

Nueva edición revisada y actualizada

TERESA BARÓ

LA GRAN GUÍA DEL LENGUAJE NO VERBAL

Cómo aplicarlo en nuestras relaciones
para lograr el éxito y la felicidad



PAIDÓS

Teresa Baró

La gran guía del lenguaje no verbal

Cómo aplicarlo
en nuestras relaciones
para lograr el éxito
y la felicidad


PAIDÓS
Barcelona
Buenos Aires
México

1.ª edición, septiembre de 2012

1.ª edición en esta presentación, febrero de 2019

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Teresa Baró Catafau, 2012, 2019

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S.A., 2019

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3549-5

Fotocomposición: gama, sl

Depósito legal: B. 634-2019

Impresión y encuadernación en Medianil Gráfico

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

AGRADECIMIENTOS	7
-----------------------	---

PRIMERA PARTE

1. BIENVENIDO A UNA NUEVA FORMA DE ENTENDER LAS RELACIONES	19
2. HACIA NUEVOS HÁBITOS DE INTERACCIÓN	25
El rostro social	25
Ver más allá del rostro social	28
¿Podré llegar a descifrar con total certeza el lenguaje no verbal de los demás?	31
¿Cuál será el proceso de aprendizaje?	33
Cómo sacar el máximo partido a este libro	35
3. ¿QUÉ ES LA CONDUCTA NO VERBAL?	41
Lenguaje corporal, cinésica, gestos	42
<i>Los gestos y sus funciones</i>	43
Emblemas	44
Ilustradores	47
Reguladores	50
<i>¿Por qué son importantes estos gestos?</i>	51
<i>El saludo e inicio de la conversación</i>	51
<i>Durante la conversación</i>	53
<i>El cierre de la conversación y la despedida</i>	55

Adaptadores	56
Muestras de afecto	58
<i>Los gestos y su significado</i>	60
Tu actitud corporal dice cómo eres y cómo te sientes	60
¿Qué transmites cuando estás de pie?	62
La información relevante está en los pies	65
<i>Formalidad y respeto</i>	66
<i>Poder y virilidad</i>	66
<i>Inestabilidad, incomodidad, inseguridad</i>	67
<i>Inquietud, nerviosismo y estrés</i>	68
<i>Aceptación o rechazo</i>	69
¿Qué comunicamos al andar?	69
¿Qué decimos con la forma de sentarnos?	70
<i>Actitud positiva y abierta</i>	70
<i>Cruces de piernas</i>	71
<i>Listo para marcharte</i>	74
Manos y brazos	74
<i>Cierre y apertura</i>	75
<i>Autoridad y sumisión</i>	79
Movimientos blandos y movimientos firmes	79
Gestos de autoridad	80
Gestos de sumisión	81
<i>Las manos y la mirada</i>	81
La cabeza también se expresa	83
<i>Por la posición</i>	83
<i>Por los movimientos</i>	86
<i>Encogerse de hombros</i>	88
El rostro	89
<i>El rostro y la intercomunicación</i>	92
<i>Puedes escoger tu rostro</i>	94
<i>La risa y la sonrisa</i>	95
¿Cuáles son las bondades de la sonrisa?	98
¿Cómo nos comportamos los humanos acerca de la sonrisa?	100

<i>La mirada</i>	102
¿Qué expresamos con la mirada?	104
La dilatación de la pupila y los ojos brillantes	105
Funciones de la mirada	106
Movimientos oculares	110
La mirada en las relaciones profesionales	110
<i>Espacio personal y territorio</i>	112
El uso del territorio	114
Personalidad y uso del espacio	114
Los asientos del poder	115
Invasión y defensa	117
¿Por qué invadimos?	118
¿Cómo defendernos de los invasores?	120
Mejor prevenir que... pelear	121
Reacciones habituales	122
Proxémica	122
¿De qué distancias estamos hablando?	123
¿Qué nos dicen las distancias interpersonales?	126
Densidad y aglomeraciones	127
<i>El tacto: beneficios y riesgos</i>	129
La conducta táctil en la sociedad y en el trabajo	129
<i>El tacto con efectos positivos</i>	130
¿Quién toca a quién?	131
<i>El tacto con efectos negativos</i>	133
<i>Diferencia entre sexos</i>	135
<i>Los saludos formales con contacto físico</i>	135
El apretón de manos	135
El beso social	140
El tacto en la familia y en la relación de pareja	141
<i>La importancia del aspecto personal en las relaciones</i>	144
El poder de la belleza	148
Pero ¿qué es la belleza?	149
El poder de la imagen y de la autoimagen	152
Carisma y originalidad	154

