



GUÍA  
IMPRESINDIBLE  
PARA PADRES



SUSANA FUSTER



HIJOS QUE  
CALLAN,  
GESTOS QUE  
HABLAN



Lo que los adolescentes  
dicen **sin palabras**



  
ESPASA

# Índice

Portada

Sinopsis

Dedicatoria

Cita

## A TI, LECTOR DE ESTAS PÁGINAS

### 1. EL CUERPO DICE LO QUE CALLA LA PALABRA

Para qué necesitas un libro de comunicación no verbal como este

Las señales no verbales que te pasan desapercibidas

Más allá del lenguaje corporal

Los tres mitos más extendidos (que jamás debes emplear y mucho menos con tu hijo)

Seis pasos para interpretar correctamente lo que calla el adolescente

### 2. EL LENGUAJE SILENCIOSO DE LAS EMOCIONES

Échale la culpa al cerebro

Todos para uno y uno para todos

Cómo expresa el adolescente sus emociones

### 3. MENUDA JETA

Los siete rostros del adolescente

Las expresiones faciales de las emociones

Detectando las microexpresiones

Una cara sincera o cómo averiguarlo

#### 4. GESTOS QUE HABLAN

V de victoria  
Pies para qué os quiero  
¿Qué dice este gesto?  
Muéstrame tus manos  
Encogerse de hombros  
De brazos cruzados

#### 5. PONTE RECTO, SACA PECHO

Cuestión de poses  
Posturas con doble mensaje  
Superhéroes en dos minutos  
Lenguaje corporal, bullying y cintas de vídeo

#### 6. QUE CORRA EL AIRE

Guardando las distancias  
Llegó la invasión... territorial  
Esa leonera llamada habitación  
En torno a la mesa

#### 7. ¡MÍRAME CUANDO TE HABLO!

El secreto que guardan las cejas  
Pupilas deladoras  
El ritmo del pestañeo  
¡Atención: ojos en blanco!

#### 8. CONTACTO CON TACTO

El arte de tocar  
Tipos de toques, roces y caricias  
Besos y abrazos terapéuticos

#### 9. MENUDAS PINTAS

Ropa, piercings y el efecto halo  
Ponte la camiseta de Superman

#### 10. EL PODER DE LA VOZ

No me chilles que no te veo

La voz de las emociones

A la chita callando

Los diez mandamientos vocales (Decálogo sobre la voz para dominar la situación)

## 11. LA VERDAD SOBRE LAS MENTIRAS

¿Por qué mienten los adolescentes?

¿Quién miente más, las chicas o los chicos?

Las primeras mentiras

Cómo detectar si tu hijo te engaña

Cinco indicadores no verbales que pueden delatarle

Claves verbales para detectar mentiras

Técnicas de interrogación para andar por casa

## 12. LA COMUNICACIÓN NO VERBAL DE LOS PADRES

Conócete a ti mismo

El efecto pigmalión en casa

Aprender a negociar: cómo hacer para que el adolescente escuche

La importancia de las palabras

UNA NUEVA MIRADA  
AGRADECIMIENTOS

BIBLIOGRAFÍA

Artículos

Libros

Notas

Créditos

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

**Gracias por adquirir este EBOOK**

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

SUSANA FUSTER

HIJOS QUE CALLAN, GESTOS QUE HABLAN

Lo que los adolescentes dicen sin palabras



La adolescencia es una etapa complicada, tanto para los adolescentes como para quienes «los sufren». Una gran mayoría de padres con hijos adolescentes en casa se quejan de lo mismo: falta de comunicación. Y quizá ahí reside gran parte del error. Los adolescentes están diciendo muchas cosas, el problema es que no sabemos interpretar correctamente lo que comunican con su mirada, sus expresiones faciales, su postura, sus gestos, su voz o incluso la ropa que visten.

Este libro, apoyándose siempre en casos y ejemplos concretos, aporta las claves para aprender a «leer» lo que los adolescentes expresan a través de estos y otros canales no verbales, facilitando de este modo la comprensión y el entendimiento mutuo.

*A Paco.  
A Celia y a Júlia.  
A todas las madres, los padres y educadores  
que buscan mirar con otros ojos.*

*A Marina, me quedan tu fuerza y tu coraje.*



Todas las personas mayores fueron al principio niños,  
aunque pocas de ellas lo recuerdan.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

## A TI, LECTOR DE ESTAS PÁGINAS

Dicen que los libros nos eligen y llegan a nosotros a su debido momento. Probablemente este que estás hojeando o a punto de empezar a leer tiene también un porqué y lo que es más importante, un para qué. Sea cual sea el motivo por el cual está hoy entre tus manos, te doy las gracias por dedicarle parte de tu tiempo a su lectura, por adentrarte en sus páginas y descubrir comportamientos, gestos, posturas, expresiones faciales que quizá hasta ahora te han pasado desapercibidas, al menos de manera consciente.

Empecé los primeros capítulos hablándote de usted, pero poco a poco fuiste tomando forma. Te imaginé en mil y una situaciones que como padre, madre o educador habrás vivido con tu hijo o hija, al igual que yo con los míos. Y sin quererlo, acabé tuteándote. Espero que esta pequeña licencia no te moleste y no haga sino estrechar el vínculo emocional que por mi parte ya me une a ti, un lazo inadvertido como la comunicación no verbal que tanto dice sin mediar palabra.

Este no es un libro de autoayuda, pero sí que te ayudará a enriquecer tus relaciones. Tienes ante ti una poderosa herramienta que bien utilizada mejorará notablemente tu comunicación con los adolescentes. Muchos de los conceptos que aquí encontrarás y que abordo desde el rigor científico, no solo son aplicables a tu vida familiar, sino que en su conjunto también te servirán para potenciar y dinamizar tus lazos interpersonales y profesionales. Una vez aprendas a interpretar la comunicación no verbal te darás cuenta del poder que encierra. La clave está en saber dónde y qué observar...

# 1

## EL CUERPO DICE LO QUE CALLA LA PALABRA

*Cerré mi boca y te hablé  
de mil maneras silenciosas.*

RUMI (1207-1273), Jalal ad-Din Muhammad Rumi,  
poeta persa y maestro sufí.

### PARA QUÉ NECESITAS UN LIBRO DE COMUNICACIÓN NO VERBAL COMO ESTE

Reconócelo. Ese joven que duerme en tu casa, que se pasa el día enganchado al móvil o a cualquier otra pantalla interactiva, que tiene su habitación manga por hombro y que parece que te hace un favor cuando responde a tus preguntas, se ha convertido de la noche a la mañana casi casi en un extraño. Seguro que lo has pensado en alguna que otra ocasión. Y lo que es peor, cuanto más te esfuerzas en hablar con él parece que menos resultados obtienes.

*Antes nos lo contaba todo —dice Ana. Ahora, cuando llega a casa ni nos mira, responde con monosílabos y va directo a su habitación o al baño. Puede pasarse allí horas enteras. ¿Todo bien?, le pregunto. Y me contesta —si es que lo hace— con un escueto «sí», «ajá», «mm» o un sonido gutural incomprensible que me saca de mis casillas...*

Tengo una buena noticia que contarte. Ni eres el único al que le sucede ni esta situación durará para siempre. Muchos padres con jóvenes adolescentes como el tuyo se enfrentan diariamente al mismo reto. Falta de comunicación o tremendamente escasa. Y quizá ahí reside gran parte del error. Tu hijo sí que te está diciendo muchas cosas, lo que ocurre es que hasta ahora no has sabido prestar la suficiente atención o no has sabido interpretar correctamente qué te está queriendo decir con su mirada, sus expresiones faciales, su postura, sus gestos, su voz o incluso la ropa que viste[1].

Su cuerpo habla y lo hace a través de estos y otros canales no verbales que trataremos en el presente libro. Te aseguro que una vez que los conozcas y sepas leerlos de manera correcta tu relación con él no será la misma. De hecho, aprender a descifrar su comportamiento no verbal te ayudará a saber cómo se siente realmente sin necesidad de tener que preguntárselo.

Es mucha la literatura y los libros que abordan cómo mejorar la relación con los hijos en esta etapa de su crecimiento y sin duda los consejos que encontrarás en sus páginas, elaborados por psicólogos, pedagogos y expertos en la materia pueden serte de gran ayuda. Yo misma he leído unos cuantos y quizá tú también lo hayas hecho con mayor o menor resultado a la hora de ponerlos en práctica. Como analista y experta en comportamiento no verbal (madre de una adolescente y otra que lo será dentro de poco) mi objetivo es que des un paso más en la manera de comunicarte con tu hijo, esta vez prestando toda tu atención a las señales que sobre todo él o ella emite de manera no verbal, pero también a las tuyas propias.

Decía el abogado austriaco, escritor y padre del *management* moderno, Peter Drucker: «Lo más importante de la comunicación es saber escuchar lo que no se dice». La primera vez que leí esta frase me impactó de tal manera que estuvo dando vueltas en mi cabeza durante varias horas. Hoy en día se ha convertido en una especie de dogma para todos aquellos a los que nos fascina el comportamiento no verbal.

Quiero hacerte una pregunta y me gustaría que te tomaras un tiempo en responder. ¿Te has parado a pensar si realmente sabes interpretar lo que tu hijo te está transmitiendo o únicamente pones el foco en esas palabras que te dice y que en más de una ocasión te resultan ininteligibles?

El lenguaje, como veremos más adelante, es importante, de hecho, nos distingue como especie. Es el vehículo a través del cual expresamos ideas y conceptos, pero si acapara absolutamente todo el protagonismo hará que te

pierdas mucha información. Tal vez la más determinante, la que habla de sus sentimientos y estados de ánimo, de sus intenciones y sus preocupaciones. Y precisamente todo esto lo cuenta a través de su comunicación no verbal, así que imagina lo decisivo que es conocerla para saber qué está sintiendo, para detectar si lo que te está diciendo es coherente con su lenguaje corporal y su voz o si por el contrario es incongruente con lo que está manifestando verbalmente.

Para desespero de algunos padres, son muchas las ocasiones en las que el adolescente opta por el silencio, por encerrarse en sí mismo; lo que no significa que no esté proporcionando pistas sobre si está enfadado, decaído, preocupado, sorprendido, asqueado, avergonzado o cansado, por ponerte algunos ejemplos. Si aprendes a leer las conductas no verbales de tu hijo, tu relación con él no solo mejorará, sino que dejarás de malgastar tu energía descifrando mensajes erróneos. Lo que sin duda contribuirá a que vuestra comunicación sea mucho más rica.

Y si todavía te faltan razones para convencerte del enorme poder que encierra la comunicación no verbal, te diré que además te va a permitir detectar «fugas» en su lenguaje corporal y su voz que te ayudarán a descubrir si lo que expresa es acorde a las emociones que está experimentando.

Te pondré un ejemplo con el que seguro que entenderás a qué me refiero.

Suponte que tienes una reunión importante en la que has de presentar un proyecto. La has preparado a conciencia, punto por punto. Conoces mejor que nadie el contenido. Sin embargo, estás nervioso porque de tu exposición depende que se lleve a cabo. En ese caso, tratarás de controlar tus palabras, tu dicción, elegirás cuidadosamente cada uno de los términos que explicas e incluso habrás pasado horas y horas trabajando el PowerPoint. Todo para tener bajo control la situación, apaciguar tu nerviosismo y ganar seguridad. Sin embargo, durante tu presentación quizá tu respiración sea más acelerada de lo normal, te mojes los labios continuamente con la lengua, tus manos tiemblen o tu rictus sea demasiado serio. Incluso tus pies apunten hacia la puerta en señal inconsciente de huida. Así es como tu cuerpo filtra lo que estás experimentando en ese instante por mucho que trates de vigilar lo que dices. Y precisamente esa activación puramente fisiológica que denota tu desasosiego llega al inconsciente de quien te observa.

Lo mismo puede sucederle a tu hijo. Imagina que le preguntas con quien salió ayer y la razón por la que llegó más tarde de la hora que habíais

acordado. Su primera reacción puede que sea decirte que estuvo con un par de amigos del instituto y perdieron el autobús, pero tú puedes descubrir que hay algo que quizá te esté ocultando. Pese a que suele ser un chaval que gesticula bastante, ante tu pregunta parece que se ha quedado clavado en el suelo. Sus parpados superiores se han elevado y también sus cejas, has observado como sus labios se han estirado horizontalmente hacia sus orejas y todo ello en un abrir y cerrar de ojos. Ha tardado en responder unos segundos más de lo que viene siendo habitual en él y además no ha querido entrar en detalles o te ha dado demasiada información que no viene del todo al caso.

Todo esto pueden ser señales de falta de veracidad o de miedo ante tu pregunta, por las posibles consecuencias que sabe que puede acarrear su comportamiento. Lo veremos en el capítulo dedicado a la detección de la mentira. De cualquier modo, las filtraciones que has detectado en su lenguaje corporal son como un botón de alarma que comienza a parpadear y te avisa de que algo pasa. Quizá te esté ocultando información o tal vez la causa de su conducta sea otra, pero su cuerpo te está diciendo lo que su boca calla.

También hay otras ocasiones en las que te advierte, a través de su comunicación no verbal, que está tenso, enfadado o que quiere poner fin a una conversación. Ello te va a permitir adelantarte a la situación y tomar el mando. Si observas, por ejemplo, que estáis hablando sobre un asunto y empieza súbitamente a tocarse y acariciar sus muslos y a moverse intranquilo en la silla, quizá sea el momento de dar por zanjada la discusión o aplazarla para más adelante. Con sus movimientos inconscientes te está indicando que tiene ganas de marcharse y además, probablemente habrá desconectado hace un rato de lo que le estás diciendo. No malgastes tu energía y busca otro momento más adecuado para charlar.

Pero ahí no acaba todo. Tú también tienes parte de responsabilidad en todo esto. Dado que la comunicación siempre es bidireccional, el adolescente está pendiente de lo que tú le comunicas de manera no verbal. De hecho, concede más crédito al cómo actúas que a lo que le estás diciendo. Lo hacemos todos. Cuando lo que transmitimos con palabras se contradice con las señales corporales que emitimos, les damos más valor a estas últimas.

Una vez comiences a leer de manera consciente el comportamiento no verbal de tu hijo te darás cuenta, casi de manera automática, del tuyo propio y de si este facilita o dificulta vuestro entendimiento. En su libro *La Comunicación no Verbal. El cuerpo y el entorno* Marc Knapp, uno de los

pioneros en el estudio de esta disciplina, pone un ejemplo clarificador. El del padre que grita a su hijo con voz enfadada. «¡Por supuesto que te quiero!». Ante esta falta de coherencia, el joven confía y cree más en el mensaje no verbal.

Es fundamental que adviertas todas estas señales no verbales que cada día os enviáis. Brazos cruzados, miradas inquisitivas, hombros subidos, cabeza gacha, cejas arqueadas, labios apretados, mandíbula tensa, sonrisas embarazosas..., la lista es tan extensa como imposible es controlar todos los movimientos del cuerpo y del rostro. Sin embargo, si aprendes a detectarlos en ti y en tu hijo y a descodificar su significado no solo mejorarás tu manera de comunicarte con él, sino que también repararás en el impacto que tu propio comportamiento no verbal ejerce en vuestra relación y en la imagen que ambos proyectáis; aunque esto último lo trataremos más adelante, en el capítulo 9 que lleva por título «Menudas pintas».

El salto que estás a punto de dar te va a colocar en una situación ventajosa y sin duda, si pones en práctica los conocimientos y consejos que encontrarás en este libro, te darás cuenta de todo lo que te estabas perdiendo hasta ahora. En sus páginas descubrirás cuáles son los principales canales no verbales en los que debes fijarte y de qué modo hacerlo. También repararás en cómo es tu estilo de comunicación y si el tono, timbre, volumen y ritmo de voz que empleas y tu lenguaje corporal, así como el de tu hijo, favorecen o no el tipo de relación que hasta ahora habéis mantenido.

Puedes seguir su lectura de manera lineal o ir a un capítulo determinado si lo que necesitas es interpretar signos más concretos en los que a día de hoy no habías reparado conscientemente. Eso sí, te aconsejo que al menos leas este primer capítulo antes de aventurarte a desengranar el comportamiento no verbal de ese adolescente que vive bajo tu techo. En él te planteo las principales claves para poder interpretarlo de manera correcta, lejos de los falsos mitos que circulan por ahí fuera y carecen de rigor científico.

### **VENTAJAS DE SABER INTERPRETAR LA COMUNICACIÓN NO VERBAL DE TU HIJO**

— Descubrirás cuáles son sus intenciones, aunque no las exprese con palabras.

- Serás capaz de interpretar sus emociones por mucho que trate de ocultarlas.
- Aprenderás a leer las señales no verbales que a día de hoy te pasan inadvertidas y que comunican tensión, estrés o malestar.
- Distinguirás si su sonrisa es auténtica, embarazosa o enmascara su verdadero estado de ánimo.
- Sabrás de qué forma conectar con sus inquietudes y necesidades.
- Detectarás las incongruencias entre lo que dice y lo que transmiten su cuerpo y su voz.
- Conocerás el espacio personal que le resulta cómodo para comunicarse.
- Aumentarás tu capacidad para detectar posibles engaños.
- Mejorarás tu empatía y escucha activa.
- Conseguirás mayor respeto y confianza en vuestra relación.
- Tomarás conciencia de tu propio comportamiento no verbal.

## **LAS SEÑALES NO VERBALES QUE TE PASAN DESAPERCIBIDAS**

Empecemos por el principio. Aunque de forma inconsciente tu cerebro es capaz de captar las señales no verbales que tu hijo te está enviando —y con las que expresa sus emociones y sentimientos—, en la inmensa mayoría de las ocasiones suelen pasarte inadvertidas. Tranquilo, no te ocurre a ti solo. De hecho, es lo más habitual, sobre todo si hasta ahora no has reparado en ello.

Dice José Antonio Marina —profesor, filósofo, escritor y fundador de la Universidad de Padres— que «comprender los sentimientos propios y ajenos, saber qué hacer con ellos, resolver los conflictos que plantean, regular el propio comportamiento, saber soportar el estrés, aprender a motivarse a sí mismo, son, sin duda, temas esenciales para la vida íntima y para la convivencia». Pero para comprender, resolver, regular, soportar y aprender, primero hay que saber observar. Es cuestión de estar vigilantes para traer al plano consciente todos estos signos que emitimos y recibimos diariamente. Por ejemplo, expresiones faciales que —por muy sutiles que sean— influyen sin



darnos cuenta en cómo nos comportamos y actuamos, mejorando o empeorando nuestras relaciones. De ahí, la importancia de que tomes conciencia y aprendas a interpretar correctamente todos los detalles. Como decía el psicólogo y escritor norteamericano Wayne Dyer, «cuando cambiamos la forma de ver las cosas, las cosas que vemos cambian».

Contesta con un sí o un no a las preguntas que encontrarás a continuación. Se trata de un pequeño test que te servirá para calibrar tu actual capacidad de observación y la mucha o poca información que te estás perdiendo cuando tu hijo se comunica contigo.

### **BARÓMETRO PATERNOFILIAL DE CONOCIMIENTO NO VERBAL**

Suma 1 punto por cada respuesta afirmativa.

1. ¿Consideras que posees una buena habilidad de observación?
2. ¿Sueles dejarte llevar por tu intuición?
3. ¿Cuándo conversas con tu hijo, te fijas en qué hacen sus manos?
4. ¿Sabes interpretar las diferentes emociones que muestra en su rostro?
5. ¿Prestas atención a su postura corporal en el transcurso de una discusión?
6. ¿Puedes deducir cuándo es el mejor momento para hablar con él?
7. ¿Reconoces si tu hijo quiere poner punto final a una conversación antes de que te lo diga?
8. ¿Serías capaz de identificar su estado de ánimo por la ropa que lleva puesta?
9. ¿Adivinas sus intenciones antes o sin que te las diga?
10. ¿Conectas con facilidad con él?
11. ¿Captas lo que está sintiendo, aunque no lo comunique verbalmente?
12. ¿Podrías decir si tiene poca o mucha expresividad gestual y/o facial?
13. ¿Detectas rápidamente cuando está descontento?
14. Al hablar con tu hijo, ¿prestas atención a la distancia física que mantiene contigo?
15. ¿Sabes descifrar correctamente sus diferentes miradas?
16. ¿En el transcurso de una conversación importante, reparas en cómo se sienta?

17. ¿Eres capaz de averiguar cómo se encuentra solo por el tono y volumen de su voz?
18. ¿A menudo sabes lo que tu hijo va a decirte antes de que hable?
19. ¿Sabes qué colores le gusta vestir?
20. ¿Crees tener un sexto sentido para descubrir si te miente?

*Más de 14 puntos:* Posees un buen conocimiento de la materia y eres capaz de detectar conscientemente muchas de las señales no verbales que te envía tu hijo. Si profundizas en su estudio, vuestra comunicación será cien por cien eficaz. Enhorabuena.

*Entre 10 y 14 puntos:* Tienes una buena aptitud e intuyes algunas de las emociones que tu hijo está sintiendo, pero te falta una mayor destreza para saber interpretarlas correctamente en cada una de las situaciones diarias. Sin duda puedes mejorar tus conocimientos para conseguir una comunicación más fluida y exitosa. Ánimo.

*Menos de 10 puntos:* Tu habilidad en este campo es bastante limitada y ello hace que vuestra comunicación sea pobre o sesgada, ya que no sabes descodificar las emociones, actitudes e intenciones que tu hijo te está transmitiendo con su lenguaje facial y gestual. Ha llegado el momento de ponerse manos a la obra.

## MÁS ALLÁ DEL LENGUAJE CORPORAL

Conocer las intenciones y los sentimientos del adolescente implica mucho más que prestar únicamente atención a su lenguaje corporal. En muchas publicaciones este término junto con el de *lenguaje no verbal*, *comunicación no verbal* o *comportamiento no verbal* se usan como sinónimos, pero ¿existe alguna diferencia entre ellos? Lo más seguro es que hasta ahora nunca te hayas planteado esta pregunta. ¡Como si no tuvieras ya suficiente con tratar de averiguar por qué tu hijo se comporta del modo en que lo hace! En realidad, no significan exactamente lo mismo, aunque no por ello son excluyentes, sino todo lo contrario. Por ponerte un símil, a mí me recuerdan a las típicas

matrioskas rusas compuestas por figuras de diferentes tamaños que se introducen unas dentro de otras para componer un todo.

La pieza más pequeña es el lenguaje corporal, ya que solo incluye los gestos, las posturas y las expresiones faciales pero no tiene en cuenta otros canales muy importantes que aportan gran cantidad de información sobre el estado emocional, en este caso el de tu hijo.

Por este motivo, hay una más grande que la recubre: el lenguaje no verbal que abarca, además de la información corporal, toda aquella que el adolescente o cualquier otra persona transmite a través del timbre, entonación y volumen de su voz.

Sin embargo, por definición el lenguaje es un conjunto de señales codificadas que tienen un significado propio. Y créeme, no existe un lenguaje no verbal que sea universal. No todos los gestos se interpretan del mismo modo en todas las culturas ni tampoco hay un diccionario de posturas, un código que se pueda aplicar sin temor a equivocarse en todas y cada una de las situaciones que experimentamos, por mucho que proliferen recetas extremadamente simplistas que desmontaremos más adelante.

Este es el motivo por el cual se suele recurrir al término comunicación no verbal, la tercera figura de nuestra matrioska, en la que el emisor y el receptor sí que utilizan deliberadamente para entenderse señales y signos que ambos conocen y que descifran del mismo modo.

Lo que ocurre es que no todo aquello que el adolescente expresa sin palabras lo hace de forma consciente o con la intención explícita de comunicarse contigo. Piénsalo: tu hijo reacciona de determinada manera ante un pensamiento o un estímulo externo concreto. Por descontado, no tiene el propósito de contarte qué le pasa, ni tampoco habéis creado una especie de lenguaje secreto para entenderos. No obstante, con su actitud te está diciendo muchas cosas. Seguro que si, por ejemplo, comienza a morderse las uñas, tú extraes información. Lo mismo ocurre cuando te fijas en su manera de vestir, de sentarse, de saludar, de tocarte o incluso de proyectar su voz. En definitiva, de comportarse.

Por eso la muñeca rusa mayor y que engloba a todas es la del comportamiento no verbal. Es el término que verás escrito en las obras y estudios más rigurosos.

Pero ni esta es una publicación científica ni mi objetivo es que te conviertas en un erudito en la materia con solo leer este libro. Mi única pretensión con

esta explicación es que conozcas los distintos matices. En la práctica, la línea divisoria es extremadamente sutil. De hecho, para el principal autor de la Teoría de la Comunicación Humana, el psicólogo austriaco Paul Watzlawick, «es imposible no comunicar». En otras palabras, cualquier conducta que tanto tu hijo como tú llevéis a cabo transmite información. Lo quieras o no. Ahí reside el secreto.

## **LOS TRES MITOS MÁS EXTENDIDOS (QUE JAMÁS DEBES EMPLEAR Y MUCHO MENOS CON TU HIJO)**

Pese al avance experimentado desde finales de los años sesenta en la investigación del comportamiento no verbal, son todavía muchos los mitos populares de los que se alimenta. Así que si lo que quieres es aprender a descifrar correctamente lo que tu hijo te dice sin hablar, es importante que los conozcas para evitar cometer errores.

**Primer mito: El noventa y tres por ciento de lo que comunicamos se transmite de manera no verbal.**

Posiblemente habrás leído u oído en alguna ocasión que solo el siete por ciento del mensaje que transmitimos lo hacemos a través de las palabras, mientras que el noventa y tres por ciento restante lo comunicamos a través de nuestra conducta no verbal. ¡Hasta el autor de esta investigación, el psicólogo Albert Mehrabian, ha tratado de desmentir este mito una y otra vez sin mucho éxito, dicho sea de paso! No es que su estudio no fuera correcto, sino que se ha malinterpretado. El propio Mehrabian explica en sus libros y publicaciones[2] que estos resultados solo son válidos si estamos transmitiendo sentimientos y emociones y sobre todo si se contradicen con aquello que estamos expresando verbalmente.

Te preguntarás, pues, de dónde salen estos números. Las cifras las obtuvo tras una doble investigación que realizó a finales de los años sesenta.

Primero comparó las palabras con la voz y concluyó que cuando hay una incoherencia entre lo que decimos y el tono, volumen o ritmo empleados, juzgamos el mensaje por esto último. Si tu hijo te dice: «En serio, estoy bien,

no tienes de qué preocuparte», pero su voz suena apagada, su volumen bajo y su entonación descendente, ¿cuál es tu reacción?, ¿crees que te dice la verdad? ¿A qué le prestas más atención? Lo más seguro es que ya comiences a estar preocupado, ¿no es así?

Posteriormente, Mehrabian quiso comprobar si ante esta falta de sincronía le damos más importancia al aspecto vocal o al lenguaje corporal. Y halló que para interpretar correctamente el mensaje nos fijamos principalmente en el rostro y en el cuerpo. Así que cuando tu hijo te dice «en serio estoy bien, no tienes de qué preocuparte», pero observas que baja la mirada, la parte interna de sus cejas se arquea hacia arriba y sus comisuras labiales descienden sabes que probablemente algo le inquieta y restas credibilidad a sus palabras.

Este psicólogo integró los resultados de los dos experimentos y publicó su famosa regla en la que el siete por ciento corresponde al contenido emocional que transmitimos con las palabras; el treinta y ocho por ciento, a la parte vocal y el cincuenta y cinco por ciento, a la corporal y facial. Lo que significa que, si la información que percibimos a través de la voz y el cuerpo no concuerda con el que nos llega a través del canal verbal, priorizamos los dos primeros.

El error reside en extrapolar esta fórmula a cualquier tipo de comunicación, así que no caigas en él.

No es lo mismo decirle al adolescente que tiene que ordenar su habitación, sacar al perro, ir a la compra o quedarse al cuidado de su hermana que comentarle con semblante serio que no te ha afectado que se haya ido al colegio sin despedirse una mañana más. En los primeros ejemplos, en los que tienes que ser preciso con los detalles o transmitir únicamente información puntual, tu hijo prestará atención al contenido verbal, a lo que debe hacer. Cuanto más específico seas mejor comprenderá el mensaje: dale la lista de la compra, dile la hora a la que debe acostar a su hermana, enumera los libros que tiene que colocar en la estantería de su cuarto. En el segundo ejemplo, en el que le transmites una emoción, tu hijo detectará que su comportamiento te ha afectado por mucho que tus palabras lo nieguen.

Te relataré otro caso:

*Diego tiene catorce años. Es un chaval estudioso y suele comentar en casa cómo le va en el instituto y con sus amigos. Hace unos días, durante la cena, su padre le preguntó por el examen de Biología que había estado*

preparando. «Bien, papá. He aprobado», respondió Diego después de tragar saliva y morderse el labio inferior. Bajó ligeramente la cabeza y se encogió de hombros. *Sus palabras decían una cosa, pero su cuerpo expresaba otra, así que su padre siguió insistiendo hasta que Diego le confesó que esperaba haber obtenido una mejor nota, habida cuenta del tiempo que había empleado preparando el examen. Estaba frustrado y decaído.*

*Ante la falta de coherencia entre lo que dijo y cómo lo expresó con su voz y lenguaje corporal, su padre atendió a su conducta no verbal. Ello dio pie a una interesante charla en la que Diego se sintió comprendido y escuchado. Si su padre no se hubiera fijado en la comunicación no verbal de Diego, el resultado hubiera sido muy diferente y la conexión entre ambos inexistente.*

Hay más estudios e investigaciones sobre la trascendencia que el lenguaje no verbal adquiere en nuestras relaciones. Autores como Ray Birdwhistell afirman que los componentes verbales de una conversación suman menos del treinta y cinco por ciento del significado social de la situación, mientras que el sesenta y cinco por ciento restante queda del lado de lo no verbal.

Sin embargo, valorar la importancia de la comunicación emocional mediante cifras y fórmulas matemáticas es, a mi juicio, demasiado reduccionista. Lo fundamental es que tengas claro que la conducta no verbal juega un papel determinante en la transmisión de los mensajes, sobre todo emocionales. Y coincidirás conmigo en que si algo caracteriza a los adolescentes en esta etapa de su vida, es el cóctel emocional que experimentan todos los días. La buena noticia es que si aprendes a interpretar correctamente su lenguaje corporal y vocal, te será más fácil empatizar con él.

**Segundo mito: Interpretar correctamente el lenguaje no verbal equivale a adivinar lo que piensan los demás.**

A menos que seas un mentalista, y ni aun así, es imposible que adivines qué está pasando por la cabeza de tu hijo. Es cierto que cuantos más conocimientos de comunicación no verbal tengas más acertadas serán tus inferencias. Si observas que ante un comentario tuyo aprieta los labios y la mandíbula, posiblemente estés en lo cierto al imaginar que está enfadado o molesto con lo

que has dicho, máxime si a este comportamiento lo acompañan otras señales que apuntan en la misma dirección. Sin embargo, no puedes saber qué está pensando realmente. Observar su conducta te ofrece pistas muy valiosas sobre sus emociones y aunque por el contexto tu intuición puede guiarte, corres el riesgo de equivocarte, así que lo mejor es siempre preguntar. Los juicios, recuerda, no son buenos aliados en las relaciones.

Cuánto más conozcas cómo gesticula normalmente tu hijo e incluso el grado de intensidad con que lo suele hacer, es decir, su patrón habitual de comportamiento, más fácil te resultará manejar situaciones conflictivas y llegar a conclusiones acertadas sobre el porqué de su comportamiento.

### **Tercer mito: Cada gesto tiene un único significado.**

Pese a ser una de las equivocaciones más comunes, no debes caer en el error de asociar una señal no verbal con un único y determinado significado. Como ya te he dicho, no existe un diccionario de gestos que se pueda aplicar por igual a todas las situaciones y culturas, y la conducta no verbal —lo mismo que las palabras— puede tener muchas acepciones en función del contexto. En definitiva, el lenguaje corporal puede resultar ambiguo.

Si estás diciéndole a tu hijo que tiene que estar en casa a las once de la noche y él asiente con la cabeza mientras hablas, quizá esté expresando que está de acuerdo contigo, pero también el deseo de que te des prisa y termines con tu perorata.

Otro ejemplo muy socorrido es el de cruzarse de brazos. ¿Cuántas veces has escuchado que este gesto se asocia a estar cerrado a la comunicación? Aunque de tanto decirlo parece que esta suele ser la percepción que recibimos de quien lo realiza, no siempre acertamos, ya que también puede llevar a cabo esta postura porque le resulta cómoda, no sepa qué hacer con las manos, tenga frío o a lo mejor quiera tapar una mancha de la camiseta nueva que, por fin, le compraste después de estar insistiendo durante tantos meses.

Lo mismo ocurre con frotarse o tocarse la nariz. La literatura popular lo relaciona con el engaño o la mentira, pero tal vez te rasques o tu hijo lo haga porque siente picor, está resfriado o tiene un grano molesto que trata de ocultar.

Además, los gestos —a diferencia de las expresiones faciales con los que expresamos emociones básicas— dependen en gran medida de la cultura y el

entorno y, por tanto, no son universales, a excepción tal vez de la expresión de triunfo y orgullo.

## **SEIS PASOS PARA INTERPRETAR CORRECTAMENTE LO QUE CALLA EL ADOLESCENTE**

### **1. Aprende a observar.**

Es sin duda lo primero a lo que has de acostumbrarte. Traer al plano consciente actitudes corporales, gestos y expresiones faciales que hasta ahora te han pasado inadvertidas pero que están ahí. Te reto a que leas las dos frases que aparecen a continuación.

HAY ÁRBOLES  
EN LA  
LA SELVA

FINISHED FILES ARE THE RESULT OF YEARS OF  
SCIENTIFIC STUDY COMBINED WITH THE  
EXPERIENCE OF YEARS

¿Te has dado cuenta de los dos artículos repetidos que hay en el primer enunciado? ¿Eres capaz de encontrar las seis «F» del segundo? Posiblemente, de un solo vistazo te haya costado localizarlas. Habrás tenido que fijarte con esmero. Sin embargo, las «F» y el artículo sobrante «LA» están presentes, al igual que las señales no verbales que intercambias diariamente con tu hijo. ¿Cuántas de ellas te estás perdiendo por no prestarles la suficiente atención?

A la hora de explicar la importancia de saber observar, muchos analistas recurrimos a Hans el Listo, uno de los caballos más célebres de la historia. Clever Hans se hizo famoso en Alemania a principios del siglo XX porque su propietario, William von Ostern, lo entrenó para que resolviera operaciones matemáticas dando coces en el suelo con sus patas delanteras. Podía sumar, restar, resolver problemas aritméticos más complejos e incluso adivinar el nombre de quienes se acercaban a observar su extraña habilidad. Tal era su



grado de acierto que la comunidad científica comenzó a investigar el caso ante la sospecha de que pudiera existir un fraude.

Tras un primer veredicto, que concluyó que no existían evidencias de engaño, Hans se convirtió en toda una celebridad aclamada por centenares de curiosos que no querían dejar pasar la oportunidad de verlo con sus propios ojos. Hasta que en 1907 una nueva comisión, compuesta por trece expertos, decidió reexaminarlo. Esta vez el caballo, separado de su dueño, tenía que responder a las preguntas que le formulaba un examinador. Curiosamente, cuando este sabía la respuesta, el equino acertaba. Cuando la desconocía, erraba. Fue así como se descubrió que Hans necesitaba mantener en todo momento contacto visual con el investigador. De hecho, cuánto más distanciado estaba más fallaba en sus respuestas. Lejos de ser un caballo dotado de un curioso don para las matemáticas, Clever Hans era un gran observador. Simplemente respondía a la tensión que advertía en el cuerpo del humano, a las expresiones faciales y corporales que de manera involuntaria realizaba cuando Hans llegaba al número correcto de coces. ¡Y así, como se suele decir, se resolvió el enigma!

Esta curiosa historia ilustra el poderoso efecto que encierra percibir correctamente, el lenguaje corporal de nuestro interlocutor. Por eso, en la medida que comiences a percibir todas las señales no verbales que tu hijo exterioriza, mayor probabilidad tendrás de mejorar tu comunicación con él, de captar cuál es el momento ideal para hablar de ese tema que tanto te preocupa o si es preferible dejarlo para otra ocasión.

## **2. Ten en cuenta su comportamiento habitual.**

Nadie sabe mejor que tú cómo es tu hijo o al menos cómo era antes de que las hormonas típicas de la adolescencia se apoderaran de su cuerpo. Llevas más de trece, catorce, quince o dieciséis años observándolo. Para poder interpretar correctamente su comportamiento no verbal en una determinada situación es fundamental que conozcas su patrón de conducta, es decir, cómo actúa normalmente. Es lo que los analistas llamamos línea base de comportamiento o *base line*.

Identifica si suele gesticular mucho o poco, si es reservado o por el contrario habla atropelladamente y sin vocalizar, si el volumen de su voz tiende a ser alto o bajo, si es de los que suelen mantener el contacto visual o

habla para el cuello de su camisa. Incluso revisa mentalmente cómo le gusta vestir, de qué forma se sienta, si su postura es más bien encorvada o erguida.

Todo lo que se aleje de su manera habitual de actuar es un cambio de comportamiento al que debes prestar atención, ya que responde a una variación emocional. En este sentido, un pequeño gesto o la ausencia del mismo, una microexpresión, en las que más adelante profundizaremos, o una ausencia de mirada puede darte muchas pistas, que al igual que a Hans el Listo, te permitan acertar en tu deducción.

### **3. Atiende a estos ocho canales expresivos.**

Todo comunica. Nuestro cuerpo está en constante envío de información, incluso cuando no gesticulamos, estamos quietos o en silencio, decimos muchas cosas, aunque no seamos del todo conscientes de ello. Tu hijo y tú utilizáis continuamente estos ocho canales no verbales que junto con las palabras dan sentido a cómo os relacionáis. Descifrarlos de manera adecuada te ayudará a traducir aquello que te está diciendo sin necesidad de hablar. ¿Quieres saber en qué debes fijarte?

<b>ATENCIÓN A:</b>	<b>¿QUÉ COMUNICA?</b>
<b>Su expresión facial</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Con ella muestra qué está sintiendo.</li><li>– Alegría, tristeza, sorpresa, ira, miedo, asco y desprecio son las siete emociones básicas que puedes aprender a detectar en su rostro.</li></ul>
<b>Sus gestos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Mediante sus movimientos de cabeza, manos y cuerpo expresa el grado de seguridad, nerviosismo, afecto, estrés o necesidad de autocontrol que está experimentando.</li><li>– Fíjate en si son rápidos, suaves o enérgicos. Abiertos o cerrados.</li><li>– Algunos gestos refuerzan lo que está diciendo, otros sustituyen sus palabras. Es importante que sepas interpretarlos correctamente.</li></ul>

## **Su postura corporal**

- Refleja el grado de interés, apatía o disgusto que tiene hacia algo o alguien.
- Las posturas expansivas y firmes indican satisfacción y confianza en sí mismo. Si está encorvado puede ser señal de abatimiento o rechazo.
- Presta atención a su orientación y posición corporal, te dará pistas sobre la intensidad de su estado emocional.

## **El uso del espacio**

- La distancia física que mantiene con los demás a la hora de comunicarse puede indicarte la conexión, cercanía emocional, y relación interpersonal que mantiene con ellos. A mayor distancia, menor vínculo emocional.
- Identifica el espacio social y personal en el que se desenvuelve cómodamente. Quizá sea de aquellos que necesitan tener más espacio privado a la hora de comunicarse o todo lo contrario, invade el ajeno.

## **El contacto físico**

- Por el tipo de contacto físico y duración puedes intuir la complicidad que hay entre vosotros en una determinada situación.
- El contacto táctil genera vínculos afectivos e incluso influye en la forma en la que tu hijo se relaciona contigo y con los demás.
- En general, y aunque depende mucho del país y de la cultura en la que se desenvuelva, cuando toca respetuosamente genera una mejor conexión con las personas.

## **Su apariencia**

- Determina su aspecto externo. A través de él los demás se forman una primera impresión del joven.
- Fijarte atentamente en la apariencia de tu hijo te servirá para conocer sus gustos, rasgos de personalidad, pertenencia a un grupo e imagen que proyecta.
- Te permite identificar cómo se encuentra anímicamente tu hijo.

### **Su voz**

– Observa el ritmo, volumen, tono y timbre de su voz, porque al hablar refleja sus emociones por mucho que trate de ocultarlas. ¡Hasta los silencios transmiten información!

### **Su mirada**

- Con su mirada, además de regular la conversación, expresa vergüenza, temor, ira, afecto, etc.
- Ten en cuenta que la duración del contacto visual que mantenga va a depender de su personalidad y el grado de implicación e interés en lo que dice o hace, escucha o ve.
- Posiblemente si está procesando ideas difíciles tenderá a apartar la mirada y los cambios emocionales que experimente provocarán cambios en el tamaño de sus pupilas.

## **4. Interpreta sus gestos en su conjunto y no de manera aislada.**

Igual que una palabra puede tener diferentes significados en función de la oración en la que se enmarque, lo mismo ocurre con los gestos, las expresiones faciales y las posturas.

Si te digo la palabra «padraastro» sin proporcionarte más datos puede que estés pensando en un padre por segundas nupcias de la madre o en el pedacito de piel que se forma junto a las uñas. Necesitas más información, más palabras con las que relacionarlo para construir la oración. Una cosa es decir «me mordí el padraastro de las uñas» y otra bien distinta «mi padraastro y mi madre han estado dos semanas de vacaciones en la playa». ¿Entiendes a qué me refiero? Los gestos también pueden ser polisémicos y precisan de otros para que cobren significado. No puedes asegurar que tu hijo no está siendo sincero porque has visto que se ha rascado la nariz, pero si a este gesto le añades que desciende el volumen de su voz, no te da detalles sobre lo que le preguntas o se va por las ramas y deja de gesticular cuando normalmente sus manos nunca están quietas, quizá debas seguir tirando del hilo.

## **5. No olvides el contexto en el que se enmarca su conducta.**

Es imposible interpretar una conducta fuera de un contexto. Necesitas las referencias temporales, espaciales y ambientales en las que se produce.

