar el rato y no dormirse.

Patrón 7: Boca semi-abierta: la persona se ve impactada de manera profunda. Posiblemente no tenga registro del impacto de lo que está oyendo. Los ojos pueden ponerse grandes y las pupilas dilatarse siguiendo a esta sensación de sorpresa.

CAPÍTULO 4: BRAZOS Y MANOS

Anatómicamente hablando los brazos y las manos son extensiones del corazón, desprendiéndose desde el pecho y convirtiéndose en órganos de contacto con el mundo exterior, con los otros y con nosotros. De ese modo, tanto los brazos como las manos nos permiten registrar si la persona nos permite o no acceder a su propio mundo interno, y también descubrir cuál es nuestra propia modalidad afectiva a la hora de analizar nuestras emociones.

Patrón 1: Cruce de brazos con codos y hombros sueltos: denota una defensa regular de la persona frente al medio. No se nota tensión en su movimiento pero si la presencia de un fino borde.

Patrón 2: Cruce de brazos, codos a la altura del

corazón: una muestra clara que la persona está generando un borde muy firme frente al otro. Es posible que de manera no consciente no quiera dejar entrar al otro, ya sea por temor o duda. Proteger el corazón también es proteger a las propias emociones, y si éstas fueron dañadas, hay que encontrar una manera de cuidarlas.

Patrón 3: Cruce de brazos, mucha tensión visible: la persona estará por completo acorazada en el contacto con el otro. Esta tensión de los hombros y codos denota la construcción de una pared sólida para con los demás.

Patrón 4: Cruce de manos sobre la cintura: una firme muestra de seguridad. La persona carece de problemas para mostrar y compartir su seguridad con el mundo y con los demás y lo hace libremente. Esto muestra también un autoestima saludable. “Yo puedo, y tu también”

Patrón 5: Cruce de brazos y puños cerrados: indica una fuerte sensación de agresividad de parte

de la persona. Hostilidad. Un movimiento agresivo es retenido y seguramente todo el resto del cuerpo este acompañando este patrón.

Patrón 6: Brazos detrás del cuello: indica apertura y posibilidad en la persona. Esta postura puede transmitir una sensación de tranquilidad y calma profunda.

Patrón 7: Apretón de manos suave: denota sumisión de parte de la persona. No se trata de flexibilidad sino de blandura. Puede que esa misma blandura se transmita por otras partes del cuerpo, y corresponda a un tipo de postura corporal blanda, echada. Poca vitalidad.

Patrón 8: Apretón fuerte de manos: genera sensación de confianza y seguridad. Indica que la persona es de fiar. Es posible que un apretón de confianza te transmita una sensación fuerte de

seguridad. Un apretón de manos demasiado fuerte una seguridad sobreactuada, construida. A veces esta actuación es parte de un mecanismo de defensa para cuidar de las propias emociones. Si a su vez la persona está tomando tu mano fuertemente tratando de llegar a la muñeca, es una actitud de dominación.

Patrón 9: Manos agarradas por detrás: indica sensación de superioridad frente a la situación. Demuestra la necesidad de enseñar la propia autoridad. Acompaña a la mirada de ojos desde arriba: “Soy superior a ti y a esta situación”.

Patrón 10: Brazos abiertos, palmas hacia arriba: muestra sensación de gozo y expansión. La persona no es temerosa de abrirse al mundo externo que lo rodea. Imagina este mismo movimiento con los brazos estirados hacia el cielo como las copas de los árboles. Sensación de vitalidad, de crecimiento y fluidez. Cuando el cuerpo se encuentra fluido, los movimientos se dan de forma

natural, sin necesidad de imponer ninguna conducta corporal.

Patrón 11: Manos tomadas tapando el corazón: demuestra que la persona pudo haber tenido episodios amorosos negativos y con esta postura protege la integridad de su propio ser. Este patrón no está enfocado en el rechazo sino en el propio cuidado.

Patrón 12: Taparse la boca con la mano: un símbolo universal de la mentira y el engaño. La persona que en cuestión está mintiendo respecto a un tema.

Patrón 13: Dedos hacia la nariz: una versión más sutil de mentir respecto a una situación. Casi en el 100% de los casos este es un patrón para nada consciente y la persona no tendrá ningún registro de haberlo realizado.

