SECRETOS DEL LENGUAJE CORPORAL

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

Jorge Kahan - Experto en Lenguaje Corporal

SECRETOS DEL LENGUAJE CORPORAL
Controla la Conversación, Maneja la Atención y Transmite el Mensaje Correcto… SIN DECIR UNA PALABRA

Contents

Indice
Prefacio
Capítulo 1: Introducción
Capítulo 2: Los tipos de expresion corporal
Capítulo 3: Los fundamentos de la lectura del Lenguaje Corporal
Capítulo 4: La implicación de los más pequeños lenguajes corporales
Capítulo 5: La interpretación de los idiomas del cuerpo
Capítulo 6: El Maestro de la Micro Expresión
Capítulo 7: Los beneficios de la comprensión de las expresiones del cuerpo
Capítulo 8: Las habilidades que se requieren para comprender el lenguaje corporal
Capítulo 9: Comprensión de lo que otras personas están pensando
Conclusión - Los efectos del lenguaje corporal en la comunicación

Tabla de contenidos

Prefacio

Capítulo 1:
Introducción

Capítulo 2:
Los tipos de expresiones del cuerpo

Capítulo 3:
Los fundamentos de la lectura del lenguaje corporal

Capítulo 4:
La implicación de los más pequeños lenguajes corporales

Capítulo 5:
La interpretación de los idiomas del cuerpo

Capítulo 6:
El maestro de la micro expresión

Capítulo 7:
Los beneficios de la comprensión de las expresiones del cuerpo

Capítulo 8:
Las habilidades que se requieren para comprender el lenguaje corporal

Capítulo 9:
Comprensión de lo que otras personas están pensando

Conclusión
Los efectos del lenguaje corporal en la comunicación

Prefacio

Ser capaz de leer el lenguaje corporal es una habilidad muy importante tener en el mundo actual. Esto no sólo le entrega la capacidad de ayudarle con el emprendimiento social, sino también por otras empresas. No deje pasar esta gran información. Lea a continuación y aprenderá acerca del lenguaje corporal.

Maestro de la Micro Expresión

Cómo leer el micro lenguaje corporal y aprenderá a saber lo que otros piensan

Sinopsis

Una vez que conoces a una persona por primera vez, usted puede decir fácilmente si le agrada o no. Puede haber algo en él o en su presencia física que distingue el tipo de persona que es. Muchos dicen que se trata de la intuición, el instinto, o "corazonada", pero los investigadores descubrieron que hay algo más allá de ello, llamadas micro expresiones.

Micro Expresiones definidas

El lenguaje corporal o micro expresiones se define como la breve e involuntaria expresión de la cara mostrada por los seres humanos en función de las emociones experimentadas. Se presenta en varias soluciones de altas apuestas en el que las personas tienen algo que ganar o perder.

Las Micro Expresiones también se producen cuando una persona trata de ocultar todos los signos de lo que siente o cuando no está al tanto de cómo se siente. Estas reacciones son más difíciles de ocultar, a diferencia de las expresiones faciales habituales. Se expresan en 7 emociones universales que son el enojo, la felicidad, el desprecio, la sorpresa, el asco, la tristeza y el miedo.

La cara de una persona es el vehículo, signo o medio que envía un mensaje. Cuando la gente lee una expresión facial, se ven los datos por separado y es posible sacar conclusiones de ello, es decir, de cómo se siente una persona ante una determinada situación. Algunos de estos datos son el tono muscular y la estructura básica. Las arrugas, cicatrices o erosión de la piel también pueden indicar que los cambios definitivamente tuvieron lugar en la vida de aquella persona.

Por otro lado, los adornos artificiales como el maquillaje, piercings, tatuajes o anteojos permiten hacer un juicio personal de un individuo, de acuerdo a lo que una persona agrega por su elección a su imagen.

Pero lo que proporciona más información son los ceños, las sonrisas y los ceños fruncidos. Estos son los cambios que revelan información obvia sobre las intenciones o el estado de ánimo inmediatos de alguien más. La expresión representa el mensaje deseado de una persona con respecto a lo que quiere transmitir en un momento específico.