Volvamos de nuevo al cruce de brazos. Si llamas a tu hijo para cenar y sale de su habitación cabizbajo y en esa posición, ¿qué es lo primero que se te pasa por la cabeza? Si solo te fijas en ese gesto, quizá dirás que está a la defensiva, enfadado o que no quiere hablar. Sin embargo, si te das cuenta del contexto, todo cambia: puede que se haya pasado horas delante de los libros, sin moverse ni para ir al baño, y puede además que la camiseta de manga corta que viste no sea la más apropiada para el invierno.

Simplemente se ha quedado helado, así que deja de interpretar su comportamiento sin tener en cuenta las circunstancias que lo acompañan y las posibles causas que pudieran provocarlo. Cuanta más información tengas, más certera será tu deducción. Eso sí, coteja tu suposición con él; pregúntale, no sea que te equivoques. En el caso anterior, puedes decirle, por ejemplo: «Estás encorvado y encogido, mira qué postura tienes. ¿Tienes frío o hay algo que te preocupa?». Así saldrás de dudas.

## **6. Compara si hay coherencia entre sus palabras y lo que expresa su cuerpo.**

Ya hemos hablado de que para que la comunicación sea eficaz ha de existir congruencia entre lo que decimos y cómo lo decimos. Si el lenguaje corporal y facial de tu hijo o su voz contradicen lo que te está expresando con palabras, atiende a su conducta no verbal. Normalmente pasamos mucho tiempo elaborando una historia, recreando y seleccionando las palabras que vamos a utilizar, pero descuidamos qué hacemos con el cuerpo y parece que este tiene una vida propia que en ocasiones escapa a nuestro control.

Solemos darle menos importancia a las partes del cuerpo que están más alejadas de la cara. Los movimientos de las piernas o de los pies, por ejemplo, proporcionan mucha información que debes tener en cuenta a la hora de valorar el verdadero estado emocional de tu hijo. Te puede decir que le da igual que le hayas castigado sin la consola durante una semana o sin salir con sus amigos y que puedes seguir riñéndolo hasta que te canses. Intentará simular tranquilidad controlando sus palabras, pero quizá el movimiento de sus piernas o sus pies, que apuntan en dirección contraria hacia ti, puedan delatarlo. De hecho, como veremos en el capítulo de gestos, solemos prestar atención a la parte superior del cuerpo y descuidamos la inferior.

## TEN PRESENTE

- A través de su comunicación no verbal el adolescente expresa emociones, actitudes, intenciones y estados de ánimo.
- Ante la falta de congruencia entre lo que dice y cómo lo dice te vas a guiar por cómo lo expresa.
- Observar es el primer paso para agudizar tu habilidad a la hora de analizar la conducta no verbal de tu hijo y también la tuya.
- Cuánto más conozcas cuál es su manera habitual de comportarse más fácil te resultará detectar los cambios emocionales que experimente.
- No puedes interpretar un gesto de manera aislada. Has de tener presente el contexto y otras señales no verbales.
- Presta atención a estos ocho canales de comunicación no verbal: las expresiones faciales, los gestos, las posturas, el contacto físico, el uso del espacio, la apariencia, la mirada y la voz.

## 2

# EL LENGUAJE SILENCIOSO DE LAS EMOCIONES

*Las emociones determinan  
la calidad de nuestra existencia.*

P. EKMAN (1934), psicólogo norteamericano pionero  
en el estudio de las emociones y las expresiones faciales.

## ÉCHALE LA CULPA AL CEREBRO

¡Es el cerebro, estúpido! No fue exactamente así la frase que en 1992 impulsó al demócrata Bill Clinton a la Presidencia de los Estados Unidos, sino la ya célebre y popularizada «¡Es la economía, estúpido!», pero, sin duda, si cambiamos este sustantivo por «cerebro» muchas de las preguntas que nos hacemos como padres tengan respuesta. El eslogan, ideado por James Carville y que, por cierto, carecía de verbo («La economía, estúpido»), colgó de las paredes de las oficinas centrales demócratas durante mucho tiempo; el que ilustra este apartado también debe servirnos como recordatorio del papel fundamental que desempeña este órgano vital.

Puede parecer demasiado simple, por no decir estúpido o esclarecedor — según se mire—, pero la solución a la hora de entender determinadas reacciones de los adolescentes pasa en gran medida por comprender cómo funciona su cerebro, motor de todos los comportamientos conscientes o inconscientes. Es en él donde se generan las emociones y, por supuesto, las de tu hijo, que expresa a través de su lenguaje no verbal.

Te contaré un caso real. Phineas Gage tenía veinticinco años cuando un accidente laboral le cambió la vida o mejor dicho la manera de comportarse y gestionar sus emociones. Sus amigos y conocidos lo definían como una persona muy sociable y empática. Trabajaba como capataz en la construcción de una línea de ferrocarril en Cavendish, Vermont (Estados Unidos). El 13 de septiembre de 1848 estaba nivelando, como cada día, el terreno de la zona. Su labor consistía en volar con explosivos las rocas para colocar las vías del tren, así que taladraba agujeros en las piedras y los rellenaba con pólvora y arena ayudado por una barra de hierro con la que mezclaba los productos. Lo había hecho cientos de veces, pero esa mañana algo le distrajo e introdujo la barra antes de colocar la arena, lo que provocó una explosión. El palo, de un metro de longitud y tres de grosor, salió disparado, penetró por su mejilla izquierda y atravesó la zona prefrontal del cerebro —concretamente la corteza orbitofrontal— perforándole el cráneo antes de caer al suelo. Gage no murió, pero sufrió una grave lesión en dicha región cerebral. Aunque podía caminar, valerse por sí mismo y ser consciente de sus actos, dejó de ser el de antes y se convirtió en un hombre impetuoso, irritable, impaciente e irresponsable. Su personalidad sufrió una alteración drástica y de la noche a la mañana se convirtió en una persona incapaz de controlar su conducta. Pocos años después murió víctima del alcohol y en la más profunda soledad.

Sí, es una historia asombrosa, pero posiblemente te estés preguntando qué tiene que ver con el comportamiento y las emociones que exterioriza tu hijo. La explicación del cambio experimentado por Gage la facilitó ciento cuarenta y seis años más tarde, en 1994, Antonio Damasio, quien publicó un estudio en la revista *Science*[3]. El neurocientífico portugués concluyó que la zona prefrontal que había sido dañada, y que se encarga entre otras cosas de razonar, de sopesar las consecuencias de nuestros actos, de evaluar las recompensas inmediatas y el castigo y de tomar decisiones, está conectada con estructuras del sistema límbico como la amígdala, dónde se evalúa la intensidad de las emociones. La lesión cerebral de Gage no afectó a sus habilidades cognitivas e intelectuales, pero sí a su capacidad de autocontrol. Se había recuperado, podía hablar y relacionarse, pero su comportamiento emocional se volvió extremadamente impulsivo, al ser prácticamente incapaz de inhibirlo. Emoción y razón, concluyó Damasio, van de la mano, lo que significa que ambas interactúan a la hora de modelar nuestras conductas.

No es que tu hijo se haya dado con una barra en la cabeza, por mucho que en



determinadas ocasiones su conducta irascible, impetuosa, irracional, peligrosa o simplemente despreocupada te haga pensar eso, sino que durante la adolescencia el córtex prefrontal no ha alcanzado toda su madurez y las conexiones que establece con sus estructuras emocionales no se han desarrollado por completo, lo que impide en muchos casos que los jóvenes controlen debidamente sus emociones y su impulsividad. Por eso, en el caso de tu hijo es su sistema límbico, que tiende a reaccionar instintivamente ante cualquier estímulo, el que asume el mando en determinadas situaciones, sin medir las consecuencias de sus actos. Sus emociones están a flor de piel y su cuerpo es el vehículo a través del cual las expresa consciente o inconscientemente. Tu labor consiste en saber interpretarlas, en este caso a través de su comunicación no verbal, y también en dotarle de recursos para que sepa gestionarlas.

Dice David Goleman en su libro *Inteligencia Emocional* que «a diferencia de la mente racional, que se comunica a través de las palabras, las emociones lo hacen de un modo no verbal. De hecho, cuando las palabras de una persona no coinciden con el mensaje que nos transmite su tono de voz, sus gestos u otros canales de comunicación no verbal, la realidad emocional no debe buscarse tanto en el contenido de las palabras como en la forma en que se nos está transmitiendo el mensaje».

En la medida que prestes atención a esta dimensión no verbal y además conozcas cómo funciona el cerebro del adolescente en esta etapa de su crecimiento, más fácil te resultará conectar con él y entender su comportamiento.

## **TODOS PARA UNO Y UNO PARA TODOS**

Cuando pensamos en el cerebro nos viene a la mente la idea de una materia gris que rige nuestra actividad intelectual, racional y motora, sin darnos cuenta de que este órgano de aproximadamente 1 kilo y 300 gramos es el responsable de todo lo que hacemos, de cómo actuamos y también de qué sentimos.

Gracias a la neurociencia sabemos también que funciona en red mediante la interacción de cada una de las estructuras que lo componen y que se han ido desarrollando al mismo tiempo que evolucionábamos como especie

eminentemente social. A la hora de explicar este mecanismo, se suele recurrir a la teoría del «cerebro triuno», que en la década de los cincuenta acuñó el neurocientífico norteamericano Paul McLean. Sus investigaciones señalan como nuestro cerebro actual se desarrolló evolutivamente incorporando cada vez funciones más complejas con el fin de adaptarse al medio, de ahí que hable de tres estructuras o tres «cerebros» superpuestos.

El más antiguo de todos es el **cerebro reptiliano**, situado en el tronco encefálico. Su misión no es otra que la de regir las funciones más básicas, inconscientes y vitales para nuestra supervivencia, como la respiración, los latidos cardíacos, la temperatura corporal y los movimientos musculares automáticos. Es el que genera los comportamientos más primitivos, reflejos e involuntarios.

Con el paso del tiempo se desarrolló otra estructura que cubrió, como si se tratara de las capas de una cebolla, al reptiliano. Se la conoce como **cerebro límbico**, o **paleomamífero**. Como su nombre indica, surgió con la llegada de los primeros mamíferos y es el responsable de las emociones y la motivación. Si te has preguntado alguna vez porqué ante determinados estímulos internos o externos reaccionamos instintivamente y sin pensar, la respuesta está en este «cerebro límbico». Se activa para evitar a toda costa las emociones desagradables (peligros, miedos, amenazas) y buscar las placenteras (que encontramos al disfrutar de la alimentación, la reproducción y el cariño que sientes al rodear a tu hijo con tus brazos o cuando él te abraza a ti). La amígdala, una estructura en forma de almendra que se encuentra en su interior, actúa como una alarma si detecta peligro y manda rápidamente la orden al sistema nervioso autónomo, que entra en acción a través de respuestas corporales y fisiológicas. Un gesto, una expresión facial o corporal, un rubor o una aceleración del ritmo cardíaco, por ejemplo. De ahí la importancia de este sistema límbico en el estudio de la comunicación no verbal, ya que es muy difícil ocultar conscientemente estas conductas automáticas.

Finalmente, y como consecuencia de la evolución, apareció el **cerebro cognitivo**, también llamado **racional** o **neocórtex**. Característico únicamente de la especie humana, aunque más de uno no le da demasiado uso. Responsable de la razón, la abstracción matemática, el lenguaje y la toma de decisiones. Fue el último en entrar en escena y, dado que tiene la facultad de desarrollar pensamientos sofisticados, es el encargado de modificar o mantener la conducta expresada en un primer momento. Es, por tanto, el

responsable de matizar nuestras reacciones emocionales y por eso tiene, llamémoslo así, línea directa con la amígdala[4].

Aunque hoy en día los expertos consideran desfasado este modelo, porque la ciencia ha comprobado que las tres estructuras funcionan interconectadas y no son independientes, el estudio de McLean nos sirve como metáfora para entender la complejidad del cerebro humano y darnos cuenta de que no es únicamente un órgano racional sino también emocional, con infinidad de conexiones neuronales.

Al mismo tiempo esta teoría de los tres «cerebros» nos ayuda a comprender el importante papel que el sistema límbico juega en el comportamiento humano y sobre todo en aquellas conductas no verbales automáticas que realizamos instintivamente antes de que entre en juego la razón. Dicho de otro modo, la estructura límbica cerebral es la que incita a tu hijo (y al resto de los mortales) a gritar, luchar, enfadarse o enloquecer de deseo, mientras que «el cerebro cognitivo», dispuesto siempre a analizar racionalmente la situación, modera, reprime, afina o ejecuta dicha conducta.

En el caso de los adolescentes, ahora ya sabes que la corteza prefrontal, que forma parte del neocórtex y que nos ayuda a razonar y a pensar antes de actuar, madura más lentamente que la región cerebral donde se encuentra la amígdala, responsable de muchas reacciones emocionales rápidas. Este desajuste entre control e impulsividad es el que origina los comportamientos característicos de esta edad.

Su lóbulo prefrontal está de algún modo perfeccionándose y creando nuevos ensambles neuronales que, conforme se vayan fortaleciendo, le ayudarán a integrar los circuitos emocionales y cognitivos, inhibir las conductas inadecuadas y favorecer el pensamiento analítico. En esta etapa del desarrollo humano se produce lo que los neurocientíficos denominan «poda sináptica o neuronal», que permite que el cerebro del joven elimine aquellas conexiones neuronales que ya no utiliza y comience a formar otras nuevas, mucho más complejas, que le preparan para la adultez. Pero este proceso no ocurre de la noche a la mañana. De ahí que, tal vez, a tu hijo le cueste tomar decisiones, controlar sus instintos, sopesar sus reacciones emocionales y sea su amígdala, asociada con las emociones y las conductas automáticas, la que en muchas ocasiones dirija su manera de actuar. En resumen, las conexiones entre su estructura racional y su sistema límbico no están completamente establecidas, por lo que le resulta más complicado no dejarse llevar por sus impulsos. Para

alivio de muchos padres, estas conductas que algunos califican de insensatas, irracionales o incluso peligrosas tienen fecha de caducidad. ¡Es solo cuestión de tiempo que el cerebro del adolescente se rediseñe por completo, así que bendita paciencia!

Por ponerte un ejemplo gráfico, es como si tu hijo condujera ahora un Ferrari (su sistema límbico) con los cables del freno (su corteza prefrontal) sin conectar completamente. Por eso en esta etapa tratar de razonar con él puede convertirse a veces en misión imposible. La mejor manera de saber qué está sintiendo es observando su comportamiento no verbal que filtra sus emociones a través de los diferentes canales expresiones que ya hemos avanzado y que abordaremos en los siguientes capítulos.

Por cierto, en la actualidad el cráneo de Phineas Gage se exhibe en el Warren Anatomical Museum de la Universidad de Harvard y, a punto de cumplir dos siglos, sigue despertando curiosidad y asombro a partes iguales.

## **CÓMO EXPRESA EL ADOLESCENTE SUS EMOCIONES**

*Ya no sé cómo decirle las cosas, es como discutir con una pared. Parece que hablemos idiomas diferentes. No se puede razonar con ella. Todo se lo toma a la tremenda. Sin motivo aparente, pasa de cero a cien en un abrir y cerrar de ojos. Dice que no la entiendo y, la verdad, creo que tiene razón.*

Jesús, padre de una adolescente de quince años.

El cuerpo es el vehículo a través del cual filtramos las emociones. En general, según el profesor emérito de la Universidad de Texas y experto en comunicación no verbal Mark Knapp, los niños las expresan con más partes del cuerpo y de un modo menos sutil que los adultos. Por lo que respecta al rostro, a medida que crecen aprenden a controlar mejor su musculatura facial en respuesta a las normas sociales.

No hace falta que te conviertas en Sherlock Holmes para saber que si quieres averiguar cómo se siente tu hijo no basta con que des por válida su respuesta verbal. Puede que por algún motivo que desconoces te esté contando una parte de la historia, que no esté siendo del todo sincero o que esté tratando de enmascarar sus verdaderas emociones, de ahí la importancia de saber descodificar su lenguaje corporal de manera acertada. Cada emoción básica, como apunta el psicólogo norteamericano Paul Ekman, posee señales propias. Las más identificables se dan en la cara y en la voz, pero también se muestran en sus gestos, sus posturas, sus miradas.

En la medida que aprendas a ponerle nombre a dicha emoción, a saber cómo la expresa corporalmente tu hijo y a identificar su posible desencadenante, estarás en una posición más ventajosa a la hora de relacionarte y manejar tus respuestas emocionales ante su conducta. Con el tiempo y según vaya madurando su cerebro, aprenderá a gestionar sus impulsos y sus reacciones.

Etimológicamente la palabra «emoción» viene del latín *emotio*, que a su vez deriva del verbo *movere*, que significa ‘moverse’ y del prefijo *e-*, que podemos traducir como ‘hacia fuera’. La conclusión es, pues, sencilla: toda emoción nos predispone al movimiento, a una acción, a una respuesta corporal determinada.

Tristeza, alegría, sorpresa, miedo, ira, asco y desprecio. Estas son las siete emociones primarias, básicas, innatas y universales sobre las que hay más consenso entre la comunidad científica. Primarias porque son las primeras que sentimos, básicas porque todos las tenemos en nuestro repertorio emocional, innatas porque nos vienen de serie en nuestro ADN y universales porque son comunes a todos los seres humanos (y también a los primates no humanos, como ya apuntó en el siglo XIX Charles Darwin). Independientemente de dónde hayamos nacido o la cultura a la que pertenezcamos todos las expresamos facialmente de la misma manera.

Lo primero que debes tener en cuenta es que las emociones no son ni buenas ni malas. Son útiles o perjudiciales en la medida que sepamos autogestionarlas. En el caso de los adolescentes, ya conoces que su sistema límbico es el que en muchas ocasiones lleva la voz cantante, por eso a veces no son capaces de controlarlas y parece que en esta etapa todo es cuestión de vida o muerte. Uno de tus cometidos, como padre, madre o educador, es

ayudarle a que repare en ellas y aprenda a comprenderlas y expresarlas adecuadamente.

¿Qué provoca que tu hijo se comporte de determinada manera? ¿Por qué ante una pregunta tuya se pone a la defensiva? ¿Por qué llora o se enfada a la mínima de cambio y un segundo después experimenta una euforia desbordante? ¿Qué has dicho tan grave para que vaya directo a su habitación, pegue un portazo y cuelgue el cartel de no molestar?

Son preguntas que todos los que tenemos adolescentes en casa nos hacemos en un momento u otro. Todos estos comportamientos están en mayor o menor medida bajo el control (o el descontrol) de su estructura límbica que, te recuerdo, pilota el Ferrari.

Sus emociones primarias surgen como mecanismo ancestral de supervivencia con el que hacen frente a una situación, un estímulo, un pensamiento, una experiencia previa y se filtran a través de su conducta no verbal. Cada una de ellas tiene una función que las hace útiles, una gran intensidad pero corta duración y una respuesta fisiológica y gestual que le prepara para la acción y facilita su reconocimiento social.

En palabras de Rafael Bisquerra[5], en la adolescencia se viven emociones muy intensas que a veces pueden conducir a comportamientos inmaduros o de riesgo. Todo ello es fuente constante de conflicto en el contexto escolar y familiar. Entre los diez y los dieciséis años como mínimo, añade, baja progresivamente el nivel de satisfacción del adolescente con el entorno, consigo mismo, en las relaciones sociales, con la familia, etc.

No es que con este razonamiento trate de justificar el comportamiento de algunos jóvenes de esta edad, pero sí que ayuda a entenderlo y sin duda, desde el punto de vista de la comunicación no verbal, su manifestación corporal y paralingüística nos ofrece mucha información.

Imagina, por un momento, que llevas planeando un fin de semana en familia desde hace tiempo. Ya ni recuerdas la última vez que hicisteis algo juntos, así que has decidido contratar un viaje. Durante la cena sueltas la noticia. Tu hijo responde que no quiere ir. Tiene planes y te argumenta sus razones. Tú insistes: «Está decidido. Te pongas como te pongas. Fin de la discusión». Puede que la conversación verbal haya terminado, pero no así la gestual. Observa la cara de tu hijo. Quizá haya pasado de la sorpresa inicial (al anunciarle el viaje) al enfado (considera un castigo tu decisión) y a la rabia o la frustración (al saber que tendrá que ceder). No solo en su rostro se refleja

su emoción. También en su postura y en el tono y volumen de su voz. Tu decisión supone un obstáculo a sus planes y eso ha desencadenado su desazón. Es la manera a través de la cual manifiesta sin palabras su disconformidad. Quizá incluso, corporalmente la sangre le fluya con más intensidad hacia sus manos. Si te fijas, puedes darte cuenta de que están tensas, a lo mejor ha cerrado los puños en señal de malestar, mientras aprieta su mandíbula. Es una respuesta rápida generada por su sistema nervioso autónomo, difícil, por lo tanto, de ocultar y que te proporciona pistas sobre lo que está sintiendo. Lo mismo ocurre con el resto de las emociones básicas que en líneas generales te presento en el siguiente cuadro.

Ante reacciones de este tipo, debes preguntarte ¿qué se esconde detrás de cada emoción básica que experimenta mi hijo?, ¿qué la ha desencadenado?, ¿qué función cumple?, ¿cómo la manifiesta externamente? Las emociones primarias vienen acompañadas de expresiones faciales y corporales fácilmente identificables si sabes, claro está, dónde mirar.

<b>LAS EMOCIONES BÁSICAS DEL ADOLESCENTE</b>			
	<b>¿QUÉ LA DESENCADENA?</b>	<b>¿CÚAL ES SU FUNCIÓN?</b>	<b>¿CÓMO LA MANIFIESTA?</b>
<b>Alegría</b>	Una situación u objeto que le causa placer. Conseguir lo que desea.	Favorecer sus relaciones interpersonales, la empatía y el altruismo. Generar afiliación.	Sonríe elevando las mejillas y comisuras labiales simétricamente. Aparecen pequeñas arrugas alrededor de sus ojos. Postura expansiva.
<b>Tristeza</b>	Un fracaso o la pérdida, real o imaginaria, de algo o alguien.	Reflexionar. Reintegrarse, buscar el apoyo social.	Sus cejas se arquean hacia arriba. Descienden las comisuras labiales. Postura corporal recogida o curvada.

			Falta de tonalidad muscular.
<b>Sorpresa</b>	Una situación o hecho que le resulta inesperado, novedoso o extraño.	Explorar. Fijarse en el estímulo.	Ojos y boca abiertos. Eleva las cejas para tener mayor alcance visual. La mandíbula descende.
<b>Ira</b>	Un obstáculo que bloquea sus propósitos.	Autodefenderse. Eliminar o anular el obstáculo que le impide conseguir su objetivo.	Cejas fruncidas, mandíbula y labios tensos. Postura corporal rígida y hacia delante. Mirada prominente. Aumenta su tono muscular y ritmo cardiaco.
<b>Miedo</b>	Una amenaza a su seguridad o bienestar.	Protegerse frente al peligro.	Cejas elevadas y contraídas, ojos abiertos. Labios en tensión y hacia atrás. Postura corporal inicial inmóvil que puede derivar en huida o ataque. Experimenta tensión muscular y aceleración cardiaca.
<b>Asco</b>	Un estímulo desagradable que rechaza o le ofende.	Rechazo. Alejarse o apartarse del objeto/estímulo.	Arruga la nariz. Eleva el labio superior para bloquear las fosas nasales. Descienden las cejas. Postura corporal retraída.



<b>Desprecio</b>	Una acción inmoral cometida por alguien.	Afirmar su superioridad moral.	Asciende o estira lateralmente una de las comisuras labiales. Postura corporal altiva.
------------------	---	--------------------------------------	---

Tabla obtenida a partir de los estudios de Reeve, Ekman y Plutchik. Fruto de la combinación de estas emociones primarias surgen otras denominadas secundarias, como la turbación, la frustración, el deseo, la arrogancia, los celos, la vergüenza, etc., que, por no tener una manifestación corporal y facial universal, no trataremos en este libro.

Otra cuestión fundamental que debes tener en cuenta a la hora de analizar el comportamiento no verbal del adolescente es que todas las conductas emocionales se rigen por un principio básico: nos acercamos a lo que nos produce placer y nos alejamos de lo que provoca dolor. Son reacciones primitivas e innatas al ser humano. Es más, si te paras a pensarlo, estos gestos instintivos son los que nos han permitido sobrevivir como especie. Cuando el cavernícola veía la cara de miedo de su compañero, se apartaba porque intuía un peligro. Si reconocía el asco en su rostro al morder lo que parecía un succulento bocado, intuía que podía estar en mal estado y descartaba comerlo.

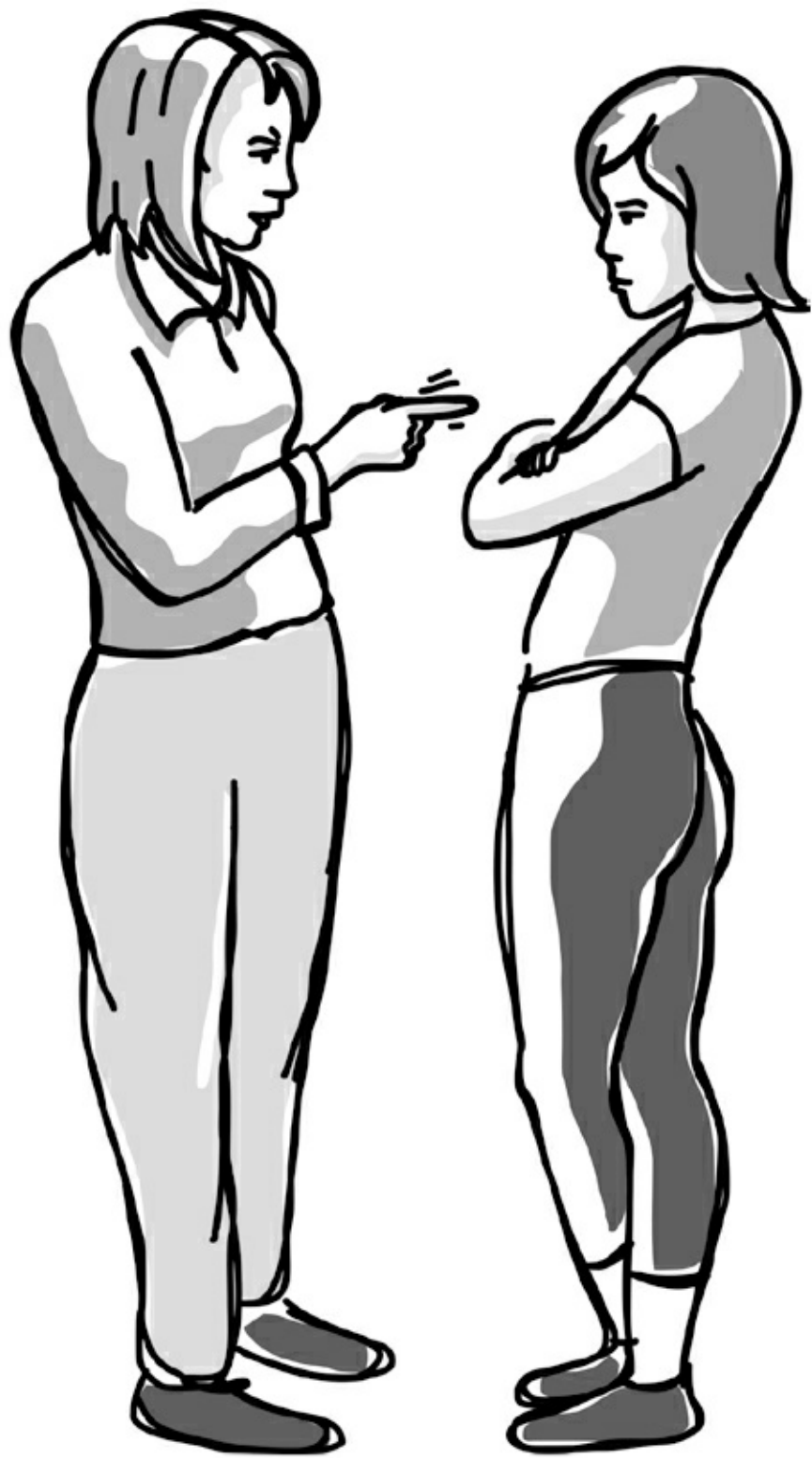
Ante la expresión facial de ira que mostraba su enemigo, junto con los puños apretados, tenía dos opciones: la de luchar o la de huir en caso de no querer meterse en problemas.

Han pasado miles de años, pero desde un punto de vista evolutivo poco hemos cambiado en este sentido. Nuestro lenguaje corporal sigue mostrando, en mayor o menor medida, las mismas reacciones. Tu hijo, cuando observa en tu rostro alegría, enfado o desprecio, por poner algunos ejemplos, actúa inconscientemente de la misma manera que lo hicieron nuestros antepasados. Y lo mismo te ocurre a ti, aunque a veces no aciertes a saber qué te ha hecho reaccionar de esa manera.

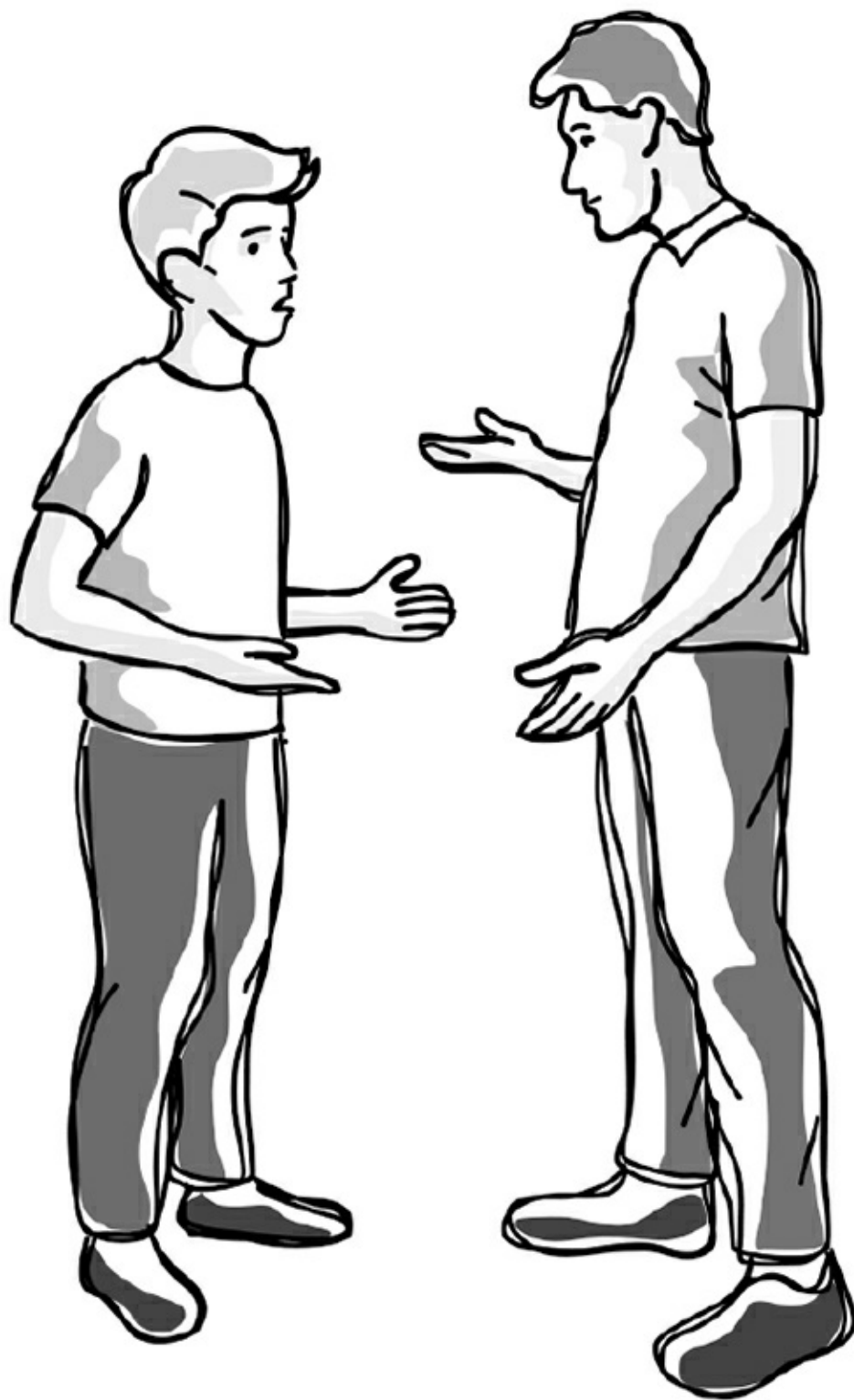
El enfado que observas en tu hijo le prepara para luchar en caso de necesidad, el miedo, para huir o retirarse ante lo que considera una amenaza. Llevar a cabo o no dicha conducta dependerá de muchos factores adicionales, entre ellos su grado de maduración cerebral, sus valores, sus experiencias

previas, su capacidad de análisis, su valoración del estímulo y, por supuesto, su grado de autorregulación emocional.

Recuerda, cualquier comportamiento o cambio conductual lleva implícito una emoción.



*Posición de evitación.* El cruce de tobillos y brazos y la leve inclinación hacia atrás sugieren la incomodidad de la joven ante el dedo acusador y el rictus serio de su madre.



*Posición de aproximación.* Padre e hijo muestran interés. Mantienen una postura similar, espejándose y enseñando las manos.

## **EJERCICIO**

Trata de imaginar una situación que hayas vivido con tu hijo.

1. ¿Qué emoción detectas que hay detrás de su actitud? ¿Alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco, desprecio?
2. ¿Por qué crees que aparece dicha emoción primaria?, ¿cuál podría ser el desencadenante?
3. ¿Qué función cumple esa emoción? ¿Cuál es su utilidad?
4. ¿Qué efectos tiene en su fisiología?, ¿hay activación o relajación muscular?, ¿aumenta o disminuye su ritmo de respiración?
5. ¿Su postura es de acercamiento o de evitación?
6. ¿De qué manera tu respuesta no verbal te ayuda a conectar con tu hijo en esa situación?

## **TEN PRESENTE**

- El cerebro regula todos nuestros comportamientos conscientes e inconscientes.
- El cuerpo es el principal vehículo a través del cual expresamos las emociones de manera inconsciente.
- En la adolescencia, el sistema límbico asociado a las respuestas emocionales instintivas adquiere un gran protagonismo en detrimento del neocórtex.
- Alegría, tristeza, sorpresa, ira, asco, miedo y desprecio son las siete emociones primarias sobre las que existe mayor consenso científico.
- Las emociones primarias son universales, innatas y tienen una expresión facial determinada.
- Identificar la emoción que está sintiendo tu hijo, cuál ha sido su desencadenante y cómo la manifiesta corporalmente te permite manejar tus respuestas emocionales ante su conducta.



### 3

## MENUDA JETA

*Hay mucha gente en el mundo,  
pero todavía hay más rostros,  
pues cada uno tiene varios.*

R. M. RILKE (1875-1926), escritor checo,  
relevante poeta del siglo XX en lengua alemana.

## LOS SIETE ROSTROS DEL ADOLESCENTE

Todos tenemos un rostro, nos guste más o menos, pero, como decía el poeta Rainer María Rilke, cada uno de nosotros es capaz de mostrar varios. Depende en gran medida de lo que queramos transmitir, de la situación en la que nos encontremos y de las personas con las que estemos.

A través de la cara no solo nos identificamos los unos a los otros y proporcionamos información visual sobre nuestro sexo y edad, sino que también comunicamos u ocultamos nuestro verdadero estado emocional. Bien sea por la educación que hemos recibido de pequeños («niño, sonríe», «niña, no pongas esa cara», «niño, deja de llorar»), por cumplir con las reglas sociales establecidas («no está bien reírse de la desdicha ajena», «para transmitir profesionalidad lo mejor es un rictus serio»), o porque por algún motivo no queramos revelar lo que estamos sintiendo, lo cierto es que en muchas ocasiones nuestra cara se convierte también en la mejor aliada a la hora de enmascarar nuestras emociones.

Tu hijo no es una excepción. Es más, a medida que ha ido cumpliendo años ha ido perfeccionado su capacidad para maquillar en su rostro sus verdaderos sentimientos. Lo veremos más adelante cuando aprendas a detectar las microexpresiones con las que filtra, aunque de manera muy breve e inconsciente, la emoción que, consciente o inconscientemente, pretende ocultar.

En cualquier caso, su rostro al igual que el tuyo es su principal vehículo de comunicación emocional. Seguro que si cierras los ojos te es fácil dibujarlo mentalmente, pero ¿sabes en qué zonas concretas debes fijarte a la hora de detectar cómo se siente? Aunque *a priori* te pueda resultar algo complicado, se trata de una habilidad que vienes desarrollando desde bien pequeño.

Aprendemos a reconocer las caras desde nuestra más tierna infancia. De recién nacidos, por ejemplo, nos fijamos más en imágenes que simulan rostros que en otros estímulos visuales. Un esquema simple de tres puntos, aparentando dos ojos y una boca es suficiente, en opinión de la catedrática de psicología Stefanie Höhl, para captar la atención de los lactantes.

Otras investigaciones[6] van incluso más allá. En 2007, Mark Johnson y Teresa Farroni llevaron a cabo tres experimentos con el objetivo de averiguar las preferencias y la habilidad de los recién nacidos a la hora de discriminar entre una expresión facial neutra, otra de miedo y otra de alegría. No encontraron evidencias de que los bebés se decantaran por las caras neutras o las de miedo. Sin embargo, sí que observaron que estos mismos bebés miraban mucho más tiempo a los rostros alegres que a los que expresaban miedo y llegaron a la conclusión de que con tan solo unos días de vida ya preferimos algunas expresiones faciales a otras.

Poco a poco, entre los seis y los nueve meses empezamos a especializarnos en las caras, a distinguirlas y a identificar todas las expresiones faciales de las emociones básicas. Una capacidad que aumenta gradualmente. De hecho, hay estudios que señalan que, a pesar de que tanto los niños de seis como los de dieciséis años reconocen perfectamente los rostros de alegría, tristeza o enfado, en el caso del asco, el miedo y la sorpresa la exactitud mejora considerablemente en la adolescencia[7].



## LAS EXPRESIONES FACIALES DE LAS EMOCIONES

A la hora de explicar cómo las emociones se dibujan en el semblante del adolescente, suelo recurrir al caso de Mónica y Andrés.

Para esta madre, mantener una conversación de más de cinco minutos con su hijo de dieciséis años se estaba convirtiendo en una misión prácticamente imposible. Andrés estaba atravesando una mala época. Sus notas académicas habían empeorado y eso que hasta la fecha había sido un buen estudiante. Se pasaba horas enteras encerrado en su habitación y la chica con la que había empezado a salir antes del verano se había ido a estudiar a otro país. Aprovechando el buen tiempo, quedamos en una terraza. Hacía tiempo que no nos veíamos y no teníamos muchas ocasiones para charlar tranquilamente.

—La verdad es que no tengo ni idea de cómo actuar con Andrés —me comentó—. Sé que es un buen chico, pero últimamente está muy irascible. Solía estar siempre de buen humor. Ahora no hay cosa que le diga que no me discuta y además no deja de ponerme caras todo el tiempo. No sé qué se le está pasando por la cabeza. ¡Es como si habláramos idiomas distintos!

Fue su manera de lanzarme el guante. Me había escuchado decir en infinidad de ocasiones que el cuerpo no sabe mentir y habla, aunque no le prestemos la suficiente atención, que refleja cómo nos sentimos, que en comunicación no verbal tan importante es lo que se ve como lo que no y que al final nuestro estado de ánimo se acaba filtrando, aunque no nos demos cuenta de ello.

—Es importante que aprendas a identificar, entre otras cosas, qué emociones refleja tu hijo en su rostro —le dije. Y le expliqué que, a diferencia de los gestos, todas las personas expresamos de igual modo en la cara la alegría, la tristeza, el asco, la ira, la sorpresa, el miedo y hasta el desprecio.

Aunque nunca se había mostrado especialmente interesada en este tema, ese día me pareció que quería conocer más sobre ello.

—¿Y tú? —añadí—. ¿Cómo responde tu cuerpo, tu rostro, cuando tu hijo se comporta de ese modo?

A Mónica le sorprendió mi pregunta. Siempre había sido una mujer muy expresiva. Las arrugas de su cara no solo reflejaban el paso de la edad sino también la de veces que había reído (las patas de gallo eran una señal) o había estado preocupada (las dos finas líneas verticales que se dibujaban

incipientemente al inicio de sus cejas la delataban). Si ante el rictus enfadado de Andrés, reaccionas devolviéndole el mismo gesto, solo dificultarás más la relación. No te imaginas el impacto emocional que nuestras expresiones faciales generan en los demás. Su carácter universal hace que tanto tu hijo como tú o cualquier otra persona las exterioricemos en el rostro de la misma manera y, por tanto, también las interpretemos del mismo modo. Ilustré mi comentario con un par de ejemplos: unas cejas fruncidas y unos labios apretados dan a entender enfado seas español, japonés o un indígena amazónico. Unos ojos abiertos como platos pueden comunicar miedo o sorpresa, dependiendo del resto de los músculos faciales que intervengan.

Y así fue como nuestra charla se convirtió en una interesante reflexión sobre todo lo que comunicamos con nuestra cara.

Le conté que actualmente y pese a que están aflorando algunos planteamientos divergentes liderados por autores como el americano James A. Russell, la mayor parte de los científicos comparten esta teoría de la universalidad de la expresión facial. Se basan en investigaciones realizadas con personas de diferentes países y etnias, como las llevadas a cabo en los años sesenta y setenta del siglo XX por el psicólogo Paul Ekman, pionero en el estudio de la expresividad emocional y actualmente uno de los máximos referentes en la materia.