CAPÍTULO 5: LA POSTURA Y LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral conecta la parte inferior con la parte superior de la persona. Es la encargada de articular y transmitir sensación hacia todas las zonas del cuerpo, y de generar una sensación de equilibrio entre pensamiento, sensación y emoción.

La posición de la columna es algo que aprendemos de manera no consciente y ponemos de manifiesto en cada momento de nuestras vidas a través de nuestra postura corporal. A través de la postura, revelamos información muy importante respecto a nuestro cuerpo y nuestra manera de ser. Podemos estar o sentirnos firmes y presentes, con el peso total distribuido a lo largo del cuerpo.

También podemos sentirnos blandos, echados: la sensación de estar arrastrando todo el peso de nuestro cuerpo momento tras momento. También

podemos sentirnos firmes y rígidos: cuerpos sólidos con movimientos lentos.

Todas estas actitudes corporales hablan de nuestras maneras de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos, y poder identificar y realizar cambios en nuestras posturas nos acomodarán la manera que tenemos de estar en la vida.

Patrón 1: Columna erguida hacia adelante, cabeza hacia abajo: Este patrón característico se da en gran cantidad de usuarios de computadora, pero también denota una actitud de sometimiento frente al mundo externo. Es una manera aprendida en que abandonamos la propia flexibilidad y entregamos nuestra autonomía. También puede significar aburrimiento, retraimiento, depresión. Mayor activación del mundo interno y los pensamientos y menor equilibrio entre nuestro movimiento corporal y nuestro pensamiento.

Patrón 2: Columna en eje, cabeza hacia atrás:

señal de separación entre lo que se siente y lo que se piensa. La persona puede encontrarse abstraída en su propio mundo interno y no registrar sus sensaciones corporales de las zonas inferiores. Puede denotar dificultad para ver, integrar y analizar los propios pensamientos y las propias emociones. En un cuerpo sin eje, vemos la dificultad para sentir lo que pienso y pensar en lo que siento.

Patrón 3: Columna estirada, ojos mirando desde arriba: transmite una fuerte sensación de superioridad frente al otro. La mirada desde arriba muestra como si la persona estuviera observándolo todo desde su mente. La tendencia a estirar la columna quita flexibilidad vertebral y esto repercute en más acorazamiento. Esta flexibilidad perdida también se mostrará en los vínculos y la manera que tenemos de vincularnos. Problemas con el poder. Rigidez.

Patrón 4: Columna erguida, cabeza en eje: muestra una fluidez natural en el recorrido vertebral del organismo. El mundo superior y el mundo inferior de la persona se encontrarán integrados. No solo habla de una fluidez entre pensamiento y emoción sino que también muestra el patrón que la persona tiene para vincularse con otros, de manera fluida y agraciada. Esto se representará en la cualidad de los movimientos corporales naturales.

Patrón 5: Tendencia del torso de caer hacia adelante, columna rígida: puede mostrar que la persona tiene una sensación profunda de desmoronamiento en su interior. Este tipo de patrones hablan del estado interno de las personas. Una columna rígida no es una columna flexible ni en eje, y esa rigidez es un patrón natural del cuerpo para sobrellevar los sentimientos de caída que la persona puede tener por dentro. “Me sostengo para no caer”

Patrón 6: Columna erguida, hombros sueltos, torso en posición natural: se puede notar fácilmente una persona con el torso natural porque transmitirá una inmediata sensación de confianza. Cuando la columna, la relajación de los hombros y el torso transmiten estas sensaciones hablamos de una postura natural del cuerpo y no de un movimiento autoimpuesto o fabricado. Esta sensación de naturalidad y fluidez es la misma que tenemos desde niños y que nuestras experiencias van cerrando a medida que crecemos y nos encontramos frente a las complicaciones de la vida.

Patrón 7: Columna hacia atrás, cabeza hacia adelante: nuevamente hablamos de una desconexión entre lo que se piensa y se siente. La cabeza hacia adelante estará mostrando interés en la situación actual o un interés general de vincularse en el mundo, pero la columna hacia atrás es un claro indicio de un anclaje hacia alguna

situación pasada y la imposibilidad estar del todo en el presente.