En los siguientes capítulos, usted va a aprender más acerca de las expresiones pequeñas y a distinguir su significado en el trato con el estudio del lenguaje corporal. Más importante aún, ayudará a todos a conocer el papel de las micro expresiones en la

diferenciación con el engaño.

Sinopsis

Con la ayuda de aumentar la fiabilidad y la disminución de todo lo que cuesta el uso de tecnologías de detección de las verdaderas de lo que siente o piensa una persona, también hay un aumento en la comprensión y el elevado interés sobre el aprendizaje de las expresiones corporales como el canal dominante para una comunicación efectiva. Hay cuestiones sobre el aspecto universal que afecta a la expresión, los modelos de reconocimiento y percepción o los factores humanos afectados como la cultura.

Reconocer las Emociones

Las voces, los rostros, y toda la expresión corporal se consideran como las señales emocionales más comunes en la humanidad. Pero las emociones se expresan por todo el cuerpo humano.

Hay varios autores que investigaron el reconocimiento de las expresiones corporales de las emociones en 3 experimentos. El primer experimento sugiere al miedo como la emoción más difícil de reconocer. En el siguiente experimento, señala como alternativas de elección forzada las de expresiones de la cara compuestas de estímulos, que están muy influenciados por la expresión corporal. Y respecto del tercer experimento, se trata del reconocimiento de la voz como tono emocional que está influenciado por las tareas irrelevantes de las expresiones emocionales del cuerpo. Cuando se toman en conjunto, es posible indicar que la esencia de las expresiones corporales emocionales en la comunicación, junto con voces emocionales y las expresiones faciales.

También es una especie de capacidad física y mental de una comunicación no verbal por humanos que se compone de las expresiones faciales, los movimientos oculares, posturas corporales y gestos. Los seres humanos interpretan y envían señales casi inconscientemente.

Hay varios tipos de expresiones del cuerpo, y cada uno de ellos expresan emociones. Durante los últimos años, variados investigadores de diferentes disciplinas revelaron que las expresiones del cuerpo son tan poderosas como las expresiones faciales de las emociones en términos de transmisión de las sensaciones.

Estos son los idiomas del cuerpo más comunes que se observan desde una persona para transmitir diferentes emociones o mensajes:

— Arrugar la nariz

— Torcer las manos en el regazo

— Sacudir el pelo sobre el hombro

— Rascarse el cuero cabelludo

— Mirar hacia el suelo en lugar de mantener el contacto visual

— La colocación de las manos en las caderas (para retratar el poder)

Aparte de estos lenguajes corporales habituales, los ojos pueden expresar mucho también. Una persona puede sonreír con los labios, pero no con sus ojos. Cuando una persona es verdaderamente feliz, se refleja en sus ojos. Si él tiene una sonrisa falsa, la parte que rodea los ojos no cambia en absoluto.

Hoy en día, los investigadores agregaron más emociones negativas y positivas que se pueden discernir. Estas son:

— El alivio

— La vergüenza

— La felicidad

— El orgullo de los logros

— El entusiasmo

— La culpabilidad

— El placer sensorial

— La vergüenza

— La satisfacción

Las expresiones físicas, tales como la apatía, señalando que agita, y el tacto son formas de comunicación no verbal. Por lo general, revelan varias cosas con respecto a la persona que se expresa a través de estos medios.

Una señal básica y potente del lenguaje corporal es cuando una persona cruza los brazos sobre el pecho. Puede indicar que él pone para arriba una pared inconsciente entre él y otras personas alrededor.

Sin embargo, también se puede hacer hincapié en que sus brazos son fríos que pueden ser abrigados por acurrucados o al frotar sus brazos. En una situación de confrontación o grave, significaría que la persona también expresa oposición. Puede ser compatible cuando la persona se inclinó lejos del altavoz.

Sinopsis

Después de aprender sobre el lenguaje corporal y sus tipos, el siguiente paso es entender los fundamentos de la lectura de las expresiones corporales. El lenguaje corporal es considerado un aspecto importante de una relación y en las comunicaciones modernas.

Las expresiones faciales y corporales son relevantes para el liderazgo, la gestión y para todos los aspectos de un negocio y de trabajo en el que las comunicaciones pueden verse físicamente y se observan entre las personas.