SEGUNDA PARTE

4. LA COMUNICACIÓN NO VERBAL EN LA VIDA COTIDIANA	159
Aumenta tu poder relacional	159
¿Cómo quieres que te vean?	163
Aumenta tu visibilidad	165
Cómo ser una persona con carisma	169
¿Se puede cultivar el carisma?	171
Los principios de la seducción	173
¿Cómo son las personas seductoras?	174
<i>El premio a la generosidad</i>	176
¿Cómo se comportan las personas seductoras?	178
Se muestran receptivas y tienen control sobre su comunicación	178
Cuidan la primera impresión	179
Cultivan su atractivo físico	180
Se mueven de forma natural y abierta	181
Saludan dejando una buena impresión	182
5. VISIBILIDAD, CARISMA Y SEDUCCIÓN EN LA VIDA COTIDIANA	187
Relaciones de familia	187
Los actos sociales	190
Relaciones profesionales	193
<i>Relaciones internas: trato con compañeros, subordinados y superiores</i>	193
<i>Las relaciones externas en el trabajo: clientes y usuarios ...</i>	198
Voluntad de servicio	199
Empatía	201
Autoridad	202
Atención al cliente	206
Ir a una entrevista de trabajo	207
El lenguaje corporal, el gran aliado para hablar en público	210
<i>Cómo transmitir la mejor imagen y conectar con tu público ...</i>	214

Dónde me pongo y en qué posición	214
Las manos: ¿qué hago con ellas?	215
Principio y final	220
Dialogar con el público a través de la mirada	220
6. EL SOFISTICADO RITUAL DE LA SEDUCCIÓN SEXUAL	231
<i>Los efectos del entorno</i>	236
<i>Cuerpos atractivos</i>	239
<i>Lo que le gusta a él</i>	240
Vestida para atraer	241
<i>Lo que le gusta a ella</i>	243
<i>El ritual de cortejo clásico, de inicio a fin</i>	244
1. El cuerpo se transforma	244
¿Qué hacen los hombres?	245
¿Qué hacen las mujeres?	245
2. El juego de miradas	245
3. La sonrisa	249
4. Acortar distancias	249
5. Posición del cuerpo	250
6. Hablar y reír	250
7. Tacto	252
8. Movimientos y sincronización	255
<i>Movimientos femeninos</i>	256
Piernas	257
<i>De pie</i>	257
<i>Sentada</i>	257
Brazos y manos	258
Mover sensualmente la cabeza	259
La imagen de la boca	261
Mujeres que toman la iniciativa	262
<i>Movimientos masculinos</i>	263
<i>Otros gestos y movimientos propios de la seducción</i>	
<i>sexual en los dos sexos</i>	264
<i>Posibles mensajes de rechazo o falta de interés</i>	265

7. MENTIRA, ENGAÑO Y DISIMULO	267
¿Qué es una mentira?	272
¿Somos hábiles en la detección de mentiras?	274
¿Todo el mundo sabe mentir?	274
¿Es difícil mentir?	275
¿Cuáles son las dificultades principales en la detección de mentiras?	276
¿Qué pasa si nos equivocamos?	277
¿Son fiables los aparatos de detección como el polígrafo?	278
¿Cuál es la mejor manera de «pillar» a alguien que miente?	278
¿Cuáles son los signos que pueden ser indicios de mentira o engaño?	279
Cara	279
Voz	280
Palabra	280
Cuerpo	281
Manos	281
La coherencia de los lenguajes	282