Patrón 8: Cuerpo alejado: Si la persona aleja su cuerpo de otro es un claro signo de que no tiene interés en la interacción. Se puede notar la distancia entre uno y otro y también ver la distancia comunicacional que existe entre ambos cuerpos.

CAPÍTULO 6: PIERNAS Y PIES

La parte inferior del cuerpo formada por los genitales, las piernas y los pies son la raíz a nuestra propia vida. Esto no solo se aplica en un sentido metafórico sino que también es parte de las funciones biológicas de nuestro cuerpo: nuestros pies son como las raíces de los árboles que contactan con el suelo y nos dan la sensación de estar sostenidos.

Si nuestra raíz es fuerte nuestras respuestas corporales y nuestro lenguaje no verbal serán claros, fluidos y mostrarán la gracia natural de nuestros movimientos. También transmitirán la sensación de estar afirmado en la propia experiencia de la vida: en nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y movimientos. En cambio si no estamos en contacto con esta parte de

nuestro cuerpo, es posible que tengamos dificultades a la hora de sentir nuestro propio sostén y vincularnos de manera más natural con los demás.

Los pies y las piernas son nuestra conexión con la tierra, y la cualidad del apoyo de los mismos es fundamental para saber en donde te encuentras parado. *La manera en que caminamos y pisamos habla de cómo elegimos vivir.*

Patrón 1: Movimiento constante de los pies: indica una fuerte sensación de ansiedad en la persona. En algunos casos la persona no puede parar de dar pequeños golpes al piso o la superficie donde se encuentre.

Patrón 2: Pies en el aire: Si la persona se encuentra constantemente con los pies en el aire esto indica que tiene dificultades para pisar fuerte en su propia realidad. Puede denotar que la persona tiene un alto nivel de actividad mental y se

encuentra “en el aire”. También muestra dificultades a la hora de lidiar con las propias sensaciones de sostén y seguridad física.

Patrón 3: Pisadas rápidas, rodillas estiradas: Esta actitud corporal de la pisada y las rodillas muestra que la persona está más presente en sus centros superiores (de la cintura para arriba) que en los inferiores. Sensación de “estar flotando por la vida”.

Las rodillas estiradas no permiten el contacto profundo con los pies y tobillos, cortando la fluidez natural del cuerpo (y la circulación sanguínea) en esa zona. Puede denotar inseguridad en las propias creencias y propias acciones.

Patrón 4: Puntas de los pies hacia adentro: puede demostrar signos de miedo frente a la persona o la situación actual. Este patrón representa una retirada hacia adentro, una manera de defenderse del medio o de una situación amenazante. Los

estados de terror o ansiedad profundos pueden generar patrones corporales de este tipo.

Patrón 5: Puntas de pies apuntando a otra persona: denota un interés en el otro. Puede ser un interés psíquico, emocional o romántico. O bien puede tratarse de una charla o encuentro interesante. La persona no esconde el interés por el otro y lo muestra corporalmente a través de esta posición.

Patrón 6: Pies hacia afuera: indica que la persona quiere movilizarse hacia donde el pie apunta. Esto también ocurre con los ojos y con todo el cuerpo. Si la persona se encuentra en una habitación y los pies apuntan hacia la puerta de salida es un claro ejemplo que la persona quiere retirarse de la sala. También indicar la intención de abandonar una charla o una comunicación.

Patrón 7: Cruce de piernas sentado: este patrón puede indicar una fuerte actitud de defensa frente a

alguien o a una situación amenazante. Con el cruce la persona está intentando defender su propia genitalidad y su propia fuerza. Este cruce de piernas también puede demostrar ansiedad.

Patrón 8: Piernas cruzadas de pie: nuevamente un patrón vinculado a la defensa. Aunque la persona quiera aparentar tranquilidad y buena disposición, el cruce de piernas de pie muestra una actitud defensiva y una sensación de incomodidad frente a la situación actual.

Patrón 9: Parado con las piernas separadas: muestra signos fuertes de seguridad. Confianza en las propias acciones y las propias emociones. También puede representar indicios de seducción de parte de la persona.

Patrón 10: Sentado con piernas cruzadas, tobillo sobre rodilla: un signo de que la persona siente superioridad en el situación. Es posible que este

intentando dominar la situación y la interacción actual, mostrando quien es el que tiene el poder.