Comprensión básica

Cada pequeña expresión demuestra la sensación que ocasiona una emoción, y aunque es posible negar la apariencia de aquel sentimiento, no se puede en su totalidad ocultar lo que realmente usted siente por dentro.

Desde voltear su cabello o el hecho de poner las manos en las caderas, manifiestan sensaciones distintas en diversas temáticas.

Apretón de manos

El apretón de manos dice mucho más que un “hola, un placer conocerte”.

Un contacto de palma a palma se dice que es la parte más importante de un apretón de manos. Este contacto procura expresar una intención honesta y apertura de intenciones, y manifiesta si su interacción es amenazante o sincera.

Sincronía

Este lenguaje corporal es la señal de que dos personas están en la misma página, es decir, con la misma intención de interactuar.

Cada vez que una persona ve que alguien está copiando sus movimientos del cuerpo o viceversa, es un indicio de que podrían estar compartiendo la misma mentalidad en ese momento.

Contacto con los ojos

Las normas sobre el contacto visual varían de una cultura a otra.

Los ojos se conocen como la más poderosa de las señales de expresión del cuerpo. También expresan todo: desde la molestia, el dolor y la felicidad, e incluso el interés sexual. A mayor o menor medida, la gente es capaz de “leer” en los ojos de los demás lo que siente una persona determinada.

Los ojos proporcionan numerosas señales y cada uno de ellos dice algo con respecto a lo que ven y sienten a su alrededor.

Un contacto directo hacia los ojos es comúnmente identificado como el signo de consideración. Pero existen ciertos individuos mentirosos que practican el arte de engañar con la mirada en relación a sus intenciones, y al ser conscientes de ello pueden falsificar la señal que emiten.

La ampliación de los ojos indica interés en alguien o algo y, en general invita a una respuesta positiva. Otro ejemplo, el mirar hacia el cielo indica la intención de recibir ayuda divina.

Jugar con el cabello

Si una muchacha alza su mano y arregla su cabello, o coloca su pelo detrás de la oreja, puede expresar coqueteo que significa interés y apertura para con otra persona.

Encoger de hombros

El encogimiento de hombros es uno de los gestos universales que se utilizan para indicar que la persona no entiende o no sabe lo que se ha dicho o hablado.

Por lo general, son múltiples gestos compuestos por tres partes: los hombros encorvados, ceja levantada y las palmas expuestas.

El gesto del pulgar hacia arriba

En algunos países, este gesto tiene 3 significados. Normalmente se utiliza por ciertas personas el pulgar para señalar el ascenso de algo o alguien o, más bien, una señal en Aceptar.

Cuando el pulgar se sacudió bruscamente hacia arriba, es una señal de insulto que significa "sentarse en esto" o "la tuya".

El lenguaje corporal a su ventaja

Las personas que deseen gestionar su propio lenguaje corporal piensan mejor en cada aspecto de su día y en cómo se comportan en las distintas situaciones.

El comportamiento durante la rutina diaria afecta profundamente cómo se mejoran y se muestran las expresiones. Por otro lado, se puede usar el lenguaje corporal de los demás para su beneficio. El confiar en sus instintos es la cosa más importante a considerar.

El lenguaje corporal es una forma de medir la sinceridad de una persona acerca de lo que está diciendo. Sin embargo, usted tiene que asegurarse de que está tomando el juicio adecuado sobre la base de lo que se ve de la otra persona.

A pesar de que, se intenta manejar o entender mejor el lenguaje corporal, siempre tenga en cuenta el valor de sus palabras.

Sinopsis

El hecho de leer el lenguaje corporal da a una persona una idea de si alguien es sincero en sus palabras. La mayoría de la gente está recibiendo y enviando señales no verbales, sin ser consciente de ello. Estas son las señales que indican lo que realmente sienten.

Cada gesto o movimiento es una clave valiosa para comprender las emociones de una persona en ese momento. La gente puede interpretar lo que otros están sintiendo o pensando en función de la situación.