En sus trabajos, se desplazó a países como Brasil, Japón, Estados Unidos, Chile y Argentina y comprobó que todas las personas a las que mostraba fotografías coincidían en identificar las mismas expresiones faciales en los rostros. Incluso aunque nunca hubieran tenido contacto previo con otras culturas y no estuvieran alfabetizadas, como fue el caso de los miembros de la tribu Foe, en Papúa Nueva Guinea. De este modo, Ekman rebatió en los años cincuenta del pasado siglo la teoría dominante de la época capitaneada por Margaret Mead, que afirmaba que las expresiones faciales eran específicas de cada sociedad.

—Pero la ciencia ha avanzado mucho en estos últimos años —apuntó Mónica—. Supongo que se habrán realizado más estudios al respecto...

—Sí, claro —añadí. En 2004 se llevó a cabo uno muy interesante en el que se compararon cuatro mil ochocientas fotografías de atletas de judo procedentes de veintitrés países que habían participado en las Olimpiadas de Atenas y en las Paraolimpiadas en calidad de invidentes. El investigador David Matsumoto confirmó que las expresiones faciales de alegría y orgullo

de los ganadores, tanto videntes como ciegos congénitos, eran similares. Lo mismo ocurrió cuando expresaban tristeza en su cara al no haber obtenido la medalla de oro[8].

Incluso, a través de ecografías en tres dimensiones se ha comprobado cómo ya en el útero materno los futuros bebés expresan facialmente estas emociones básicas, a excepción del desprecio, porque tiene un componente de comparación social que difícilmente surge antes de los dos años de vida.

Mónica parecía muy interesada, así que proseguí con mi explicación.

—¿Sabes? —añadí—, no solo las personas, también los primates no humanos manifiestan facialmente sus emociones. El primero en estudiarlos y sugerir el origen filogenético y su universalidad fue Charles Darwin. Trece años después de escribir en 1859 *El origen de las especies*, publicó *Las expresiones emocionales en el hombre y los animales*, en el que sugiere esta idea hoy avalada por la mayor parte de la comunidad científica.

Fue entonces cuando le hablé de Ulindi.

—Ella vive en Leipzig, Alemania. Su cara —le dije— es como un libro abierto. Tiene una mirada profunda, ojos oscuros como su piel, orejas pequeñas, nariz ancha y labios rosados que al sonreír se separan mostrando tímidamente los dientes. Tiene además una capacidad innata para interpretar las emociones de los demás solo con mirarlos a la cara. Para empezar, rechaza la compañía de aquellos que muestran emociones negativas, lo cual dicho sea de paso es sumamente inteligente[9]. ¿A quién le atrae un rostro enfadado?

¡Únicamente con observar sus expresiones faciales se comprende que genéticamente seamos primos hermanos, aunque no sea una persona! —añadí.

A Mónica le sorprendió mi afirmación.

—¿Ah, pero no es una chica?

—No, contesté. Es una bonobo, el simio que, junto a los chimpancés, más se asemeja a los humanos. Comparte con nosotros el 98,7 por ciento de su ADN. Además, es la primera y única de su especie cuyo genoma se secuenció en 2012 en el Instituto Max Planck de Antropología Evolutiva en Leipzig, Alemania. Los resultados obtenidos no sorprendieron demasiado a los etólogos, antropólogos y primatólogos, como Frans de Waal[10] o Lisa A. Parr, quienes llevan años estudiando su conducta. Gracias a sus investigaciones, se ha comprobado que «hay elementos comunes en el repertorio facial humano y de los chimpancés que podrían ser homólogos en dichas especies»[11].

De hecho, cuando Ulindi u otro chimpancé se enfada podemos identificar la ira en su rostro, sin temor a equivocarnos. También es capaz de reflejar alegría, tristeza y otras reacciones emocionales. Todo un abanico de expresiones faciales más o menos similares a las que, por ponerte un ejemplo, Andrés o cualquier otro adolescente expresaría inconscientemente en cascada si se diera cuenta de que ha perdido el móvil. ¡Solo que nuestra bonobo no dispone de dispositivos electrónicos a los que conectarse prácticamente las veinticuatro horas del día!

Imagina la escena:

Tu hijo entra en casa, después de haber estado fuera toda la tarde. Tú estabas preocupada porque no respondía a tus llamadas.

—Te he estado llamando y no me has cogido el teléfono —le dices.

Tu hijo echa mano al bolsillo trasero del pantalón. Observas su cara de sorpresa, sus ojos como platos, su boca abierta durante milisegundos. Y a continuación su miedo:

—¡Ostras, el móvil! ¡Creo que lo llevaba en el pantalón!

Después llega el enfado, sus cejas se arquean, sus labios se afinan:

—Por culpa de las prisas que me han metido mis amigos, se me ha debido de caer en el cine... ¡o igual me lo ha robado el hombre que me ha pedido cambio para coger el autobús! —añade mientras dibuja cierto desprecio—. ¡Por cierto, olía fatal! —reconoce mientras su labio superior trata de acercarse a sus fosas nasales, como para taponarlas inconscientemente.

—Lo siento, pero es la segunda vez que te pasa en seis meses. Ya sabes que no vas a tener otro hasta que ahorres y te lo puedas comprar.

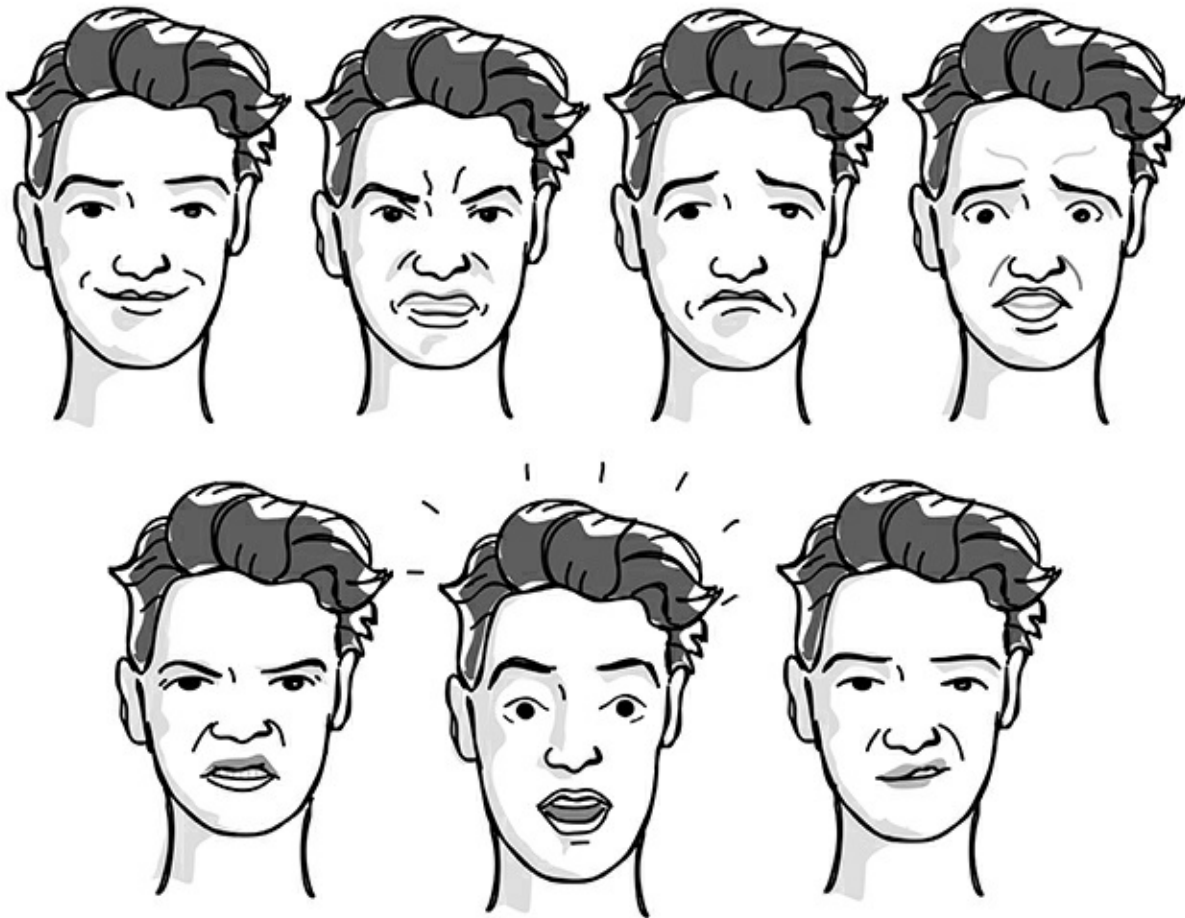
—Lo sé, mamá —afirma con rostro triste.

Y entonces tú, como por arte de magia, levantas el cojín del sofá y *voilà*, allí está. El móvil de tu hijo, quien al verlo muestra una sonrisa...

En este caso, y en tan solo un minuto, tu hijo ha experimentado las siete emociones básicas y su rostro ha sido el principal vehículo a través del cual las ha expresado de manera no verbal, gracias al movimiento combinado de algunos de los cuarenta y tres músculos de su cara.

Es importante que sepas que tanto él como el resto de los humanos podemos realizar más de diez mil expresiones faciales. Por supuesto, como apunta Paul Ekman, no todas quieren decir algo o corresponden a emociones básicas. Muchas son simplemente muecas, otras son combinaciones musculares que muestran emociones secundarias, como culpa, vergüenza, desánimo, esperanza, celos o arrogancia, y cuya expresión facial sí que está condicionada por la cultura, el entorno y el ambiente social en el que nos desenvolvemos.

Hoy en día podemos codificar dichas expresiones faciales gracias al FACS (Facial Action Coding System, por sus siglas en inglés), ideado en 1978 por Paul Ekman y Wallace Friesen tras siete años de investigación, y el EMFACS (Emotion FACS) que desarrollaron en 1983. Se trata de una herramienta, algo así como un diccionario facial, que permite identificar en el rostro las expresiones emocionales básicas mediante los movimientos de los músculos faciales implicados, a los que estos autores denominan «Action Units», de manera abreviada «AU» o «UA» (unidades de acción) en español.



¿Sabrías identificar qué emociones reflejan estas siete expresiones faciales?

—Ten en cuenta, concluí, que para cada emoción hay una parte concreta de la cara en la que debes fijarte con mayor atención.

Mónica parecía muy interesada. Inclino su cuerpo hacia mí y apoyó su mano sobre su barbilla. En mi cabeza retumbaba la cita de Claude Bernard: «Quien no sabe lo que busca, no entiende lo que encuentra». Y así fue como pasé a enumerarle lo que ahora comparto contigo: En el caso del asco, observa la nariz; para detectar el miedo, los ojos y los párpados; para la tristeza, las cejas; para la alegría, los ojos y las mejillas; para la sorpresa, las cejas y la frente; para el desprecio, la boca; para el enfado, las cejas, la boca y la mandíbula.

Al igual que le ocurrió a Mónica, te aseguro que cuando finalices la lectura de este capítulo sabrás distinguir y detectar las emociones que tu hijo muestra en su rostro, tanto si son sinceras como si encubren otras que por alguna razón

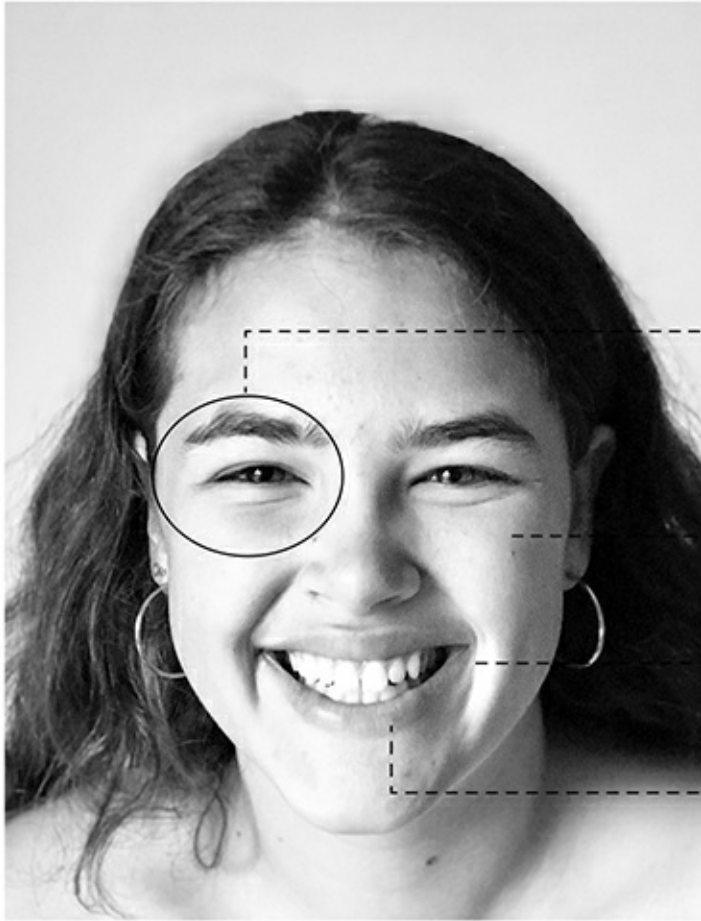
te quiere ocultar o simplemente reflejan su falta de manejo emocional. Mejorar tu habilidad para reconocer lo que dice su semblante te ayudará a entenderlo mejor e incluso a identificar lo que siente cuando ni él mismo es consciente de ello.

## **Alegría**

De todas las emociones básicas la alegría es la única positiva cien por cien. Cuando tu hijo está alegre su expresión facial te predispone a conectar con él y favorece en ambos sentimientos agradables. Recuerda que la función principal de esta emoción es precisamente la de estrechar vínculos, fomentar las relaciones, la afiliación, el acercamiento y la colaboración. Tu cerebro no solo interpreta su sonrisa como una señal de no amenaza, sino que gracias a las neuronas espejo se generan en ti las mismas sensaciones placenteras que el joven está experimentando, tu cuerpo comienza a liberar endorfinas y casi sin darte cuenta acabas sonriendo tú también.

Fíjate en cómo cuando está alegre sus músculos faciales están relajados. Puede además que tenga ladeada la cabeza, mostrando de este modo su cuello. Se trata de una zona vulnerable que enseñamos inconscientemente ante la ausencia de peligro y, por tanto, al exhibirla te está comunicando que se siente a gusto.

Si su alegría es sincera, mostrará una sonrisa verdadera en el rostro. Lo puedes detectar en su boca, ya que las comisuras de los labios se elevan simétricamente —incluso puede que enseñe los dientes—, en sus mejillas que se alzan y en sus ojos que ríen esbozando unas incipientes arrugas.



## Alegría

Arrugas en el ángulo externo de los ojos y por debajo del párpado inferior.

Mejillas elevadas.

Elevación de las comisuras de la boca.

Boca abierta, mostrando los dientes.

La sonrisa es la señal característica que acompaña a las emociones positivas, una respuesta facial que realizamos a muy temprana edad.

Antes incluso de cumplir el año, los niños ya sonríen de forma deliberada con el fin de complacer a los que les rodean. En torno a las cinco semanas de vida comienza a dibujarse en su rostro. Algunos estudios señalan que la primera sonrisa social tiene lugar entre el segundo y el cuarto mes. Lo que entendemos por risa, se manifiesta más tarde, alrededor de los cinco o seis meses. Es cierto que podemos provocársela mediante cosquillas, pero la risa sin estimulación táctil no parece presentarse hasta el final del primer año.

A veces puede que el adolescente sonría para camuflar realmente otra emoción que está sintiendo y no quiere exteriorizar, o tal vez lo haga por cortesía o porque cree que es lo que se espera de él en ese determinado momento.

Puedes detectar cuando su alegría no es sincera si aprendes en qué partes de su rostro debes mirar con atención.



Que no te confundan, la sonrisa de felicidad auténtica la dibujan las pequeñas arrugas que se forman alrededor de los ojos y que conocemos popularmente como patas de gallo. A esta sonrisa se la denomina también como «sonrisa Duchenne», en honor al neurólogo y anatomista francés Guillaume Duchenne de Boulogne, quien en 1862 realizó un estudio sobre las expresiones faciales. En sus experimentos realizaba descargas eléctricas en la cara de pacientes que padecían de insensibilidad facial, con la finalidad de determinar que contracciones musculares se producían. Fue así como descubrió que en el caso de la sonrisa verdadera participan dos músculos: el cigomático mayor, que va desde los pómulos hasta la comisura de los labios y tira de la boca hacia arriba, y el *orbicularis oculi*, que rodea los ojos y hace que se estrechen. A la mayoría de las personas les resulta muy difícil contraer de manera voluntaria este último. Al activarse conjuntamente, las comisuras labiales se elevan levantando los pómulos y se contraen los ojos (se reduce la apertura palpebral) provocando las consabidas patas de gallo, señal de que nos encontramos ante una sonrisa genuina y espontánea.

Ahí está el secreto. Sin embargo, si tu hijo pretende fingir alegría o placer, únicamente estirará los labios hacia los lados, pero no habrá ni rastro de pliegues en sus ojos.

A lo mejor sonrío con una expresión ambigua, parecida a la que Leonardo da Vinci dibujó a La Gioconda, tal vez con la intención de que quien la contemplara se preguntara qué esconde su expresión facial. ¿Crees que esboza felicidad[12]?

A la hora de diferenciarlas ten en cuenta también su duración: una sonrisa espontánea y plena suele ser breve e inconsciente, mientras que si es intencionada, tu hijo la mantendrá más tiempo en su rostro, aparecerá y desaparecerá más bruscamente y será más pronunciada en un lado de la cara.



¿Qué sonrisa es fingida? La verdadera tira de la boca y también de los ojos.

### ***Los diferentes tipos de sonrisa según la ocasión***

De todas las expresiones faciales, probablemente la que más utiliza tu hijo cuando quiere conscientemente enmascarar lo que está sintiendo es su sonrisa. Quizá sin saberlo, tú también recurras a ella cuando quieres disimular tu malestar. Seguramente, en el caso de que tu jefe te caiga mal, dibujarás una sonrisa al saludarlo por la mañana, no sea que se dé cuenta de la poca estima que le profesas. O tal vez sonrías al dar los buenos días, aunque precisamente no lo sean tanto. Los adolescentes se comportan de igual modo, así que, dado que ya sabes diferenciar si es fruto de una alegría verdadera o fingida, es hora de que aprendas también a distinguir todo lo que se puede esconder tras ella.

Según Paul Ekman, existen más de dieciocho tipos de sonrisa distintos, que describe en su libro *Cómo detectar mentiras*. Algunas disfrazan temor, desdén, rabia, burla, turbación e incluso tristeza, de ahí la importancia de saber diferenciarlas, porque con ellas tu hijo está expresando emociones y sensaciones diferentes. Aquí te muestro algunas de ellas. Si tapas los ojos de

la modelo puede parecer que está sonriendo, pero ¿eres capaz de distinguir lo que transmiten?

*Sonrisa temerosa*

Los labios se estiran horizontalmente hacia las orejas, por la acción del músculo risorio. Es la sonrisa que esboza cuando quiere maquillar que algo le asusta, pero evita reconocerlo.



*Sonrisa desdeñosa*

Aparece una pequeña protuberancia o un hoyuelo en el entorno de una de las comisuras labiales que se elevan ligeramente. Con ella esconde un sentimiento de superioridad ante la persona o el tema que se esté tratando.



*Sonrisa amortiguada*

Los labios están apretados y estirados al tiempo que descienden ligeramente las comisuras. Aparecen las patas de gallo. Revela alegría pero trata de contenerla.



*Sonrisa tensionada*

Los labios se afinan, tensan y contraen formando una línea recta. Señal, quizá, de que tiene una opinión que no quiere compartir.



*Sonrisa burlona*

También conocida como sonrisa de Chaplin.

Los labios se elevan en un ángulo más pronunciado que en la sonrisa auténtica. Con ella quiere exagerar su alegría y conseguir tu apoyo.



*Sonrisa ladeada y mirada alta*

La cabeza está inclinada hacia abajo, pero los ojos miran arriba y los labios no están relajados. La utilizan más las chicas y transmite sentimientos de protección en quien la observa. Con ella intenta cautivarte deliberadamente.



## **Tristeza**

En el extremo opuesto a la alegría se encuentra la tristeza. Sin lugar a duda, la adolescencia es un periodo que se caracteriza por los cambios bruscos de humor. Tan pronto tu hijo está eufórico como, sin saber muy bien por qué, se muestra abatido o triste. A través de su expresión facial interpretas que está decaído o desanimado e inconscientemente tratas de acercarte a él, aunque verbalmente no te lo haya pedido. Respeta sus tiempos, sobre todo en esta etapa en la que la tolerancia a la frustración suele ser muy baja. Incluso si es



de los que prefieren estar solos en esos momentos, es importante que sepas reconocer su emoción para «ponerte en sus zapatos».

Dado que la tristeza es una de las emociones que más preocupa a los padres, es fundamental que estés atento a sus signos externos, lo que te permitirá diferenciar entre una situación puntual que le apena (y que psicológicamente requiere de un proceso de recuperación) y un estado de sufrimiento continuo, que en el peor de los casos puede desembocar en una depresión. Según diversos estudios, el ambiente familiar es importante a la hora de desarrollar esta patología. La presencia de problemas de comunicación entre padres e hijos, la percepción del adolescente de que en su familia existe un alto nivel de conflictividad, hostilidad y rechazo, un escaso o excesivo control conductual por parte de los padres, así como una baja experimentación de afecto y cercanía son factores de riesgo que inciden negativamente en el estado emocional del adolescente[13].

De cualquier modo, la tristeza que manifiesta tu hijo está relacionada con un supuesto fracaso o con la pérdida de algo o de alguien que tiene para él un significado o un vínculo especial. Puede tratarse de una carencia real o una ausencia que intuya que puede ocurrir en un futuro más o menos próximo. En cualquier caso, se trata de una emoción necesaria que le ayuda a disminuir el ritmo, a reflexionar, a tomar conciencia y procesar la nueva situación a la que a partir de ahora tendrá que hacer frente.

## **Cómo reconocer facialmente la tristeza**

Uno de los principales signos fiables que te indican que tu hijo está triste se encuentra en sus cejas. Presta atención a si los extremos internos están angulados hacia arriba e intentan juntarse. Se trata de un movimiento muscular muy difícil de realizar de manera voluntaria con lo que es complicado que lo haga a propósito. Observa su entrecejo. Puede incluso que al elevar y juntar las cejas aparezca una arruga vertical entre ellas, señal de tristeza extrema que posiblemente vendrá acompañada de ojos vidriosos y acuosos. La mirada parece perdida y en algunas ocasiones hacia abajo.



## Tristeza

La parte interna de las cejas está elevada.

Desciende la comisura de los labios.

El mentón puede arrugarse y ascender.

También debes fijarte en su boca. Tendrá los labios estirados horizontalmente al tiempo que las comisuras tirarán hacia abajo. A lo mejor aparece también una protuberancia en el mentón porque la piel situada entre la barbilla y el labio inferior se arruga.



*Tristeza fingida.* Que no te confundan los labios. Las cejas son determinantes.

A veces puede que la boca no muestre indicios de tristeza porque las comisuras labiales no han descendido, pero sabrás que está experimentando dicha emoción porque sus cejas sí que estarán arqueadas hacia el interior. Todo lo contrario pasa cuando, por ejemplo, tratan de fingir pena o abatimiento para conseguir sus propósitos. En ese caso, los extremos del labio inferior apuntarán hacia abajo, pero no habrá ni rastro de movimiento interno en sus cejas. Es la típica cara de perrito tristón con la que te miraba cuando era más pequeño para ablandarte y que los americanos llaman con mucho atino *doggy-face*.

## Sorpresa

¿Cuándo fue la última vez que tu hijo se mostró sorprendido? No me refiero a que se sobresaltara (el sobresalto no es una emoción) o asustara (el susto tampoco es una emoción), sino a esa brevísima emoción que manifiesta ante un evento inesperado.

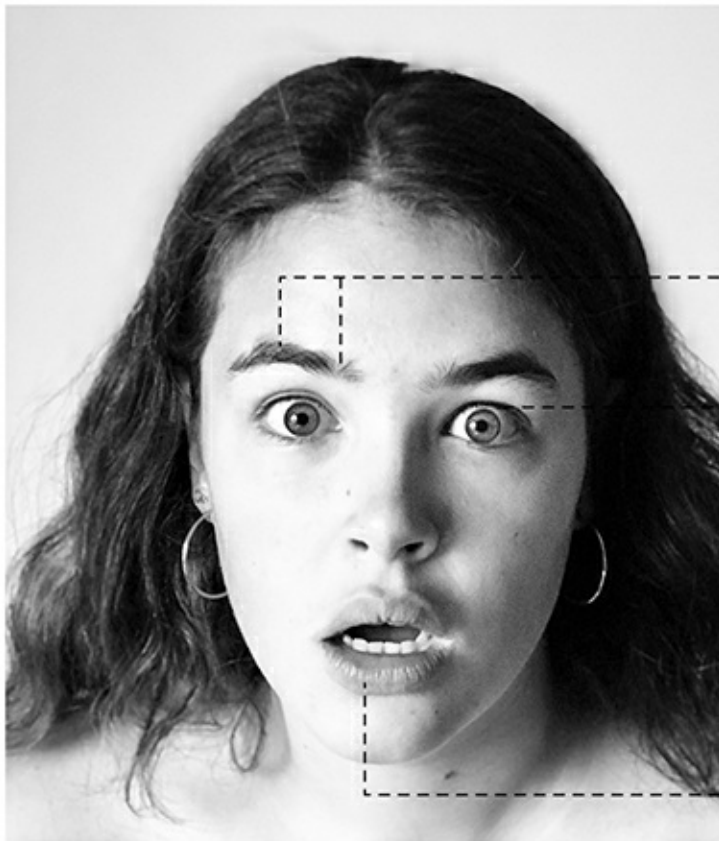
Es normal que te cueste averiguarlo porque la sorpresa tiene una duración muy escasa. De hecho, en tan solo un instante, cuando entendemos lo que ocurre desaparece y da paso a otra emoción. Puede ser miedo, asco, ira, alegría o tristeza dependiendo de cómo valoremos el suceso, o incluso si creemos que el acontecimiento sorprendente no tiene consecuencias, podemos no sentir nada más.

De la misma manera reaccionan los adolescentes. A muchos jóvenes les gustan las sorpresas, ya que las asocian a nuevos retos e implican conductas de exploración y descubrimiento de situaciones novedosas e inesperadas. De cualquier modo, su finalidad es la de fijarse en el suceso que están viviendo o experimentando, de ahí que sus ojos se abran como platos para aumentar el campo visual, se eleven sus cejas, sus labios incluso se separen y descienda su mandíbula.

Presta atención si observas que se sorprende ante algo que dices o haces, pues te está comunicando que hay algo con lo que no contaba.

Muy frecuentemente, el miedo suele seguir a la sorpresa y, aunque en un primer momento puede que no sepas distinguir en su rostro ambas emociones, hay signos faciales que te indican si estás ante una u otra. Si se muestra

sorprendido, sus párpados inferiores no estarán tensos y sus cejas, a diferencia de si tiene miedo, no tenderán a juntarse, aunque estén elevadas.



## Sorpresa

Se elevan tanto la parte interna como la externa de las cejas.

Se eleva el párpado superior.

Desciende la mandíbula y la boca se abre.

## Miedo

El miedo es una emoción básica que se dispara ante la percepción de una amenaza. En definitiva, es el sistema de alarma que activa el cerebro límbico de tu hijo y con el que cuenta para evitar o enfrentarse a situaciones que considera potencialmente peligrosas.

Puede ser un miedo físico, pero también psíquico. Real o imaginario, presente o inminente.

Piensa en la última vez que tú sentiste miedo. Fisiológicamente hablando, el corazón late más rápido, la sangre se retira del rostro (con lo cual, si es muy intenso, podrás observar que la cara de tu hijo se vuelve más pálida) y fluye hacia las piernas preparándonos para la huida. No significa que vayamos a

salir corriendo, pero esta es una respuesta primaria y biológica heredada de nuestro origen como especie y que seguimos manteniendo.

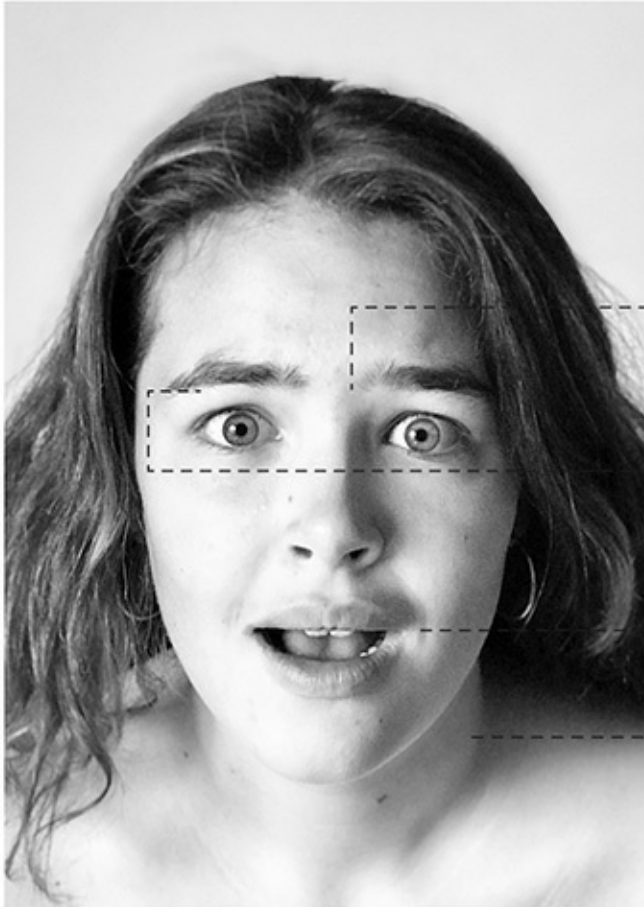
A medida que nos hacemos mayores, la prevalencia y la intensidad de los miedos tiende a disminuir y de los típicos temores físicos (ruidos, animales, oscuridad...) pasamos a sentir miedos sociales (al fracaso, a las críticas, etc.). En el caso de los niños, de los doce a los dieciocho años aumentan los miedos que tienen que ver con las relaciones interpersonales y la falta de autovaloración personal[14]. De hecho, si tu hijo tiene poca autoestima, posiblemente puede que tenga tendencia a un comportamiento de miedo, duda y defensa, según apuntan autores como Verduzco, Lucio y Durán[15].

Cuanto el adolescente experimenta algún tipo de miedo, entra en lo que yo llamo «estado túnel», en el que es muy difícil que durante un instante sienta algo más o piense en otra cosa. Toda su atención se centra en el peligro inminente hasta poder eliminarlo o, si considera que es incapaz de controlarlo, su sensación puede desembocar en terror o en un cuadro de ansiedad o estrés.

Su cara al sentirse amenazado por algo o por alguien es muy característica y te avisa de que está experimentando dicha emoción. Es su manera de decirte sin palabras que advierte que hay un peligro al acecho y con sus señales faciales trata inconscientemente de pedirte ayuda o consuelo. A veces el miedo puede presentarse de manera sutil, pero no tendrás duda en reconocerlo si observas estas características faciales: sus párpados superiores están elevados al máximo, los inferiores tensos, sus cejas elevadas y juntas y sus labios estirados horizontalmente, incluso la boca puede estar abierta.

Prueba ahora a realizar tú estos movimientos faciales musculares. Para ello te aconsejo que te sitúes delante de un espejo. Comienza por las cejas y los ojos y, finalmente, céntrate en la parte inferior de tu cara. Presta atención a cómo cambia tu rostro y qué transmite, a tu respiración y a cómo reacciona con tensión tu cuerpo.

Son las mismas sensaciones que experimenta tu hijo. Eso sí, a veces su conducta ante ese peligro que considera que amenaza su bienestar no es de paralización o huida. También puede tratar de hacerle frente.



## Miedo

Se elevan y contraen las cejas.

Se eleva el párpado superior y se tensa el inferior.

Los labios se estiran hacia las orejas.

El cuello puede estar tenso.

## Ira

Decía Aristóteles en su *Ética a Nicómaco*: «Cualquiera puede enfadarse, eso es fácil. Pero enfadarse con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta..., eso no es fácil».

La mayor parte de los adolescentes descargan su enfado de manera indiscriminada, al activarse inconscientemente en el sistema límbico sus mecanismos de autodefensa. Si te pilla en medio de su arrebato, ten por seguro que, en la mayoría de las ocasiones, acabarás convirtiéndote en el blanco de su malhumor.

Por supuesto que la ira, tanto la que siente el adolescente como la que tú mismo puedes padecer, tiene diversos grados de intensidad: desde un ligero

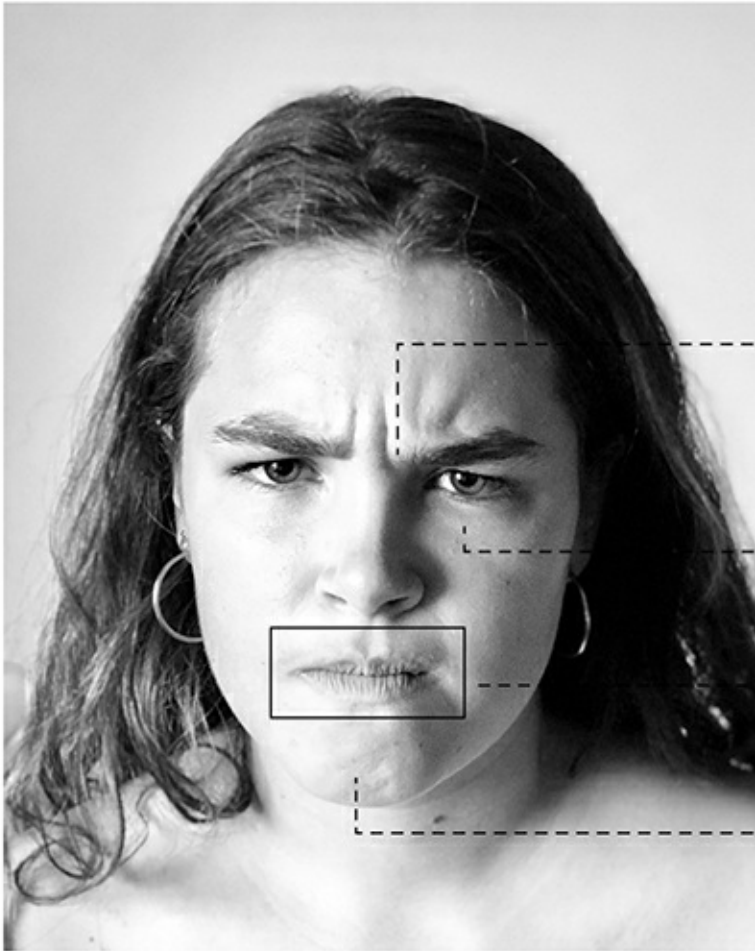
enojo hasta una rabia explosiva o una frustración incontrolada. En cualquier caso, se trata de una emoción peligrosa para el que la observa de cerca, en tanto en cuanto su función es dañar o eliminar el obstáculo que interfiere en la consecución de nuestro objetivo. Es como si en su rostro el joven llevara tatuada la siguiente advertencia: «¡Apártate si no quieres tener problemas!». A nivel fisiológico su ritmo cardíaco se acelera, la respiración se incrementa y el flujo sanguíneo aumenta hacia sus manos preparándolas para golpear o sacudir el objeto de su ira. Date cuenta de que, en este caso, puedes detectar también señales de tensión y furia si cierra los puños o tensiona los dedos. Son signos faciales y corporales con los que los hombres primitivos de las cavernas evidenciaban su hostilidad hacia otros. En la actualidad, estos vestigios corporales forman parte de una conducta airada y con ellos tu hijo te comunica que hay algo de lo que le has dicho o hecho que le ha molestado.

Cuánto más se sienta amenazado por ese obstáculo que le impide conseguir lo que quiere o cuanto más crea que está siendo tratado injustamente, mayor será la manifestación facial y física de su ira. Su cerebro, que al igual que el tuyo está programado para reaccionar ante cualquier tipo de peligro u ofensa inminente, enviará la información directa a la amígdala, que responderá instintivamente sin dejar que intervenga la parte racional. Es lo que los expertos llaman «secuestro emocional o amigdalario». El problema, como sabes, es que en esas situaciones en las que el cerebro emocional del adolescente toma el control, es complicado gestionar de forma adecuada la respuesta emocional.

En cualquier caso, recuerda que no tienes una varita mágica y es preferible que en lugar de juzgar la conducta de tu hijo y tratar de elucubrar por qué está molesto, compartas tus impresiones con él o incluso te preguntes si algo de lo que has dicho o hecho ha podido ser el desencadenante de su irritación. Así, si observas en su rostro señales de enfado, averigua qué le ha enfadado y trata de mantener una conversación relajada. En el mejor de los casos, te dirá si le ha enojado algo que le has dicho o hecho, o te explicará si la causa de su malestar es otra.

Hay muchos motivos por los cuales el adolescente puede sentirse airado. Desde por un castigo que le has impuesto y que considera injusto hasta un comentario que interpreta como ofensivo hacia su persona, pero también puede que se sienta frustrado o agraviado por alguna razón que nada tiene que ver contigo.





## Ira

Las cejas descienden y se contraen.

Los párpados están tensos.

Los labios se afinan o se aprietan.

La barbilla puede elevarse y el mentón sobresalir.

Como padre, madre o educador es importante que explores qué le ha provocado ira, pero primero debes saber reconocerla en su cara: Fíjate en sus cejas. Tienen que estar bajas por su parte interior y además tenderán a juntarse, apuntando hacia la nariz. Lo más probable es que su mirada se endurezca, su mandíbula esté tensa y sus labios posiblemente apretados o afinados. Son signos faciales claros de enfado.



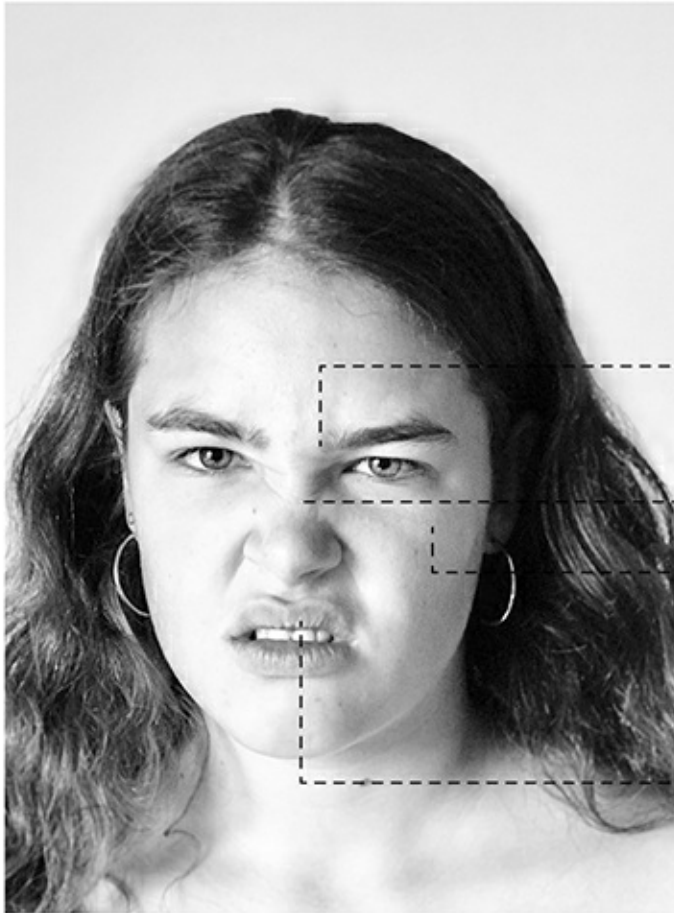
Las cejas se juntan en su parte interna y aparecen arrugas verticales.

Ten cuidado a la hora de interpretar la ira. Es posible que tenga el ceño fruncido porque está muy concentrado o prestando atención. Por eso es importante que tengas en cuenta el resto de las señales no verbales que envían tanto su rostro como sus gestos y posturas. Cuando tu hijo está enfadado quizá mueva ligeramente su mandíbula hacia delante durante un instante. Otra señal inconsciente de malestar que te indica que algo no le ha gustado.

En general, su indignación y rabia serán mayores y se mostrarán con mayor vehemencia cuanto más injustificado considere el daño cometido hacia su persona.

## **Asco**

Cuando recoges las zapatillas que tu hijo ha dejado tiradas por el pasillo y te sobreviene un olor desagradable de su interior, lo más seguro es que pongas cara de asco y eleves al mismo tiempo el labio superior en un intento de taponar tus fosas nasales. Probablemente arrugues también la nariz y desciendan tus cejas. Es más, seguro que si ahora mismo piensas en una situación repulsiva, experimentes la misma sensación y pongas la misma cara.



## Asco

Descenso y contracción de las cejas.

Fruncimiento de la nariz.

Suben las mejillas y se reduce la apertura de los párpados.

Elevación del labio superior y de la barbilla.

Desde un punto de vista evolutivo la función del asco es muy concreta: rechazar aquello que consideramos desagradable a la vista, al tacto o al gusto, o dañino para nuestra salud. Sin duda era la expresión facial más característica y primitiva con la que los hombres de las cavernas alertaban al resto de que los víveres estaban en mal estado. Sin embargo, hoy en día también podemos experimentar esta emoción hacia algo que rechazamos socialmente: puede ser una persona, una conducta, una apariencia física, una idea.

Por tanto, si observas que tu hijo pone cara de asco cuando estáis hablando, piensa que puede darse por varios motivos. A lo mejor tiene que ver con algo que le estás contando o que instintivamente relacione con personas, situaciones o ideas que repudia, como pueden ser determinadas ideologías políticas o injusticias sociales, intolerables desde su punto de vista.

