

EL CUERPO HABLA

El rostro no siempre es el espejo del Alma. Desconfíe cuando le sonrían. Es una de las mejores máscaras para ocultar sentimientos negativos. Aprenda a descifrar los gestos de la cara, si es que quiere triunfar en sus relaciones

¿Qué desencadena una emoción? ¿Podemos aprender a controlarlas? ¿Son iguales en todo el mundo o cambian en cada cultura? ¿Qué gestos desvelan si estamos tristes, enfadados o mintiendo? ¿Podemos aprender a distinguir una sonrisa auténtica de una falsa? ¿Por qué algunas personas no saben disimular sus emociones mientras otras se delatan?

Las emociones desempeñan un papel vital en nuestra vida, nos unen como personas, determinan nuestra calidad de vida y están presentes en cualquier relación. Pueden salvarnos o causar verdadero daño. Si aprendemos a reconocer las historias que originan las emociones y a identificar cuándo intentamos ocultarlas, podemos mejorar nuestra comunicación, modificar nuestras respuestas y minimizar el impacto emocional en los demás.

Las emociones juegan un papel crucial en la detección del engaño. Se puede pillar una mentira a partir de la voz, los movimientos corporales y las palabras. Se puede mentir por falseamiento u ocultamiento. “Ponernos una máscara es la mejor forma de ocultar una emoción, y la mejor máscara es una emoción falsa que desconcierte y que actúe como camuflaje”. La sonrisa es la “careta” más utilizada porque forma parte de los saludos convencionales, está “bien vista” y suele emplearse en la mayoría de los intercambios sociales. Sus movimientos son sencillos y pueden reproducirse voluntariamente, lo que no ocurre con otras expresiones faciales más complejas de “reproducir”. Sin embargo, se puede saber cuándo una sonrisa es falsa porque no estará acompañada de la acción de los músculos orbiculares de los párpados, ni se alzarán las mejillas, ni descenderán las cejas, ni aparecerán las típicas “patas de gallo”, surcos característicos de una sonrisa auténtica.