Ejemplos del lenguaje corporal y sus implicaciones

Cada día las personas se encuentran con diferentes formas de gestos o lenguaje corporal. Varias señales no son las señales inmediatas de implicaciones o sentimiento de una persona. También hay señales tradicionales de cada implicación. Pero en cuanto se observen, no deben ser tomadas como signos definitivos. Algunos de ellos son los siguientes:

• Mentir. Se expresa poniendo una mano sobre la boca, cambiando en el asiento; tirando de las orejas, tocarse la cara. También implica que limpia las manos en los pantalones para evitar el sudor o jugueteando con las manos.

• Estrés. Se expresa mojando los labios con frecuencia, o a través del temblor de piernas.

• Rechazo. Se expresa cuando una persona se reclina, se encuentra doblado o mantiene sus brazos cruzados.

• Agresión. Se expresa con el endurecimiento de la postura, como también el tensado de los músculos; puños apretados o el hecho de inclinarse hacia adelante; o la cuadratura hombros.

• La verdad. Se suele expresar cuando una persona muestra las manos abiertas.

• Ansiedad. Se suele expresar cuando persona encorva los hombros, cuando existe diferente ritmo al normal de respiración, o hay movimientos nerviosos de cabeza.

El lenguaje corporal y su objetivo

Comprender el lenguaje corporal es muy importante dependiendo del propósito. Si desea acercarse a una mujer atractiva, debe practicar los gestos

adecuados que le ayudarán a expresar lo que pretende decir. La mayoría de los hombres no suelen entender el área a descifrar en relación al significado implícito de sus propias acciones.

Si usted está realmente interesado en una persona, usted tiene que considerar en primer lugar la observación de la forma en que se acerca a ella. Sus movimientos o formas de conversación con otras personas tienen algo que ver con su percepción personal y la actitud propia frente a determinada situación.

Conocer su propio lenguaje corporal todos los días también es esencial. El sonreír, el contacto visual y las cejas deben ser incluidas en la lista de cosas a considerar cuando se quiere interactuar con otra persona.

Usted también tiene que mantener la simetría en todo momento. Si una parte del cuerpo no es igual con la otra, se puede sugerir un medio interés en la otra persona. También implica distraerse con alguien o algo más. Lo mejor que puede hacer es permanecer natural, que significa que no va a estar pensando en diversas tareas que tenga pendiente.

El lenguaje corporal de la otra persona puede implicar el hecho de estar jugando con el pelo, lamiéndose los labios, mantener el contacto visual, o mirar a alguien "desde abajo" (estas son las personas que están tratando de exagerar la diferencia de altura entre el usuario).

Una persona levanta instintivamente las cejas cada vez que se reúne con gente atractiva. Los ojos tienen pequeñas glándulas en la parte inferior de los párpados que secretan líquidos como lubricación y lágrimas. Cuando una persona en particular está excitada o interesada, estas glándulas secretan líquido y dan a los ojos un aspecto brillante.

Una buena postura sin duda mejora la confianza y la impresión hecha por un individuo. Párese y siéntese derecho, mantenga su pecho y los hombros hacia atrás. Una vez que usted se resista a su reacción natural a las observaciones que realizó y piensa corregir, otras personas pueden reaccionar mejor debido a que el mensaje es el correcto y el que quiere transmitir.

El baile: Una herramienta de seducción

Muchas personas realizan el baile, pero lo hacen para mejorar su cuerpo, como un hobby, o incluso como una carrera. Sin embargo, algunas personas lo utilizan como una forma de seducción.

Algunos chicos simplemente prefieren reaccionar y bailan tratando de ir a la moda una

vez que la alternativa de baile se presenta. En cambios, las mujeres tratan de bailar como lo que se suele denominar como 'sexo seguro' (que es una actividad divertida y sensual sin los inconvenientes o los riesgos del sexo real). La capacidad del hombre para un baile de cerca y el contacto, puede ser visto como un indicador de la capacidad sexual.

Sinopsis

La mejora de su capacidad de leer el lenguaje corporal de la otra persona ayuda a aumentar la inteligencia emocional de una persona. En la mayoría de los casos, es muy útil en las relaciones. Puede llevarse mejor si tiene la parte derecha de su relación. Por otro lado, la comprensión básica de la expresión corporal se suma a las buenas habilidades de comunicación en cualquier circunstancia.