Si durante una reunión familiar en la que estáis hablando, por ejemplo, de qué le parece su tutor del instituto identificas asco, posiblemente haya algo de

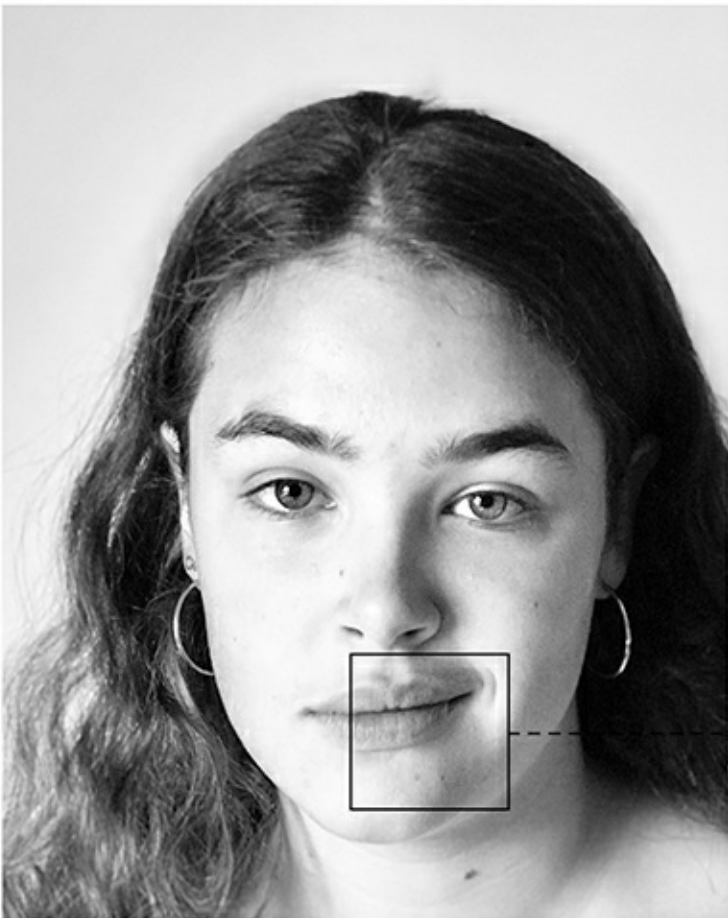
la conducta del profesor o de los valores del centro que no comparte. Como siempre, en lugar de precipitarte con suposiciones infundadas, debes tirar del hilo: «¿Por qué pones cara de asco cuando te pregunto por la escuela, hay algo que te desagrada?». Quizá sea el momento de conversar con calma.



En el asco, el labio superior se eleva hacia la nariz y se suele fruncir la barbilla.

## Desprecio

El desprecio es la última emoción universal que el psicólogo Paul Ekman incorporó en los años ochenta a su repertorio de emociones básicas, a pesar de que otros expertos no la reconozcan como tal o prefieran incluirla dentro de la familia del asco. Sin embargo, la diferencia principal entre una y otra estriba en que el desprecio encierra un componente de superioridad moral hacia alguien o hacia las acciones que lleva a cabo.



Desprecio

Se eleva o se estira unilateralmente la comisura labial.

El joven puede que no sienta asco, pero sí desprecio por un compañero, un vecino o incluso un profesor al que censure por su manera de ser, pensar o

actuar.

Si en ese momento pudieras dividir el rostro de tu hijo en dos partes, observarías cómo muscularmente solo se activa una parte de su cara. Es como si esbozara una sonrisa de medio lado, salvo que en esta ocasión no es que esté alegre sino comparándose con alguien y sintiéndose arrogantemente por encima de él.

Se trata de una expresión facial que puedes identificar fácilmente. La señal más característica es la elevación unilateral del labio superior, puede ser en el lado derecho o izquierdo y estar o no acompañada de otros movimientos musculares faciales como el estiramiento horizontal de una de las comisuras.

En general, los jóvenes adolescentes que manifiestan constantemente desprecio no suelen sentir ningún interés por arreglar la situación o escuchar a la otra parte y muy al contrario, optan por una actitud de vacile y desinterés a la que, como padre o educador conviene que prestes atención.

## **DETECTANDO LAS MICROEXPRESIONES**

Aprender a descodificar los mensajes faciales que te envía tu hijo no es una tarea fácil y requiere de mucha práctica. Ya sabes que, a través de su rostro, puede expresar abiertamente cómo se encuentra o camuflar, consciente o inconscientemente, su verdadero estado anímico. A la hora de fingir o llevar a cabo lo que se denomina «engaño emocional» lo único que tiene que hacer es una de estas tres cosas:

1. Sustituir una expresión emocional por otra. Es decir, enmascarar la emoción verdadera.
2. Neutralizarla, ocultándola tras una expresión neutra.
3. Simularla, en caso de que no la sienta.

Es lo que ocurre cuando sonríe, aunque esté triste, o cuando se muestra impertérrito y evita poner cara de enfado para que pienses que no le afecta que le hayas castigado por levantarte la voz o por cualquier otro motivo. Sin embargo, en aquellas situaciones o estímulos que viva con mucha intensidad o tengan una especial relevancia para él, le va a resultar muy complicado ocultar

por completo lo que está sintiendo. Nos ocurre a todos. De manera involuntaria y por mucho que tratemos de controlar nuestra expresión facial o poner cara de póker, se filtra durante la interacción comunicacional una microexpresión, un sutil y efímero cambio facial, que precisamente evidencia esa emoción que queremos reprimir.

El problema estriba en que detectar las microexpresiones no es sencillo, ni para el que las realiza —porque no es consciente de haberlas expresado facialmente— ni para quien observa, dada su cortísima duración y velocidad. Se trata de movimientos involuntarios de los músculos de la cara que hacemos en menos de una veinteava parte de segundo (por eso se llaman «micro-») y que surgen en momentos de una gran activación emocional. Son algo así como una válvula de escape que permite que aflore lo que realmente llevamos dentro, las emociones que estamos sintiendo en ese preciso instante. Se requiere mucha práctica y entrenamiento para percibir las. No es fácil, ya que estas expresiones son casi imperceptibles a simple vista, pero, sin duda, si prestas la suficiente atención y te entrenas también lo suficiente, conseguirás vislumbrarlas y con ello, inferir el estado emocional de tu hijo.

Reconocerlas en su rostro puede ser también útil cuando trates, por ejemplo, de averiguar si está siendo sincero contigo. De hecho, si quiere engañarte, la expresión emocional más evidente que te mostrará será la que está falseando y realizando a conciencia, mientras que la verdadera aparecerá fugazmente en su cara sin que tan siquiera él se percate.

Aun así, debes saber que no existe una única señal que por sí sola te permita deducir que te está mintiendo. Recuerda la importancia del contexto, de observar sus gestos corporales en su conjunto y en relación con su discurso verbal, ya que ello aumentará tu probabilidad de acertar. Las microexpresiones no son la panacea para descubrir mentiras, sino un detalle más de los muchos en los que debes fijarte si quieres averiguar cómo se siente tu hijo. Si eres capaz de detectarlas, no caigas en la tentación de deducir sin más que está siendo deshonesto contigo. Lo que realmente ponen de manifiesto es una incoherencia con lo que está expresando. A lo mejor tu comentario ha provocado en él una emoción incómoda que no verbaliza o un recuerdo determinado.

Por cierto, que su descubrimiento y estudio, pese a que Darwin ya habló de ellas, es relativamente reciente. En 1966 los investigadores Ernest Haggard y Kenneth Isaac se dieron cuenta de su existencia al analizar a cámara lenta



vídeos que contenían sesiones grabadas de psicoterapia con pacientes que, de manera drástica, cambiaban sus expresiones faciales en determinados momentos claves de la conversación. Sin ser conscientes de ello, filtraban por un breve instante en su rostro sus verdaderos sentimientos y se contradecían con lo que expresaban verbalmente. Así, por ejemplo, aunque afirmaban que apreciaban mucho a una persona, mostraban una microexpresión de ira antes de sonreír. Estos movimientos involuntarios los bautizaron con el nombre de «micromomentáneas». El término microexpresión lo acuñaron casi una década después, en 1974, los psicólogos P. Ekman y W. Friesen en un estudio en el que visualizaron fotograma a fotograma entrevistas con pacientes deprimidos. En 2008 otros dos investigadores, Porter y Brinke, corroboraron y demostraron que se filtran en el rostro cuando intentamos engañar acerca de nuestro estado emocional.

En conclusión, el rostro humano es nuestra carta de presentación social y el canal de comunicación no verbal al que más atención prestamos. No solo porque proporciona una gran cantidad de información sobre nuestro estado emocional, sino porque también regula el flujo conversacional y favorece o dificulta las relaciones interpersonales. Lo quieras o no, tanto tu cara como la de tu hijo describen en mayor o menor medida cómo te sientes, aunque en ocasiones tratéis de disimularlo. En ese último caso, las expresiones faciales verdaderas son tan fugaces que en una conversación cotidiana raramente se advierten si no estás lo suficientemente entrenado.

## EJERCICIO

Enciende la televisión y selecciona tu programa favorito. Baja el volumen y pon atención a la expresión facial de uno de los personajes que aparecen en escena:

- ¿Eres capaz de identificar qué emociones transmite su rostro?
- ¿Observas alguna microexpresión que te llame la atención?
- ¿Cómo la interpretas?

Una vez hayas desarrollado tu capacidad de observación, te propongo que realices este mismo ejercicio con tu hijo. Elige un momento en que te

encuentres tranquilo y toma conciencia de las expresiones faciales que acompañan a sus palabras:

- ¿En qué instante de vuestra conversación aparecen?
- ¿Son congruentes con lo que te está contando?
- ¿Notas de repente algún cambio en su cara?
- ¿Cuándo se produce?
- ¿Qué lectura haces?

Recuerda que su expresión facial o la microexpresión que has detectado muestra cómo se siente, pero no el porqué. Para verificar tus suposiciones deberás preguntárselo. Eso sí, no olvides escoger el momento apropiado.

## **UNA CARA SINCERA O CÓMO AVERIGUARLO**

Tal y como afirma Paul Ekman, la mayoría de nosotros no somos demasiado buenos reconociendo los sentimientos de los demás. Lo más normal es que si tu hijo no los expresa abiertamente, te puedan pasar inadvertidos y cuando quieras darte cuenta ya sea demasiado tarde. A todo ello se suma que las expresiones faciales, al igual que las emociones, se suceden rápidamente a lo largo de una interacción social.

Posiblemente estés tan pendiente de lo que te dice, que no te fijes en esas señales sutiles que muchas veces insinúa. Pueden ser, por ejemplo, unos labios mordidos, apretados o en tensión, que en la mayoría de las ocasiones implican ansiedad, estrés y necesidad de autocontrol. Del mismo modo, un cambio en el ritmo del parpadeo, un sutil movimiento de cejas o una desviación en la mirada son indicadores que revelan información importante que debes tener en cuenta.

Existen algunas claves no verbales que te pueden ayudar a identificar si el adolescente está simulando la emoción, le incomoda lo que está sintiendo o no te está diciendo toda la verdad. En el capítulo dedicado a la detección del engaño encontrarás más información al respecto, aunque, a la hora de

averiguar si te miente o no, tema que preocupa a la gran mayoría de los padres, ya te adelanto que hay que prestar mucha atención a los componentes verbales del discurso y a las incoherencias entre lo que vemos y lo que escuchamos.

**En el caso de las expresiones faciales, una señal que te puede dar a entender que no está siendo del todo sincero es la asimetría en su rostro.**

Cuando la emoción que expresa es verdadera, sus músculos faciales tienden a trabajar por igual en ambos lados de la cara. Si el joven está enmascarando lo que siente, quizá observes cómo no llegan a activarse con la misma intensidad y por eso aparece levemente más marcado un lado de su rostro. Recuerda, por ejemplo, que en la sonrisa la asimetría es un indicador muy fiable de falsedad. Si una comisura labial está más alta y perfilada que la otra, puede ser que esté simulando. Eso sí, no debes confundirlo con desprecio o con desdén, porque en ese caso solo se alzaría o estiraría un extremo del labio superior, mientras que en el otro no habría ningún movimiento muscular.

**También debes tener en cuenta la duración de su expresión facial.**

Si es sincera, por norma general, durará menos de cinco segundos. Si ves que se prolonga más de diez segundos tienes motivos para desconfiar, ya que casi con toda probabilidad tu hijo no esté siendo honesto contigo. ¿Recuerdas cuándo te regalaron algo por Navidad o por tu cumpleaños que no te gustó, pero fingiste sorpresa y agrado? Posiblemente para no tratar de herir los sentimientos de la otra persona exageraste tu expresión facial, ocultando lo que realmente sentías. La sorpresa auténtica se manifiesta con mucha brevedad y permanece durante muy poco tiempo en la cara, ya que inmediatamente después da paso a otra emoción.

**Además, sabrás si tu hijo está tratando de falsear una emoción si atiendes a la brusquedad con la que aparece y desaparece en su cara.** Cuando está siendo franco, emergerá y se desvanecerá de manera gradual, mientras que si está simulando, la emoción surgirá y se deshará en su rostro con mayor rudeza.

**Por último, presta atención a la sincronización de la expresión facial con el resto de los canales verbales y no verbales,** es decir, con lo que está diciendo, los cambios en su voz y sus movimientos corporales.

Suponte que quiere fingir que está enfadado porque no le has permitido salir por la tarde con sus amigos. Él es consciente de que tienes razón y debería quedarse estudiando, pero aun así ha de montar una escena. En ese caso podría

decirte, al tiempo que te levanta la voz, algo así como: «¡Siempre tengo que hacer lo que tú quieres! ¡No me dejas hacer nada!». Si la expresión prototípica de enfado que ya conoces (cejas juntas y hacia abajo, labios tensos, etc.) surge en el mismo momento en que habla o incluso unos segundos antes, puede que realmente esté disgustado. Por el contrario, si asoma unos segundos más tarde que sus palabras, lo más seguro es que esté aparentando su malhumor. Supongamos, además, que dicha expresión facial aparece después del puñetazo que da en la mesa. Otro indicio de que está simulando. ¿Por qué? Pues porque a mayor sincronización mayor credibilidad. Si la expresión facial no es acorde con los gestos, movimientos corporales y discurso, las probabilidades de que esté fingiendo aumentan.

### **TEN PRESENTE**

- Las expresiones faciales de las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa, ira y desprecio son universales e innatas.
- El rostro de tu hijo es una de las partes de su cuerpo que mejor comunica cómo se siente.
- Las microexpresiones son expresiones que aparecen y desaparecen de manera involuntaria en el rostro de manera muy rápida: 1/20 de segundo y revelan la emoción que realmente está experimentando.
- Si la expresión facial del adolescente es sincera, posiblemente durará menos de cinco segundos y será simétrica en ambos lados de su cara (a excepción del desprecio).

Aprender a leer las emociones que expresa el rostro de tu hijo te ayuda a conocer qué está sintiendo pero no la causa, el porqué.

## 4

# GESTOS QUE HABLAN

*Cuéntale a tu corazón  
que existe siempre una razón  
escondida en cada gesto...*

Versos de la canción *Sinceramente tuyo* (1983)  
de J. M. SERRAT (1943), cantautor y compositor español.

## V DE VICTORIA

Cuenta la leyenda que en la batalla de Agincourt que tuvo lugar durante la guerra de los Cien Años, los soldados franceses, anticipando una victoria fácil, amenazaron con cortar el dedo corazón e índice de los arqueros ingleses a los que capturasen. Contra todo pronóstico, los franceses perdieron y los ingleses comenzaron a mofarse de ellos alzando y moviendo estos dos dedos. Siglos después, en la Segunda Guerra Mundial, Wiston Churchill recuperó y popularizó el gesto como señal de victoria contra las Potencias del Eje.

Los gestos, y sobre todo los ejecutados con las manos, son el puente entre el pensamiento, las emociones y el lenguaje. Los que suele realizar tu hijo — incluido el de la V de victoria— no son una excepción.

Quizá hasta ahora no hayas reparado en ello, pero con sus manos te está diciendo un montón de todo aquello que no sale por su boca. Las manos comunican. Y mucho. De hecho, son la parte del cuerpo humano que más conexiones nerviosas tiene con el cerebro.

Con ellas, unas veces enfatiza, acompaña o refuerza su discurso oral. Como cuando te dice que el examen le ha salido fatal mientras apunta con el pulgar de su mano hacia abajo y el puño. Otras veces sustituye sus palabras: ¿Te has fijado en cómo saluda a sus amigos sin decir ni un simple hola? Y otras muchas, sus manos «se van de la lengua» y delatan la emoción que está tratando de reprimir inconscientemente.

Saber reconocer estos últimos gestos —denominados manipuladores o adaptadores— te ayudará a entender mejor cómo se siente, aunque no le apetezca o no quiera hablar contigo.

En ocasiones, captar ese pequeño gesto puede convertirse en la llave que te abra la puerta a un mejor entendimiento.

## **PIES PARA QUÉ OS QUIERO**

Pero no solo debes fijarte en sus manos. ¿Sabes qué otra parte de su cuerpo te está proporcionando una extraordinaria información sobre cómo se está sintiendo? La clave la tienes si miras hacia abajo, a sus pies. Igual nunca habías reparado en ello pero estas extremidades de los miembros inferiores de su cuerpo, además de oler intensamente, manifiestan muchas veces sus verdaderas intenciones. Según el zoólogo y etólogo británico, Desmond Morris, esto último ocurre porque en general, los humanos descuidamos los movimientos que hacemos con los pies y las piernas. La explicación según Morris, es sencilla y responde también a nuestra herencia genética: Por una parte, tendemos a controlar menos las zonas de nuestro cuerpo que están más alejadas de nuestra cara y, por lo tanto, estos movimientos son más involuntarios. Lo que significa que ni tu hijo (ni tampoco tú) sois del todo conscientes de que los realizáis. Por otra parte, este comportamiento automático de los pies y las piernas nos ha ayudado a sobrevivir como especie, al reaccionar instintivamente ante cualquier tipo de peligro: escapando (al correr), atacando (al dar una patada) o paralizándonos. Con el tiempo, estos movimientos los hemos ido suavizando, pero ante una posible amenaza o situación estresante, las respuestas automáticas de las extremidades inferiores siguen siendo las mismas: salir huyendo o defendernos en caso de

peligro. Y no es que tu hijo te vea como un león, pero confiesa que en ocasiones te pones como una fiera, o casi.

De ahí que, por ejemplo, llegues a deducir que está incómodo si durante el transcurso de una conversación y sin motivo aparente comienza a frotarse las piernas con las palmas de las manos o a apretar con ellas las rodillas (un gesto adaptador, como luego veremos) al tiempo que inclina levemente su cuerpo hacia delante. Según el exagente del FBI y experto en lenguaje corporal, Joe Navarro este es un típico movimiento de intención que indica el deseo de marcharse.





Frotarse las rodillas o apretarlas con las manos e inclinar el cuerpo hacia delante pueden indicar la disposición de irse.



El pie flotante y en movimiento delata intranquilidad.

Lo mismo ocurre si estáis sentados alrededor de una mesa: súbitamente sus pies comienzan a balancearse apuntado hacia la puerta. Quizá sean reflejo de una señal inconsciente de desasosiego, incluso sus ganas de abandonar el lugar. Es como si hubiera una voz susurrándole al cerebro aquello de «pies para qué os quiero...».

Como padre debes estar atento a estos gestos inconscientes que, en general, transmiten impaciencia, nerviosismo o malestar. Por supuesto no son exclusivos de los adolescentes. Por mucho que alguien trate de transmitir tranquilidad, controlando sus expresiones faciales y sus movimientos corporales, los pies pueden jugarle una mala pasada.

## **¿QUÉ DICE ESTE GESTO?**

Todo sería más sencillo si, como se suele decir, además de venir con un pan debajo del brazo, los hijos vinieran con un manual para interpretar todos y cada uno de sus comportamientos gestuales.

Ya conoces que, a diferencia de las expresiones faciales de las emociones básicas, un mismo gesto puede tener más de un significado, así que olvídate de las fórmulas excesivamente simplistas que encontrarás en muchas revistas y artículos. Reconozco que resultan muy comerciales y atractivas, pero no es menos cierto que no siempre aciertan. Recuerda, como decíamos al inicio del libro, la importancia de leerlos siempre dentro del contexto en el que tienen lugar y de forma agrupada. Es decir, en función del resto de los elementos verbales o no verbales que participan. Te advierto que si no tienes en cuenta esta regla básica, lo más posible es que yerres en tus deducciones.

Que tu hijo se toque en un momento dado detrás del cuello cuando estáis manteniendo una conversación puede tener varias lecturas: desde que tenga una leve contractura muscular hasta simplemente que le pique la zona, esté cansado, sienta inseguridad, duda o no esté a gusto con el tema que estáis tratando; lo que muy probablemente acompañará con una desviación en su mirada y una voz titubeante.

Pasa lo mismo cuando se lleva la mano a la nariz o entrelaza sus dedos. La interpretación que hagas de su conducta dependerá de múltiples factores, entre ellos también su personalidad y comportamiento base: ¿gesticula mucho o

poco cuando habla?, ¿es de los que no paran ni un minuto quietos o todo lo contrario?, ¿tiene algún tic gestual?

Dejando al margen factores ambientales y físicos (frío, picor, cansancio, etc.), cualquier alteración en su línea habitual de gestualidad es un indicio de activación o reacción emocional ante un estímulo: de estrés o comodidad, de bienestar o de malestar, de huida o de ataque, de seguridad o nerviosismo.

Lo primero en lo que debes fijarte es precisamente en si se produce algún cambio relevante en su lenguaje corporal. Lo segundo, en descifrar correctamente su significado y para ello es importante que sigas leyendo.

## **MUÉSTRAME TUS MANOS**

Para empezar, a la hora de interpretar los gestos que realiza el adolescente (y también los que haces tú) es básico que aprendas a distinguirlos y catalogarlos en función de su utilidad y de cómo influyen en vuestra comunicación. De esta manera te resultará más sencillo identificar hasta qué punto tu hijo los está empleando para manejar y gestionar sus emociones o simplemente para transmitirtte y reforzar el contenido de su mensaje verbal ¡si es que resulta que ese día está más hablador de la cuenta!

En 1969, los psicólogos Ekman y Friesen clasificaron los gestos en cinco categorías: gestos emblemas, ilustradores, reguladores, muestras de afecto y, por último, manipuladores o adaptadores.

## LOS 5 TIPOS DE GESTOS

### GESTOS EMBLEMAS

- Tienen significado propio.
- Sustituyen a la palabra.
- Varían en función de la cultura y el grupo.
- Se emiten conscientemente.

### GESTOS ILUSTRADORES

- No tienen un significado propio.
- Acompañan a las palabras.
- Dependen del contexto.
- Refuerzan y enfatizan el mensaje verbal.

### GESTOS REGULADORES

- Aparecen en la conversación.
- Regulan el turno y ritmo de intervención.



### GESTOS ADAPTADORES

- Aparecen en situaciones de incomodidad, ansiedad o tensión.
- Se llevan a cabo manipulando o tocando objetos o el propio cuerpo.
- También se llaman manipuladores.
- Se realizan inconscientemente.
- No tienen intención de comunicar.

### GESTOS DE AFECTO

- Muestran abiertamente sentimientos y emociones.

## 1. Gestos con los que sustituye las palabras

Al principio del capítulo te preguntaba si te has percatado de en qué modo saluda a sus amigos sin pronunciar palabra. En el caso de los chicos—y algunas chicas— puede que lo hagan chocando sus puños, lo que se conoce como *fist bump* y que tan de moda puso Barack Obama durante su presidencia. Este gesto puede venir acompañado de un pequeño salto con el que toca también el hombro o incluso el pecho de su amigo. Es una manera coloquial de saludarse que denota la complicidad existente entre ellos y también la pertenencia al mismo grupo. ¡A lo mejor hasta han creado su propio saludo!

Sin lugar a dudas, este es un gesto emblema, al igual que lo es el apretón de manos, el chocar los cinco (*high five!*) o el corte de mangas (¡en todas las versiones que seas capaz de imaginar!).



Emblemas de saludo que sustituyen las palabras: *fist bump!* y *high five!*

Los emblemas se caracterizan precisamente porque sustituyen las palabras y tienen un significado propio y conocido para el grupo al que van dirigidos, por eso muchos de los que tu hijo realice no sepas interpretarlos correctamente o no tengas ni idea de qué quieren decir.

Recuerdo uno que presencié hace unos años durante una discusión entre mi hija y dos amigas. Estaban enojadas por algo que había pasado entre ellas y una trataba de disculparse. Mientras lo hacía, la otra llevó su dedo índice al cuello y se rascó varias veces con un movimiento vertical de abajo a arriba, lo que me pareció que molestó enormemente a la que estaba explicándose. Yo no entendí nada, así que cuando llegamos a casa le pregunté a mi hija qué quería decir ese gesto y me respondió: «Mamá, cuando lo hacemos significa que no nos creemos nada de nada; es algo así como decirle en tono burlón: «Vale, lo que tú digas»».

Si tienes una adolescente en casa, te resultará sencillo contestar a esta pregunta: ¿cuál es el gesto que más se repite en la mayoría de sus *selfies*? Sin lugar a duda, hasta hace poco, ese era el signo de la victoria con la mano en posición semihorizontal (y a ser posible con la boca poniendo morritos y la cabeza ladeada). Si tienes ocasión de ver algún autorretrato suyo reciente, observarás que este gesto casi ha desaparecido —si no lo ha hecho completamente— de sus fotografías.

Eso es porque muchos de los emblemas que emplean los jóvenes tienen fecha de caducidad y lo que hoy está de moda entre ellos, los identifica como

grupo y pertenencia a su «tribu», mañana queda desfasado, lo que como padre te obliga también a estar atento.

Te contaré una anécdota que un día me relató Luisa, separada, y madre de una chica de catorce años con la que siempre ha tenido mucha complicidad. Estaban celebrando el cumpleaños de la niña. Tras soplar las velas de la tarta, Luisa se dispuso a inmortalizar el momento con un *selfie* de las dos. Mientras con la mano izquierda sujetaba el móvil, con la derecha realizó el signo de la victoria. Su hija volteó la cabeza hacia ella, se quedó mirándola con gesto despectivo y le dijo: «¿Se puede saber qué haces?, eso ya no se lleva»...



Emblema que expresa cariño. Tomado del lenguaje de signos americano: «Te quiero».



Emblema que significa pasarlo bien. No es una señal demoniaca.

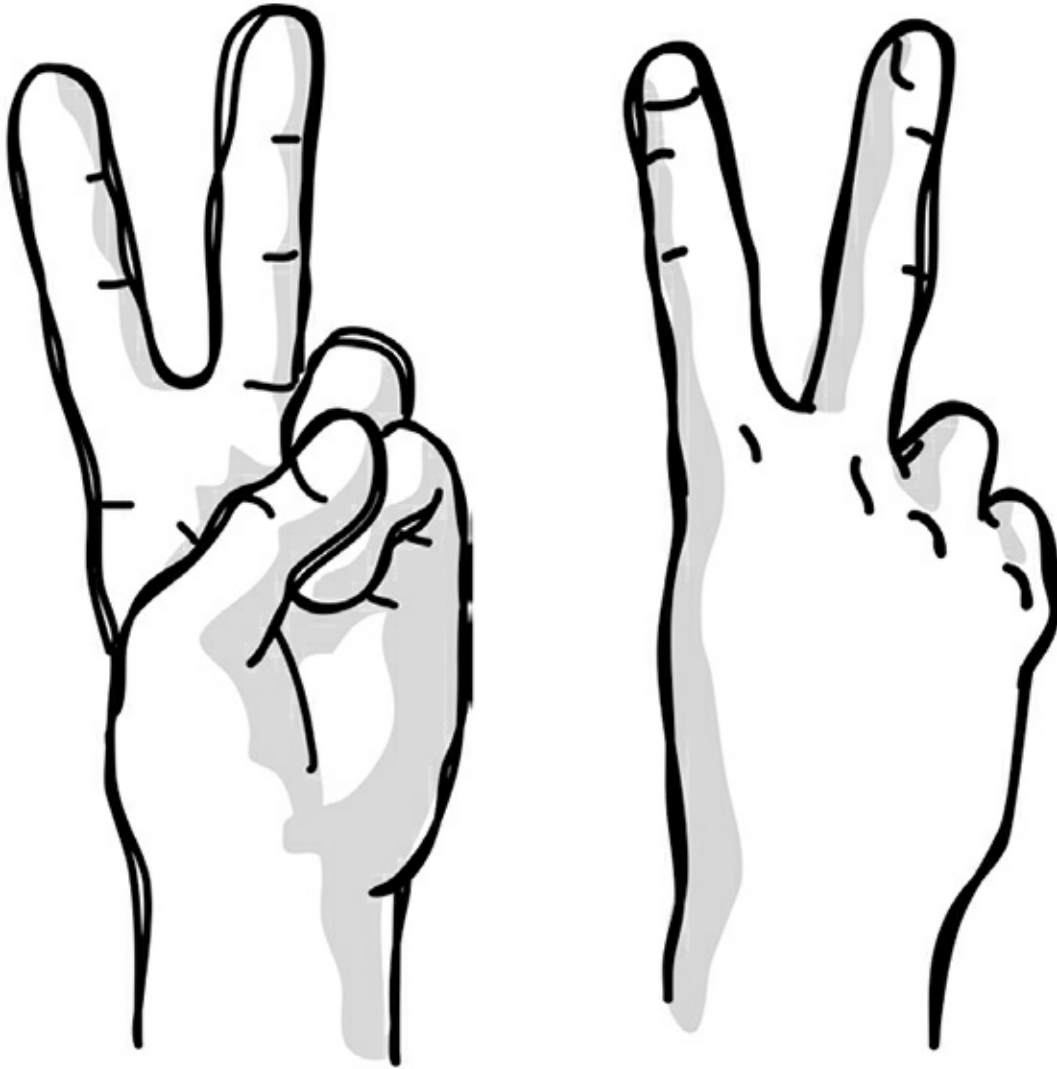




Mismo significado que el dedo peineta pero menos llamativo.

A pesar de que algunos gestos emblemáticos de los adolescentes son una suerte de lenguaje propio, es importante que tu hijo sea consciente de que, en general, los emblemas pueden tener diferentes interpretaciones según la cultura o el país en el que se encuentre. En Bulgaria, por ejemplo, para decir «sí» no se mueve la cabeza de arriba abajo, sino en sentido horizontal. El gesto del anillo o del OK, con el que transmite que está todo bien, en Japón significa ‘dinero’ y en algunos países mediterráneos como Grecia puede interpretarse como un insulto sexual. Sin ir más lejos, la V de la victoria que popularizó Winston Churchill y que los *hippies* reconvirtieron en Woodstock en una señal que quiere decir paz, también puede ser motivo de confusión. Si le das la vuelta, con la palma hacia ti y los dedos índice y corazón extendidos y levantados, estás haciendo la clásica «peineta» en el Reino Unido, por

mucho que tu hijo o tú os esforcéis en aclarar que ¡¡¡solo queráis indicar el número dos!!!



¿V de victoria o gesto obsceno? Observa las diferencias.

En cada contexto concreto y cultura, el emblema adquiere, por tanto, un significado específico que reemplaza la palabra o frase corta.

## **2. Gestos que refuerzan sus palabras**

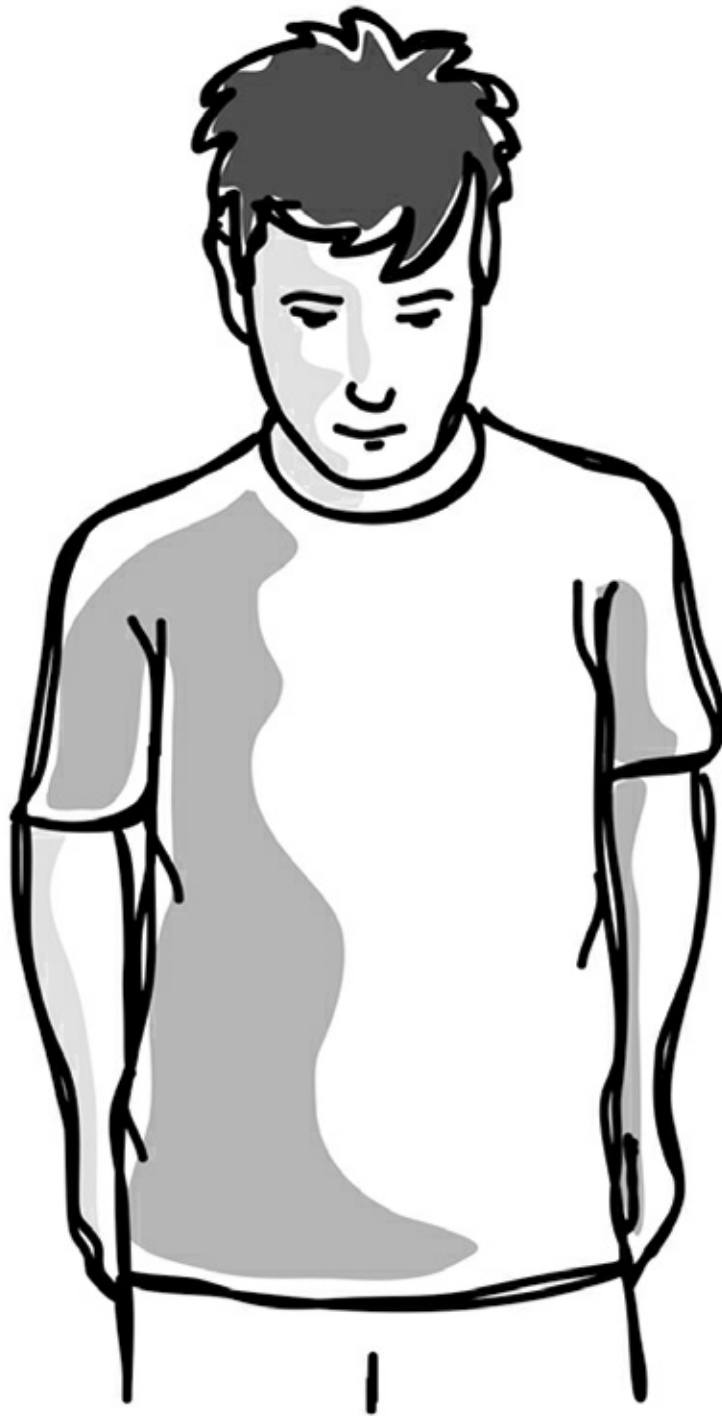
A diferencia de los emblemas, estos gestos, conocidos como «ilustradores», no tienen identidad por sí mismos, sino que adquieren significado en la medida que acompañan lo que están expresando. Lo importante es que detectes si tu hijo suele gesticular mucho o poco cuando habla. Si es de los que utiliza mucho las manos y de repente deja de hacerlo durante una conversación concreta, puede darte una pista: quizá esté pensando o elaborando en exceso lo que te quiere decir (lo que no significa necesariamente que esté fabricando una mentira) y ello hará que su gestualidad disminuya o se paralice [16].

También si está cansado, desmotivado, triste o preocupado disminuirá su gestualidad. Del mismo modo, sus movimientos tenderán a ser más discretos si la situación le incomoda o está en un ambiente o interacción muy formal. Por el contrario, si el tema le apasiona o está contento o excitado, aumentarán. Quizá hayas observado que le sucede lo mismo cuando encuentra dificultad a la hora de expresar una idea o no halla las palabras apropiadas. Esto se debe a que las áreas cerebrales del lenguaje son las mismas que se activan cuando gesticulamos con las manos.

Este tipo de gestos siempre van ligados al mensaje verbal y, por tanto, tu hijo los utiliza para reforzar o ilustrar lo que te está contando. Son su manera de describir visualmente aquello que te dice. Por ejemplo, cuando te indica una dirección, el tamaño o forma de un objeto o quiere enfatizar una determinada palabra. Ten en cuenta que a la hora de realizarlos influye enormemente su personalidad: si es extrovertido tenderá a gesticular más que si es introvertido.

En general, aportan credibilidad y enriquecen el discurso. En este sentido, es bueno que el adolescente aprenda a utilizarlos y evite esconder las manos cuando habla. Mostrar las palmas es percibido en la mayoría de las culturas como un gesto de honestidad, mientras que ocultar las manos, bien sea dentro de los bolsillos, detrás de la espalda o debajo de la mesa, puede llegar a interpretarse como contención, escasa implicación e incluso falta de sinceridad.

No tienes más que pensar en un niño pequeño. Si le preguntas si ha cometido una travesura, probablemente se encogerá de hombros y te enseñará las palmas de sus manos en señal de inocencia. Pues bien, a medida que crece, este gesto se dulcifica, pero sigue transmitiendo en quien lo observa franqueza y buenas intenciones.



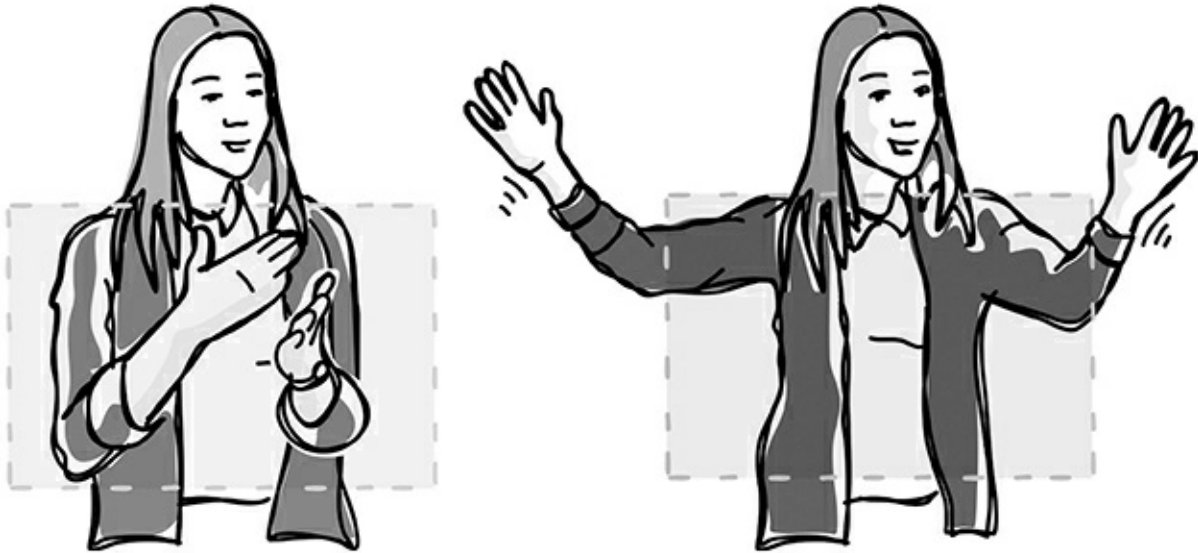
Si al hablar esconde las manos, transmite falta de implicación.



Si cuando habla enseña las palmas, proyecta honestidad y confianza.

En definitiva, las manos actúan como un amplificador emocional, así que un buen consejo que puedes darle a tu hijo es que se apoye en ellas para reforzar

sus palabras. Le será muy beneficioso en cualquier tipo de interacción social (presente y futura) y además le ayudarán a proyectar una imagen de seguridad y confianza. Eso sí, al hablar es importante que no mueva las manos de manera descontrolada, porque al hacerlo transmitirá nerviosismo y ello restará fuerza a su mensaje. Recuerda, nada de gesticular por encima de la barbilla ni por debajo de la cintura.



Cuando al hablar se gesticula por encima de los hombros, se transmite descontrol y nerviosismo.

### **3. Gestos que regulan la conversación**

Quizá los llamados «gestos reguladores» sean los que menos observas en tu hijo, dado que en esta etapa de su vida a veces es todo un reto entablar una charla, pero a pesar de ello, debes tenerlos también presentes.

Son aquellos que realiza con la cabeza, el rostro, la mirada y las manos durante vuestra conversación para regular vuestro turno de palabra, intervención y réplica. Son fácilmente interpretables y te dan a entender si quiere que sigas hablando, abrevies o desea intervenir.

Te pongo un par de ejemplos: si levanta la palma de su mano o el dedo mientras tú estás diciéndole algo, quizá quiera que te calles para añadir algo.

Si cabecea con rapidez o si desvía la mirada de manera prolongada, estarás en lo cierto si piensas que ha perdido interés en la charla. Eso sí, no olvides valorar el resto del contexto.

Es importante que te fijas en todas estas señales que te está enviando y que muestran disposición, impaciencia o falta de atención. Ello te permitirá detectar su grado de implicación en la conversación. Lo que tengas o tengáis que decir es importante, pero también la ocasión elegida y la actitud con la que tratáis el tema, sobre todo si observas que comienza a resultarle incómodo o tiene ganas de ponerle fin. Ya sabes que, como decía Napoleón Bonaparte, una retirada a tiempo es una victoria. Quizá sea el momento de dar por finalizada la conversación y buscar otro momento más propicio.

#### **4. Gestos que demuestran afecto u hostilidad**

La mayoría de las señales con las que tu hijo expresa alegría, tristeza, asco, miedo, ira, desprecio y sorpresa las realiza con el rostro —lo vimos en el capítulo dedicado a las expresiones faciales—, pero, en ocasiones, determinados movimientos que lleva a cabo con las manos y con el cuerpo revelan también sus emociones y sentimientos. Con ellos te está enviando un mensaje acerca de su estado emocional.





Caminar con los puños cerrados denota preocupación.

Muchos de estos gestos los realiza de forma intencional, como cuando te sonrías cariñosamente o te lanza una mirada retadora, mientras que otros son involuntarios. Así, por ejemplo, el antropólogo norteamericano Ray Birdwhistell, quien acuñó el término «kinésica» para referirse a los movimientos corporales, comprobó a través de sus estudios que las personas preocupadas caminan con los puños cerrados. Es un gesto que, dependiendo del contexto, también se asocia con estados de tensión y agresividad y, por tanto, es conveniente que lo tengas en cuenta.

## 5. Gestos inconscientes para gestionar sus emociones

Desde el punto de vista del comportamiento no verbal del adolescente, es a este tipo de gestos, que reciben el nombre de «adaptadores» o «manipuladores», a los que debes prestar especial atención, ya que están vinculados estrechamente con el manejo y gestión de sus emociones.