TERCERA PARTE

8. PLANES DE ENTRENAMIENTO CON GRANDES RESULTADOS	287
Puedo conseguirlo	287
Fase I: ¿Cómo soy? ¿Cómo me expreso? ¿Cómo me relaciono?	290
Recopilación de datos externos	296
Analiza fotografías y vídeos	297
Fotografías	297
Vídeos	298
Fase II: Cómo alimentar una actitud adecuada Plan de entrenamiento emocional. Superación de la timidez, la inseguridad y la vergüenza	299

<i>Toma conciencia</i>	303
<i>El poder del lenguaje</i>	305
<i>El poder de la imaginación y los roles</i>	307
<i>Los anclajes</i>	310
Fase III: Conviértete en tu propio entrenador personal	312
<i>Saber estar de pie</i>	313
<i>Caminar con elegancia y seguridad</i>	315
<i>Estar sentado</i>	318
Sentado en una silla	318
<i>Cruce de piernas</i>	320
Si eres mujer	320
Si eres hombre	321
<i>¿Qué hacemos con los brazos?</i>	321
Con mesa	321
Sin mesa	321
Sentados en sofás	322
<i>Practica en casa</i>	322
<i>Otras situaciones que puedes entrenar</i>	323
Entrar en un establecimiento	323
Dirigirte a un desconocido	324
<i>En un supermercado</i>	325
<i>En la calle</i>	325
<i>En una exposición</i>	325
<i>En una cafetería</i>	326
<i>En un congreso, acto de networking, curso o conferencia</i> ...	326
Hablar en público	326
<i>El ensayo</i>	327
<i>Inicio</i>	329
<i>Durante tu discurso o presentación</i>	330
<i>Final</i>	330
EPÍLOGO	331
ALGUNOS LIBROS PARA APRENDER MÁS SOBRE COMPORTAMIENTO	
NO VERBAL	333

1

Bienvenido a una nueva forma de entender las relaciones

Si tienes este libro en las manos es porque eres una de esas personas curiosas, interesadas en el fascinante tema de la comunicación humana. Y es posible que de todas sus facetas una de las que te resulten más atractivas sea el lenguaje no verbal. Eres de los míos, pues. Será un placer acompañarte en el descubrimiento de este código que todos utilizamos pero que tan poco dominamos de manera consciente. La experiencia nos demuestra cada día que, por desconocimiento, no damos al lenguaje no verbal la importancia que se merece, así que me gustaría compartir contigo inquietudes y conocimientos.

Pero quizás estás aquí por algo más que curiosidad. ¿Necesitas mejorar tu posición laboral? ¿Crees que tienes dificultades para relacionarte con los demás? ¿No sabes cómo desarrollar tus dotes de seducción? ¿Te gustaría tener otra imagen?

Seamos sinceros. A todos nos gustaría tener una capacidad de influencia sobre los demás que nos permitiera alcanzar todos nuestros deseos. De igual manera, nos encantaría leer la mente de las personas que nos rodean, saber qué piensan de nosotros y qué intenciones tienen. Esta situación de película del futuro no es posible, de momento. No creo siquiera que sea deseable. ¿Te imaginas un mundo donde las mentes fueran transparentes? Sin duda, las relaciones entre los humanos serían completamente distintas a como las hemos vivido hasta ahora. ¿Te imaginas que pudieras tener tal poder de persuasión que

consiguieras el cien por cien de tus objetivos? ¡Tendrías el poder absoluto sobre el resto de los habitantes de este planeta! Mientras cada uno de nosotros tenga intereses, actitudes y objetivos distintos, cada día será una lucha por **defender nuestro lugar en el mundo y ser feliz**.