Patrón 11: Piernas tensas junto a manos apretando la silla: este patrón nos indica que la persona está conteniendo algo. Puede que sea información, o una emoción o pensamiento al respecto de la situación. Las piernas tensas darán la sensación de estar apoyado sobre la silla como si las mismas fueran de madera.

Patrón 12: Pararse en una sola pierna: al distribuir el peso del cuerpo en una sola pierna, la persona muestra una manera de vincularse insegura, disminuyendo la posibilidad de sentir el piso que la sostiene y haciendo que la postura general se vea desequilibrada. Un sostén más fuerte con el piso, con las plantas sumamente apoyadas, genera una sensación de seguridad profunda ya que la persona estará más enraizada con su propia realidad, sus creencias, sensaciones, emociones y relaciones con otros.

CAPÍTULO 7: EL TONO DE VOZ Y EL CUERPO

Además de los brazos y las manos, la voz es uno de los principales canales de comunicación que tenemos con el mundo externo.

La garganta es el centro de comunicación de todo nuestro organismo, y dependiendo de la cualidad del tono de voz podemos distinguir distintos patrones que nos informarán acerca del estado interno de las personas.

La voz y la postura corporal van de la mano, ya que no se puede analizar estos patrones por separado sino todos juntos a la vez operando conjuntamente en el cuerpo.

La voz también es uno de los principales medios por los que podemos llevar a cabo un contacto más profundo con las personas, ya que una voz clara,

nítida y pausada transmite una fuerte sensación de calma y apacibilidad, al contrario de una voz rápida, poco rítmica y monótona.

Patrón 1: Voz con cualidad repetitiva: denota que la persona no está conectada con su cuerpo al momento de hablar. La voz profunda viene desde las vísceras, la voz repetitiva se corta en la garganta y se mueve por los canales superiores mostrando una desconexión profunda con las propias sensaciones. Esta desconexión genera aburrimiento y a su vez desconexión en cualquier oyente.

Patrón 2: Voz demasiado rápida: muestra claramente que la persona está nerviosa al momento de hablar. Puede mostrar ansiedad respecto a quienes se encuentren en la charla o bien temor a exponerse al mundo.

Patrón 3: Poca intensidad de la voz: puede

indicar que la persona tiene alguna situación emocional sin resolver. Puede tratarse de una fuerte ansiedad o depresión. La intensidad de la voz se encuentra completamente conectada con la cualidad emocional de la persona. Tanto si sus ojos brillan de emoción, lo mismo ocurrirá con la voz.

Patrón 4: Cálidez en el tono de voz: muestra la aptitud emocional de la persona frente a la situación. Un tono de voz cálido genera empatía, ganas de vincularse y sensación de seguridad. En este patrón la persona transmitirá una profunda relación entre su voz y emoción, lo que generará sensaciones agradables en los oyentes.

Patrón 5: Frialdad en el tono de voz: denota que la persona se ha “ido de sí”. Puede indicar una retirada hacia adentro, ganas de no interactuar. Si se observa el recorrido general del cuerpo parecerá como si la persona no estuviera realmente allí.

Patrón 6: Voz fuerte, segura, pero intrusiva: un típico patrón directo de la manipulación. Los mejores manipuladores usan un tipo de voz que transmite seguridad, pero una seguridad que puede resultar intrusiva a la persona. Un aspecto es la empatía, generada por la voz y habilitando un vínculo más profundo con la persona. La manipulación tiene como objetivo que realices una acción en base al pedido del otro.

Patrón 7: Cambios abruptos en el tono de voz: muestra señales de una lucha interna. La persona puede tener un flujo emocional muy intenso y esto se repercute en la manera de comunicarse mediante la voz. No suele ser malintencionado, pero si da una pista de la configuración interna de las emociones de la persona.

Patrón 8: Cambios abruptos en el volumen de la voz: una voz muy liviana es otro indicio de que la persona está hablando “para si misma”. Puede

indicar retraimiento o depresión. Si el volumen de la voz varia muy rápidamente te dará una señal de que la persona puede tener alguna clase de inestabilidad, pasando de un lado a otro (retraimiento – exaltación).

CAPÍTULO 8: LEYENDO A TU PRIMERA PERSONA

Hemos hecho un recorrido por todos los segmentos corporales y sus patrones y señas específicos. Todos estos datos te serán extremadamente útiles a la hora de leer a los demás y leerte a tí mismo.