Normalmente los realiza de manera inconsciente ante un hecho, conversación o pensamiento que le incomoda, molesta o genera ansiedad. Con ellos trata de obtener seguridad, calma o dominio y, aunque no los hace con la intención de comunicarte nada, si aprendes a identificarlos, estarás en una posición ventajosa a la hora de interpretar cómo se siente realmente.

Puede realizarlos tocando, masajeando, rascando o acariciando una parte de su cuerpo o manipulando algún objeto para descargar la tensión y «adaptarse», como su propio nombre indica, a la situación. En general, cuánto más inquieto esté, más gestos manipuladores realizará.

¿Quieres saber cuáles son los más comunes entre los adolescentes?

- **Rascarse o frotarse alguna zona de la cara o llevarse la mano al cuello.** Denota que se encuentra incómodo o inseguro, de ahí que con estos gestos trate de sosegar su ansiedad ante algo que posiblemente le haya disgustado, molestado o irritado, desde un comentario hasta una determinada imagen.

- **Morderse las uñas, las cutículas o acercar los dedos a la boca.** Es una acción que puede convertirse fácilmente en un hábito. El hecho de llevarse la mano a la boca puede indicar que está experimentando tensión. En este caso, con este gesto trata de autocalmarse y rebajar su incomodidad.
- **Pasarse los dedos por el pelo o enroscarlo.** Se trata de una caricia sutil con la que busca tranquilizarse y relajarse. No debes confundirla con la típica señal de flirteo, en la que también se acarician los cabellos; o cuando simplemente realizan este gesto en señal de ensimismamiento o relax.
- **Tocarse los dedos de las manos, pellizcarse las uñas.** Denota desasosiego y falta de control ante la situación. Fíjate si aparece cuando se siente bajo presión, le falta confianza o está angustiado.
- **Acariciarse o frotarse las piernas.** Es una señal de incomodidad que, como sabes, revela las ganas que tiene de «salir huyendo». La sangre fluye hacia sus piernas con el objeto de marcharse, por eso parece que le pican, pero inconscientemente el joven está tratando de controlar su deseo de escapar y amortigua su inquietud con este gesto adaptador.

Por descontado, cuando manipula inconscientemente objetos, te está proporcionando mucha información sobre el grado de estrés que está experimentando.

- **Si juguetea con las llaves, las monedas del bolsillo, el bolígrafo, las gafas o el anillo,** puedes interpretar todas estas acciones como muestras de nerviosismo. Al realizarlas, descarga automáticamente parte del estrés y obtiene sosiego.
- **Si toquetea el reloj, se ajusta el puño de la camisa o se agarra la manga del suéter** está revelando cierta inquietud e inseguridad. Con estos gestos intenta controlarse inconscientemente sin darse cuenta de que, al efectuarlos con la mano contraria, crea además una barrera imaginaria contigo, si es que estás delante de él.
- **Si se pasa los dedos por el cuello del suéter o la gargantilla.** Ante una situación o una conversación difícil de «tragar», este gesto se convierte casi en una metáfora de la incomodidad por la que está

pasando. Es un gesto que realiza para disminuir la ansiedad que está sintiendo.

Posiblemente tu hijo no repara en muchos de estos movimientos adaptadores a no ser que le llames la atención. Es importante que si los observas, o bien le preguntes si algo le inquieta o preocupa o por lo menos seas consciente de que hay algo de la propia situación, de la conversación que estáis manteniendo o de un pensamiento concreto asociado a ese momento que le puede estar incomodando o causándole cierta ansiedad.

Recuerda que con estos gestos lo que trata de hacer es apaciguar su malestar. El hecho de que tú los detectes te sirve para «tirar del hilo», indagar qué está provocando en tu hijo esa desazón y tratar de identificar la causa. Suerte con tu búsqueda...

## *Las manos cerca de la cara*

Ya conoces los posibles significados de tocarse los labios, pero es igualmente interesante que te fijes en cuándo bloquea, tapa o abre determinados órganos sensoriales, como los ojos, la nariz o el oído.

¿Qué hace un niño pequeño cuando se escapa por su boca algo que no debería haber dicho? Inmediatamente se lleva las manos a los labios para sellarlos. Lo mismo puede ocurrir si le regañan: tapa sus oídos en señal de no querer escuchar lo que se le está diciendo o sus ojos si no quiere ver alguna cosa, bien porque le asusta, bien porque se siente avergonzado o culpable.

Conforme crecemos, estos comportamientos los automaquillamos y dulcificamos, pero en ocasiones la lectura es parecida. Por lo general, tendemos a cerrar o a abrir determinadas vías sensoriales dependiendo de si lo que vemos, oímos o decimos nos gusta o nos desagrada.

Me explico con un par de ejemplos. Si el joven escucha algo que le incomoda, puede que observes que inconscientemente su mano va hacia su oreja. Bien se la rasque tapando así el conducto auditivo, bien meta un dedo en su interior para evitar oír. Por el contrario, si le agrada lo que está escuchando, quizá tire del lóbulo hacia abajo, abriendo el receptor sensorial.



Abro el pabellón auditivo: «Escucho lo que dices, me interesa».

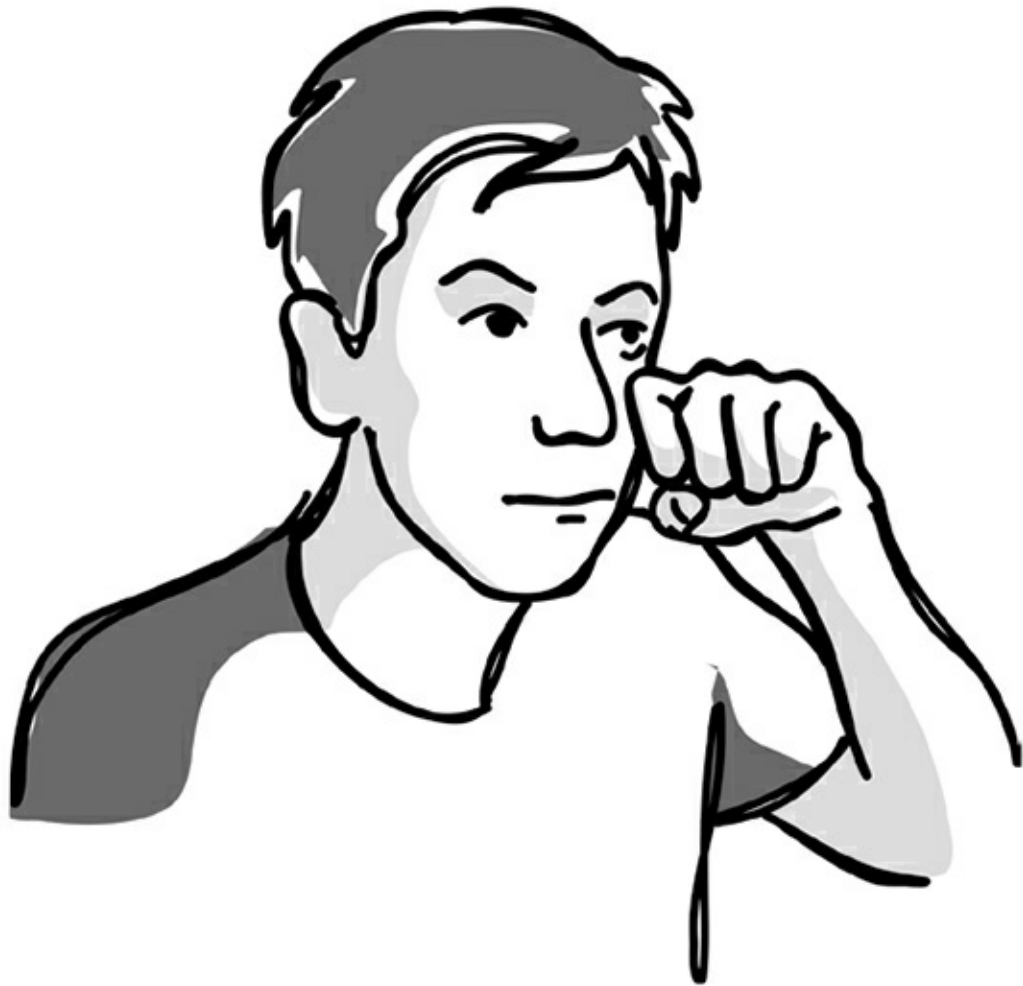


Cierro el orificio auditivo: «No quiero oír lo que dices».

A veces puede que su mano vaya hacia el ojo. Y no me refiero a que lo frote porque está cansado, sino que con los dedos se rasque o estire sutilmente el párpado inferior, ampliando así la visión ante algo que le complace. O todo lo contrario, que se restriegue un ojo, en un intento inconsciente por parte de su cerebro de impedir la visión de aquello que le disgusta.



Tapo el ojo: «Impido ver aquello que inconscientemente me incomoda».



Estiro sutilmente el párpado inferior: «Me gusta lo que veo».

En cualquier caso, recuerda que todos estos gestos autoadaptadores o manipuladores que tu hijo realiza con sus manos, llevándolas hacia su propio cuerpo, tienen como objetivo controlar inconscientemente sus emociones o satisfacer una necesidad corporal.

## **ENCOGERSE DE HOMBROS**

Juan llevaba tiempo planeando un viaje en familia. Hacía varios veranos que no estaban todos juntos y el aniversario de boda de los abuelos era la excusa perfecta para reunirse.

—Iremos en cuanto Carlos termine los exámenes finales. Le han quedado dos, pero dice que ha estudiado lo suficiente y pasará limpio al próximo curso, ¿verdad hijo?

Carlos se limitó a decir: «Sí, claro, seguro que apruebo», al tiempo que inconscientemente alzaba su hombro derecho.

Juan había asistido unos meses antes a uno de mis cursos de comunicación no verbal y no se le pasó por alto el comportamiento de su hijo.

—¿Qué ocurre, Carlos? ¿No llevas las materias suficientemente preparadas? —le preguntó.

—No es eso, papá —respondió—. Es que la semana pasada me dieron la nota de matemáticas y también tengo que recuperar esta asignatura. Aprobar las tres me va a costar mucho esfuerzo.

Fue así como Juan descubrió que su hijo no estaba convencido de lo que previamente había dicho. Igual el viaje tendría que esperar...

En ocasiones, una simple subida de hombros es todo lo que el adolescente enseña. Y aunque a simple vista te parezca poco, este gesto, tan habitual en los jóvenes y tan desesperante para muchos padres, puede llevar un mensaje implícito muy valioso como en el caso de Carlos.

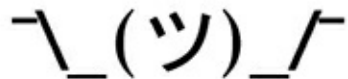
Estás en lo cierto si lo traduces como «no lo sé», «me da igual», «no estoy seguro», «qué más da», «no puedo hacer nada». En dos palabras: vacilación e incertidumbre. Ese es normalmente el significado que solemos darle en las culturas occidentales. En otras, sobre todo en las orientales, no es un gesto tan frecuente ni es un emblema para expresar falta de conocimiento. Las investigadoras Jokinen y Allwood llevaron a cabo en 2010 un estudio en este sentido con jóvenes de diferentes nacionalidades y observaron que los japoneses tienden a inclinar la cabeza para indicar incertidumbre[17].

Cuando percibas que tu hijo se encoge de hombros, ten en cuenta un par de cosas:



La primera es si lo hace de manera deliberada y consciente, transmitiendo así abiertamente su incertidumbre, ignorancia o indiferencia.

¿Sabías que este gesto tiene su propio meme en Internet? Actualmente es uno de los más utilizados por los adolescentes. Lo usan para poner de manifiesto que no conocen una respuesta («ni idea»), están resignados (¡qué le vamos a hacer!), han metido la pata, (¡upss!) o simplemente quieren quitarle hierro al asunto tras un comentario desafortunado...



Con el emoticono «shrug, shruggie o smugshrug», que simboliza encogimiento de hombros, palmas hacia arriba y sonrisa ladeada, los adolescentes expresan resignación o falta de conocimiento.

La segunda, si se trata de un desliz corporal, como le ocurrió a Carlos, el hijo de Juan. En ese caso, igual únicamente alce un solo hombro o los dos, pero sin brusquedad e incluso de una manera tan suave que casi lo pases por alto.

El mensaje que te está dando es muy revelador y muestra su impotencia o inseguridad ante lo que está expresando. Es como si sus hombros estuvieran conectados con sus verdaderos pensamientos. Quizá te esté diciendo una cosa, pero ese leve movimiento del hombro que acabas de observar contradice sus palabras y ¡ya sabes que el cuerpo nunca miente! No significa que te esté engañando, pero sí refleja falta de confianza o compromiso con su mensaje verbal.



«No lo sé». Gesto emblema o ilustrador. Cuando se encoge abiertamente de hombros mostrando las palmas de las manos indica implicación y refuerzo del mensaje.



Levantarse levemente un hombro puede indicar falta de confianza en lo que está expresando.

## **DE BRAZOS CRUZADOS**

Resulta curioso la cantidad de expresiones que utilizamos relacionadas con los brazos. No dar el brazo a torcer, con los brazos abiertos, echarse en brazos

de alguien, estar de brazos cruzados, son algunas de las muchas que recoge el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. Todas ellas transmiten estados emocionales y actitudes sobre la persona que las realiza. Gestos que a veces interpretamos de manera errónea. El cruce de brazos es uno de ellos. Muchos jóvenes y adultos lo hacen porque esta posición les resulta cómoda. No siempre significa aquello de «no quiere saber nada de nada», o «está cerrado a la relación», por eso resulta interesante dedicarle unos cuantos párrafos.

Me dirás que has notado que tu hijo repentinamente se cruza de brazos cuando le estás «echando la bronca» o está enfadado. Genial, eso significa que estás aprendiendo a observar cómo su comportamiento no verbal cambia ante determinados estímulos, en este caso la reprimenda que le acabas de propinar. Es cierto que a veces este gesto tan característico en todas o casi todas las culturas responde a una actitud defensiva —ejerciendo una especie de barrera detrás de la cual nos parapetamos— pero otras muchas, como a estas alturas ya te imaginas, encierra otras lecturas. Tantas como maneras de cruzar los brazos puedes imaginarte. Sí, aunque no te hayas parado a pensarlo, existe un amplio catálogo: con las manos debajo de las axilas enseñando solo los pulgares, agarrando ambos antebrazos fuertemente, sujetando los codos...

Por cierto, ¿eres de los que cruza el brazo derecho por encima del izquierdo o al contrario? Prueba a hacerlo al revés. ¿A que resulta complicado? Cruzarse de brazos de una determinada manera es también un hábito y como tal es difícil de cambiar, aunque no imposible.

A la hora de interpretar por qué lo hace tu hijo, hazlo a dos tiempos. Primero, date cuenta de en qué momento concreto se produce y segundo, aprovecha para fijarte también en su expresión facial y corporal. ¡Incluso en la tensión de los dedos de su mano! Todo suma a la hora de acertar en tu diagnóstico. No es lo mismo que sus puños estén cerrados, sus brazos rígidos, su ceño fruncido y su boca apretada (señal de que podría estar molesto) que sus dedos estén relajados, bien visibles y muestre una expresión facial distendida (señal de confort).



Observa estas dos imágenes. Los dos adolescentes tienen los brazos cruzados, pero el mensaje no verbal que transmiten es totalmente diferente.

Hay jóvenes que cruzan los brazos porque sencillamente, dada su falta de garbo, no saben qué hacer con ellos, o porque quieren marcar esos bíceps que tanto les ha costado trabajar en el gimnasio. Otras muchas, simplemente tienen frío (y no es de extrañar teniendo en cuenta que en pleno mes de invierno muchos van en mangas de camisa y encima te dicen eso de «pero si hace un calor...»). A veces este gesto simboliza la frustración que están experimentando al sentirse incomprendidos y, en ocasiones, sirve para protegerse y crear —ahora sí— una barrera defensiva.

En el caso de las chicas es bastante habitual que cubran su pecho con el cuaderno o la carpeta escolar, sobre todo cuando se sienten incómodas o inseguras ante miradas ajenas. Un escudo protector similar al que tanto ellas como ellos realizan cuando con una mano sujetan súbitamente la muñeca o el antebrazo contrario o juegan a ajustarse el reloj o las pulseras (que ya sabes que son gestos adaptadores con los que libera su tensión).



Gestos barrera en señal de autoprotección.

### **TEN PRESENTE**

- Un gesto puede tener múltiples significados.
- No puedes interpretar un gesto de manera aislada, sino en función del contexto y de otros elementos no verbales.
- Los gestos con las manos están estrechamente relacionados con el contenido verbal y con los pensamientos.
- Los gestos emblema son aquellos que sustituyen al mensaje hablado, los ilustradores con las manos lo refuerzan.

Es importante que estés atento a los gestos manipuladores o adaptadores con los que el adolescente toca, rasca o acaricia una parte de su cuerpo o un objeto. Le sirven para liberar tensión y calmarse. Detectarlos te ayuda a entender mejor su comportamiento.

- Los movimientos inquietos de las piernas y de los pies pueden reflejar inconscientemente sus verdaderas intenciones.

## 5

### PONTE RECTO, SACA PECHO

*Ignoramos nuestra  
verdadera estatura hasta  
que nos ponemos en pie.*

E. DICKINSON (1830-1886), poeta  
estadounidense.

Si hay algo que los adolescentes juran y perjuran es que no repetirán a sus hijos los comentarios cansinos con los que sus padres les martillean día a día. Luego, uno se hace adulto y se sorprende una mañana reproduciendo exactamente aquellas palabras que con tanta desgana escuchaba y con tan poco entusiasmo ponía en práctica. Entre el vasto repertorio se encuentran las llamadas de atención a la correcta higiene postural: «¿Quieres hacer el favor de ponerte recto?», «¿puedes dejar de arrastrar los pies?», «¿pero qué maneras son esas de estar sentado?»...

Desde fuera parece fácil observar estas conductas que no solo te están diciendo a gritos cómo se encuentra física y anímicamente tu hijo, sino que incluso ponen de manifiesto su grado de desgana o interés ante una determinada situación o persona. Al igual que las expresiones faciales, la posición en la que coloca sus hombros, su pecho, sus piernas y hasta el grado de inclinación que realiza hacia su interlocutor, son fruto de su estado emocional y deja entrever sus intenciones y su actitud. Si prestas atención a estos detalles puedes llegar a percibir cómo se siente.



## CUESTIÓN DE POSES

A la hora de interpretar correctamente la postura corporal que adopta tu hijo en un momento dado, debes tener en mente que su sistema límbico, con la amígdala como conductora del Ferrari, va a responder instintivamente acercándose a aquello que le gusta y alejándose de lo que le disgusta; un mecanismo ancestral de supervivencia, como bien sabes.

Por eso, si durante una conversación detectas que inclina ligeramente su cuerpo hacia ti o hacia la persona con la que está interactuando, puedes deducir que está interesado en la conversación o siente cierta afinidad. Su postura es de aproximación. Todo lo contrario a si retrocede, se aleja, cambia de ángulo o se distancia con su cuerpo por milimétricamente que sea. No te quepa duda: lo que estás comentando le causa cierto rechazo o desinterés, de ahí que adopte una posición de retirada. Un desmarque espacial con el que de manera silenciosa pero muy visual está revelando la falta de conexión existente.

Por supuesto no debes descuidar la fotografía de conjunto: qué gestos acompañan a su conducta, en qué lugar estáis, en qué condiciones ambientales y sobre todo qué emoción refleja en su cara. En ocasiones, una excesiva inclinación hacia el interlocutor puede ser también una señal clara de agresión que no debes pasar por alto, sobre todo si observas que la expresión facial es tensa y enfadada.



Observa cómo el joven se aleja en señal de rechazo o desinterés.



Esta postura similar en ambos refleja conexión y entendimiento.

Recuerda que además del contexto debes tener en cuenta lo que yo llamo «el retrato corporal» del adolescente. Algunos jóvenes ya se levantan de buena mañana dando pequeños saltitos, arrastrando las suelas de las zapatillas o pisando firme; los hay que llevan siempre pegado a su pecho algún objeto, aquellos cuyas extremidades parece que sean de goma y los que recuerdan a John Wayne en versión moderna. ¿Crees que su postura influye en su actitud, en la manera de encarar el día a día y en cómo los perciben los demás? Hay chicos y chicas que parece que siempre estén cansados y desganados, mientras que otros proyectan una imagen completamente opuesta. Una vez tengas identificada la postura habitual de tu hijo, te resultará más sencillo acertar en tus deducciones ante los cambios y movimientos corporales que adviertas.

De hecho, con la disposición que adopta su cuerpo en un momento dado no solo te da a entender si le gusta o le desagrada aquello de lo que estáis

hablando o el grado de afinidad que tiene con las personas con las que se encuentra, sino también su nivel de seguridad o falta de confianza.

Cuando el joven tiene el cuerpo erguido y el pecho henchido está comunicando una gran dosis de autoestima y decisión. Son posturas expansivas. Pero cuidado, porque llevadas al extremo y acompañadas de una mandíbula excesivamente elevada implican arrogancia e incluso pueden ser interpretadas como despectivas o encerrar comportamientos chulescos.

Por el contrario, la falta de estabilidad corporal, los hombros caídos, la cabeza gacha, el pecho hundido y las extremidades pegadas al tronco son posturas de contracción. Presta atención a en qué momentos las realiza tu hijo. Al manifestarlas, te está brindando una oportunidad de oro para demostrarle que te preocupas por él. Pregúntale cómo se encuentra. Se trata de señales no verbales muy potentes con las que su cuerpo expresa lo que callan sus palabras.

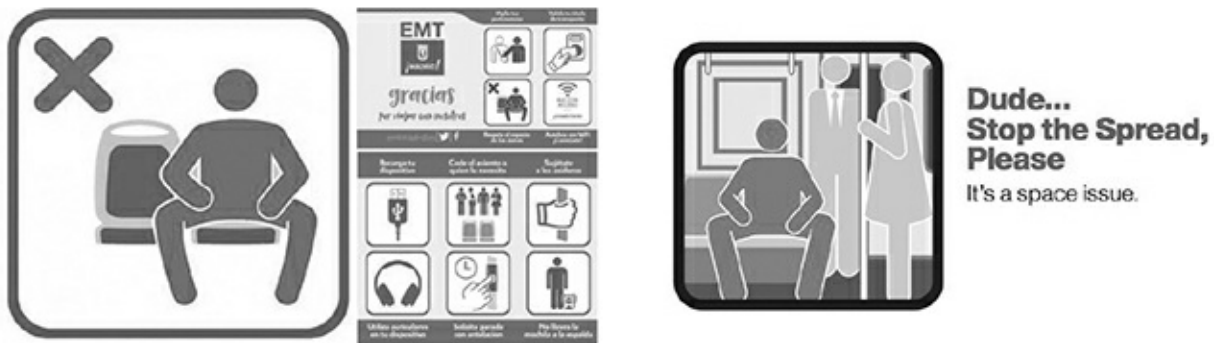
Mención aparte merece un ademán que, sin duda, está en el *ranking* de los favoritos entre los adolescentes: repantigarse en el sofá. Autores como Joe Navarro señalan que es una conducta típica de territorialidad y bienestar que, en el caso de que el joven realice mientras estás reprendiéndole, no solo es irrespetuosa, sino que indica indiferencia por su parte y no deberías tolerarla. Para neutralizar este comportamiento, Navarro propone que le pidas que se siente bien. Si no funciona, debes pasar al plan B. Invade su espacio, situándote muy cerca de él, lo que le generará una respuesta límbica automática que posiblemente le haga incorporarse.

Inevitablemente esta postura me recuerda a otra que quizá hayas advertido en el caso de que tengas un hijo varón, ya que suele protagonizarla el sexo masculino. Me refiero al denominado «manspreading», un anglicismo que podemos traducir por algo así como «hombre despatarrado». Se manifiesta sobre todo cuando están sentados en el metro, el autobús, el tren, la butaca del cine o la grada del estadio deportivo. Incluso en el sofá de casa. Son esas posturas muy expansivas en las que se abren excesivamente de piernas insinuando, algunos de manera inconsciente sus partes íntimas. La invasión del espacio ajeno es brutal y en caso de que tenga una mujer a su lado, la incomodidad que esta experimenta suele ser proporcional al grado de apertura de las extremidades inferiores del varón.

Ante poses de este tipo, las chicas suelen optar por el extremo opuesto: cruzan o juntan las piernas, evitando cualquier tipo de contacto físico.

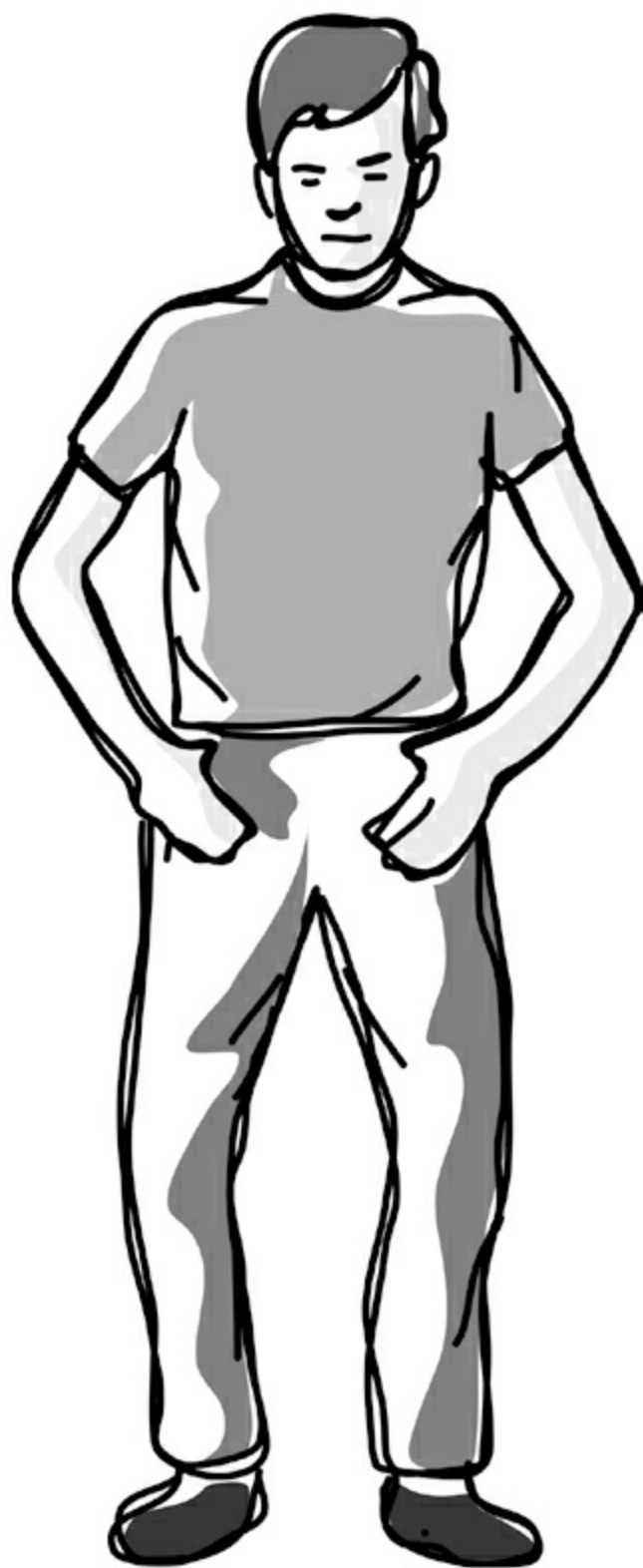
Curiosamente este fenómeno parece ser universal y hasta preocupante si se lleva a cabo en lugares públicos donde el espacio está acotado y los asientos contados. Si visitas ciudades como Nueva York o Tokio, por ejemplo, observarás como en el transporte público hay pegados carteles que les recuerdan a los hombres cómo deben sentarse: «Dude... Stop the spread, please» ( Tío, deja de sentarte despatarrado, por favor). Desde 2017 este mensaje también viaja en los autobuses de la Empresa Municipal de Transportes de Madrid.

Es importante que tu hijo se sensibilice ante este tipo de conductas porque con ellas no solo ocupa la burbuja privada del vecino, sino que transmite una imagen de dominancia excesiva, que puede ser interpretada por el que la padece como una falta de respeto.



Campañas contra el *manspreading* en medios de transporte de Madrid y Nueva York. El despatarre masculino implica una invasión del espacio ajeno y genera rechazo.

Otra postura habitual con la que muestran orgullo y hasta cierta chulería es la del vaquero o John Wayne a la que me he referido antes. Típica sobre todo de hombres a los que, inconscientemente, les gusta resaltar su «virilidad», comienza a hacerse evidente en la adolescencia. A veces los chicos colocan los pulgares dentro del pantalón o el cinturón, mientras con el resto de los dedos enmarcan la zona genital enviando, sin pretenderlo, un mensaje bastante evidente al exterior. Por más que le preguntes, seguro que tu hijo te dice que él jamás adopta esa pose chulesca, al menos premeditadamente...



La postura del vaquero muestra dominio y orgullo. Más propia de chicos que de chicas, con ella el adolescente encuadra, inconscientemente, sus genitales.

### **¿HACIA DÓNDE APUNTAN SUS PIES?**

La postura que muestra tu hijo es un reflejo de cómo se siente.

En el caso de que estéis de pie, puede ser que tenga el tronco dirigido hacia ti o hacia la persona con la que está hablando. Sin embargo, la información más valiosa está escondida en sus pies. Advierte hacia donde apuntan porque casi con toda probabilidad es allí hacia dónde quiere dirigirse. Puede ser hacia la salida, hacia un objeto que le llama la atención o hacia un individuo en concreto.



El pie apuntando en otra dirección revela el deseo de marcharse.

## **POSTURAS CON DOBLE MENSAJE**

Lo cierto es que, sin saberlo, con la postura que adopta, el adolescente está enviando un doble mensaje. Uno dirigido a ti o a su interlocutor y otro hacia sí mismo. De este segundo es del que quiero hablarte ahora.



Cuando mantiene una pose firme, es decir, con la espalda recta y el pecho extendido da mayor credibilidad y validación a sus propios pensamientos, tanto si son positivos como negativos. Así lo confirma un estudio realizado en 2009 por el español, Pablo Briñol, doctor en Psicología e investigador en la Universidad Autónoma de Madrid y sus colegas, Richard Petty y Benjamin Wagner, de la Universidad de Ohio[18]. Pidieron a 71 estudiantes que pensarán en tres de sus fortalezas y de sus debilidades mientras estaban sentados con la espalda firme y sacando pecho o con la espalda encorvada y mirando hacia el suelo. A continuación, y mientras conservaban dicha posición tuvieron que rellenar una encuesta sobre su futuro profesional, puntuando si se consideraban buenos candidatos para un proceso de selección determinado. Pues bien, aquellos que mantuvieron una pose corporal erguida y segura no solo se autoevaluaron mejor para el puesto de trabajo, sino que también reconocieron objetivamente sus puntos débiles. ¿Sabes que ocurrió con los que se sentaron encorvados y cabizbajos? Se sintieron menos preparados para el trabajo.

Investigaciones como esta demuestran que una buena o mala postura corporal juega un papel fundamental a la hora de autovalidar y reafirmar nuestras reflexiones y dotarnos de mayor o menor confianza y autoestima. Así que ya sabes, lo que antaño te decían tus padres sobre cómo debías sentarte, caminar o estar de pie y ahora repites a tu hijo tiene una explicación que va más allá de la puramente estética; no solo le aporta beneficios físicos, sino también psicológicos. Por no hablar de los cambios endocrinos y hormonales que puede experimentar su cuerpo si decide por una vez hacer caso de tus consejos y adoptar lo que la psicóloga social estadounidense y profesora de la escuela de negocios de Harvard, Amy Caddy, denomina «posturas de poder»[19].

Antes de explicarte en qué consisten te propongo un simple ejercicio. Observa la postura en la que te encuentras mientras estás leyendo ahora mismo. ¿Estás sentado, reclinado o tumbado?, ¿tienes la espalda recta y apoyada en un respaldo?, ¿te has dado cuenta de si tus hombros están tensos? Y qué me dices de tus pies, ¿tocan el suelo por completo o solo apoyas una parte?, ¿sientes tu cuerpo rígido o relajado? Lo cierto es que no solemos prestar demasiada atención a cómo influye nuestro lenguaje corporal en nuestro estado emocional y cómo, con solo modificar conscientemente

determinadas posturas, conseguimos cambios mentales, fisiológicos e incluso conductuales.

Por ejemplo, hay estudios que señalan que mantener la cabeza hacia arriba, un gesto muy típico de personas más bien egocéntricas y soberbias induce al orgullo[20], permanecer en una posición encorvada suscita más sentimientos depresivos[21], o sujetar el bolígrafo entre los dientes activa el músculo de la sonrisa, el cigomático mayor, y aumenta la sensación de alegría[22].

## **SUPERHÉROES EN DOS MINUTOS**

La inseguridad que muchos adolescentes experimentan en esta etapa de su crecimiento tiene su carta de presentación más visible en su cuerpo. Aflora sobremanera cuando se sienten intimidados, cuando no confían en sus propios recursos, cuando están pendientes del qué dirán sobre ellos o cuando han de exponer oralmente un trabajo en clase.

Para ganar autoconfianza e incrementar la tolerancia al riesgo, la investigadora Amy Cuddy propone realizar gestos de poder. Partiendo de la hipótesis de que tanto los humanos como otros animales «macho alfa» adoptan determinadas posturas expansivas frente a las sumisas del resto del grupo, esta psicóloga llevó a cabo una investigación en 2010 con cuarenta y dos alumnos: veintiséis chicas y dieciséis chicos.

Cuddy y su equipo se preguntaron si con tan solo simular dichas posturas una persona puede sentirse más poderosa. Y ya te avanzo que la respuesta es que sí. No solo eso, sino que al realizarlas durante un par de minutos se producen alteraciones hormonales y neuroendocrinas en el organismo. En concreto aumenta temporalmente la testosterona (que es la hormona relacionada con la dominación y la asertividad, y está además estrechamente vinculada a las respuestas de adaptación a los desafíos) y disminuye el cortisol (considerada la hormona del estrés).

Así que Cuddy y sus colaboradores tomaron muestras de saliva de los estudiantes antes y quince minutos después de colocarse en posturas abatidas y expansivas. Respecto a estas últimas, los resultados no dejaron lugar a dudas: aquellos que las realizaron incrementaron su testosterona en un diecinueve por ciento y redujeron el cortisol en un veinticinco por ciento.

Lo que significa, como señala esta psicóloga, que simplemente cambiando la pose corporal y adoptando una más abierta te preparas, mental y fisiológicamente, para soportar momentos difíciles y mejoras la confianza en ti mismo. El secreto está en expandir el pecho, ocupar más espacio y alejar los brazos y piernas del tronco. Sugierele a tu hijo que las realice cuando crea que necesita hacer frente a momentos que le estresan, como bien puede ser un examen, una reunión con la tutora, una audición, una primera cita o la defensa oral de un trabajo.

A continuación te describo cuatro de estas poses de poder, aunque los estudiantes que participaron en la investigación que te he contado solo realizaron dos: la «postura Obama», con las piernas estiradas, los pies encima de la mesa y las manos entrelazadas detrás del cuello y la del CEO (Chief Executive Officer; en español, director ejecutivo), derecho, con el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante, mientras los dedos de las manos están separados y las yemas presionan una mesa.

Eso sí, es mucho mejor que las realice en privado. En definitiva, de lo que se trata es de que cambie la percepción que tiene de sí mismo y afronte con mayor seguridad determinadas situaciones retadoras. Son posturas que denotan confianza y le ayudarán a proyectar convicción y firmeza.

Desde que en 2010 se publicara esta interesante investigación, más de veinticuatro experimentos posteriores han confirmado la bidireccionalidad entre el cuerpo y la mente y los efectos que estas poses expansivas producen. Solo un estudio de 2015 capitaneado por la profesora de la Universidad de Zurich Eva Ranehill cuestiona los resultados a nivel hormonal[23], aunque Cuddy y su equipo lo achacan a la metodología empleada[24].



Posición vertical y recta. Brazos alzados en forma de V, imitando a una estrella de *rock* o a un atleta ganador.



Piernas abiertas a la anchura de las caderas. Manos en la cintura. Pecho hinchado. Barbilla ligeramente alzada.



Palmas de ambas manos ligeramente alzadas, apoyando solo las yemas de los dedos sobre la mesa. Cuerpo inclinado levemente hacia delante.



Sentado en la silla. Pies sobre la mesa. Manos entrelazadas detrás del cuello.

En cualquier caso, está comprobado científicamente que las posturas corporales condicionan nuestros pensamientos. Hablan a los demás de nosotros, pero también nos hablan a nosotros mismos. Lo saben bien los atletas y deportistas que al ganar una competición abren el pecho, elevan sus brazos al cielo en forma de V comunicando externamente poder e internamente un fuerte sentimiento de orgullo, de triunfo y recompensa por el esfuerzo realizado.

Y si no, que se lo digan a futbolistas como Cristiano Ronaldo, plusmarquistas mundiales como Usain Bolt, la fondista etíope Genzebe Dibaba o la brasileña Teresa Guilhermina, la velocista ciega más rápida del mundo. Por no hablar de los All Blacks, la selección de *rugby* de Nueva Zelanda, galardonada en 2017 con el Premio Princesa de Asturias de los Deportes. La danza tribal maorí conocida como «haka» se ha convertido en su sello de identidad. Desde principios del siglo XX, al inicio de cada partido, bailan el

Ka Mate o el Kapa O Pango con la que demuestran al adversario fuerza, respeto y unidad y, dicho sea de paso, también lo intimidan. No hay más que ver sus enérgicos movimientos corporales y el desafío que proyectan al sacar la lengua y abrir los ojos desorbitadamente. Su exhibición de poder es todo un espectáculo que tiene como objetivo último sentirse invencibles. En definitiva, poses de poder para experimentar pensamientos poderosos[25]. Eso sí, nada de hacer un haka maorí cuando le estás «leyendo la cartilla» a tu hijo o reprochándole una determinada actitud.

En la medida que el adolescente adopte posturas abiertas y expansivas se sentirá más seguro, confiado y asertivo, menos estresado e indefenso y proclive a participar en nuevos proyectos retadores. Enséñale a que aprenda a tomar las riendas de su cuerpo y no sucumbir a la atonía corporal. Ahora ya conoces que el mero hecho de sentarse erguido mejora su autoimagen y contribuye también a que recuerde mayor cantidad de pensamientos y episodios positivos. Además, hace que sea más proactivo, lo cual contrasta con la desgana y muchos de los sentimientos apáticos con los que a veces transita y lidia en este período vital.

## EJERCICIO

Desafía a tu hijo a que mantengáis durante dos minutos una postura poderosa. Colocaos uno enfrente del otro y, antes de iniciar el reto, observaos mutuamente. ¿Qué mensaje no verbal os estáis transmitiendo a través de vuestro lenguaje corporal?

Pensad ahora en cómo podéis proyectar una imagen enérgica y abierta frente al otro, como la de los superhéroes de Marvel.

¿Qué pose estáis adoptando?

¿Notáis cambios en vuestra respiración y en la firmeza con la que vuestros pies pisan el suelo y se yergue el cuerpo?

¿Sois conscientes de cómo se expande vuestro pecho y vuestros brazos se separan del cuerpo?

¿Qué diferencias observáis entre vuestra primera postura y esta otra?

Y lo que es más importante, ¿cómo os hace sentir?

Quizá lo último que le apetezca al adolescente sea llevar a cabo esta actividad contigo o no encuentres el momento idóneo para planteársela.



En ese caso, también puedes o podéis practicar estas posturas expansivas a solas delante de un espejo y observar los cambios físicos y anímicos que experimentáis.

Mantener una pose poderosa durante dos minutos es lo que la investigadora Amy Cuddy recomienda que hagamos antes de someternos a una situación estresante, ya sea una entrevista de trabajo, una reunión con el tutor o hasta una primera cita. «No finjas hasta conseguirlo, fingelo hasta serlo», propone. Ella misma realizó la de «La Mujer Maravilla» en la charla TED que ofreció en 2012 y que podéis ver en Internet bajo el título «El lenguaje corporal moldea nuestra identidad»: [https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are)



Por otra parte, la idea de fingir una emoción hasta crearla y experimentarla no es nueva. Ya a finales del siglo XIX el psicólogo norteamericano William James afirmaba: «No canto porque soy feliz, soy feliz porque canto». Lo que ni más ni menos significa que si cambias tu comportamiento, cambias tu pensamiento.

## **LENGUAJE CORPORAL, BULLYING Y CINTAS DE VÍDEO**

Marzo, 2017. Kate pisa con firmeza el suelo y avanza hacia el centro del escenario del Wembley Arena de Londres. Ante doce mil estudiantes, confiesa que cuando era adolescente siempre estaba comparándose con otros. «Nunca tuve un cuerpo perfecto y muy raramente escuché algo positivo, así que empecé a sentirme incómoda en mi propia piel», dice. «Me hacían *bullying* en

el colegio. Me llamaban ‘bola de grasa’. Se reían de mí porque quería actuar». Hasta la encerraron en un armario, recuerda.

Años después, la misma Kate, apellidada Winslet, protagonizó junto a Leonardo di Caprio el *remake* de *Titanic* y en 2009, consiguió el Óscar a mejor actriz por su interpretación en *The Reader*.

Michael también se sentía intimidado de jovencito. Se burlaban de su aspecto físico. Sus orejas eran demasiado grandes y sus brazos largos y desgarbados. El mismo Michael Phelps que ganaría 28 medallas y se convertiría en el nadador olímpico más condecorado de la historia.

Kate Winslet y Michael Phelps sufrieron acoso escolar y durante mucho tiempo fueron el blanco de constantes insultos y vejaciones. Por desgracia, no se trata de casos aislados. Junto a personajes famosos que dan el paso de contar su experiencia, otros anónimos también la han vivido y muchos jóvenes la padecen en mayor o menor medida, hasta el punto de que este tipo de violencia entre iguales se ha convertido en un problema social que requiere una atención especial por parte de las instituciones, los medios de comunicación, la escuela y la familia.

Si tuviéramos ocasión de ver a la adolescente Kate y al joven Michael de aquellos tiempos, posiblemente nos llamarían la atención algunos de sus movimientos y posturas corporales, incluso su forma de caminar.