Entre nuestros más recientes antepasados y nosotros hay una enorme distancia en cuanto a conocimientos disponibles sobre la comunicación humana. Siempre ha habido personas con una gran capacidad para comprender a los demás, convencer y seducir. La diferencia estriba en que ahora tenemos conocimientos basados en investigaciones científicas, cada día más amplios, que nos permiten aprender y desarrollar estas habilidades que hasta ahora se creían innatas. Muchas personas, y no solo los expertos, ya aplican en su vida cotidiana este saber y consiguen grandes resultados. Estas herramientas están al alcance de la mayoría pero no todo el mundo tiene la inquietud de conocer, la voluntad de mejorar o la lucidez de percibir la comunicación no verbal como una herramienta crucial para su felicidad.

Tú puedes tomar la delantera y conocer los secretos de este lenguaje silencioso. La información es poder. Entra a formar parte de este círculo de personas que puede leer las señales no verbales e interpretar mucho mejor los mensajes que emiten los demás.

Has dado con el manual que desvelará tus dudas y te dará soluciones para cada situación, tanto en el ámbito privado como el profesional. Mi propósito es poner a tu alcance los conocimientos sobre comunicación no verbal de que disponemos hoy en día para que **tú** puedas utilizarlos y conseguir **tus** objetivos. Quizás alguna vez te has planteado seguir un curso de comunicación, recibir clases personales de técnicas de seducción o contratar un entrenador personal para preparar tus intervenciones en público. Excelente idea. Mientras te decides, una buena opción es el autoaprendizaje.

Al escribir este libro no he querido llenar estanterías con un libro más de comunicación no verbal sino proporcionar una guía realmente útil para quien quiera iniciarse en el conocimiento de este tema. No solo para tener más cultura general y pasar un buen rato, sino para ir más allá aplicando este saber a necesidades y objetivos concretos. Te

guiaré en un proceso de aprendizaje práctico que te permitirá controlar de manera consciente tu comunicación, incorporar nuevos gestos a tu repertorio, evitar actitudes que te perjudican y leer el lenguaje no verbal de los demás. Es importante que aprendas esto que en la escuela no te enseñaron porque **el lenguaje corporal y la voz inciden, de manera mucho más decisiva que la palabra, en la inmensa mayoría de nuestras relaciones**. Hasta el punto de que un gesto puede anular por completo un discurso cargado de argumentos.

Nuestra formación en la escuela, en la universidad, se ha articulado alrededor del lenguaje verbal escrito. Nadie nos ha enseñado la gramática del lenguaje corporal o los recursos vocales que podemos utilizar. En la educación primaria y secundaria se ha priorizado el análisis del lenguaje verbal y su estudio teórico en lugar de fomentar la oralidad, con la intervención correspondiente de la voz y el lenguaje corporal. Nos han mostrado solo una parte de la realidad. A partir de ahora, te sugiero que te sitúes en otro ángulo y empieces a ver la comunicación de una forma distinta.

Con nuestra educación predominantemente racional creemos que lo más importante es el mensaje verbal. Incluso tenemos la percepción de que es el único mensaje que enviamos, tal es la atención que ponemos en él: conceptos, datos, argumentos, opiniones, emociones descritas... En cambio, ignoramos los mensajes que envuelven a los anteriores y que inevitablemente transmitimos: ilusión, compromiso, desánimo, nerviosismo, confianza...

Cuando se trata de mensajes escritos o de preparar una exposición oral, todos nos sentimos bastante capaces de expresar nuestras ideas y argumentos en palabras. Podemos planificar el texto, escoger los vocablos, utilizar recursos expresivos. Pero no solemos hacer lo mismo con el lenguaje corporal, pues no sabemos cómo prepararnos y estos mensajes son tanto o más poderosos que el contenido de las palabras.

El caso de Obama es paradigmático. El político puede tener un gran discurso preparado por el mejor redactor. Pero son sus movimientos, su mirada, su tono de voz, los que convencen, emocionan, movilizan. Igual pasa en otras profesiones, podemos tener una buena presentación,

podemos ser expertos en nuestro tema, pero no llegar a conectar con el interlocutor si falta naturalidad, seguridad o gracia en la expresión.