En este momento tienes que tener en cuenta algo muy importante: los patrones corporales no pueden leerse solo por separado, sino que tienes que ver la imagen completa para poder descubrir el lenguaje corporal profundo de la persona.

Es la combinación de todas estas señales y patrones la que te permitirá descifrar los misterios corporales y aprender por que el lenguaje no verbal tiene tanta fuerza sobre nosotros.

Como recomendamos al principio, si quieres analizar tus propios patrones corporales puedes

mantener un cuaderno diario donde, cada vez que registres una nueva actitud corporal la cual desconocías, tomes nota de esto para poder tenerlo registrado. También puedes hacer esto con los demás, basándote en lo que has leído y en tus propias percepciones.

Una manera muy interesante de leer los gestos corporales y tratar de captar lo que el otro siente tiene que ver con igualar por completo su postura corporal. Este ejercicio de entrar en sintonía, muy utilizado en técnicas como la Programación Neurolingüística, hará que la persona entre en resonancia con tus propios movimientos corporales, sintiendo inconscientemente cierto tipo de “seguridad corporal”, que te permitirán entrar en una comunicación más profunda con el otro.

El arte de la lectura del cuerpo es algo que puedes seguir practicando por siempre, ya que en cada momento tendrás mayor registro de lo que cada

patrón representa.

Además de estudiar los patrones aquí presentados, podrás comenzar a evaluar y discernir patrones específicos que tu encuentres en los demás, recordando que cada cuerpo es único y el aprendizaje es entonces, infinito.

EJERCICIO PRÁCTICO #1

A continuación haremos una primera lectura corporal para que puedas comenzar este maravilloso y fascinante mundo del lenguaje del cuerpo.



Cualidad de la mirada: ojos al vacío. Mirada perdida. *¿Donde esta la persona? ¿Se encuentra*

allí presente?

Boca: labios apretados que muestran un impulso retenido. Hay algo que la persona está escondiendo. Un pensamiento, una emoción, una acción.

Postura corporal: Echada hacia atrás. Sensación de columna débil. El torso se muestra como sosteniendo al cuerpo. Los brazos cruzados a la altura del corazón muestran una cualidad emocional defensiva. La persona pudo haber sido herida emocionalmente en algún momento.

Todos estos patrones en conjunto muestran un cuerpo deshabitado, la expresión en los labios, ojos y en el rostro muestran un dolor emocional no expresado, que es protegido por los brazos a la altura del centro cardíaco, cuidando de la propia emocionalidad.

EJERCICIO PRÁCTICO #2



Cualidad de la mirada: brillo en los ojos. ¿Que te dice su mirada?

Boca: sonrisa que aparenta ser natural pero bien podría ser fingida. El mensaje de los ojos y la boca se contradice.

Los brazos: sueltos. Actitud relajada. Palmas abiertas

Pies y piernas: El peso del cuerpo cae en una sola pierna. Indica que la persona puede tener dificultades a la hora de contactar con su propia sensación de sostén. Los tacos también afectan ya que las plantas de los pies no están apoyando correctamente.

EJERCICIO PRÁCTICO #3



Cualidad de la mirada: hacia adentro.

Boca: sonrisa natural con emoción presente. Nota

la naturalidad y tranquilidad que presentan sus pómulos.

Posición de la cabeza: En eje con la columna, haciendo que la gracia natural del organismo se vea presente.

Brazos: hacia el cielo. Sensación de alegría, de expansión. Con esta posición de brazos el corazón se deja libre de defensas y permanece abierto frente al mundo. Manos abiertas, en posición receptiva.

CAPÍTULO REGALO 1: COMO CAUSAR UNA BUENA PRIMERA IMPRESIÓN CON EL LENGUAJE CORPORAL

Este es un pequeño extracto del libro: (Click en la imagen para saber más)

EL ARTE DE LEER A LAS PERSONAS

Lenguaje Corporal



JULIETA CONTRERAS

"Una de las mejores Guías sobre Lenguaje Corporal" - New York Times

[El Arte de Leer a las Personas -
Lenguaje Corporal: Como leer a](#)

una persona como un libro solo por sus gestos corporales

Tan solo **son necesarios 15 segundos** para formarnos una opinión de una persona que vemos por primera vez. Lo crítico de este proceso “ultra rápido” de opinión es que muchas personas no saben es que estos 15 segundos deben ser aprovechados de la mejor manera si su objetivo es impresionar ya sea a una chica, conseguir un trabajo o sea el motivo que sea.