De hecho, desde el punto de vista de la comunicación no verbal, existen determinados comportamientos que pueden ser percibidos como vulnerables y por tanto hacernos más susceptibles de ser atacados.

Ya sabes que todo comunica y son muchas las investigaciones que subrayan que el acosador suele seleccionar a sus víctimas, las más débiles, fijándose en estas pistas no verbales que proyectan y que percibe de manera acertada[26]. Me refiero, entre otras, a la longitud de sus pasos al andar, el cambio de peso al caminar, el balanceo de sus brazos, el rebote de sus rodillas y la posición de sus hombros y espalda. Junto a estos componentes relacionados con el estilo de caminar, las expresiones faciales de la potencial presa y la sincronización de sus movimientos corporales conforman los tres aspectos en los que más se fija el acosador.

Así lo reconocieron presos de la cárcel de máxima seguridad de Ontario, Canadá. Al igual que psicópatas y asesinos en serie, como Ted Bundy. Fue acusado de matar a una treintena de mujeres en cuatro años, aunque confesó a su abogado que la cifra excedía de un centenar. Antes de morir en la silla

eléctrica en 1989, fue sometido a muchos interrogatorios y entrevistas. En una de ellas —según se especifica en el libro *Serial Murder*, de Ronald Holmes y Stephen Holmes—, se jactó de que podía detectar a su posible víctima por la manera en la que caminaba por la calle, la inclinación de su cabeza y cómo llevaba su cuerpo.

También mujeres y hombres sin historial delictivo se fijan, inconscientemente en estas mismas señales. Resulta que viendo una grabación de personas caminando, percibieron como más indefensas y fáciles para atacar a las que se desplazaban con zancadas cortas y pasos lentos, casi no movían sus brazos y daban pasos pequeños al andar. Incluso en el caso de los varones, pesar poco también era un factor que contaba en su contra[27].

En líneas generales no solemos prestar atención a este tipo de comportamientos no verbales que proyectamos y que son fácilmente observables por los demás, de ahí que sea tan importante que dediques unos minutos a hablar de este tema con tu hijo. En la medida que tome conciencia de cómo se mueve, de cómo ello afecta a la manera en la que es percibido (algo que en esta etapa es para ellos de vital importancia) y altere, si fuera necesario, aspectos de su estilo de caminar está reduciendo la posibilidad de un ataque físico, según Lucy Johnston de la Universidad de Canterbury, en Nueva Zelanda[28].

Eso por lo que afecta a su lenguaje corporal. Respecto a las expresiones faciales, que suelen ser demasiado vehementes o controladas, también son un aspecto clave que el acosador tiene en cuenta. No en vano, el rostro refleja su estado emocional. En general, las personas con cara triste o distraída son percibidas como presas fáciles para un asalto físico[29].

Por el contrario, las mujeres con rostro alegre o enfadado y los hombres con expresiones faciales neutras son considerados por el agresor como dominantes y menos atractivos para agredir.

Respecto al miedo, cómo explica Paul Ekman en su libro *El rostro de las emociones*, «un asaltante en busca de una víctima fácil interpretará esta expresión como un indicio de que no se resistirá y de que la dominará fácilmente».

En definitiva, se trata de que animes a tu hijo a que expanda su cuerpo y se acostumbre a adoptar posturas abiertas y firmes. Nada de pegar los brazos a los costados y gesticular tímidamente. Ni de encorvar la espalda y hacerse un ovillo. Ni tan siquiera mientras pasa las horas muertas delante del ordenador

portátil o del móvil. Por lo visto este tipo de poses también reducen la asertividad y la seguridad en uno mismo. Encorvarse mientras consulta sus mensajes en su teléfono móvil o escribe en su tableta puede socavar su confianza y rendimiento durante una interacción social, o por ejemplo, durante una entrevista[30].

Cómo si se tratara de un juego, rétales a que te llame la atención si observa que tú te encojes o mantienes posturas contraídas. De este modo, casi sin darse cuenta tomará consciencia de la suya propia.

Recuerda que todavía sigues siendo el espejo en el que antaño se miraba y aún hoy, aunque le cueste reconocerlo, suele hacerlo de vez en cuando...

### **TEN PRESENTE**

- El mensaje que proyecta el lenguaje corporal es bidireccional: incide en la percepción que los demás se hacen de nosotros, pero nuestras posturas también influyen en nuestros pensamientos sobre nosotros mismos, nuestras actitudes, capacidades y emociones.
- Las posturas corporales que adopta tu hijo pueden revelar su grado de interés o desgana hacia algo o alguien, dependiendo del grado de inclinación que mantenga.
- Las poses expansivas proyectan seguridad, autoconfianza y decisión. Son aquellas en las que el cuerpo está erguido, el pecho hinchado, los pies bien anclados en el suelo y las extremidades alejadas de su tronco, ocupando mayor espacio.
- Atención a las posturas de contracción; hombros caídos, cabeza gacha y torso hundido, que pueden ocultar emociones negativas o falta de autoestima en el adolescente.
- El lenguaje corporal que adopta el joven afecta a su estado emocional y fisiológico. Modificando determinadas posturas y realizando poses de poder incrementa su testosterona y disminuye el cortisol, con lo que aumenta su seguridad y autoconfianza.
- Muchos agresores eligen a sus víctimas por la vulnerabilidad que estas proyectan con su cuerpo al andar. Pasos lentos, zancadas cortas y brazos pegados al cuerpo transmiten mayor debilidad y sumisión.

# 6

## QUE CORRA EL AIRE

*No existen las distancias  
cuando se tiene un motivo.*

J. AUSTEN (1775-1817), novelista británica.

Una de las primeras pistas fehacientes de que tu hijo o hija se ha topado de golpe y porrazo con la adolescencia la notarás cuando trates de abrazarle y darle un beso e instintivamente aleje su cuerpo de ti:

*Pero qué pesada eres, mamá... ¡No me agobies!... Por cierto, necesito que hoy me recojas del instituto, pero ni se te ocurra esperarme en la puerta. Tú quédate en la esquina, que ya iré yo a buscarte.*

Paula, dieciséis años

En ese momento, tu expresividad facial es todo un poema y posiblemente en tu cabeza te preguntes qué ha pasado de ayer a hoy. No es que evite tu compañía. Si lo piensas bien, hasta hace muy poco le encantaban tus arrumacos e incluso todavía hoy cuando está desanimado busca, aunque a veces no lo exprese con palabras, tenerte cerca. Lo que ocurre es que el

adolescente está reorganizando, inconscientemente, su nuevo espacio vital, en el que, por supuesto, los padres —salvo excepciones— no tenemos cabida.

Es la época en la que poco a poco toman distancia física de los progenitores y solo permiten que sus amigos más allegados penetren en lo que en comunicación no verbal se denomina «burbuja privada».

El término se lo debemos al antropólogo Edward T. Hall quien, a principios de la década de los sesenta, estudió las necesidades espaciales que, del mismo modo que los animales, tenemos los humanos[31].

Cuando invaden nuestro círculo personal sin nuestro permiso, nos sentimos incómodos e incluso tendemos a defendernos, como hace tu hijo. Y no solo eso, la distancia interpersonal que establece con los que le rodean te va a indicar el tipo de relación que mantiene con ellos y hasta qué punto está a gusto.

Es al comienzo de la adolescencia o un poco antes cuando los niños son capaces de reconocer las diferentes medidas espaciales que determinan el grado de confianza con el que desenvolverse en una interacción social. Del uso y el abuso del espacio y de cómo regula la comunicación hablaremos en este capítulo.

## **GUARDANDO LAS DISTANCIAS**

Si has subido en un ascensor con algún extraño, posiblemente habrás experimentado cierta incomodidad. No hay contacto visual entre vosotros ni mucho menos físico y más allá de mencionar alguna trivialidad y observar tímidamente cómo van iluminándose los pisos que recorre el elevador, poco más acontece. Es más, apuesto a que vuestros movimientos corporales son escasos con tal de evitar invadir el espacio íntimo del otro. Una sensación parecida pasa cuando viajamos en transporte público. También cuando vamos al cine y entramos en la sala de proyección. Si es posible, solemos saltarnos la butaca libre que está pegada al desconocido.

Por regla general, tu hijo actuará del mismo modo en situaciones similares; todo lo contrario a cuando está con su pandilla de amigos. Posiblemente pase su brazo alrededor del cuello de alguno de ellos o le permita que le dé ese abrazo, con palmadita incluida en la espalda, que a ti te negó por la mañana.

En cualquiera de estos casos, la distancia física habla de su relación emocional con los demás y, aunque en líneas generales las necesidades espaciales tienen mucho que ver con el tipo de encuentro, la cultura del país y la personalidad de cada uno —los extrovertidos tienden a acercarse más y prefieren distancias menores que los introvertidos—, es importante que conozcas los cuatro tipos de espacio o zonas que, según Hall, tanto tu hijo como el resto de los mortales utilizamos cuando nos comunicamos[32]. Yo lo llamo distancias «cuerpo a cuerpo».

- **Distancia íntima. De 0 a 45 cm.**

¿Recuerdas aquella publicidad de perfume en la que una voz masculina decía: «En las distancias cortas es donde una colonia de hombre se la juega. (...) mejor cuanto más cerca»?

La distancia íntima es en la que tiene lugar el mayor contacto físico. Dependiendo del grado de intimidad de la relación se acorta hasta hacerse prácticamente inexistente. A menor espacio de aire, mayor complicidad, ya que es a esta distancia en la que se llevan a cabo los gestos más íntimos como besos, abrazos y caricias. Un espacio privado en el que no dejamos entrar a cualquiera y al que de hecho solo tienen acceso los más allegados: la familia, los amigos muy muy cercanos y, sobre todo, la pareja.

No está de más que tu hijo sea consciente de los peligros que encierra traspasar esta burbuja imaginaria, o como decía el anuncio... jugársela, ya que puede generar tensiones innecesarias. Hay jóvenes que tienen tanta necesidad de sentirse cerca de sus colegas que llegan a resultar excesivamente empalagosos y consiguen el efecto contrario al deseado, en especial a la hora de relacionarse con el sexo opuesto. Si lo piensas, también nos ocurre a los adultos. Si alguien invade indebidamente nuestra esfera íntima, nuestro cuerpo reacciona por instinto mostrando rechazo: giramos el tronco, apartamos la cabeza, damos un paso atrás, nos cruzamos de brazos o nos tocamos el cuello de manera que el codo ejerza de barrera. Ojo, porque a veces un acercamiento tan invasivo por parte del otro puede significar también ganas de pelea y demostración de autoridad. En cualquier caso, cuando alguien penetra en nuestro espacio íntimo y privado experimentamos automáticamente cambios fisiológicos: aumenta la adrenalina, el pulso

se acelera y el comportamiento, como bien puedes suponer, se modifica.

- **Distancia personal. De 45-50 cm a 1,20 m.**

Imagínate que tu hijo extendiera el brazo. Pues bien, esa distancia que le permite tocar al otro con la punta de sus dedos es la idónea cuando quiere mantener relaciones interpersonales, cuando conversa sin más contigo, con uno de sus colegas, con un profesor, un conocido o el padre de un amigo. Eso sí, en la medida que la charla sea de su agrado y más relación emocional tenga con su interlocutor notarás como tiende a acortarla. Todo lo contrario si intuyes, como hace él, que la bronca está asegurada o no hay *feeling*. Si no quiere discutir, o prefiere evitar el conflicto o no le interesa lo más mínimo la compañía, tenderá inconscientemente a aumentar el espacio entre él y la otra persona.

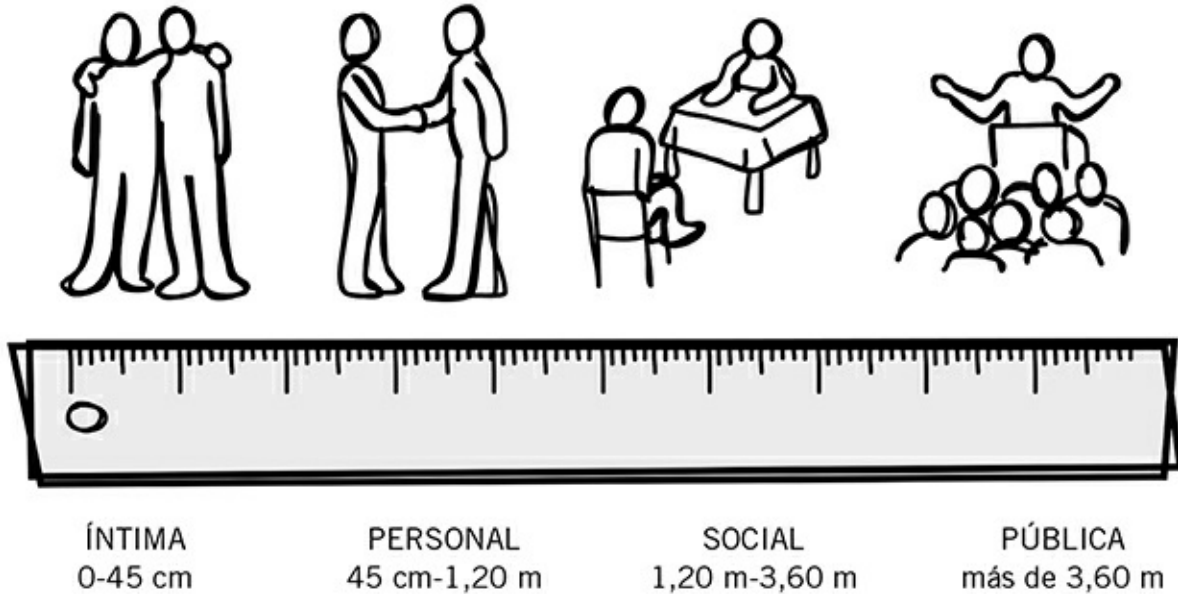
- **Distancia social. De 1,20 m a 3,60 m.**

Cuando trate cuestiones mucho más impersonales o principalmente esté hablando con desconocidos, casi con toda seguridad se decantará inconscientemente por una distancia de este tipo, en la que el contacto físico no es posible y a veces está también delimitado por la presencia de objetos que sirven como barreras, (una mesa, una silla, etc.). Es propia de las relaciones sociales formales en las que el intercambio de información de carácter privado es más difícil de mantener. Por cierto, cuanto más alto sea el estatus social de la otra persona o mayor la formalidad en la relación, más grande será este espacio.

- **Distancia pública. Más de 3,60 m.**

Suele ser la que utiliza el adolescente cuando te habla desde la otra punta de la casa. De hecho, si hay algo que la caracteriza, al menos auditivamente hablando, es la amplificación de la voz. Si tiene que exponer un trabajo en clase esta será la distancia que empleará. Pero cuidado, una excesiva separación espacial también puede ser contraproducente, porque impide conectar con el público. Si eres educador o tienes que dar conferencias, tenlo en cuenta. Mejor deja el atril a un lado, baja de la tarima y trata de acortar los metros que te separan de tu audiencia. De este modo conseguirás que te vean como alguien más cercano y accesible. Un consejo que, por supuesto, también se aplica al trato con adolescentes.





Es evidente que no vas a ir por ahí con un metro para medir la distancia a la que tu hijo se relaciona con los demás, pero por descontado conocer su «código espacial» te va a proporcionar mucha información sobre el grado de relaciones afectivas y vínculos emocionales que mantiene. Además, te puede ayudar también a identificar «la burbuja de aire» que necesita para encontrarse cómodo. Tan contraproducente puede llegar a ser que se sienta atosigado por ti porque traspasas su zona íntima como que interprete errónea e inconscientemente que no te preocupas por él solo por la distancia interpersonal a la que os comunicáis.

Por cierto, parece ser que el género condiciona la cantidad de espacio que elegimos a la hora de relacionarnos. Las mujeres, tanto adultas como niñas, tendemos a interactuar a distancias más cortas que los hombres.

### EJERCICIO

- ¿Cuál es la distancia habitual que escoge tu hijo para hablar contigo?
- ¿Es la misma que eliges tú a la hora de conversar con él?
- ¿Te has dado cuenta de en qué circunstancias el espacio personal existente entre vosotros se acorta o se alarga?

Piensa de qué manera vuestra comunicación se ve influida por la distancia física que mantenéis. A veces el simple hecho de observar el

espacio que se crea entre tu hijo y tú te va a proporcionar información del tipo de relación que estáis manteniendo.

El hecho de residir en una ciudad con una alta densidad poblacional o en un pueblo con menor número de habitantes también influye a la hora de acortar o agrandar el espacio que necesitamos para comunicarnos. En términos generales, si tu hijo y tú vivís en una gran urbe, la distancia a la que os desarrolláis con el resto de las personas es menor que si residís en un pueblo o en una localidad menos poblada. En este caso, nada tiene que ver la personalidad —ya te he comentado que los extrovertidos suelen mantener distancias más cortas que los introvertidos—, sino la cantidad de ciudadanos por metro cuadrado y cómo esta afecta al comportamiento humano.

En realidad, esa mayor proximidad que se produce inevitablemente en las grandes urbes no significa que a nivel emocional estemos más conectados los unos con los otros, sino que asumimos que es una cuestión de falta de espacio. Es curioso como, sobre todo en aglomeraciones o en lugares llenos de gente, tendemos a ignorarnos por mucho que nos moleste la presencia tan cercana del vecino[33]. El problema, según muchos estudios, aparece cuando experimentamos la sensación de hacinamiento. En ese caso, tanto en humanos como en animales, está comprobado que aumentan las conductas delictivas y el estrés. Los expertos lo explican aduciendo que ante la fuerte invasión que percibimos, nos sentimos amenazados y tratamos de proteger nuestro espacio. Es una de las causas por las cuales en las ciudades muy abarrotadas, la violencia se dispara[34].

Aplicado al ámbito escolar, sería interesante realizar algún estudio similar en el que se pusiera de manifiesto cómo influye la ratio de alumnos por aula no solo en sus resultados académicos, sino especialmente en su comportamiento y manera de actuar.

## CUESTIÓN DE CULTURAS

Conocer las preferencias espaciales existentes entre diferentes culturas puede libraros de malentendidos, tanto a la hora de viajar al extranjero

como de entablar negocios o amistades con personas de nacionalidad diferente a la vuestra.

Te lo explicaré con el caso de Alejandra. Durante su último curso de secundaria, sus padres decidieron enviarla un trimestre a estudiar a EE. UU., una oportunidad para que afianzara su inglés y conociera gente nueva.

Su familia americana de acogida estaba acostumbrada a recibir estudiantes de todo el mundo, de manera que la vivienda se convirtió en una especie de Torre de Babel en la que convivió con un japonés, una italiana y un noruego.

Le costó un tiempo darse cuenta de que la manera en la que se relacionaba con todos ellos no podía ser homogénea. De hecho, a la italiana le gustaba hablar a corta distancia e incluso agradecía el contacto físico. Todo lo contrario, como puedes imaginar, al japonés e incluso al noruego que, oriundos de países que tienden a una menor implicación espacial, se sentían incomodados ante la presencia tan próxima de los latinos. Cuanto más se acercaban Alejandra y la italiana a ellos, más se alejaban inconscientemente los otros dos al experimentar una transgresión de su burbuja privada. Ellas interpretaban la lejanía de ellos como una comunicación fría y distante, y ellos sentían la cercanía de ellas como agresiva y violenta.

¡Fue tomar conciencia de este importante matiz y la relación comenzó a ir sobre ruedas!

Debes saber que las culturas se clasifican en alto o bajo contacto, dependiendo del espacio interpersonal que sus miembros necesiten para comunicarse cómodamente. Mientras árabes, latinoamericanos y europeos del sur son los máximos exponentes de las culturas de alto contacto, asiáticos, noreuropeos, canadienses y norteamericanos representan a países de bajo contacto. Y aunque interactuamos con mayor proximidad con las personas de nuestra misma edad, no debes pasar por alto este condicionante cultural si tanto tu hijo como tú queréis evitar veros envueltos en interpretaciones engañosas.

## LLEGÓ LA INVASIÓN... TERRITORIAL

Hablando de necesidades espaciales y sin ánimo de generalizar, lo cierto es que en estas edades muchos jóvenes tienen más de media casa colonizada por todos los artículos personales que te puedas imaginar. «Allá por donde voy — me comentaba el otro día mi vecino—, tropiezo con algo de Pablo. Sus cascos encima de mi escritorio, las gafas de sol en la encimera de la cocina, las zapatillas en el salón o la pelota de *basket* en la cesta de la ropa sucia».

Al igual que los animales, tendemos a marcar lo que consideramos nuestro territorio y parece ser que durante la adolescencia este comportamiento se potencia hasta el punto de convertirse en un motivo de discusión recurrente entre padres e hijos. Cuando la mayor parte de la casa se transforma en una prolongación de los dominios del adolescente, léase su habitación, está transgrediendo el espacio familiar común. Y claro, es normal que en estas circunstancias salten chispas entre vosotros. Ante la ocupación ejercida por el joven, el adulto tiende a defender el territorio colectivo. No se trata únicamente de una cuestión de orden e higiene —que también—, sino de respeto a las reglas de convivencia y a los espacios compartidos. En verdad, la mayor parte de este tipo de conflictos que tienen lugar en el seno de las familias, bien entre padres e hijos, bien entre hermanos, se originan por tres tipos de intrusiones territoriales[35]:

- **Violación del territorio.** Lo observarás cuando el joven utiliza de manera irrespetuosa y sin permiso lugares de la casa o incluso objetos que no son suyos. Puede ser ponerse la chaqueta de su hermana sin su permiso, rebuscar en tu bolso o en tu cartera o colocar los codos sobre la mesa expandiendo horizontalmente su presencia física y abarcando parte del espacio ajeno. Comportamientos que pueden hacer que te sientas agredido.
- **Contaminación.** El ejemplo más típico es el de mi vecino, que comentaba al inicio de este apartado. Su hijo Pablo va dejando por donde pasa un reguero de objetos personales. Se trata de una manera sutil de profanar el territorio común y como resultado produce el rechazo del resto de los miembros de la familia. ¿A quién le gusta encontrarse los calcetines sucios del chaval hechos un ovillo en el

cuarto de baño, su reloj encima de tu mesilla de noche o el vaso de leche que se tomó al llegar a casa en el lavabo del baño? Atención a estas sinuosas y, en muchos casos, conductas descuidadas del adolescente ante las que es importante llamarle la atención.

- **Invasión.** Ni más ni menos implica entrar en el territorio de otro cambiándolo con objetos propios, de tal forma que se modifica su uso. Seguro que sabes a qué me refiero, porque si tienes un adolescente bajo tu techo es de lo más habitual. Te contaré mi caso personal: la semana previa a sus exámenes, mi hija suele invadir la mesa de nuestro comedor. En lugar de estudiar en su habitación, donde por descontado tiene un bonito escritorio, comienza por poner un par de libros. Poco a poco va trayendo toda la artillería pesada: apuntes, estuche, ordenador, subrayadores fluorescentes... hasta el punto de convertir la mesa en su lugar de concentración y el comedor, en su oficina particular. Huelga decir que se molesta sobremanera en cuanto le digo que es hora de que vaya recogiendo porque hay que cenar y ¡el comedor no es una biblioteca! En otras muchas ocasiones, especialmente con jóvenes de sexo masculino, la sala de estar se convierte en un salón de juegos donde todo gira en torno al mando de la consola y el sofá es el trono reservado única y exclusivamente para los animados jugadores.

Ante esta clase de conductas, los padres solemos reaccionar de dos maneras: o bien nos desesperamos, reñimos a nuestro hijo y discutimos por el caos que reina en la casa, o bien acabamos recogiendo sus pertenencias, al tiempo que en voz alta repetimos que es la última vez que lo hacemos. Para algunos expertos, y al margen de estos ejemplos, el comportamiento territorial de los adolescentes tiene que ver más con la necesidad de reivindicar su identidad y reforzar su seguridad que con las normas del orden que queremos imponer los progenitores. Una batalla que casi puedes dar por perdida cuando te topas de morros en la puerta de su habitación con el cartel de «No molestar».

## ESA LEONERA LLAMADA HABITACIÓN

---

«Saca lo peor de mí», le oí el otro día decir a una madre al hablar de la habitación de su hijo. «Yo hacea semanas que no me atrevo a entrar», comentaba otra. «Lo que no me explico es cómo se puede concentrar con tanto desorden». «¿Y el olor, qué me decís del olor?», replicaba un tercero.

Desde el punto de vista de la comunicación no verbal, la habitación del adolescente es una prolongación de su espacio íntimo, de su burbuja más personal, de ahí que se sienta atacado ante tu invasión. Es su territorio privado (en el que por descontado solo estás invitado en contadísimas ocasiones) y lo defiende con uñas y dientes frente a miembros de su propia familia, da igual que seas tú o cualquier otro integrante de la misma, a excepción de las mascotas. ¡Los hermanos, por lo general, no son bienvenidos!

Este tipo de comportamiento territorial es propio de estas edades y los utilizan para reclamar un área que consideran de dominio exclusivo.

No en vano, la habitación de tu hijo es su lugar primario[36], aquel en el que toma distancia física de ti, donde refuerza y refleja su personalidad, directa o indirectamente. De ahí que sea tan importante que los padres seamos capaces de respetar su manera de decorarla, sus gustos y hasta el desorden (dentro de un orden) que impera en ella. Según los psicólogos, uno de los principales conflictos en el seno familiar surge precisamente ante la necesidad de los progenitores de controlar este territorio que para los jóvenes es, no lo olvides, su guarida más preciada. Por ello es preferible negociar antes que imponer cambios que normalmente tienden a ser interpretados por los adolescentes como una falta de respeto hacia sus preferencias, su independencia y su individualismo.

Recuerda que es en su cuarto donde mejor refleja su mundo. Sin ánimo de generalizar, lo más habitual es que no se caracterice por su organización y limpieza. Si eres capaz de ver por encima de la pila de ropa sucia, de los platos con las sobras de la merienda del día anterior y de pisar el suelo sin tropezar antes con algo, podrás tener una idea más precisa de las inquietudes, los gustos y hasta el estado anímico de tu hijo. ¿Conserva todavía algunos de los juguetes que le gustaban de pequeño o han desaparecido todos como por arte de magia? ¿Ha empapelado media pared con fotos de sus amigos? ¿Qué tipo de libros está leyendo, qué CD de música escucha o qué videojuegos son

sus favoritos? ¿Está más ordenada hoy la estancia que de costumbre? ¿Qué le puede haber llevado a cambiar los muebles de sitio o a reorganizar su escritorio?

Las personas, según una investigación de la Universidad de Texas dirigida por el psicólogo Sam Gosling[37], seleccionan y crean ambientes físicos que reflejan y refuerzan quiénes son. Lo que significa que solo con observar la habitación de tu hijo puedes deducir ciertos rasgos conductuales y de su personalidad. Después de visitar más de ochenta habitaciones de estudiantes y cien oficinas, este autor concluye por ejemplo, que las estanterías de las personas creativas no se diferencian por tener más libros, sino por la variedad de género de los mismos.

## EN TORNO A LA MESA

Si existe un elemento o territorio de la casa que consigue aglutinar a la familia, es la mesa del salón o de la cocina. Sin lugar a dudas, es el epicentro alrededor del cual suceden muchos eventos del día a día. Desde comer, planificar un viaje o una salida, hasta una celebración o un charla informal con tu hijo. Y aunque probablemente no hayas reparado en el lugar en el que te sientas ni tampoco en el tamaño o forma de la mesa, lo cierto es que estos dos factores determinan la manera en la que interactúas con él[38].

Hay muchos estudios de comportamiento no verbal que hacen referencia a cómo el puesto que ocupamos (o nos asignan) al sentarnos influye en las actitudes que mantenemos con los demás y también en cómo nos perciben.

Me explico; no es lo mismo, por ejemplo, una mesa rectangular que una redonda. Mientras la primera favorece el establecimiento de jerarquías al existir una cabecera que suele estar reservada para el cabeza de familia y se puede llegar a intuir quién ejerce el liderazgo en el hogar, la circular propicia una relación entre iguales y un ambiente más cooperativo y distendido. Y esto ocurre de igual modo en reuniones comerciales y de negocios.

¿Recuerdas la mesa o tabla redonda del rey Arturo? La disposición de los asientos en círculo favorecía la comunicación y la búsqueda de acuerdos entre ellos. El único problema, como recoge Allan Pease en su libro *El lenguaje del cuerpo*, era que quien se acomodaba justo enfrente del rey era percibido como

el más beligerante. Quizá este sea el motivo por el cual hoy en día muchas mesas en torno a las cuales se toman decisiones muy importantes, entre ellas en la que se sientan los representantes de los quince países que integran el Consejo de Seguridad de la ONU, tienen forma de semicírculo o herradura.

Es cierto que, aunque la elección de la mesa está determinada muchas veces por el tamaño de la estancia y poco puedes hacer al respecto, lo que sí está en tu mano es cambiar el sitio en el que te sientas en función del tipo de conversación que quieras mantener con tu hijo. Por supuesto, esto también es aplicable a un entorno laboral.

Observa el primer dibujo. La esquina de la mesa es lo único que separa al padre del hijo permitiendo que cada uno conserve su espacio íntimo y no se sientan invadidos. Al mismo tiempo, esta posición favorece la conversación distendida y el vínculo paternofilial, ya que aumenta la sensación de empatía y respeto entre las partes.

No importa la forma de la mesa. Al sentaros uno al lado del otro, como en el segundo dibujo, no solo se produce mayor contacto físico entre vosotros, sino que al elegir estos asientos contribuís a crear un ambiente más colaborativo. Es, por ponerte un ejemplo, la posición ideal cuando tu hijo te pide ayuda con algún trabajo o duda escolar.

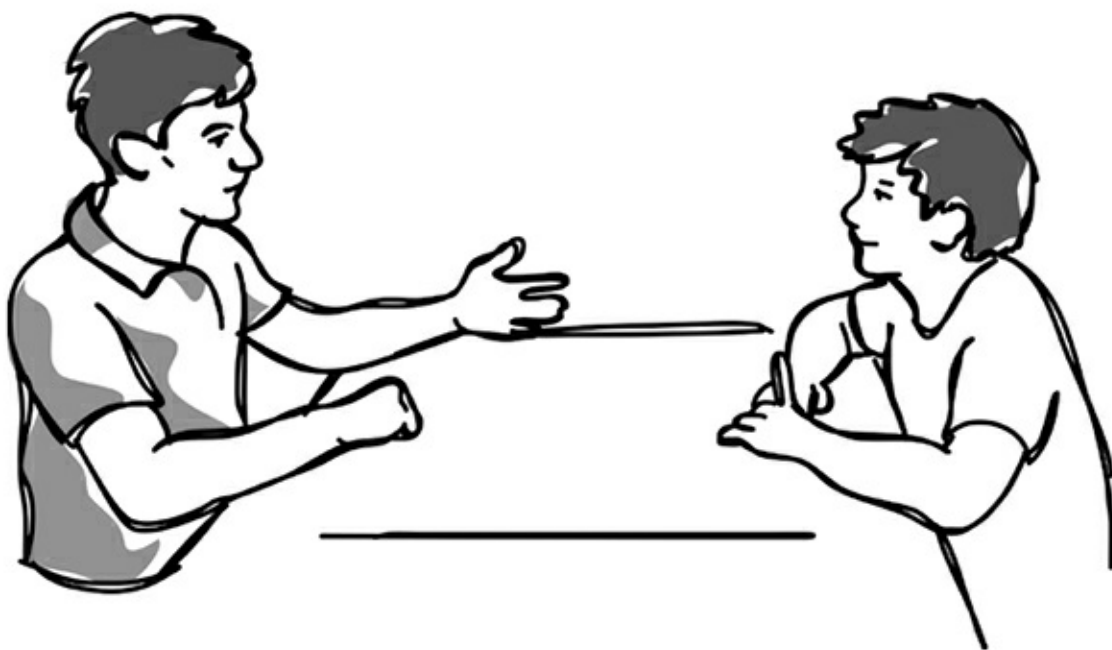




Posición esquinada para conversar relajadamente.



Posición de lado para ayudar y colaborar.



Posición cara a cara para confrontarle o hablar distendidamente.



Posición diagonal que dificulta la interacción.

En la posición del tercer dibujo, cara a cara, la mesa ejerce de barrera entre vosotros dos. «Tenemos que hablar», le dirás mientras con rostro serio te sientas enfrente de él o le señalas la silla que hay justo al otro lado de donde tú estás situado. Es la misma posición que adopta el jefe que manda llamar a su empleado o el profesor que se parapeta detrás del escritorio para mantener la distancia con el alumno. No obstante, dentro del contexto familiar, las posiciones cara a cara no siempre son de confrontación. En ambientes distendidos es muy habitual que padre e hijo se sienten uno frente al otro, lo que permite observar mejor las expresiones faciales y parte del lenguaje corporal. En restaurantes y cafeterías, por ejemplo, es muy común adoptar este tipo de distancia espacial.

En ambientes de trabajo, sentarse diagonalmente, al igual que en el cuarto dibujo, entorpece la comunicación y, además, dificulta el contacto visual. En investigaciones como la realizada por Robert Sommer entre estudiantes[39], un cuarenta y tres por ciento señaló que este era el asiento ideal si estaban con otro compañero en una biblioteca y preparaban exámenes diferentes. Muy común en lugares de estudio en los que evitamos ser molestados, elegir este

asiento proyecta falta de interés por el otro. Por eso, si lo que quieres es mantener una charla más cercana con ese adolescente que vive bajo tu mismo techo, debes evitar esta distancia y acortar el espacio entre vosotros.

Como ves, todo suma cuando se trata de mejorar la comunicación no verbal con tu hijo y en este caso, el asiento que eliges es un aspecto más que debes tener en cuenta a la hora de relacionarte con él.

## EJERCICIO

Te propongo que imagines ahora el lugar que sueles ocupar cuando estáis sentados en familia y dónde se coloca tu hijo con respecto a ti. Ya sabes que vuestra disposición puede condicionar la manera en la que os comunicáis, cómo os percibís mutuamente y el tipo de interacción que establecéis. Cambia de asiento y nota si ello produce algún cambio en su comportamiento.

## TEN PRESENTE

- El uso del espacio en las interacciones sociales es un potente canal de comunicación no verbal.
- La distancia física interpersonal que tu hijo establece con los que le rodean te va a indicar el tipo de relación que mantiene con ellos y hasta qué punto está cómodo.
- Existen cuatro zonas de distancia espacial, que abarcan desde la más cercana a la más lejana: íntima, personal, social y pública.
- Experimentamos incomodidad cuando la distancia que mantenemos con un desconocido es inferior a la longitud de nuestro brazo.
- Durante la adolescencia los jóvenes desarrollan un fuerte comportamiento territorial.
- La habitación del adolescente es una prolongación de su espacio íntimo y refleja su personalidad y estado anímico.
- El lugar que ocupas al sentarte en la mesa puede influir en la relación que mantienes con tu hijo y en cómo te percibe.

## 7

# ¡MÍRAME CUANDO TE HABLO!

*No olvides nunca que el primer beso  
no se da con la boca,  
sino con los ojos.*

O. K. BERNHARDT (1879-1951), escritor alemán.

¡Mírame cuando te hablo! Es la típica frase que pronunciamos los padres y ante el típico comportamiento del adolescente cuando parece no estar interesado en lo que les estamos contando o preguntando. Y aunque desviar la mirada puede relacionarse en algunos casos con un cuadro de timidez, sumisión o incomodidad, es habitual que muchos jóvenes no sean pródigos en cuanto a contacto visual con adultos se refiere. Sobre todo si en el transcurso de la conversación su cabeza está «en otras cosas», sus ojos pendientes de una pantalla o simplemente les resulta indiferente el tema de conversación o la persona en cuestión. Al menos, así lo interpretas.

Con su mirada —o falta de ella— tu hijo te proporciona información sobre su estado de ánimo, su grado de atención y su actitud, incluso pone de manifiesto rasgos de su personalidad. En este sentido, según algunos estudios, las personas extrovertidas miran fijo más a menudo que las introvertidas y durante lapsos más prolongados de tiempo, en particular mientras hablan[40].

La mayoría de los que pertenecemos a culturas occidentales hemos crecido con la creencia de que mirar a los ojos es un signo de honestidad, mientras que inferimos que si alguien no lo hace cuando nos habla, está ocultándonos información o faltándonos al respeto. Posiblemente si cuando le preguntas a tu

hijo dónde estuvo ayer, te contesta evadiendo en ese momento tu mirada, quizá pienses que no está siendo del todo honesto contigo. En cualquier caso, y aunque ya sabes que debes tener en cuenta el contexto y otros canales de comunicación para llegar a esta hipótesis —por otra parte, no siempre acertada—, la verdad es que desde muy pequeños somos extremadamente sensibles al contacto ocular.

Sea como fuere, deberíamos enseñar a nuestros hijos a mirar a los ojos cuando mantienen una conversación, ya que el contacto visual es el primer paso para establecer las bases de una buena relación. Con él damos a entender a nuestro interlocutor que estamos abiertos, receptivos y atentos a lo que nos está contando. Por el contrario, desviar la mirada o evitarla puede ser entendido como una falta de consideración y desconfianza, mientras que mantenerla en exceso resulta a todas luces desafiante. La virtud, como se suele decir, está en el término medio y no siempre los adolescentes son conscientes de su comportamiento visual.

Es el caso de situaciones parecidas a esta que relata Esther, madre de una adolescente de dieciséis años, y que quizá te recuerde a alguna que tú también habrás presenciado:

*Da igual que estemos en la reunión del instituto, en la consulta del médico o charlando con un vecino. El caso es que cuando le hablan es como si el tema no fuera con ella. Y no solo porque sus respuestas sean parcas, sino porque no hay forma de que les mire a la cara. Dice que no lo hace a propósito y yo la creo, pero es que da la sensación de estar desinteresada y causa muy mala impresión. Parece que tenga prisa por acabar la conversación o simplemente los ignore.*

Por supuesto que al igual que sucede con el lenguaje corporal, la duración y el tipo de mirada depende mucho del entorno y la cultura, al estar sujeta a las normas sociales de conducta. Mientras que en algunos países puede resultar irrespetuoso mirar directamente a los ojos, en los occidentales el contacto ocular es un vehículo no verbal muy importante a la hora de interrelacionarnos.

Algunos estudios, como el llevado a cabo por el psicólogo británico Michael Argyle señalan que en una conversación mantenemos un cuarenta por ciento la mirada si estamos hablando y un setenta y cinco por ciento mientras escuchamos. No dejan de ser porcentajes, pero en cualquier caso revelan la importancia que le damos a mirar a los demás a la hora de transmitir de manera no verbal nuestro interés o la falta de este.

De hecho, con la mirada regulamos el flujo de la conversación, al indicar que queremos decir algo, pedir nuestro turno de palabra o mostrar nuestra disposición. No tienes más que imaginar la típica escena escolar en la que el profesor lanza una pregunta para que se conteste. Los alumnos que no la saben o no quieren participar inmediatamente rompen el contacto visual con el maestro.

También proporciona *feedback*, al indicar si se presta atención o no a lo que decimos o si se comprende el mensaje que estamos comunicando. En este sentido, según Knapp, tanto oyentes como hablantes apartamos la mirada cuando procesamos ideas difíciles o internas porque estamos reflexionando sobre lo que se ha dicho o procesando cognitivamente el contenido del mensaje.

Además, el contacto ocular es un buen indicador del tipo de relación que mantenemos con los demás: de afecto, de complicidad, de agrado o desagrado, de indiferencia o de apatía, de poder. Cuando tu hijo te mira fija y prolongadamente o cuando eres tú quien clava sus ojos en él, estáis transmitiéndose una gran cantidad de información. Es la manera más directa de comunicar sin palabras un comportamiento que posiblemente no compartís u os reprimáis. En general, una mirada de más de diez segundos produce irritación o, al menos, incomodidad en quien la recibe. Es una respuesta fisiológica que compartimos con otros primates. Los antropólogos han comprobado que mirar prolongadamente y demasiado fijo a los monos del zoológico puede provocar en ellos ansiedad, reacciones de amenaza y gestos de agresión. En este sentido, esa mirada que lanzas a tu hijo y que hasta hace poco bastaba para que cortara de raíz su actitud, ahora puede convertirse en el detonante de una discusión o en el disparador (por parte de su cerebro límbico) de reacciones autodefensivas, al sentirse juzgado o evaluado por ti.

Por último, tal y como señala el investigador británico y experto en gestualidad, Adam Kendon, la mirada puede revelar también el nivel de activación emocional que estamos experimentando. Por eso, si algo de lo que

dices o haces llama su atención, despegará la vista de la tarea que tiene entre manos.

## EL SECRETO QUE GUARDAN LAS CEJAS

A la hora de analizar el comportamiento visual de tu hijo debes tener en cuenta otros elementos que participan en la expresión facial, como pueden ser las cejas o los labios[41]. No es lo mismo que te mire de reojo con las cejas elevadas, una leve sonrisa y la cabeza ladeada en señal de interés y apertura que que lo haga con el ceño fruncido y las comisuras labiales contraídas, afinadas o apretadas, lo que podría interpretarse como una actitud recelosa o incluso agresiva. Por descontado, la ausencia de contacto visual por su parte dificulta las relaciones. Ni el adolescente es capaz de interpretar tu lenguaje no verbal ni siente que haya conexión entre vosotros.

En cualquier caso, tienes que ser prudente cuando interpretes el movimiento de las cejas que realiza tu hijo.

- **El ceño fruncido.** El gesto de bajarlas y fruncirlas puede resultarte ambiguo, ya que, en función del escenario en el que se produzca, debes interpretarlo de diferente modo. Puede denotar agresividad, pero también disgusto o incluso concentración, mientras que si las deja caer demasiado quizá implique cierto abatimiento o debilidad por su parte.
- **Cejas elevadas.** Si las alza en un momento determinado, quizá esté expresando duda o sorpresa, pero no olvides que también lo hace para enfatizar una palabra o incluso saludar. Recuerda la importancia del contexto, de analizar la escena en su conjunto y fijarte en el resto de su cuerpo.