Te invito a ver a las personas y a su forma de relacionarse desde una nueva perspectiva. Nos pondremos unas gafas imaginarias que enfocarán especialmente el comportamiento no verbal, tanto el propio como el de los demás. Aprenderemos a ver señales que hasta ahora nos pasaban desapercibidas. Seremos capaces de descubrir la incoherencia entre el mensaje verbal y el no verbal que emite simultáneamente una persona. Y nos habituaremos a mantener una distancia emocional que nos permita observar a los demás y decidir cuál es nuestra mejor respuesta.

Es decir, el objetivo es acabar siendo como un ornitólogo que va por el campo y distingue las aves, conoce sus nombres, su canto, su vuelo, sus nidos, su forma de emparejarse y prevé su comportamiento mientras que los demás paseantes solo ven «pájaros», si es que ven alguno.

Mi experiencia como consultora me confirma que muchos profesionales, competentes desde el punto de vista técnico, no alcanzan mayores retos profesionales porque no saben comunicar con eficacia. Y en esta eficacia tiene un papel primordial el lenguaje no verbal: desde la indumentaria al más leve de los movimientos.

En mis años de formadora de profesionales he tenido grandes satisfacciones al comprobar cómo mis alumnos han conseguido sus objetivos, incluso más allá de lo que podían imaginar, al dominar una herramienta que les ha permitido **conocerse mejor y comunicar lo mejor de sí mismos**.

Hay otros libros de comunicación no verbal en el mercado y muchos de ellos se aproximan a un compendio de gestos y sus posibles interpretaciones. Otros plantean el manejo de la comunicación no verbal como instrumento de manipulación que permite al lector obtener más poder, gozar de más autoridad y manejar a los demás, así como convertirse en un seductor irresistible que puede conquistar a cuantos hombres o mujeres desee.

En mi libro encontrarás los conocimientos que necesitas para comprender el lenguaje corporal y leer los mensajes más importantes

que los seres humanos emitimos constantemente. Además, me gustaría contribuir a tu felicidad proporcionándote **herramientas para el autoanálisis, el reconocimiento de limitaciones inconscientes, la toma de consciencia, el inicio del cambio y la adquisición de nuevos hábitos**. Y todo ello para que puedas tener, con quien tú desees, las mejores relaciones personales y profesionales. Las que te permitirán conseguir tus objetivos, el más importante de ellos: la felicidad.

Como cada uno tiene una concepción distinta de la felicidad, en este punto quiero aclarar que, para mí, la felicidad no se alcanza a base de conquistar retos profesionales como el éxito, el dinero o la fama, sino que es algo mucho menos aparente y está muy vinculado a la calidad de las relaciones humanas que establecemos a nuestro alrededor. Para mí, la felicidad solo existe cuando puede ser compartida con las personas que queremos.

Para ello creo que es fundamental mantener una actitud positiva, generosa y honesta hacia los demás. Y creo en el poder de la benevolencia más que en la agresividad, en la cooperación más que en la competitividad. No creas, por ello, que tengo una visión ilusa del mundo. Sé que para poder actuar como te propongo hay que partir de unas condiciones de seguridad y fortaleza que te permitan ser consciente de lo que ocurre y de establecer una relación, como mínimo, en igualdad de condiciones. Por eso tan importante es comunicarte bien como leer bien la comunicación de los demás.

El libro tiene tres partes. En la primera encontrarás todo lo que es imprescindible saber sobre la comunicación no verbal, los fundamentos.

En la segunda veremos estos conocimientos aplicados a situaciones de la vida diaria en el campo familiar, profesional y de pareja.

En la tercera, te propongo entrenamientos que puedes hacer tú mismo en casa para mejorar tu comunicación no verbal y comprobar los resultados desde el primer minuto.

Te invito a contarme tus logros o a consultar tus dudas a través de mi página <www.teresabaro.com>.

Quiero ayudarte en tu conquista diaria de la felicidad.