Visión de conjunto

Si usted es nuevo en el aprendizaje de los idiomas de cuerpo, hay que prestar atención a algunas partes del organismo. Estas áreas del cuerpo indican una expresión obvia de las emociones de la persona.

Estos son los siguientes:

• Cara (movimientos de los ojos, la boca, las cejas y la expresión). A diferencia de otros músculos, los músculos faciales están conectados a la piel y/o de otros músculos.

• Cabeza. Movimientos como el alejamiento, el levantamiento, el ir descendiendo, el ir asintiendo con la cabeza, inclinando y moviendo.

• Hombros. Movimientos como ir tirando hacia atrás los hombros, apretándolos, o el hecho de encorvarse.

• Piernas. Movimientos como estar sentado con las piernas juntas (cruzado o de ancho), o el hecho de tenerlas inquietas.

• Torso. Inclinándose hacia atrás o hacia adelante, balanceo, doblado, en posición vertical, el ángulo de distancia hacia los demás, el cambio en el asiento, etc.

• Manos. Movimientos como gestos, apretones de manos y tocar el violín.

Interpretación del Lenguaje Corporal

Todo el conocimiento necesario para interpretar el lenguaje corporal se almacena de forma segura en la mente inconsciente de las personas. Algunos de ellos serán 'descargadas' de su ADN, pero podría perder el contacto con algunas partes del mismo. Para cada parte del cuerpo, hay una zona correspondiente que muestra emociones. El lenguaje de la cara va junto con las palabras que se dice y la expresión que se muestra.

Boca (labios)

Labios húmedos y suaves, con la boca ligeramente abierta y la mandíbula relajada son signos de interés sexual. Mordiendo y lamiendo labios suelen sugerir que alguien es "sexualmente provocativa" de acuerdo con algunos especialistas de lenguaje corporal.

Labios apretados pueden indicar desaprobación. Una persona que esté mordiéndose los labios y tirándolos puede mostrar que alguien intenta ocultar algo como si se tratara de impedir una revelación de información específica.

Boca (Sonriendo)

Que una persona esté fingiendo una sonrisa es por lo general difícil de hacer. La sonrisa sincera convierte las comisuras de la boca hacia arriba, mientras que los ojos muestran un aspecto natural.

Cara (rubor)

Hay varias personas que se sonrojan con facilidad, incluso en situaciones embarazosas que son menores. El rubor también puede indicar culpa. Si una persona no se ruboriza de inmediato, no puede haber enrojecimiento de la cara.

Interpretación de otros signos de lenguaje corporal

Balanceo de caderas

En la antigüedad, el vaivén o balanceo de caderas es el signo utilizado por las mujeres para atraer a un socio para la procreación. Los hombres, e incluso algunas mujeres, observan las caderas por esa razón.

Cruzar los brazos en el pecho

Puede ser considerado como el signo de defensa, ya sea de protección o sensación de enojo. Puede ser también una amenaza.

Si alguien había hinchado el pecho y había doblado sus brazos, es posible que se sienta incómodo. Cruzar los brazos se puede hacer incluso cuando está de pie o sentado cómodamente. Sin embargo, usted todavía tiene que ser consciente de que alguien

podría tener una interpretación diferente de esta acción.

El apretón de manos

Una palmera que se ha vuelto ligeramente hacia arriba es utilizada por las personas para invitar y al momento de dar la bienvenida a alguien o iniciar una reunión. La acción de cerrar las manos es más de confirmar y de señalar la intención grande para realizar ofertas.

Fanfarrón

Se puede interpretar como un signo de arrogancia, y la intoxicación por supuesto. Es también el signo machista sentado con las piernas separadas.

La interpretación del lenguaje corporal es eficaz cuando se practica todo el tiempo. También implica asegurar que no se distraiga y no se encuentre relajado. Si usted está obsesionado consigo mismo, usted probablemente será lo suficientemente perceptivo.

Sinopsis

Para ser un maestro de la micro expresión, usted tiene que completar las cosas necesarias en el aprendizaje del lenguaje corporal. Existen varias sesiones de entrenamiento de micro expresión realizadas en alguna parte del mundo para empezar a dominar el arte del lenguaje corporal.