¿Sabías además que son una de las partes del rostro que más nos ayuda a identificar a los demás? Lo comprobó en 2002 un equipo del Instituto Tecnológico de Massachussets. Al suprimir de una fotografía las cejas del expresidente norteamericano Richard Nixon y de la actriz Winona Ryder, los participantes tuvieron más dificultad en reconocer a estos dos personajes que cuando les borrarón los ojos[42].



# PUPILAS DELATORAS

Te sorprenderá saber la cantidad de información que transmite el cambio de tamaño de las pupilas de tu hijo. Claro que, para ello, necesitarás observarlas detenidamente.

Sé lo que estás pensando: la dilatación (midriasis) o contracción pupilar (miosis) es muy difícil de detectar a no ser que estés a muy corta distancia de él y extremadamente atento, pero aun así vale la pena que nos detengamos unos minutos en estas señales porque son muy útiles para evaluar su estado emocional y sus preferencias.

- **Interés o desagrado.** Dejando al margen las condiciones de luminosidad, cuando algo le guste, le estimule, le resulte interesante, placentero o positivo (tanto a nivel emocional, físico o cognitivo) sus pupilas estarán dilatadas. Es como si el cerebro en ese momento le estuviera diciendo a sus ojos: «Ábrelos bien porque esto merece la pena ser visto en todo su esplendor». Todo lo contrario, ocurrirá si el estímulo le disgusta o considera negativo y desagradable. Entonces en cuestión de milisegundos sus pupilas disminuirán de tamaño, como apunta en sus investigaciones el psicólogo Eckhard H. Hess, pionero en los estudios de pupilometría.  
Si está enfadado o molesto, ten por seguro que sus pupilas estarán contraídas.
- **Concentración o sobrecarga mental.** Si está tratando de resolver un problema o muy concentrado en una actividad, el diámetro de sus pupilas aumentará debido al esfuerzo mental que está realizando, y se contraerá una vez haya dado con la solución. Por el contrario, si tiene demasiadas cosas en la cabeza, la sobrecarga cognitiva hará que sus pupilas se hagan más pequeñas.  
Así que, incluso más que fijarte en sus ojos, el secreto está en sus pupilas, que de forma automática y ajena a su voluntad son el espejo en el que debes mirar para saber cómo se siente.
- **Toma de decisiones.** Incluso por su dilatación pupilar puedes intuir la decisión que va a tomar antes de que te la diga. Así se desprende de la investigación que llevó a cabo en 2010 el neurofísico de la

Universidad de Marburgo (Alemania) Wolfgang Einhäuser-Treyer. En su estudio pidió a los participantes que pulsaran un botón en cualquier momento durante un intervalo de diez segundos. Pues bien, el cambio en el tamaño de sus pupilas coincidió con la toma de su decisión, de manera que la dilatación empezó un segundo antes de presionar el botón y llegó a su máximo uno o dos segundos después[43].

- **Consumo de drogas y alcohol.** Observar el tamaño de las pupilas de tu hijo también te va a ayudar a descubrir si ha consumido algún tipo de estupefacientes: ante la ingestión de cocaína, éxtasis o anfetaminas estarán muy dilatadas, mientras que si ha tomado opiáceos, como es el caso del cannabis, se achicarán.

## EL RITMO DEL PESTAÑEO

Esta es otra de las preguntas que no suelen fallar en cualquier curso o taller de comunicación no verbal: «¿Si mi hijo parpadea demasiado, significa que no está siendo del todo sincero conmigo?». ¡Qué fácil sería detectar sus pequeñas o grandes mentiras si todo dependiera de su cadencia de parpadeo! Sin embargo, como veremos en el capítulo dedicado a la detección del engaño, no hay un gesto que por sí solo nos indique que alguien miente.

Los párpados actúan como un limpiaparabrisas que lubrica el ojo y lo mantiene húmedo y limpio. Eso sí, indudablemente, si observas que aumenta el ritmo de su pestañeo, o bien se deba a factores ambientales y físicos como el exceso de luz, un ambiente cargado, polvo, lesiones oculares, o bien a factores emocionales, que en este caso son los que te interesa detectar.

Ten en cuenta que, por lo general, si está excitado, turbado o inquieto puede que pestañee más rápidamente. Si durante el transcurso de una conversación observas que su parpadeo comienza a aumentar, no pases por alto estas señales oculares porque lo más seguro sea que el tema le resulte incómodo.

Tanto la ausencia como el aumento del pestañeo están transmitiendo información sobre cómo se siente y, en la medida que se trata de un movimiento semivoluntario, en la mayoría de las ocasiones le va a resultar muy difícil de controlar. A veces, puede que esté manteniendo un diálogo emocional consigo mismo, de ahí que inconscientemente cierre los ojos

brevemente para evadirse de lo que hay a su alrededor y conectar con lo que está sintiendo.

Existen estudios científicos en los que se ha comprobado que realizar actividades mentales complejas hace que el parpadeo disminuya, ya que en esa situación el individuo destina todos sus recursos a pensar. Haz la prueba: dile a tu hijo que memorice un número de ocho dígitos y que lo repita. Seguro que su parpadeo decrece debido a la demanda de actividad cognitiva.

Partiendo de esta hipótesis avalada por diversos autores, los profesores de la Universidad de Portsmouth (Reino Unido) S. Leal y A. Vrij publicaron en 2008 y 2019 sendas investigaciones en la que comprobaron que «en aquellas situaciones en las que mentir requiere una gran carga cognitiva, es decir, esfuerzo y concentración, la persona parpadea menos e inmediatamente después de contar la mentira se incrementa el pestañeo»[44].

## ¡ATENCIÓN: OJOS EN BLANCO!

«¿Te importaría recoger la ropa que lleva tirada en tu habitación toda la semana?», le pregunté a mi hija un domingo por la mañana. En lugar de contestar con un simple: «Ya voy mamá», por su mirada podrías pensar que la obligué a escalar el Everest a pata coja o a fregar los platos durante un año entero. En un segundo sus ojos casi se pusieron en blanco; elevándose hacia los párpados, lo que me permitió ver buena parte de su esclerótica. Los norteamericanos lo llaman «rolling eyes». A mí simplemente me parece una expresión muy irrespetuosa que me pone de muy mal humor.

Si hay un gesto ocular característico de los adolescentes, ese es precisamente el llamado «*rolling eyes*», que en español podemos traducir por algo así como «poner los ojos en blanco».

A la gran mayoría de los padres les desespera, cosa que por descontado sus hijos ya saben. Sin embargo, para muchos jóvenes este ademán se convierte en

el mejor aliado con el que evitar dar una contestación verbal que, a buen seguro, no desembocará en nada bueno.

Los adolescentes tienden a realizar este gesto emblemático ante comentarios y recordatorios que consideran reiterativos por parte de los padres y que suelen ser del tipo «¿quieres de una vez por todas recoger las zapatillas que has dejado tiradas por toda la casa?», «sabes que esta semana te toca sacar al perro todas las tardes, ¿verdad?», «¿tienes que llevar los pantalones casi a mitad del trasero?».



Cuando el adolescente pone los ojos en blanco se interpreta como un gesto ocular de desagrado, hastío o hartazgo.

Al escucharlas (por enésima vez) muchos jóvenes voltean los ojos hacia arriba e incluso acompañan el movimiento con una respiración profunda. Si pudiéramos traducir en palabras este movimiento ocular sería algo así como «qué pesado eres», «no hace falta que me lo digas», «menudo rollo», etc. Es, en definitiva, su manera de expresar apatía, desagrado, rechazo o incluso cierto desprecio por el comentario o la información, que además no les resulta novedosa. Llegados a este punto, si lo que quieres es conseguir una comunicación más fluida y evitar responder a su provocación, deberías interpretar este gesto como una oportunidad para examinar qué emociones se esconden tras él.

Según, Marianne LaFrance, psicóloga de la Universidad de Yale, los ojos en blanco son un gesto que suelen monopolizar las jóvenes adolescentes más que los chicos y que, a diferencia de otras expresiones faciales, realizan de manera voluntaria. En muchas ocasiones viene acompañado al final de su ejecución de un leve levantamiento unilateral del labio, que como sabes, está relacionado con la emoción básica de desprecio.

En cualquier caso, conviene señalar que esta no es una expresión facial universal, aunque tal y como apunta el etólogo Irenaeus Eibl-Eibesfeldt en su libro *Etología humana*, publicado en 1989, muchas culturas poseen gestos similares para expresar rechazo y que implican mirar hacia otro lado.

### **TEN PRESENTE**

- El contacto visual es el primer paso para establecer las bases de una buena relación.
- A través de su mirada, el adolescente comunica estados de ánimo, de atención e incluso rasgos de personalidad.
- En general, una mirada de más de diez segundos produce irritación o, al menos, incomodidad en quien la recibe.
- La ausencia o evitación de contacto visual puede ser señal de desinterés, falta de implicación, timidez o sumisión.

- Al interpretar la mirada de tu hijo debes tener en cuenta otros elementos faciales como las cejas o el cambio en el ritmo de parpadeo.
- La velocidad de parpadeo disminuye en estados atencionales y aumenta ante el nerviosismo, la excitación o la inquietud.
- Las pupilas se dilatan ante estímulos agradables y se contraen ante los desagradables.
- Voltar o poner los ojos en blanco es un gesto ocular con el que el adolescente transmite de manera no verbal hastío, rechazo o desagrado.

## 8

# CONTACTO CON TACTO

*De todos los sentidos,  
la vista es el más superficial;  
el oído, el más orgulloso;  
el olfato, el más voluptuoso;  
el gusto, el más supersticioso  
e inconstante;  
el tacto, el más profundo.*

D. DIDEROT (1713-1748), filósofo  
y escritor francés.

Una palmadita en la espalda, un ligero toque en el hombro, un abrazo, una caricia, un roce, un apretón de manos, un beso, un achuchón. Detrás de cualquiera de estos comportamientos hay una necesidad humana básica: tocar y ser tocados. Sabemos que el tacto es el primer sentido que desarrollamos en el útero materno y el último que desaparece antes de morir. Nuestro lenguaje más primario. Al tocar de manera afectuosa transmitimos una gran cantidad de emociones, estrechamos lazos, generamos confianza, reforzamos vínculos, influimos en los demás y cómo no, expresamos nuestro amor. Es un canal de comunicación no verbal tan potente que algunos expertos lo consideran el arma secreta de muchas relaciones exitosas[45].

Son muchos los estudios que demuestran la importancia del afecto táctil para el buen desarrollo motor y emocional del niño que, una vez entra en la



adolescencia, tiende a buscar el contacto físico con los amigos en detrimento del parental.

Tu hijo ya no se deja tocar como cuando era más pequeño, lo que no significa que no siga necesitando tu cariño y tus manifestaciones de afecto. Es más, aunque en estos años aumenta su deseo de privacidad y el distanciamiento de los padres, la mayoría anhela estos toques amorosos y cercanos, aunque posiblemente no en la misma proporción y cantidad que antaño. El truco está en darle su espacio, no invadir su burbuja privada y aprender a descifrar cuándo es el mejor momento para ese contacto físico afectivo. Los beneficios para su salud y su desarrollo psicoemocional están garantizados y el mensaje no verbal que recibe de tu parte es claro: «Me importas, me preocupo por ti».

## **EL ARTE DE TOCAR**

En los años cincuenta, el psicólogo norteamericano Harly Harlow llevó a cabo una serie de crueles experimentos con los que demostró la importancia que el contacto físico y el vínculo afectivo tienen para la supervivencia. Separó a bebés monos *Rhesus* de su entorno después de nacer y los aisló en jaulas individuales que contenían dos falsas madres. La primera era un cuerpo cilíndrico con una toalla envuelta alrededor de un trapo y con una bola de billar a modo de cabeza. La segunda tenía la misma forma, pero esta vez estaba hecha únicamente de alambres y de su supuesto pecho colgaba un biberón con leche. Contrariamente a lo que el científico pensó, los monitos se aferraron la mayor parte del tiempo a la madre de felpa en busca de confort, seguridad y afecto, pese a no tener alimento. La abrazaban y corrían hacia ella cuando se introducía en su pequeño habitáculo algún elemento que les asustaba y se alteraban cuando se les separaba de ella. Los experimentos de Harlow se volvieron cada vez más crueles hasta el punto de privar de cualquier tipo de roce físico a algunos de estos primates, que al crecer desarrollaron conductas pasivas o agresivas y problemas de sociabilidad con sus semejantes[46]. Fue de esta despiadada manera como el científico descubrió la necesidad universal de contacto y comprobó lo que más tarde se conocería como teoría

del apego: la relación y el afecto táctil entre el niño y su progenitor o educador es esencial para su desarrollo físico y psicológico.

Hay muchas investigaciones que apuntan en la misma dirección. Se cree que en torno al treinta o al cuarenta por ciento de los niños que a principios del siglo XX residían en orfanatos morían antes de cumplir un año y otros muchos, durante su infancia, precisamente porque apenas eran tocados por sus cuidadores. Los que sobrevivieron presentaron problemas conductuales a lo largo de su vida.

Otros estudios más actuales, como el desarrollado por Tiffany Field, directora del Instituto de Investigación del Toque de Miami, demuestran que las caricias y los masajes tienen efectos curativos, ya que refuerzan el sistema inmunológico, reducen los niveles de las hormonas del estrés como el cortisol y la norepinefrina y potencian la producción de endorfinas que alivian el dolor. Por eso, consolar a tu hijo adolescente y rodearlo con tus brazos cuando se siente afligido y pesaroso tiene tanto poder. No solo fortalece el vínculo entre vosotros, sino que, sin saberlo, la propia presión táctil que ejerces sobre él, le alivia y consuela.

Pero ¿cuándo y cómo mantener con el adolescente este vital canal de comunicación basado en el contacto físico o corporal?. En realidad, cada familia y cada joven es un mundo, por eso a la hora de tocarle o acariciarle debes tener en cuenta su personalidad y sobre todo el contexto. Lo que en privado puede acoger de buen grado y favorecer así el acercamiento y la conexión emocional entre vosotros, en público puede derivar en una reacción completamente opuesta por su parte. Especialmente si está con sus amigos. Fíjate en cómo con ellos este tipo de comportamiento no verbal se convierte en un aspecto fundamental de su relación, con el que reafirma la cohesión y acercamiento emocional a su grupo de iguales. Algo clave en esta etapa de su crecimiento.

Por supuesto que, al igual que ocurre con el uso del espacio, el nivel de tolerancia respecto a ser tocados también depende, además de del tipo de personalidad de cada uno, de las normas y reglas culturales. Recuerda que en los países cálidos suele haber más contacto físico. En España, por lo general, al igual que en Italia, países de América Latina y Oriente Medio somos mucho más táctiles que en Estados Unidos, Suecia, Alemania o Inglaterra, por ponerte varios ejemplos. Lo que significa que el contacto físico se interpreta de manera diferente en un país u otro y lo que en un grupo cultural o familiar es

visto como algo completamente normal, en otro puede considerarse una falta de respeto.

Hace ya más de medio siglo, Sidney Jourard, profesor de Psicología de la Universidad de Florida, preguntó a sus estudiantes acerca de las zonas corporales de mayor contacto físico con sus seres cercanos: madre, padre, amigo del mismo sexo y del opuesto.

Entre otros hallazgos, descubrió que las mujeres son tocadas y tocan más que los hombres y que tanto padres como madres lo hacen sobre todo en manos, brazos, cara, hombros y parte superior de la espalda de sus hijos. El resto se consideran partes vulnerables.

Más recientemente, en 2015, la Universidad de Oxford y la de Aalto, en Finlandia, llevaron a cabo una investigación similar en la que mapearon el cuerpo humano tras entrevistar a mil trescientas personas de cinco países (Finlandia, Inglaterra, Francia, Italia y Rusia)[47]. Las conclusiones fueron similares.

Por lo general, los progenitores tienden a tocar a sus hijas más a menudo y de manera más suave que a sus hijos, lo que —según algunos expertos en este campo— hace que las chicas se habitúen más a este tipo de comportamientos no verbales y los interpreten como conductas afectivas y de cercanía. Los chicos, sin embargo, suelen asociar el contacto físico con control y poder. Es más, a medida que el chaval crece, busca menos la relación táctil en el contexto familiar y se distancia de sus padres a edades más tempranas que las mujeres.

## **TIPOS DE TOQUES, ROCES Y CARICIAS**

Naturalmente, el tiempo del contacto, la fuerza que ejerzas y el modo en que lo hagas son también importantes a la hora de transmitirle emociones y mostrarle apoyo a tu hijo. No es lo mismo que le des un sutil toque en el brazo, si interpretas que no está para muchos arrumacos, que le agarres la mano o le abracés al tiempo que acaricias o golpeas suavemente su espalda.

Tocar calma, ya lo sabes. Científicamente está comprobado e incluso puede disminuir la sensación de miedo. Por eso es bueno que lo tengas en cuenta, por ejemplo, cuando el joven se enfrenta a una situación estresante. En esos

momentos, cogerle la mano y acariciársela cariñosamente puede tranquilizarle. Es lo que le ocurrió a un grupo de mujeres a las que sometieron a un estudio de resonancia magnética funcional (fMRI, functional Magnetic Resonance Imaging) con el objetivo de observar como respondían a varios estresores si su mano era sostenida por su pareja o no. Los resultados indicaron que las áreas cerebrales relacionadas con amenaza y estrés presentaban una actividad menor cuando la sujetaba un ser querido[48].

Tocar además mejora la productividad. Lo saben bien los profesores y educadores que sutilmente establecen este tipo de contacto físico con sus alumnos. El psicólogo francés Nicolas Guéguen realizó una investigación en la que verificó que cuando los maestros dan golpecitos amigables a sus pupilos, estos los evalúan mejor y además su participación en clase es mayor. Incluso ha demostrado que las personas compran más cuando el vendedor realiza una suave y casi inapreciable presión táctil. En estos casos, lo ideal es tocar a la altura del codo ya que no se considera una parte privada del cuerpo y sobre todo no hacerlo durante más de tres segundos. Te animo a que tú mismo lo pongas en práctica con tu hijo (o con tu jefe o compañero) cuando quieras proponerle algún tema o persuadirle sin que prácticamente se percate de ello. Lo demostró también el equipo dirigido por el investigador Cris Kleinke. Sus cómplices se acercaban a extraños y les hacían una petición, como que aceptaran un folleto o les ayudaran a encontrar unas monedas que acababan de perder en una cabina telefónica. Cuando la petición iba acompañada de un toque en esta parte del cuerpo, les convencía mucho más. Y lo mismo ocurre con aquellos doctores que al prescribir una medicación despiden a sus pacientes con este ligero gesto. La adhesión al tratamiento es mayor, así como la percepción positiva que se crean del facultativo.

En definitiva, el contacto físico afianza la unión entre padres e hijos y acentúa la relación y la confianza, aunque nunca debes olvidar el contexto en el que se lleva a cabo. La cercanía emocional que quieres generar puede dar lugar al rechazo por parte del adolescente si cree que no es la ocasión apropiada para hacerlo o sobre todo el lugar oportuno, especialmente si estáis en lugares públicos. Algo parecido a lo que ocurre cuando considera que invades su espacio o zona privada, como vimos en el capítulo anterior. En vez de sentirte ofendido por su comportamiento, trata de pensar qué le ha incomodado e inténtalo en otro momento. Eso sí, no subestimes el poder del

tacto, ya que es un potente transmisor y receptor de emociones que no necesita de las palabras para comunicarse.

### EJERCICIO

Dedica unos minutos a pensar cuándo y durante cuánto tiempo has tocado en los últimos tres días a tu hijo o hija.

Contesta a estas preguntas:

1. ¿En qué momentos lo has hecho?
2. ¿Con qué objetivo?
3. ¿Cómo te has sentido?
4. ¿Cuál ha sido su reacción?
5. ¿Qué mensaje no verbal crees que le has transmitido?

Pregúntate qué papel juega el tipo de contacto táctil que estableces con él o ella a la hora de reforzar vuestra relación.

## BESOS Y ABRAZOS TERAPÉUTICOS

*Mis padres pasan de mí. Parece que lo único que les importa es que no me meta en líos, no suspenda ninguna asignatura y llegue a casa a la hora que me han marcado. A veces me gustaría que se dieran cuenta de que estoy triste, de que yo también tengo mis problemas... y me dieran un abrazo, como cuando era pequeño.*

Jaime, dieciséis años

¿Recuerdas el último abrazo que le has dado a tu hijo adolescente? ¿Y la última vez que te lo pidió? ¿Y qué me dices de un beso? A menos que vivas en Mongolia, donde los padres en lugar de besar huelen la cabeza de sus hijos, o

formas parte de una comunidad de esquimales del Ártico, que para demostrar su afecto se frotan entre ellos la punta de la nariz, lo más normal es que los besos y los abrazos sigan formando parte de tu día a día familiar, aunque casi seguro que en menor proporción que antes. Aun así, el adolescente sigue necesitando saber que cuenta contigo y una de las mejores maneras para demostrárselo es sin duda a través de gestos de afecto como estos. Desde el punto de vista de la comunicación no verbal, ya conoces que besar y abrazar genera una conexión emocional que favorece la unión entre vosotros, por no hablar de los efectos hormonales positivos que hay detrás de un simple pero poderoso achuchón cariñoso.

Al abrazar a tu hijo su cuerpo incrementa la producción de serotonina, el antidepresivo biológico natural y libera oxitocina, una hormona que cumple un papel fundamental en las relaciones afectivas y la autoconfianza, hasta el punto de que se la conoce como la hormona del amor y el placer. Se descubrió a finales del siglo pasado y quien le iba a decir a Vincent du Vigneaud, que recibió en 1955 el Premio Nobel por sintetizarla artificialmente, que sus múltiples funciones seguirían investigándose y conociéndose hoy en día.

Actualmente sabemos que, en su papel como neurotransmisor, influye notablemente en los comportamientos empáticos y en el reconocimiento facial y emocional. Entre otras muchas cosas, favorece la conexión con el grupo, estrecha los lazos sociales y el apego, del que ya hemos hablado en otras ocasiones. De ahí que necesitemos abrazar y ser abrazados. Pero esto tú ya lo sabes, tanto como que tu hijo ya no suele buscar tus abrazos como antes ni mucho menos te los regala generosa y deliberadamente. Y, por supuesto, casi nunca delante de sus amigos.

Debes respetar sus tiempos, sin olvidar que cuando finalmente lo abrazas o, mejor dicho, se deja abrazar, la oxitocina generada le produce una sensación de bienestar inmediato. Pero para que su cuerpo la fabrique en cantidad suficiente, dicen algunos expertos que dicho abrazo debe durar cuando menos de quince a treinta segundos, de esta manera genera la bioquímica necesaria en su cerebro. Tómate tu tiempo y observa cómo reacciona tu hijo y especialmente la conexión no verbal que se crea entre vosotros en ese momento.

Si bien es cierto que las chicas tienden a abrazar más y suelen aceptar más los abrazos parentales, los varones también los necesitan. Son reconfortantes,

proporcionan seguridad y confianza y constituyen un poderoso tratamiento antiestrés, como cualquier otro tipo de contacto táctil afectivo.

En cualquier caso y aunque en familia parece que los dosifiquen, no ocurre lo mismo cuando están con sus amigos. Los abrazos entre los adolescentes se han disparado en el último lustro e incluso están sustituyendo al saludo habitual con la mano.

Pese a constituir una generación que se relaciona en gran medida a través de las redes sociales, son conscientes de la afectividad y la conexión que establecen con su grupo de iguales a través de este potente canal no verbal.

### **TEN PRESENTE**

- El tacto es el primer sentido que desarrollamos los seres humanos.
- El contacto físico es el canal no verbal más poderoso para expresar y recibir cariño.
- La relación y el afecto táctil entre el niño y su progenitor o educador es esencial para su desarrollo físico y psicológico.
- Durante la adolescencia, los jóvenes buscan el contacto corporal con sus amigos en detrimento del parental.
- Las manos, brazos, cara, hombros y zona superior de la espalda son las partes del cuerpo de los hijos que los padres y madres suelen tocar. El resto se consideran zonas vulnerables.
- Los progenitores tienden a mantener más contacto corporal con sus hijas y de manera más suave que con sus hijos.
- Los abrazos liberan oxitocina, reducen el estrés y favorecen el sistema inmunológico.
- Las chicas tienden a abrazar más y suelen aceptar más los abrazos parentales.
- Los abrazos entre los adolescentes son una forma habitual de saludo y despedida con los que reafirman su pertenencia al grupo de amigos y su conexión con ellos.

## 9

# MENUDAS PINTAS

*Nunca confíe en las  
impresiones generales,  
concéntrese en los detalles.*

S. HOLMES, detective de ficción creado en 1887  
por el escritor escocés A. C. Doyle.

Una adolescente entra en una tienda y le dice al vendedor:

—Oiga, señor, si este vestido les gusta a mis padres, ¿puedo devolverlo?

La apariencia externa de los jóvenes constituye una de sus principales preocupaciones durante estos años de crecimiento en los que, por encima de todo, trata de identificarse con su grupo y necesita de su aprobación. De ahí que la opinión de sus progenitores sobre cómo visten, qué corte de pelo llevan o cómo se acicalan sea en muchas ocasiones inversamente proporcional a lo que deciden llevar puesto, mucho más acorde con el estilo de sus amigos.

Desde el punto de vista de la comunicación no verbal, la imagen que proyecta tu hijo te permite deducir, tanto a ti como a los demás, una gran cantidad de matices importantes sobre él o ella: desde su estado de ánimo, pasando por sus gustos y sus aficiones hasta algunos rasgos de su personalidad. Me dirás que esto mismo has aprendido ya a deducirlo cuando entras en su habitación, y tienes razón. Lo que ocurre es que tanto su habitación como su apariencia son iguales que el caparazón de todo caracol, el apéndice que le identifica y al mismo tiempo le protege y le da seguridad.



Para la mayoría de los adolescentes, cuidar su aspecto físico está en los primeros puestos de su lista de prioridades. Y no solo por el impacto que saben que genera en los que les observan, sino también porque en la medida que están cómodos con cómo se ven a sí mismos, su autoestima y confianza aumentan.

## **ROPA, PIERCINGS Y EL EFECTO HALO**

Cualquier análisis sobre la apariencia de tu hijo debe tener en cuenta, además de la ropa que viste, los objetos y cosméticos con los que adorna su cuerpo. Tatuajes, accesorios, *piercings* y hasta su peinado conforman el vehículo a través del cual se expone al mundo. En este sentido es como un libro abierto que te permite bucear en su contenido y no quedarte únicamente en la portada. Si hasta hace poco eras tú el que le elegía la ropa y le llevaba a la peluquería, a partir de ahora su círculo de amigos y la búsqueda de su propia identidad condicionan la manera en que se expresa físicamente. Un tatuaje o una perforación corporal no son tanto un acto de rebeldía como una búsqueda de reafirmación personal, de sentirse diferente y al mismo tiempo de encajar en su grupo, porque muchos de sus amigos lo tienen o les gustaría hacérselo. O como dice el psicoanalista Joseph Knobel Freud, «una manera de marcar distancia con sus padres». La seguridad que antes le proporcionabas tú ahora la busca en sus amistades y para ello nada mejor que mimetizarse con su tribu urbana.

Obviamente su apariencia influye en cómo lo perciben los demás. Así lo reflejan numerosos estudios que afirman que tanto adultos como niños y jóvenes realizamos inferencias sobre el comportamiento de otros con tan solo observar su aspecto físico. ¿Has oído hablar del «efecto halo»? Es un sesgo cognitivo que hace que condicionemos los juicios de valor sobre una persona en función de un rasgo que nos llama la atención al conocerla. Por ejemplo, tu hijo trae a casa a uno de sus amigos. Pese a que siempre lo está nombrando todavía no lo conocías. Lleva ropa informal, te saluda educadamente y se despide con una amplia sonrisa. A partir de ese momento, de manera inconsciente decides que te ha gustado y le atribuyes determinadas características positivas que, por supuesto, no has podido comprobar todavía

(es inteligente, simpático, agradable, buen chico). Todo lo contrario a lo que te pasó cuando conociste a Julia. ¡Mascaba chicle con la boca abierta, iba muy maquillada para tener solo quince años y vestía de manera poco apropiada para el frío del invierno!

Es decir, el efecto halo hace que generalices sobre los atributos de alguien, muchas veces de manera errónea, a partir de un solo detalle. Todos lo hacemos. Es un comportamiento adaptativo que hemos heredado de nuestros antepasados. Los mismos que en cuestión de segundos debían decidir si la persona que tenían en frente era amiga o enemiga, venía en son de paz o buscaba problemas. Llevamos el instinto evaluador en nuestro ADN.

Desde 1920 viene estudiándose este fenómeno. El primero que lo constató fue el psicólogo norteamericano Edward Thorndike[49] mientras investigaba la opinión que los oficiales tenían de los soldados a su cargo. Una sola característica que habían observado en ellos les valía para etiquetarlos en general y calificarlos con cualidades positivas o negativas pese a no haberlas confirmado.

Total, que la conclusión es obvia: las primeras impresiones cuentan y mucho. Es fundamental que tu hijo sea consciente de ello, porque el mensaje que proyecta con su aspecto físico determina la evaluación general que los demás hacen de él. Ocurre también en las aulas. Y no solo porque nuestra sociedad premia la buena apariencia. Según algunos estudios, los profesores acostumbran a prestar más atención a los alumnos más atractivos y además suelen conceder a los buenos estudiantes cualidades más positivas que a los malos o mediocres. Incluso son más permisivos con ellos a la hora de puntuar sus trabajos. Confiesa el psicólogo y premio Nobel de Economía de 2002, Daniel Kahneman, en su libro *Pensar rápido, pensar despacio*, que esto mismo es lo que le ocurrió a él en sus inicios como docente: «Si había dado una alta puntuación en el primer trabajo, concedía al alumno el beneficio de la duda siempre que encontrara luego una frase vaga o ambigua. Esto parecía razonable. Seguramente un alumno que había hecho bien el primero no cometería un error estúpido en el segundo».Cierto es que al percatarse de este sesgo, lo cual le llevó un tiempo, Kahneman cambió su método de evaluación.

Los seres humanos somos así. Automáticamente nuestro cerebro hace juicios de valor sobre la forma de ser de los demás de manera inmediata basándonos en su apariencia y en su lenguaje corporal y sin que medie palabra entre nosotros. Es algo inevitable. Como decía Oscar Wilde: «No hay una

segunda oportunidad para causar una primera buena impresión». En cuestión de segundos (siete, según algunos psicólogos) estamos sentenciados y sentenciamos.

En resumidas cuentas, la imagen que proyecta tu hijo junto con la ropa, los complementos y hasta la funda de su teléfono móvil son su carta de presentación. Lo interesante es que lo que decide llevar puesto cada día también afecta a su propio comportamiento y hasta a su forma de pensar. ¿Recuerdas las posturas de poder a las que hacíamos referencia en el capítulo 6? Pues algo similar ocurre cuando elige su atuendo.

## PONTE LA CAMISETA DE SUPERMAN

Karen Pine es profesora de Psicología en la Universidad de Hertfordshire, Reino Unido. En 2014 pidió a sus alumnos que se pusieran una camiseta de Superman. Quería averiguar si vestir prendas estampadas con protagonistas heroicos podía modificar de forma inconsciente los pensamientos de los estudiantes y su estado de ánimo. Su hipótesis se confirmó: los que la llevaron se sintieron más seguros de sí mismos, superiores y, para su sorpresa, más fuertes físicamente que el resto de sus compañeros.

Lo cuenta en su libro *Mind What you Wear*, que no hace sino validar lo que muchos otros estudios previos ya apuntaban: la indumentaria afecta a nuestros procesos mentales y actitudes.

Esta es una de las razones por las cuales los jóvenes se identifican con aquello que llevan puesto: el atuendo no solo habla de quiénes son sino de cómo son. Es como un amplificador. Su camiseta de superhéroe puede ser ese pantalón tejero descolorido y roto que tantas ganas tienes de que acabe en el cubo de la basura, su suéter favorito o hasta un determinado complemento que le hace sentir original, transgresor o parte de su grupo de amigos.

Obviamente no solo a los adolescentes les influye su vestimenta, experimentos similares también se han realizado con adultos, salvo que en lugar de lucir el logo de Superman vestían, en esa ocasión, una bata blanca. A aquellos que se les dijo que pertenecía a un médico, aumentaron su atención[50]. Algo similar ocurrió cuando los empleados de la aerolínea Sun Country Airlines cambiaron en 1990 sus uniformes por ropa informal. Se

sintieron más inseguros y también menos respetados por los clientes. Un año después, la compañía volvió al código de vestimenta previo[51].

Con esto lo que pretendo decir es que el significado simbólico que tanto el adolescente como el adulto le otorgan a una determinada prenda de vestir influencia su comportamiento y hasta su rendimiento. Se trata de un fenómeno cada vez más estudiado[52]. Parece ser que los recuerdos vinculados a dicha prenda o el simbolismo que le atribuimos provocan sentimientos similares a los vividos al enfundarnos en ella.

Es decir, cuando el adolescente se pone esa camisa que asocia a experiencias agradables, su mente se predispone a recrearlas y ello influye en su actitud.

Es muy probable que si tu hijo se siente anímicamente decaído, no prestará tanta atención a su armario, como tampoco lo hará con su postura corporal. Ciertamente uno de los indicadores físicos más evidentes que, según médicos y psiquiatras, delatan que una persona puede estar entrando en una depresión es el de descuidar el aspecto físico. La mayoría de los jóvenes, por el contrario, le presta una gran atención a su imagen, así que las horas que pasa en el baño acicalándose son una buena señal, por mucho que a algunos padres les desquicie.

En el polo opuesto se encuentran aquellos chavales que se obsesionan de tal manera por algún defecto externo, ya sea real o imaginado, que incluso son diagnosticados clínicamente con algún tipo de trastorno. Estos chavales experimentan una gran ansiedad por su autoimagen y es necesaria la ayuda de un profesional[53].

## EJERCICIO

Presta atención al aspecto físico de tu hijo.

- Lo que más te llama la atención de su apariencia es...
- Si tuvieras que definirlo por la imagen que proyecta dirías que es...
- ¿De qué manera refleja su personalidad?
- Observa si su vestimenta modifica o influye en su estado de ánimo.

**TEN PRESENTE**

- La apariencia del adolescente es el canal no verbal a través del cual expresa sus gustos y aficiones.
- Durante la adolescencia, cuidar el aspecto físico se convierte en una de sus principales prioridades.
- La ropa y los complementos condicionan el estado de ánimo y los pensamientos.
- Un atuendo determinado, un *piercing* o un tatuaje decorado en el cuerpo del adolescente puede interpretarse de muchas maneras: desde la necesidad de reafirmar su individualidad hasta su deseo de pertenencia a un determinado grupo.
- El llamado «efecto halo» hace que generalicemos, muchas veces de manera errónea, sobre los atributos de alguien, su carácter y personalidad, a partir de un solo detalle.
- En tan solo segundos, el cerebro se forma una primera impresión. Cambiarla lleva mucho más tiempo.
- Cuando el joven está deprimido cuida menos su apariencia física, al igual que los adultos.
- En la medida que el adolescente está a gusto con su autoimagen, aumentan su confianza y seguridad.
- De manera inevitable realizamos inferencias sobre el comportamiento de otros con tan solo observar su aspecto físico.

# 10

## EL PODER DE LA VOZ

*La voz humana es el más bello instrumento,  
pero es el más difícil de tocar.*

R. STRAUSS (1864-1942), compositor alemán.

### NO ME CHILLES QUE NO TE VEO

¿Recuerdas la disparatada comedia de Arthur Hiller, *No me chilles que no te veo*, en la que Gene Wilder interpreta a un sordo y Richard Pryor a un ciego que huyen de una comisaria en busca de los verdaderos culpables del crimen del que se les acusa? En ocasiones la comunicación paternofamiliar no dista mucho de la que mantienen estos dos actores. Por mucho que uno grite, el otro no puede o no quiere escuchar y así no hay manera de entenderse. ¡Ese es el verdadero galimatías al que te enfrentas todos los días! Además, los chillidos activan la amígdala, relacionada con el miedo y el sistema de alerta del cerebro[54], con lo que puede que consigas el efecto contrario al deseado.

La voz es un instrumento de comunicación muy poderoso. En el caso de los adolescentes (y, por supuesto, en el de los adultos), el tono, el volumen, el ritmo, la fluidez, el timbre, la intensidad, la melodía y hasta los silencios que emplean al hablar transmiten una gran cantidad de información emocional, al igual que el resto de los componentes no verbales. Es lo que se conoce como paralenguaje y conforma ese treinta y ocho por ciento del contenido emocional

del mensaje al que hacía referencia Albert Mehrabian en su estudio, tal y como vimos en el primer capítulo del libro[55].

Imagina que tu hijo te comenta que hoy le dan los resultados de los exámenes. Dependiendo de cómo te lo diga (y, por descontado, de la atención que estés prestándole), puedes intuir si está asustado, enfadado o contento y prepararte para lo que se te viene encima. No es que de golpe y porrazo te hayas convertido en un adivino, sino que todos tenemos unas neuronas en el giro temporal superior del cerebro que responden a la entonación. Es decir, así como hay unas encargadas específicamente de procesar qué decimos, hay otras que están especializadas en interpretar cómo lo decimos[56].

Y no solo eso, las investigaciones demuestran que esta capacidad de captar el contenido emocional del mensaje antes que el propio significado semántico la adquirimos a edades muy tempranas. Es curioso, por ejemplo, que con tan solo siete meses los bebés reconozcan mejor las características vocales relacionadas con el miedo y la ira que con la alegría o la sorpresa.

Con esto lo que quiero contarte es que tu cerebro de adulto primero percibe la emoción que tu hijo transmite con su voz y luego descodifica el mensaje verbal. Es otro de los mecanismos de supervivencia que hemos heredado de nuestros antepasados y que nos pone en alerta sobre las intenciones del vecino. Por supuesto todo ello en cuestión de nanosegundos. Si además eres mujer, lo harás con mayor exactitud, ya que, según corroboran muchos estudios, el sexo femenino procesa e interpreta mejor las emociones que filtra la voz.

No te descubro nada nuevo si te digo que una voz vacilante, que titubea y con un volumen bajo transmite fragilidad y timidez. Todo lo contrario, a la firmeza que imprimen las graves y bien articuladas. Eso sí, lo que tal vez desconozcas es que cuando tu hijo está triste, su voz suena más grave, mientras que si está nervioso, enfadado o excitado se agudiza. No creas que es por su bisoña juventud, a ti también te ocurre.

Y hablando de edad, lo que siempre debes tener en cuenta es que en esta etapa (final de la pubertad o inicio de la adolescencia) su voz, al igual que su cuerpo y su cerebro, está en pleno proceso de cambio y maduración. Quizá te resulte algo cómico escuchar esos gallitos que de vez en cuando salen de su garganta, pero ese descontrol y falta de dominio vocal puede hacer que se sienta preocupado e inseguro, sobre todo en el caso de que sea varón. Así que nada de comentarios que favorezcan su ya de por sí creciente inseguridad.

## EJERCICIO

Pídele a tu hijo o a alguien cercano a ti que piense en una frase neutra, del tipo: «Febrero es el mes más corto del año». Colócate de espaldas a él y dile que la pronuncie en voz alta y con una entonación neutra.

A continuación deberá repetir de nuevo la frase como si estuviera alegre, triste, asustado, enfadado, sorprendido y asqueado, da igual el orden. Cada vez que diga la oración trata de averiguar qué emoción está transmitiendo. Coteja tu respuesta con él.

- ¿Qué emoción te ha resultado más difícil adivinar?
- ¿Hay algo en su voz que te haya llamado la atención?
- ¿Te hubiera resultado más sencillo el ejercicio si hubieras visto las expresiones faciales y los gestos?
- ¿Qué conclusión extraes?

Por cierto, la rabia y la tristeza suelen ser las dos emociones que solemos identificar con mayor exactitud a través de la voz. ¿Ha sido este tu caso?

## LA VOZ DE LAS EMOCIONES

Cada emoción, como has podido comprobar si has realizado el ejercicio previo, posee unas características acústicas específicas. Hay investigaciones que muestran cómo las emociones tienen un fuerte efecto sobre la velocidad del habla. Así, por ejemplo, si el adolescente está enfadado, contento o asustado, tenderá a hablar más rápido, mientras que si está aburrido, triste o apesadumbrado, desacelerará su velocidad y realizará pausas más largas.

Tan importantes como el tono y la velocidad son el volumen, la fluidez, la claridad y modulación de la voz.



ALEGRÍA



T. más alto  
V. más rápida

MIEDO



T. más alto  
V. ligeramente más rápida

TRISTEZA



T. más bajo  
V. ligeramente más lenta

IRA



T. más alto  
V. mucho más rápida

ASCO



T. medio/bajo  
V. mucho más lenta

SORPRESA



T. más alto  
Misma velocidad

Tono y velocidad de las emociones básicas.

- **Volumen.** Aumenta cuando siente rabia, miedo o excitación. Sin embargo, hablar siempre con un volumen de voz muy alto es característico de personalidades coléricas e incluso hostiles. Por el contrario, cuando no está seguro de sus palabras o por algún motivo quiere que pasen desapercibidas, el joven bajará el volumen de su voz, lo que es interpretado por algunos autores como un posible indicio de engaño, aunque no tiene por qué ser así siempre.
- **Fluidez.** A veces, como te ocurre también a ti, a tu hijo le cuesta encontrar las palabras apropiadas cuando mantiene una conversación.

Tal vez porque esté nervioso, inseguro o experimente ansiedad. Entonces aparecen lo que se denominan perturbaciones del habla, como vacilaciones y tartamudeos.

También puede ser que se coma el final de la frase o emplee en exceso términos o vocablos de relleno. En mi caso, ¿te sorprendería la cantidad de «vale» que mi hija puede decir en una conversación de cinco minutos! Otras variaciones pueden ser del tipo: «tío», «tía», «OK», «sabes», «bueno» y la que últimamente está escalando posiciones: «en plan...». ¿Tienes identificada la coletilla que no falta en todas y cada una de las frases que pronuncia tu hijo? Lo más habitual es que no sea consciente de la frecuencia con la que la usa y está bien que como adulto le hagas caer en la cuenta antes de que se conviertan en una muletilla difícil de corregir. Eso sí, ¡hazlo en un tono de voz apropiado y evita que suene como un reproche!