A continuación te guiare en como el lenguaje corporal te puede ayudar a manipular estos primeros 15 segundos a tu favor:

Entrar al último a una sala

Este gesto es conocido como una importante señal de dominación frente al resto. La persona que ingresa último a una sala, habitación, oficina, etc. es generalmente quien domina la situación y prácticamente “guía” a su invitado a pasar y

enseñarle el camino.

Te has fijado que cada vez que llegas de invitado a algún lugar, siempre eres el primero en entrar y el dueño de casa es quien ingresa al último?

Palmaditas en la espalda luego del saludo

Dar suaves palmaditas en la espalda (1 o 2) denotan un alto grado de dominación frente a la persona que las recibe, ya que de forma no verbal se le está felicitando a la persona por obedecer y cumplir con algo estipulado, en otras palabras para asemejar un poco la situación es cuando tu premias a tu mascota por que hizo lo que le ordenadas, un par de palmaditas en su cabeza y le dices “Buen chico, muy bien”.

Afirmar alguna situación y retirar el cuerpo al instante

Realizar el movimiento de retroceder luego de

realizar alguna afirmación como por ejemplo: “Yo no he sido quien tomo el dinero de la mesa” o “Por supuesto que yo no fui quien realizo esa llamada” y de forma natural retroceder medio paso hacia atrás y tomar una postura rígida (músculos corporales tensos) son un claro signo de que no se ha dicho la verdad.

Cruzar los brazos

Cuando una persona dice algo y después cruza sus brazos (uno sobre otro) significa que busca protección en sí mismo. La persona tiende a protegerse y a consentirse a sí mismo de que todo saldrá bien, solo es cosa de tiempo para que la otra persona crea lo que se está afirmando.

Consejo Express N°1: Un truco para eliminar el nerviosismo al instante

Si te sientes muy nervioso justo en el momento previo de enfrentar tu primer contacto, un truco

que te servirá sin lugar a dudas es el siguiente: Respira profundo 5 veces, preocúpate de sentir tu respiración, siente como el aire ingresa por tu nariz y comienza a viajar a través de tu cuerpo llegando a los pulmones. Realiza el mismo procedimiento para cada una de las 5 respiraciones.

Con este simple ejercicio lograras eliminar de forma instantánea tu estrés ya que no estarás pensando en cómo reaccionara la persona, más bien estarás preocupado al 100% en tu respiración. (Aparte te sirve para oxigenar tu cerebro y cuerpo, lo cual permite un mejor

CAPÍTULO REGALO 2: LEYENDO EL CUERPO FEMENINO, LA MANERA MÁS FACIL DE INTERPRETARLAS

Este es un pequeño extracto del libro: (Click en la imagen para saber más)

DECODIFICANDO

El Lenguaje Corporal FEMENINO



[Decodificando el Lenguaje Corporal FEMENINO: \(Aprende a enamorar a una mujer por medio del lenguaje corporal femenino\)](#)

Para leer el cuerpo de una mujer, tienes que aprender a observarlo. El cuerpo no miente. Desde sus ojos, rostro, cabellos, manos y el más pequeño de sus gestos, hasta el modo en que se mueve en el espacio y la manera en que se aproxima a tu cuerpo.

Todo el lenguaje no verbal y corporal te contará la historia de la persona.

Es importante que observes la cualidad de su postura: con sus movimientos, ¿Te invita a que te acerques? ¿Está intentando aproximarse a tu cuerpo?

De forma inconsciente su cuerpo estará diciéndote tiene interés en ti y que desea profundizar el vínculo.

En cambio si ves que con sus movimientos parece cerrar su cuerpo, si sientes que se aleja de ti o rechaza tus intentos de acercarte, y usa sus brazos para alejarse y proteger su cuerpo, es una fuerte señal de que no tiene deseos de intimar contigo o

bien que no se encuentra en confianza con tu presencia.