Las Micro Expresiones le enseñan qué es lo que están diciendo las emociones de modo oculto. Sin embargo, nunca le dirán por qué o cómo se han ocultado. Ellos pueden ser el resultado de una elección deliberada y consciente en el que una persona es consciente de lo que él o ella se siente, pero impide que alguien de saberlo.

Las herramientas de la Micro Expresión

Las herramientas de la micro expresión se utilizan para detectar mentiras, para notar cuándo una persona está más relajada, para que sea querida por los demás y, de este modo, tener más éxito en sus ventas.

Pero a pesar de los esfuerzos realizados para ocultar los signos de emociones sentidas, todavía puede haber fugas en algunos fragmentos difíciles de reconocer las expresiones. Estos pequeños problemas pueden ocurrir cuando la emoción está empezando antes de que un individuo sepa que van a actuar emocionalmente. Las herramientas de las micro expresiones se presenta se presentan para enseñar a la gente en ver estas señales notables.

El Sistema de Códigos de Acción Facial o FACS (Facial Action Coding System) es la herramienta de investigación, que es útil para medir las expresiones faciales hechas por los seres humanos. Se trata de un sistema que se basa anatómicamente para describir los movimientos faciales observables. Cada componente observable de un movimiento facial se llama AU o unidad de acción. Todas las expresiones faciales pueden ser diseccionadas en sus unidades de actuación que lo constituyen.

Este sistema cubre también el reconocimiento de las emociones ocultas por dos tipos de formación. La primera formación es en cámara lenta. Contrasta y compara las emociones a menudo confundidos por los otros. Estas emociones son sorpresa y temor, tristeza y miedo, el asco y la ira. Incluye comentarios sobre cómo se diferencian unos de otros. Esto es beneficioso para las personas con autismo y síndrome de Asperger.

La Herramienta de Capacitación Expresión Sutil o SETT, enseña el reconocimiento de señales de micro o pequeñas de emociones. Éstas son las expresiones más pequeñas que se registran en una cierta parte de su cara cuando una expresión es evidente en el

rostro, pero sin duda muy pequeña. Las expresiones sutiles pueden ocurrir por diversas razones. Una razón es que las emociones experimentadas sólo pueden ser muy ligeras. Estas expresiones también se producen cuando una cierta emoción apenas comienza y se hacen más grandes si las emociones son fuertes.

Las Mini Expresiones ocurren cuando se experimentan las emociones fuertes, pero se suprimen activamente. El único escape de salida es el fragmento de la expresión completa. Este sistema se desarrolla para aumentar la capacidad de las personas para detectar incluso las señales más pequeñas de sus expresiones.

Cuando usted aprende más acerca de estas herramientas, hay una mayor posibilidad de convertirse en un gran maestro de la micro expresión. Las Micro expresiones son las expresiones fugaces de la cara que se producen cuando otras personas están tratando de suprimir o reprimir sus emociones. El 85% de las personas tienen la oportunidad de mejorar sus habilidades de reconocimiento de las micro expresiones a través de la capacitación y las herramientas mencionadas.

Los maestros de la micro expresión hacen uso del idioma del cuerpo más pequeño como un indicio de que algo puede estar mal. Entonces ellos van a buscar más información antes de llamar a alguien mentiroso.

Sinopsis

Aprender el lenguaje corporal no es sólo acerca de cómo detectar si una persona te miente. Sino más bien, que tiene muchas ventajas, una vez que son capaces de utilizarlos de manera adecuada. Aparte de eso, es divertido e interesante para aprender, ya que se puede aplicar fácilmente a usted y a otras personas. Por lo tanto, saber cuáles son los beneficios de la comprensión de la expresión corporal también es importante.

La esencia del lenguaje corporal

Las personas nunca pueden vivir uno sin el otro, ya que son seres sociales. La comunicación se realiza una vez que están en contacto con otras personas. Esta comunicación indica algo sobre el tipo de relación entre las personas. Hacen uso de la lengua escrita y hablada, y ambos se comunican el pensamiento y la emoción de una persona.

Expresión Subconsciente

La mayor parte del tiempo, el lenguaje corporal ocurre inconscientemente. Pero el cuerpo afecta la calidad de la comunicación. Tome nota que el lenguaje corporal revela varios significados entre culturas. La forma en que las personas interpretan las expresiones corporales depende de la situación específica que incluye la relación entre las personas. El lenguaje corporal está interrelacionado con todo el patrón de comportamiento y el lenguaje hablado de ciertos individuos.

Expresión de los sentimientos

El lenguaje corporal puede ser una forma efectiva para expresar sentimientos y emociones hacia algo o alguien. La gente puede mostrar sus verdaderos sentimientos al tomar conciencia del lenguaje corporal. La investigación muestra que el lenguaje corporal juega un papel muy importante en la primera impresión que alguien hace.

Para hacer una buena impresión, es esencial que una persona esté lo suficientemente bien informado y tenga la capacidad de controlar su lenguaje corporal. Esto desempeña un papel vital en la intuición, ya que proporciona los mensajes acerca de otras personas que pueden ser interpretadas en el plano intuitivo.

Sinopsis

El lenguaje corporal de una persona determinada puede entenderse fácilmente si se siguen cuidadosamente los pasos para lograr la comprensión de los idiomas del cuerpo. Pero antes de entender completamente todo lo relacionado con las expresiones corporales, debe poseer los conocimientos necesarios. Estas habilidades pueden ser útiles para usted y se pueden aprender con facilidad.

Habilidades básicas necesarias para entender las expresiones del cuerpo

Cada persona tiene sus propias estrategias en la comprensión de lo que otras personas sienten o dicen. Pero es muy importante que usted tenga las habilidades necesarias para llevar a buen puerto lo que va a saber.

Estas son algunas de las habilidades esenciales necesarias para entender el lenguaje corporal:

Habilidades Sociales

Las habilidades sociales son útiles cuando se observan las señales de que otras personas están enviando a través de su lenguaje corporal. Algunos individuos pueden leer de forma natural, pero algunas son notoriamente ajenas.

La buena noticia es que incluso con poca atención, usted va a aprender a leer el lenguaje corporal y tendrá suficiente tiempo para practicar, por lo que se transformará en una segunda naturaleza.

Las buenas habilidades de comunicación

Las buenas habilidades de comunicación deben estar presentes en aquellos que quieren convertirse en maestros de la micro expresión. Se aplicará siempre que usted está tratando de observar diferentes emociones y sus implicaciones. También es la habilidad que va a desarrollar su confianza.

Contacto con los ojos

El contacto con los ojos es considerado como un aspecto esencial de tratar con otras personas, especialmente cuando se acaba de reunir por primera vez.

Tener un buen contacto visual indica el interés y el respeto en lo que la otra persona dice. La gente debe mantener el contacto visual entre el 60 y el 70% del tiempo. Sin embargo, también es importante ser consciente de las diferencias culturales, así que usted debe tener cuidado en relación a quien aplique esta regla.

Gestos de mano

La forma en que usted domina sus manos indica algo, por lo que tiene que aprender a utilizar diferentes gestos con las manos en función de las emociones y sentimientos que quiere expresar.

Los gestos de la palma hacia abajo son generalmente agresivos y dominantes, sobre todo cuando no hay movimientos o dobleces entre el antebrazo y la muñeca.

Un ligero cambio en su expresión corporal puede tener un impacto increíble en la gente que te rodea. Hay fuentes útiles que dan consejos prácticos sobre la manera de entender y usar el lenguaje corporal.

Sinopsis

Para tener una buena comunicación con otras personas, ambos deben entender lo que cada uno está tratando de expresar. La comprensión de lo que piensan los demás es muy importante porque es la única forma de conseguir nuevos mensajes de ellos. Cuando eres capaz de entender lo que la otra persona está tratando de decir, puede recibir nueva información y hacer la tarea correspondiente.

Hay algunas reglas para entender a otras personas y prevenir trastornos emocionales, los errores sociales y los conflictos. Conocer algunos de ellos, al menos, usted podrá añadir información y conciencia respecto a los mensajes entregados por quien los emite.

Reglas en la comprensión de la gente

Regla 1: No culpe malicia para lo que se explica por la Arrogancia

Hay que pensar que la gente en realidad no se preocupa por usted. Esto no quiere decir que son hirientes o tengan intenciones negativas, pero puede implicar que simplemente se centran en sí mismos.