Esto no es una razón para temer: aprendiendo a leer los movimientos de su cuerpo estarás entrando en su lenguaje y podrás utilizar sus señas inconscientes para hacerle cambiar de opinión, y que comience a confiar más en ti.

Observa si sus piernas están cruzadas, si los tobillos están hacia atrás o hacia delante: pueden indicar una actitud de defensa. Siempre presta atención al espacio personal: un acercamiento demasiado rápido cuando aún no se encuentren en confianza puede parecer un movimiento agresivo.

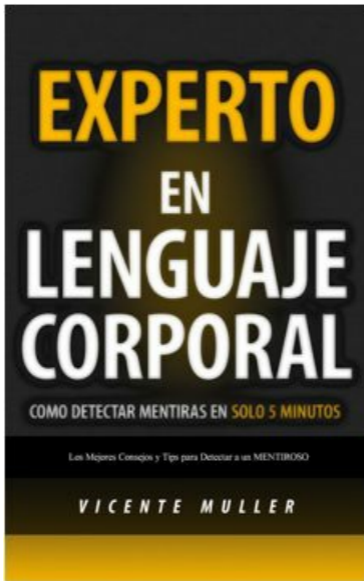
Aprende a observar y respetar su propio espacio, y ve acercándote poco a poco. Al conocer más su cuerpo y su personalidad no verbal podrás usar tu propio lenguaje corporal para hacer que se interese en ti, y para comunicarle de manera intensa tu deseo.

Recuerda: una postura fluida, en movimiento, con

la columna erguida pero no rígida, los brazos relajados y la pera más cerca del pecho, lo más natural posible, transmitirá una sensación fuerte de seguridad y valor, y estate seguro que cualquier mujer, con sus dones intuitivos y corporales, sabrá de seguro que estás interesada en ella, y querrá vincularse contigo.

CAPÍTULO REGALO 3: LAS 5 PISTAS INFALIBLES PARA DETECTAR MENTIRAS

Este es un pequeño extracto del libro: (Click en la imagen para saber más)



[Experto en Lenguaje Corporal: Como Detectar Mentiras en solo 5 MINUTOS](#)

Estar atento al lenguaje corporal de las personas nos permite detectar mentiras en los demás. Al

estudiar de manera más profunda los distintos tipos de lenguajes corporales, nos resultará más fácil notar los cambios corporales que van de la mano con las mentiras. La mentira no nos ayuda, sino que destruye por completo la posibilidad de comunicarnos.

Aquí tienes cinco pistas importantes para registrar mentiras en las personas:

1) Observa atentamente el cuerpo de quien te está hablando

¿Cómo registras la cualidad de su cuerpo?
¿Se encuentra relajado, o muestra ciertos signos de tensión en sus músculos? Podrás notar fácilmente que la persona que miente tendrá sus *hombros tensos*, y a su vez, su *respiración será superficial*. Cuando la respiración es leve y poco profunda, todos los músculos se encuentran en cierto estado de tensión.

¿Cuál es el aspecto de su rostro? La persona que miente ***no usará*** todos los músculos de su cara, ya que intentará falsificar sus expresiones verdaderas.

Observa su boca y sus ojos: ¿están los ojos transmitiendo el mensaje, o solo la boca? Entrenándote más y más en los distintos lenguajes corporales podrás ir registrando estos pequeños cambios.

2) Escucha con precisión la voz de la persona

Como mencionamos anteriormente, las mentiras pueden generar tensiones en las cuerdas vocales que producirán cambios en el tono de voz.

¿Su tono de voz es cálido? ¿Frío? ¿Ansioso, o calmo? ¿Seguro o con duda?

Los cambios en el tono de voz nos pueden indicar si la persona siente temor, enojo, o si bien se encuentra insegura en lo que está comunicando.

Es importante escuchar la voz de la persona para captar la cualidad del mensaje que este transmite, como también escuchar ese mensaje mientras observamos profundamente los movimientos de su rostro: ¿lo que dice tiene sentido con lo que su cara muestra? Su expresión facial, ¿contradice o resuena con lo que nos está diciendo?

Presta atención a cualquier tipo de errores del habla: los deslices pueden darte mucha información.

3)Ve hacia los detalles

Es posible que la persona que se encuentre mintiendo no haya desarrollado por

completo todas las coartadas posibles para su historia. Desde la palabra, puedes, de manera sencilla y directa, interrogar a la persona hasta el más mínimo detalle de lo que te está contando, y así ir observando paso a paso si notas alguna diferencia en su cuerpo.