Regla 2: Algunos comportamientos sociales han sido explícitos

Esta norma establece que la mayor parte de las intenciones de algunas acciones son latentes. Si un individuo se siente enojado o deprimido, puede dar lugar a comportamientos que distorsionen sus verdaderos sentimientos.

Regla 3: La conducta es en gran medida causada por el altruismo egoísta

Decir que todo el mundo es totalmente egoísta es una exageración. Definitivamente hace caso omiso de todos los actos de sacrificio, el amor y la bondad que mantienen al mundo del trabajo. La mayor parte del comportamiento de las obras son los principios de altruismo egoísta.

Regla 4: Las personas generalmente tienen mala memoria

Las personas son conocidas por su dificultad para mantener la información en su mente. La mayoría de las veces, esta información no es aplicable a sí mismos. Recordarán más sobre sus similitudes que las diferencias.

Estas son sólo algunas de las reglas que revelarán las opiniones reales de las personas. La gente está dando por lo general todo lo posible, pero todavía cometen algunos errores y sufren de su ensimismamiento no intencionado.

El lenguaje corporal es un reflejo exterior de la condición emocional de una persona. Por ejemplo, el acto de brazos abatibles indica que la persona está tratando de poner una barrera inconsciente entre ella y otras personas a su alrededor y se sienten más seguros. Pero en una situación amistosa, significaría que la persona piensa acerca de lo que se ha discutido. En una situación de confrontación o grave, significa la expresión de la oposición.

La clave para entender el lenguaje corporal es la lectura de la condición emocional de una persona mientras se escucha lo que se le dice. También incluye señalar las circunstancias relacionadas con lo que dicen. Cuando alguien es intuitivo o perceptivo acerca de otras personas, puede ser referido a la capacidad de leer las expresiones corporales de otras personas o la comparación de las señales con los signos verbales.

Ser perceptivo indica que usted tiene la capacidad de detectar la contradicción en las palabras de alguien y el lenguaje corporal. La capacidad de entender los pensamientos y las actitudes de una persona a través de su comportamiento es el original sistema de comunicación utilizado por los seres humanos antes de hablar y de que existiera el lenguaje.

El lenguaje corporal es el producto de influencias tanto ambientales como genéticas. Los niños ciegos van a reír y sonreír, incluso si nunca vieron una sonrisa en toda su vida. También es un ingrediente esencial en la diferenciación social. Varios idiomas han participado en diferentes movimientos corporales y faciales. La mayoría de los gestos o señales de comunicación genéticos o congénitos son los mismos en los países de todo el mundo. Sin embargo, los gestos adquiridos pueden cambiar en función de las diferencias culturales. Por ejemplo, el acto de fruncir el ceño muestra que usted está enojado, mientras que el acto de sonreír indica que usted es feliz.

La capacidad de elaboración de lo que está sucediendo con cierta persona puede ser simple, pero no totalmente fácil. Usted puede ser un gran lector cuando se practica sistemáticamente los métodos incorporados en su trabajo. Aprenda algunos ejercicios útiles que seguramente va a activar sus habilidades en la lectura de los gestos no verbales.

El lenguaje corporal es muy importante a la hora de enfrentar las comunicaciones, ya que sin duda domina la obra hablada. La forma de comunicarse juega un papel importante en hacer una gran primera impresión. Es un factor dominante que incluye la postura, apretón de manos, e incluso la forma de vestir.

No hay duda de que el 90% de los líderes a través de la historia en todo el mundo son buenos oradores. La mayoría de los directores de las empresas también pertenecen a este hecho sorprendente ya que proporcionan grandes presentaciones.

Todos ellos son ayudados por sus especiales habilidades de comunicación en público o grupos grandes de personas.

Si usted está tratando de enviar un mensaje con profesionalismo, asegúrese de que se encuentra presentable en la forma en que usted está parado con una postura erguida, un lenguaje corporal, contacto visual, y tienen un fuerte apretón de manos. Su ropa también debe ser apropiada para una situación de trabajo y debe estar limpio. Su voz debe ser producida para expresar su confianza.