¿Hombros tensos? ¿Aumenta la irritabilidad de la persona? ¿Se muestra más defensiva?

Combinando el uso de la palabra y el análisis del lenguaje corporal es posible ver más profundo a la persona.

¿Qué tipo de palabras está eligiendo para contar su historia? ¿Repite las frases? ¿Hace pausas entre medio de las palabras?

4) Los ojos ... El espejo del alma

Dentro del lenguaje corporal suele existir la

creencia errónea de que la persona que está mintiendo intentará frenar todo tipo de contacto visual. Esto no es del todo cierto: algún mentiroso entrenado podrá mucho énfasis en el contacto de los ojos y buscará tu mirada directamente.

De todos modos, presta suma atención a la cualidad de sus ojos:

¿Está presente, en su mirada? ¿Sientes que se encuentra en otro lado? ¿Puedes sentir que la persona está transmitiendo su mensaje también a través de los ojos?

5) Confía en tu intuición y en tu propio cuerpo

Para conocer a los demás es importante que estés en contacto con tu propio cuerpo. Un mentiroso profesional puede estar al tanto de todos estos elementos que hemos discutido aquí pero aun así tu podrás sentir en tu cuerpo que algo no está bien: presta atención

a estos detalles.

¿Qué te produce físicamente la persona que tienes frente a ti? ¿Hay algo que no cierra? ¿Sientes en lo profundo que la persona podría estar mintiendo?

Conocer el lenguaje corporal de los demás te hará entrar en contacto más profundo con tu propio cuerpo, y es fundamental que puedas utilizar estas herramientas para que puedas escuchar directamente desde tu cuerpo, desde tus propias sensaciones.

UNA ÚLTIMA PALABRA...

Si disfrutaste este libro o encontraste que te fue útil, estaría muy, pero muy agradecida si pudieras dejarme un pequeño Review/Recomendación de forma totalmente honesta en Amazon.

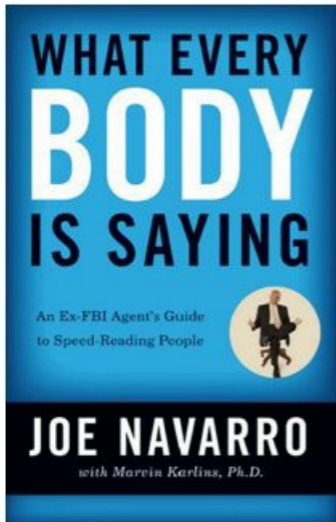
Tu apoyo realmente puede hacer la diferencia para mí, ya que leo de forma personal todo los Comentarios (Reviews) por lo tanto de esta manera puedo tener una retroalimentación y mejorar en el siguiente libro que estoy preparando.

Ya lo sabes, si te gustaría dejar un Comentario (Review) sobre que te ha parecido este libro, todo lo que necesitas hacer es ingresar a Amazon.com, buscar mi libro y dejar un comentario..tan simple como eso.

Gracias nuevamente por tu apoyo!

¿QUIERES APRENDER MÁS? – RECURSOS EXCLUSIVOS

Si tienes ganas de aprender más sobre este tema, déjame recomendarte algunos libros que he tenido el agrado de leer (en español e inglés) y de seguro te servirán en tu formación:



[What Every BODY is Saying](#)

EL ARTE DEL LENGUAJE CORPORAL

DE PRINCIPIANTE A
EXPERTO EN SEDUCCIÓN
EN 5 DÍAS



JORGE KAHAN

**EL ARTE DEL LENGUAJE
CORPORAL - De Principiante a
Experto en Seducción en 5 Días**

BODY LANGUAGE

Finally Understand How To Read And Send Non Verbal Body Cues - Enhance Your Social Skills, Romantic Encounters, And Business Meetings



Body Language: Finally Understand How To Read And Send Non Verbal Body Cues - Enhance Your Social Skills, Romantic

Encounters, And Business Meetings



Secretos del Lenguaje Corporal -

**Controla la Conversación, Maneja
la Atención y Transmite el Mensaje
Correcto SIN DECIR UNA
PALABRA**