- **Claridad y modulación.** Si a los cambios que está experimentando su voz (y su carácter) durante la adolescencia, unimos los problemas o la falta de dicción, apaga y vámonos. La mezcla es explosiva. No hay quien los entienda, aparte de ellos mismos y sus colegas más próximos. Una escasa vocalización, farfullar o arrastrar palabras transmite sensaciones bastante desagradables para el que escucha.

Es importante que a estas edades comprendan la importancia de cuidar su pronunciación para no caer en malos hábitos. Es un buen consejo que puedes darle. Una buena vocalización no solo enriquecerá su comunicación, sino que le ayudará a proyectar una imagen de confianza. Las exposiciones públicas que tenga que realizar en clase de algunos de sus trabajos escolares mejorarán notablemente. Cuánto más seguro esté o menos emociones negativas experimente en esos casos concretos, más nítida será su pronunciación.

Te propongo que le plantees el siguiente ejercicio que, en caso de que esté de buen humor, sin duda resultará divertido. Solo necesitáis un par de lápices y cinco minutos de esos que los expertos denominan «*quality time*». Te advierto que no por ser una técnica muy sencilla deja de resultar absolutamente efectiva.

## EJERCICIO

Sentaos uno frente al otro. Coged cada uno un lápiz y colocáoslo en la boca de manera horizontal entre los labios y los dientes. Ahora, comenzad vuestra conversación sin quitaros el lápiz y articulando exageradamente las palabras para que sean inteligibles. Al principio podéis colocar el lápiz entre los incisivos y poco a poco, a medida que estéis más cómodos, desplazarlo hasta las muelas para abrir bien la boca.

Es posible que si no habéis hecho nunca este ejercicio os entre la risa al pensar en lo cómica que resulta la situación, pero te aseguro que con la práctica os ayudará a mejorar vuestra dicción. Trata de que tu lengua no toque el lápiz. Después de unos minutos, quitáoslo de la boca y continuad hablando. Veréis qué bien se os entiende ahora.

Con esta actividad no solo trabajaréis la pronunciación, sino que también os hará sentir más alegres y generará emociones positivas. Lo avanzamos en el capítulo dedicado a las posturas. En 1988, los investigadores Fritz Strack, L. L. Martin y S. Stepper realizaron un experimento similar al que acabas de hacer con tu hijo, aunque la finalidad del mismo fue otra: los participantes debían sostener un lápiz entre los dientes de modo que activaran los músculos de la sonrisa, mientras otro grupo lo hizo con los labios. A todos ellos se les mostraron unas historietas cómicas. Aquellos que sujetaron el lápiz con los dientes, y por tanto estaban sonriendo, les parecieron más graciosas y divertidas que al resto, afectando así a su estado anímico.

## A LA CHITA CALLANDO

Acostumbro muchas veces a preguntar en mis clases: ¿qué hay entre una palabra y otra? Los asistentes suelen quedarse callados durante unos segundos en busca de la respuesta correcta hasta que alguien contesta: un silencio. Tendemos a tratar de evitarlos en nuestras conversaciones y por eso rellenamos los espacios con muletillas que nada aportan. Vaya por delante que

el silencio nos permite ordenar nuestras ideas y bien utilizado crea expectación en quien nos escucha y, además, ayuda a procesar la información que estamos comunicando.

Decía Shakespeare: «Es mejor ser rey de tu silencio que esclavo de tus palabras». ¡Y parece que muchos jóvenes en este periodo se lo toman al pie de la letra! La inmensa mayoría se vuelven más reservados a la hora de comunicarse con sus padres o por lo menos no se caracterizan por extenderse en sus explicaciones sobre lo que hacen o dejan de hacer:

—¿Qué tal?, ¿cómo lo habéis pasado esta tarde? —le preguntas efusivamente.

—Bien.

—¿Dónde habéis estado?

—Por ahí.

—¿Tienes hambre?

—¡Pff!, normal —contesta mientras de camino a su habitación va dejando un reguero compuesto de zapatillas de deporte, calcetines, cazadora, mochila, bolso o demás complementos...

El silencio encierra un gran poder de comunicación y en esta etapa adquiere un gran protagonismo. No me refiero a que se muestre poco hablador (que también), sino a que durante una conversación o ante preguntas del tipo de «¿con quién has estado?», «¿has bebido algo?», «¿dónde has ido?», tarde más de la cuenta en responder de lo que suele ser habitual en él.

En detección del engaño, este es un factor que debes tener en cuenta [57]. En el caso de que tu pregunta le pille desprevenido, el hecho de elaborar e inventarse una historia que resulte creíble y no levante sospechas por tu parte, hará que el esfuerzo mental que realice provoque una lentitud en su contestación.

Además, también estará pendiente de observar si su explicación te está convenciendo y ello hará que esté muy atento a todo lo que te dice, con lo que las demoras entre sus palabras pueden incrementarse.

No obstante, también puede ocurrir que por culpa de los nervios que experimenta al pensar que puedes «pillarle» en su mentira, hable muy rápido o que se haya preparado tan bien la historia que le salga de carrerilla. Sin embargo, todo esto le puede llevar a cometer otro tipo de «errores o indicadores lingüísticos» de los que hablamos en el capítulo dedicado a la detección del engaño.

En situaciones como esta, el joven está sometido a una alta intensidad emocional que se traduce en ansiedad y estrés. A nivel interno, la tensión que experimentan sus cuerdas vocales provoca que los músculos de la laringe se contraigan y su voz suene también más aguda.

En cualquier caso y dejando al margen el tema de las posibles mentiras, la ausencia de sonido es un elemento de comunicación que no debes obviar. Los silencios regulan la conversación, permiten enfatizar algunas ideas y asentar conceptos, al dejar tiempo para pensar en ellos, e incluso nos ayudan a interpretar el comportamiento de quien tenemos enfrente. No solo tienen voz propia, sino que en ocasiones dicen más que las palabras.

## **LOS DIEZ MANDAMIENTOS VOCALES (Decálogo sobre la voz para dominar la situación)**

Si te pregunto qué tiene que ver Margaret Thatcher con tu hijo, además de sorprenderte mi comparación, posiblemente me responderás que nada en absoluto.

Pocos conocen que la ex primera ministra del Reino Unido tuvo que trabajar mucho su voz antes de convertirse en la Dama de Hierro. Meses antes de las elecciones de 1979 uno de sus asesores, Gordon Reece, se dio cuenta de que su tono podía restarle votos al resultar demasiado estridente y agudo. Fue así como comenzó a cuidar su voz con un experto que trabajaba para el Teatro Nacional de Londres. Tras un entrenamiento intensivo, Thatcher logró un tono más bajo y calmado que utilizó el resto de su carrera política. Sin embargo, en algunas ocasiones en las que estaba sometida a una alta activación anímica, y por mucho que tratara de controlarse, sus verdaderas emociones acababan filtrándose a través de su prosodia emocional.

En el caso de los adolescentes, aprender a trabajar este canal no verbal les resultará de gran ayuda. Hoy en día son muchos los políticos que adiestran su voz. Para algunos, como es el caso de Barack Obama, se ha convertido casi en un sello de identidad. Con la manera en la que el 44.º presidente de los Estados Unidos jugaba con ella en sus discursos y comparencias públicas, remarcaba o enfatizaba sus palabras y secuenciaba su cadencia melódica, conseguía cautivar a buena parte del auditorio.

En la medida que tu hijo entrene su voz y tome conciencia de la importancia que desempeña en la transmisión de emociones, su comunicación mejorará notablemente. Sobre todo, si atiende a este pequeño decálogo vocal.

### **10 CONSEJOS SOBRE LA VOZ QUE PUEDES DARLE A TU HIJO Y QUE AGRADECERÁ EN UN FUTURO**

1. Tu voz debe ir en consonancia con tu mensaje verbal y corporal si quieres resultar creíble.
2. Evita utilizar un tono monótono. Si lo haces, transmites aburrimiento y dejadez y tu interlocutor dejará de interesarse por lo que tengas que decir.
3. Remarca y enfatiza las palabras que quieras que causen mayor impacto. Serán más difíciles de olvidar.
4. No titubees al hablar ni uses muletillas porque parecerás nervioso.
5. Utiliza un tono de voz grave. Proyectarás seguridad y firmeza.
6. Ten en cuenta que tu voz suena más tensa y aguda cuando mientes.
7. Cuanto más alto es el tono, más chillona suena la voz y menos creíble puedes resultar.
8. No te aceleres al hablar. Vocaliza y articula tus palabras. Para crear expectación recurre a una pausa.
9. Para proyectar la voz sin gritar, realiza una respiración diafragmática, de otro modo puede resultar estridente.
10. Cuida al mensajero, la palabra siempre viaja acompañada.

### **TEN PRESENTE**

- Las emociones también se transmiten a través de la entonación, el volumen y el ritmo de la voz .
- Al igual que en los adultos, la voz del adolescente se agudiza si está estresado, nervioso, asustado, frustrado o enfadado.
- Si el adolescente siente miedo o rabia, el volumen de su voz aumentará.
- Una voz grave proyecta más seguridad que una aguda.

- Si las palabras de tu hijo no son congruentes con las emociones que expresa vocalmente, sabrás que algo no va bien.
- La voz aguda se asocia con el engaño.
- El cerebro procesa antes el contenido emocional que el significado semántico del mensaje.
- Los silencios juegan un importante papel en la comunicación.
- La duración de las pausas y el tiempo que tarde en contestar a tus preguntas pueden ser signos delatores de embuste, incomodidad o malestar.

# 11

## LA VERDAD SOBRE LAS MENTIRAS

*Lo que me preocupa no es  
que me hayas mentido, sino que,  
de ahora en adelante,  
no podré creer en ti.*

F. W. NIETZSCHE (1844-1900), filósofo alemán.

### **¿POR QUÉ MIENTEN LOS ADOLESCENTES?**

Antes de contestar a esta pregunta quiero confesarte algo: Yo miento. Tú también lo haces. Todos mentimos. Algunos más que otros, con mayor o menor éxito, contando grandes o pequeños embustes. Los adolescentes no son una excepción. Es más, parece ser que en esta época del desarrollo humano el número de mentiras se incrementa y quizá en este comportamiento influyamos los padres. Los animamos a que sean más autónomos, a que vayan asumiendo más parcelas de responsabilidad, pero al mismo tiempo queremos seguir controlando todo lo que hacen, lo que choca con su deseo de independencia. A veces se sienten presionados por si no son capaces de cumplir las expectativas que tenemos depositadas en ellos y tienen miedo a no estar a la altura o defraudarnos. Y por si todo esto fuera poco, la lealtad incondicional que profesan a sus amigos ejerce una poderosa influencia que choca con la que hasta hace poco ejercíamos sobre ellos. Por eso, ante la transgresión que han



cometido, optan a veces por lo que consideran el camino menos malo: mentir, falsear u ocultarnos información.

Sin ir más lejos, mi hija de dieciséis años admite que todos los jóvenes que conoce han engañado o engañan a sus padres, lo cual corrobora mi idea de que ella, en ocasiones, también lo hace. Yo misma lo comprobé al leer el cuestionario que le pedí que rellenaran los chicos y chicas de su clase de secundaria sobre este tema. Pensé que sería una buena idea que, de manera anónima, respondieran a algunas preguntas relacionadas con este tópico. Incluso los pocos que reconocieron que no mienten a sus progenitores — porque también los hay— confiesan que sí les han ocultado información en alguna ocasión. Desde no decirles las notas que han sacado en el examen hasta que tienen pareja o que han consumido alcohol. ¡Por cierto, mi hija me comentó que prefería no contestar el cuestionario por miedo a que identificara su letra y descubriera sus mentiras!

Todo esto me lleva a una segunda reflexión que quiero compartir contigo. ¿Es lo mismo falsear que ocultar información? Como padre, ¿eres más permisivo con tu hijo si te enteras de que no te ha contado algo que cuando descubres que se ha inventado una historia? Posiblemente responderás que depende de lo que esté en juego y del tipo de fraude que haya cometido. Déjame decirte que, en cualquier caso, la ocultación y la falsificación son la cara y la cruz de la misma moneda llamada engaño.

Eso sí, si el adolescente tiene las dos opciones, siempre optará por ocultarte información. Por cierto, una elección que también hacemos la mayoría de los seres humanos. La razón es sencilla y tiene su lógica: si le descubres, siempre podrá decirte que se le olvidó comentártelo, que pensó que no le preguntabas precisamente por eso en concreto, que te lo iba a decir más adelante o se inventará cualquier excusa para salir del paso. En el fondo, no es sino otra manera de mentir.

En ocasiones, puede que opte por admitir de manera exagerada lo que hizo:

—¡Sí, claro, anoche vi no una sino tres películas en lugar de estudiar para el examen y me quede despierto hasta las cuatro de la madrugada; no te digo! Es lo que suelo hacer todos los días...

O puede que eluda responderte directamente y recurra a una verdad evidente con la que zanjar la conversación.

—¿Has fumado?

—Papá, soy consciente de que el tabaco mata y en mi instituto nos han dado

muchas charlas sobre ello...

En cualquier caso, detrás de cualquier tipo de engaño siempre suele haber, además de intencionalidad, un motivo. Por eso, más allá de tratar de descubrir si tu hijo no está siendo sincero contigo, lo que debes preguntarte es por qué puede estar mintiéndote. Averiguar las posibles razones de su comportamiento te ayudará, por una parte, a empatizar con él; por otra, a preguntarte qué tipo de relación mantenéis y cómo trabajarla en aras de una mayor confianza.

## Evitar el castigo

En general, el adolescente suele mentir por miedo a las consecuencias que puede acarrear que conozcas algo que hizo o no hizo. Saben que decir la verdad implicaría cuando menos una reprimenda o un correctivo por parte de sus padres, dependiendo de la gravedad del engaño y la infracción cometida.

En el cuestionario anónimo que rellenaron los amigos de mi hija, la mayoría de los chavales reconoció que había engañado alguna vez. Ante la pregunta: «¿Qué crees que puede pasar si tus padres descubrieran que les has mentido?». Las contestaciones fueron unísonas: «Obviamente se enfadarían muchísimo», «me caería una bronca inminente o un castigo», aseguraron. De este modo lo contaba uno de ellos:

*Les dije a mis padres que me iba a estudiar a casa de una amiga y me quedaría allí a dormir. Les mentí. En realidad, me inventé esa historia para poder ir a una fiesta. Sabía que, si se lo decía, probablemente no me dejarían ir, así que me preparé bien lo que les iba a contar. Sentía miedo y culpa al mismo tiempo y me alegré de que no me pillaran. Si me hubieran descubierto, me habrían castigado. Yo sé que se preocupan por mí y creen que si hago ciertas cosas me puede pasar algo. Me gustaría que me dieran un poco más de libertad, creo que soy bastante responsable.*

Anónimo

Frecuentemente los jóvenes mienten por miedo a cómo van a reaccionar los padres, a sabiendas de que la manera en la que han actuado no va a contar con el beneplácito familiar. Algunos se inventan una historia para justificar por qué han llegado tarde, otros engañan al decir lo mucho que han estudiado para el examen o juran que no beben ni fuman, cuando la realidad es bien distinta. En ocasiones, el carácter autoritario y dictatorial de algunos padres, unido a la falta de comunicación, puede favorecer —según los expertos— este tipo de conductas engañosas.

## **Proteger su intimidad**

Otra razón por la que mienten es por proteger su intimidad, especialmente si está relacionada con su sexualidad. Esta parcela privada incluye también con quién se relacionan y qué sitios frecuentan. Más aún si dan por seguro que no compartes sus aficiones o amistades. Muchos tratan de ocultar que tienen pareja o dudas acerca de su inclinación sexual o se rodean de compañías que saben que no son del agrado de sus padres. Revelar este tipo de información supone para algunos jóvenes someterse en adelante a un mayor control paterno que no están dispuestos a asumir.

«Al principio no les dije que tenía novio porque me daba mucha vergüenza, no sabía cómo iban a reaccionar», escribe en la encuesta una chica de quince años.

## **Encubrir a un amigo**

Se trata de un motivo más por el que los adolescentes tienden a falsear información. No hay nada peor para un joven que perder la confianza que un amigo ha depositado en él y si ello supone tener que encubrirlo o protegerlo, posiblemente lo hará, sobre todo si se trata de una transgresión o un asunto que considera menor. El sentido de la lealtad y de la amistad adquiere una tremenda importancia durante estos años.

## Obtener un beneficio

Por último, tu hijo también puede mentirte para obtener un beneficio, es decir, para conseguir cosas que cree que no lograría de otra manera. En uno de los ejemplos que mencioné anteriormente, la ganancia era poder irse de fiesta. Ante la idea de que sus padres se negaran, prefirió inventarse una historia. A veces el beneficio es simplemente pasarlo bien y sentir que nadie les controla. Otras, «no tener que aguantar la charla que me van a dar mis padres», escribe un joven en el cuestionario.

Estas que has leído son algunas de las causas más comunes por las que los adolescentes mienten. No difieren mucho de los motivos por los cuales también lo hacemos los adultos y que recoge en sus libros e investigaciones el psicólogo social holandés Aldert Vrij, considerado actualmente uno de los mayores expertos en detección del engaño. En ocasiones, afirma, mentimos también por inseguridad, para evitar la desaprobación social y situaciones embarazosas. También para ofrecer una impresión favorable ante los demás, lo que hace que proyectemos una versión «mejorada» de nosotros mismos. Y, sobre todo, somos expertos en mentiras piadosas, mentiras blancas (las típicas mentirijillas) o mentiras sociales: aquellas que tienen poca trascendencia, nos permiten evitar el conflicto o dar demasiadas explicaciones y ser amables para evitar causar daños innecesarios. Como cuando le dices a un amigo que le sienta bien ese nuevo corte de pelo o que te encanta el complemento que te ha comprado por tu cumpleaños y lo dejas olvidado en un cajón hasta que quedáis de nuevo y te lo pones ese día para complacerlo:

—¡Qué bien te queda!

—¿A que sí? No sabes cuánto me gusta. No me lo quito nunca.

Visto desde esta perspectiva, la tolerancia hacia la mentira aumenta. De hecho, decir siempre toda la verdad sobre lo que realmente pensamos nos pondría en un aprieto y dificultaría mucho nuestras relaciones sociales. Casi sin darte cuenta esta es una lección, una norma de convivencia, que has inculcado a tu hijo desde que su edad contaba con un solo dígito. «Si te hacen un regalo, tú di que te gusta mucho». «Si la madre de Fulanito te invita a su casa a almorzar, te lo comes todo, le das las gracias y le dices que estaba todo

muy bueno». «Ya sé que no te gusta que tu tía abuela te bese en la mejilla, pero haz el favor de no poner esa cara de asco cuando lo hace, y sonríe».

Y por si esto fuera poco, los niños escuchan o son testigos también de muchas de las pequeñas o grandes mentiras que decimos los adultos. Excusarnos por llegar tarde a una cita porque había mucho tráfico cuando en realidad calculamos mal el tiempo, mentir sobre la velocidad a la que circulamos por la autopista, sobre los años que tiene nuestro hijo pequeño para que le dejen entrar junto con el resto de la familia a algún evento o inventarnos un pretexto para no ponernos al teléfono. La lista es interminable, aunque muchos padres no sean conscientes de este comportamiento que mantienen delante de sus vástagos.

Es más, algunos estudios apuntan que los niños que suelen mentir más provienen de familias en las que los padres también lo hacen.

Una interesante investigación de 2004 publicada en el *Journal of Youth and Adolescence*[58], en la que se evaluó a casi quinientos estudiantes de secundaria y universidad, concluye además que en aquellas familias en las que los progenitores ejercen un alto grado de control y establecen reglas muy estrictas, los adolescentes mienten más para proteger lo que ellos denominan su «rango legítimo de autonomía». Por el contrario, en las muy cohesionadas, se dan menos engaños y los jóvenes tienden a pensar que sus padres son más comprensivos. Por eso están menos dispuestos a mentirles y a arriesgarse a perder su confianza.

## **¿QUIÉN MIENTE MÁS, LAS CHICAS O LOS CHICOS?**

Amigos, dinero, fiestas, alcohol y drogas, citas y comportamientos sexuales son los temas principales por los cuales no dicen la verdad. Y aunque la literatura en este campo señala que, en general, los chicos mienten más que las chicas, en el estudio que acabo de comentarte solo se apreciaron diferencias significativas a la hora de engañar sobre dinero y alcohol, una conducta más propia de los muchachos.

La buena noticia es que, al cumplir años, la tendencia a mentir a los padres disminuye. Alcanza su pico durante la mitad de la adolescencia, por aquello

de que buscan mayor libertad y desligarse del control que queremos ejercer sobre ellos, y decrece al final. Parece ser que los universitarios les engañan menos, quizá porque gozan de mayor autonomía en casa. Aun así, recurren a la mentira cuando creen que es necesario para evitar conflictos o preservar lo que consideran su derecho a tomar decisiones por sí solos, sin la supervisión ni la influencia paterna. En cualquier caso, tanto unos como otros, valoran la mentira como algo inaceptable.

Por cierto, que al llegar a la adultez, hombres y mujeres engañamos por igual, lo que nos diferencia son los motivos. Ellos suelen hacerlo, principalmente para obtener una ganancia o sacar un mejor partido de su imagen pública; nosotras, para proteger a otros o evitar un sufrimiento, propio o ajeno.

La personalidad también es un rasgo que influye a la hora de mentir. En general, según se desprende de investigaciones como las llevadas a cabo por la experta en psicología del engaño Bella DePaulo, las personas extrovertidas lo hacen más que las introvertidas[59]. Su explicación es que tienden a hablar más, les gusta rodearse de gente y tienen por tanto más oportunidades de poner en práctica su engaño. Normalmente, sus mentiras suelen ser de carácter social, ya que con ellas intentan agradar, halagar o evitar conflictos innecesarios. También tienen más facilidad para mentir con éxito los psicópatas, los manipuladores y las personas inteligentes y frías desde el punto de vista afectivo, ya que elaboran mejor el embuste y saben controlar su conducta.

Como bien apunta el psicobiólogo, José María Martínez Selva en su libro *La psicología de la mentira*: «Cuánto más grave es lo que ha sucedido o lo que se ha hecho, más graves son las consecuencias y mayor la motivación que lleva a no decir la verdad».Dicho de otro modo,cuanto más hay en juego, más intensas se vuelven las emociones que experimenta tu hijo y, en su afán por controlarlas, es más fácil que puedas detectar algunas señales no verbales involuntarias que le delaten (microexpresiones, cambios en su voz o en su gestualidad), junto con alteraciones fisiológicas e indicadores verbales de engaño, que aprenderás a detectar si sigues leyendo. Estas emociones son fundamentalmente tres:

1. Miedo a que le descubras y a las consecuencias que ello implica.
2. Culpa y vergüenza por el hecho de estar mintiendo.

### 3. Placer o excitación, al «colarte» con éxito el embuste.

De hecho, en el cuestionario del que te hablaba al principio del capítulo y que rellenaron los estudiantes de secundaria, todos los jóvenes sin excepción confesaban haber experimentado una de estas tres emociones. Me llamó la atención esta contestación: «Al engañar a mis padres e inventarme una historia me sentí una mala persona. Sé que no está bien lo que hice».

¡Claro que también están los que responden que se quedaron aliviados al no ser descubiertos! Quizá, habían estado ensayando mucho la historia que les iban a contar, lo que aumentó sus posibilidades de éxito. El engaño puede resultar más efectivo si tu hijo sabe o intuye de antemano lo que le vas a preguntar y sobre todo si acaba por creerse su propia mentira.

## LAS PRIMERAS MENTIRAS

¿Recuerdas la primera vez que tu hijo te mintió? ¿Sabías que aprender a engañar a edades tempranas es síntoma de un buen desarrollo cognitivo y maduración cerebral?

Quizá te sorprenda, pero las últimas investigaciones científicas apuntan hacia esta dirección. La razón es que la capacidad para mentir desde tan pequeños está relacionada con la precocidad en sus funciones ejecutivo-rationales y con tomar conciencia de que los demás pueden pensar de manera diferente de la nuestra, lo que se conoce en psicología como «teoría de la mente»[60].

Algunos niños comienzan a decir sus primeras mentiras con tan solo dos años y a medida que crecen van perfeccionando los embustes y recurren a ellos con mayor asiduidad. Al llegar a la edad adulta, el engaño se convierte en algo tan habitual como necesario para convivir en sociedad.

Mentimos como mínimo entre una y dos veces al día, según apunta Bella DePaulo[61]. Incluso el psicólogo y profesor de la Universidad de Massachusetts Robert Feldman, quien lleva más de cuatro décadas estudiando este fenómeno, asegura que en una conversación informal de diez minutos con un extraño falseamos, maquillamos o engañamos una media de hasta tres

veces. Otros autores elevan la cifra a doscientas mentiras al día, aunque la mayoría de estos embustes sean, como solemos decir, «sin importancia».

En el caso de los menores, los diferentes experimentos que ha llevado a cabo el canadiense Kang Lee señalan que:

- A los dos años, mienten el treinta por ciento de los niños.
- A los tres años, lo hace ya el cincuenta por ciento.
- A los cuatro años, la cifra se eleva al ochenta por ciento.
- A partir de esa edad, la mayoría son capaces de engañar a los adultos.

Lo explica en una interesante charla TED que dictó en 2016 bajo el título «¿Podemos saber de verdad si un niño está mintiendo?[62]». Cuenta cómo sus ayudantes les decían a los pequeños que si adivinaban los números del reverso de unas cartas tendrían un premio. A continuación, con algún pretexto, salían de la sala y les pedían a los niños que evitaran mirarlas. Minutos después volvían a entrar y les preguntaban si habían echado un vistazo o no. La mayoría lo hicieron, pero un buen número negó su fechoría. ¡Por supuesto la habitación contaba con cámaras ocultas!

Al llegar a los primeros años de la adolescencia, la mayoría de los chavales ya son bastante buenos diciendo mentiras, ganan en capacidad de engaño y los padres tenemos más dificultades a la hora de descubrirlas. Es más, según Kang Lee y otros muchos investigadores, somos pésimos detectando cuándo nos engañan nuestros hijos. También cuándo nos miente cualquier otra persona. En realidad, tienes las mismas probabilidades de descubrir si alguien te ha dicho la verdad que si tiraras una moneda al aire y acertaras en si cae de cara o de cruz. Es decir, alrededor de un cincuenta por ciento[63]. Entre otras cosas porque no existe ni la nariz de Pinocho ni ninguna otra señal que por sí sola delate al mentiroso.

## **CÓMO DETECTAR SI TU HIJO TE ENGAÑA**

Entonces, te preguntarás ¿cómo sé si mi hijo no está siendo sincero?

La buena noticia es que juegas con ventaja porque lo conoces muy bien. Llevas años observándole, sabes cuál es su manera habitual de gesticular y de



hablar y hasta el tono de voz que emplea. Si ante tus preguntas comienza de repente a comportarse de forma diferente, presta atención porque has encendido el interruptor de alarma. Cualquier desviación en su línea base de conducta puede darte una pista de que algo le está ocurriendo. Aunque este cambio no necesariamente signifique que te esté mintiendo, sí que te permite detectar que está alterado y tratar de tirar del hilo para averiguar qué le sucede. Por descontado, que se rasque la nariz, no te mire a los ojos o no pare de moverse no es sinónimo de engaño. Solo forma parte de algunas de las creencias erróneas que se han creado en torno a la detección de la mentira. Lo único que es cierto es que hoy por hoy no existe una técnica, máquina o persona que sea infalible a la hora de atrapar a los embusteros, por mucho que durante siglos se haya intentado con mayor o menor éxito.

En la antigua China, por ejemplo, empleaban un curioso método para descubrir a los posibles mentirosos. Les introducían en la boca un puñado de granos de arroz. Si una vez interrogados los escupían y no estaban húmedos tenían la prueba de que no eran sinceros. La explicación que esgrimían los supuestos expertos en el tema era bien simple: el estrés que produce mentir seca la boca. Sin embargo, no es cuestión de que utilices esta técnica con tu hijo cada vez que quieras saber si ha hecho o dejado de hacer tal o cual cosa. ¿Te imaginas?: «Hijo, tenemos que hablar». Y seguidamente le metes un montón de arroz en la boca...

Es cierto que el nerviosismo ante determinadas situaciones puede inhibir la secreción salival —por eso tendemos a humedecer los labios con la lengua o a tragar—, pero eso no significa necesariamente que esté siendo deshonesto. Además, ya sabes que la existencia de un solo indicador, en este caso fisiológico, no te permite llegar a esta conclusión.

Tampoco es plan de que lo conectes a un polígrafo, como si estuviera ante un interrogatorio policial. Esta «máquina de la verdad» registra cambios en la presión arterial, ritmo cardíaco y respiratorio y actividad eléctrica de la piel; es decir, alteraciones en el sistema nervioso autónomo. Todo ello son signos que muestran una activación emocional y atencional ante determinadas preguntas, pero no implican necesariamente que la persona esté mintiendo. Es más, el solo hecho de someter a alguien a esta prueba ya genera tensión y cierto temor a que no le crean, lo que puede dar lugar a lo que se conoce como falso positivo o el «error de Otelo»: identificar como mentirosas a personas que están siendo sinceras.

Menos aún te servirá fijarte en hacia dónde apuntan sus ojos, lo que, en programación neurolingüística (PNL) se conoce como accesos oculares. En este caso, que mire a la izquierda o la derecha no significa que esté siendo sincero o esté fabricando el relato. Está comprobado científicamente que la dirección de la mirada no está relacionada con la veracidad o falsedad de un testimonio[64]. Entre otras cosas porque al inventar una historia nunca se parte de cero, sino que se añaden detalles verídicos de la misma o de otra que se recuerda. Si fuera tan sencillo destapar las mentiras, bastaría con que te fijaras en este único detalle ocular. Además, lo habitual es que si tu hijo ha preparado bien su coartada, no deje de observarte para comprobar si está resultando convincente.

Y es que no decir la verdad implica, según el tipo de embuste, un gran esfuerzo por su parte. Casi tanto como el que haces tú al tratar de averiguar si te está engañando. Recuerda que el adolescente, como cualquier mentiroso exitoso, debe:

- Ser capaz de controlar las emociones que está sintiendo.
- Vigilar su lenguaje no verbal para que resulte coherente con lo que te está contando.
- Inventar o falsear la historia que te relata, al mismo tiempo que en su mente afloran los hechos reales, piensa posibles respuestas a preguntas que puedas formularle, calibra si le estás creyendo y memoriza su embuste, no sea que más adelante salga de nuevo el tema. Y todo ello al mismo tiempo y sin caer en contradicciones.

Agotador ¿no es cierto? Su cerebro está consumiendo una gran cantidad de energía y en esta triple lucha por controlar todos estos aspectos: emocionales, conductuales y cognitivos, suelen producirse «fugas» que le delatan. Algunas tienen que ver con su comunicación no verbal, otras con las palabras y expresiones que emplea. Así que si quieres descubrir los indicios más fiables que pueden evidenciar su falta de honestidad, te invito a que sigas leyendo. Eso sí, recuerda que, para bien o para mal, no existe una señal fisiológica, gestual, facial, corporal, vocal o verbal que por sí sola sea sinónimo de engaño. Se trata de que vayas recopilando posibles pistas. Presta pues atención al contexto y a la suma de indicadores que va mostrando, consciente o inconscientemente durante su relato. Algunas de estas señales no verbales ya

las hemos ido desgranando a lo largo del libro y ha llegado el momento de recopilarlas.

## **CINCO INDICADORES NO VERBALES QUE PUEDEN DELATARLE**

1. **Mirada fija.** Aunque existe la creencia de que el mentiroso no mira a los ojos de su interlocutor, ya sabes que se trata de un mito. Es más, si ha preparado bien su discurso, no dejará de hacerlo. Si tu hijo es de los que suele hablarte sin mantener contacto visual contigo, por ejemplo, con los ojos puestos en el móvil, trata de identificar en qué momento del relato cambia su comportamiento y te presta toda la atención. Seguro que está pendiente de cómo estás reaccionando ante la historia que está fabricando. Los buenos mentirosos lo hacen. Eso sí, también puedes detectar cierto nivel de estrés o incomodidad si cambia bruscamente la dirección de la mirada cuando le formulas preguntas que le pueden resultar comprometedoras.
2. **Microexpresiones faciales.** La mentira es como un guiso cocinado en una olla a presión. El vapor tiene que salir por algún lado. En este caso, puede ser a través de movimientos involuntarios de los músculos de la cara que revelan su verdadero estado anímico, por mucho que trate de ocultarlo. Si no estás entrenado, puede que te pasen desapercibidas, así que te animo a que revises el capítulo 3 en el que se explica detalladamente cómo detectar las emociones en el rostro. Un ceño fruncido cuando te dice que está contento, una boca ligeramente estirada hacia las orejas reflejando el miedo que siente o unos labios apretados que denotan tensión, pueden ayudarte a interpretar la inconsistencia entre lo que dice y siente. Atención también a sus expresiones faciales asimétricas, al tiempo en el que surgen y al que permanecen en su cara. No es cuestión de que lleves cronómetro en mano, pero comienza a sospechar si duran más de cinco segundos. En el caso de la sorpresa, su permanencia en el rostro es incluso menor. No olvides tampoco que con una simple sonrisa puede enmascarar también sus verdaderas emociones. Aunque las microexpresiones no

necesariamente implican un engaño deliberado, ni son un signo fiable de mentira, sí que te permiten observar emociones que escapan a su control.

3. **Escasa gesticulación.** Contrariamente a lo que se piensa, que los mentirosos no paran de moverse, si el adolescente no está siendo sincero y está concentrado en elaborar y contar bien su embuste, su gesticulación menguará. La explicación científica es que el sobreesfuerzo cognitivo que está realizando hace que todos los recursos se destinen a tal fin, lo que contribuye a que disminuyan sus gestos ilustradores, también los movimientos de sus extremidades inferiores. Ocurre, además, que cuando miente, el adolescente, al igual que la mayoría de nosotros, no está cómodo reforzando con gestos lo que dice. Por eso puedes advertir cierta «rigidez corporal».

No obstante, siempre tienes que tener en cuenta que lo primero es conocer la manera habitual de expresarse de tu hijo y observar sus cambios de conducta. Si es de los que suele acompañar su discurso con el movimiento de sus manos y al narrarte una historia deja de hacerlo, ahí tienes un posible indicador. Si, por el contrario, aumenta los gestos manipuladores ante una pregunta inesperada que le formulas, no te quepa duda de que puede estar experimentando cierta incomodidad.

4. **Frecuencia del parpadeo.** La paralización corporal que acompaña al relato del mentiroso también afecta a su cadencia de parpadeo. Al estar concentrado relatando su historia y pendiente de que sea creíble, su atención mental es tal que el parpadeo casi casi se congela. Por eso, nada más contar el engaño, su pestañeo puede aumentar significativamente[65].

5. **La voz se agudiza.** Las emociones que está experimentando tu hijo cuando te está engañando, y que aumentan cuanto más considere que está arriesgando, también afectan a su aparato fonador. Está comprobado que el estrés y la ansiedad influyen en la frecuencia y la vibración de las cuerdas vocales, que al tensarse provocan temblor. El tono se eleva ante una perturbación emocional, por eso su voz sonará más aguda de lo normal si está temeroso por si le descubres. Presta atención igualmente a si alguna palabra la dice en un volumen más bajo

que el resto de su discurso, como si la susurrara. Puede que ahí encuentres una clave importante.

Por supuesto, no es fácil que identifiques a simple vista estos indicadores no verbales. Ni tan siquiera siendo extremadamente observador puedes tener la certeza de que tu hijo te está engañando si no cuentas con pruebas fehacientes. Esta es la razón por la que, además de ir sumando indicadores, debes dejar que se expone en su relato. Cuanto más te cuente, más fácilmente te resultará destapar su engaño. Como dice el refrán: «Por la boca muere el pez». Hay muchas pistas que posiblemente hasta ahora has pasado por alto. Se encuentran camufladas principalmente en lo que dice y la forma en la que lo hace, así que toma nota.

## **CLAVES VERBALES PARA DETECTAR MENTIRAS**

Un momento, ¿pero este no es un libro sobre comunicación no verbal?, te preguntarás. Lo es, lo que no significa que gestos y palabras sean compartimentos estancos, herméticos o aislados. Todo lo contrario, cuanto más armonía haya entre ambos, más rica será la conexión y habrá un mayor entendimiento en la relación y la transmisión del mensaje. Es como caminar a la pata coja o hacerlo con las dos piernas. ¿Cómo llegarías antes a la meta? A la hora de detectar posibles engaños, si te fijas además en el contenido verbal de lo que te cuenta tu hijo puedes incrementar tu nivel de acierto, ya que, según los expertos en este campo, nuestra manera de hablar es diferente cuando mentimos de cuando decimos la verdad. Y recuerda, está terminantemente prohibido llegar a una conclusión definitiva atendiendo tan solo a uno de estos indicadores de contenido que, por otra parte, no son de uso exclusivo de los embusteros ni por si solos validan un discurso mentiroso.

Observa, entre otras cosas, si ante la pregunta que le formulas responde con otra o repite tus palabras, como en esta escena entre Damián y su hija:

—¿Ya te han dado las notas de los exámenes? —le dijo.

—¿Que si me han dado las notas? —respondió Carla—. Eh..., ¿qué? No sé. Creo que nos las entregan esta semana.

Los resultados los tenía desde el día anterior y no eran precisamente los que su padre esperaba. No obstante, la pregunta la pilló desprevenida y optó automáticamente por utilizar una de las estrategias verbales que suelen acompañar a un relato deshonesto. En este caso, Carla trató de ganar tiempo repitiendo la pregunta mientras mentalmente elaboraba una respuesta que pareciera verosímil, una estrategia muy habitual de los embusteros.

También puede ocurrir, como sabes, que tu hijo tarde más en contestarte de lo que es habitual en él, sobre todo si no se espera lo que le planteas. Otras veces, sin embargo, sucede justamente lo contrario. Tal vez haya contemplado de antemano todo lo que vas a querer saber y las posibles preguntas que le vas a formular. No olvides que él también te conoce muy bien. Por eso, si cree tener todo bajo control, ha ensayado bien su historia y todo está yendo como esperaba, sus contestaciones serán directas y decididas, su ritmo a la hora de hablar contigo puede acelerarse o incluso sus respuestas casi sobreponerse a tu interrogatorio. Por descontado, si esta no es su forma habitual de comportarse, tienes motivos para sospechar.

Al estar tan pendiente de lo que tiene que decir, es probable que titubee al iniciar su relato cuando lo está inventando. Por eso aparecen en muchas ocasiones los «mm», «eh», «ah», que le permiten hilar el argumento que está construyendo mentalmente sin tener que acudir a los temidos e incómodos silencios. Incluso puede que repita inconscientemente palabras o frases durante su narración con la finalidad de memorizar el suceso, no sea que vuelvas a preguntarle más tarde. Además, tratará de reforzar su credibilidad con frases como «te lo prometo», «te lo digo de verdad», «si te soy sincero», etc., y ante las que autores como Pamela Meyer recomiendan estar muy atentos[66].

¿Recuerdas a Bill Clinton cuando en 1988 pronunció aquello de «No tuve relaciones con esa mujer», refiriéndose a Mónica Lewinsky? Cuando está tratando de ocultar la verdad, el mentiroso se aleja del vínculo que puede incriminarlo, del hecho concreto y ello incluye evitar nombrarlo directamente para así tratar de restarle importancia. Lo mismo ocurre cuando tu hijo no está siendo del todo sincero. Desde «no fuimos allí» (a la discoteca, por ejemplo), pasando por «hace un siglo que no me junto con esos» (los chicos que siempre se meten en líos y tan poco te gustan) hasta «eso que dicen que he hecho no es verdad» (en relación a la supuesta infracción cometida), son muchas las fórmulas de distanciamiento que puede utilizar para no pronunciar aquello que

en ese momento le genera un mayor impacto emocional y ansiedad ante la idea de que le pillen en su mentira.

Quizá observes que elude hablar en primera persona. Tiene una explicación. Al contar un hecho vivido, la persona honesta tiende a involucrarse y utilizar el pronombre personal «yo». Sustituirlo por una fórmula en plural puede reflejar inconscientemente su falta de compromiso ante lo que te está contando. Otra posible lectura es que de este modo evita convertirse en el protagonista directo de la historia, en aras de minimizar su implicación en ella.

Divagar, utilizar evasivas, justificarse innecesariamente o dar pocos detalles precisos sobre el tema en cuestión son también comportamientos verbales habituales en perfiles mentirosos. De ahí que el adolescente pueda optar por utilizar esta estrategia cuando falsea su discurso. La razón es obvia: cuanta menos información concreta aporte, más difícil es que le pillen en su mentira. Por eso tenderá a contar muchos datos superfluos e innecesarios que no son relevantes y que lo único que hacen es embarullar más la historia que te está relatando. Está comprobado que, al narrar hechos que hemos protagonizado, tendemos a hacer mención a las emociones que experimentamos. Incluso reconocemos y admitimos fallos de memoria, cosa que a duras penas hará tu hijo si te está engañando. En general, cuanto más impreciso sea su relato, menos posibilidades tendrá de caer en contradicciones, dejando además la puerta abierta a añadir información en caso de que pudieras intuir su falta de honestidad.

Y todavía hay más. Observa si deja incompleta la frase, esperando de este modo que tú imagines cómo acaba la historia o concluyas mentalmente lo que está diciendo para así rehuir tener que explicarte más de la cuenta. Atención a los finales del tipo: «Ya sabes...», «pues eso...», «lo de siempre...», que pueden ponerte tras la pista de un posible embuste.

Las mentiras, como dice Paul Ekman, fracasan cuando el mentiroso no se ha preparado con antelación. Cuantas más veces trate de engañarte, mejor lo hará. Es, llamémosle así, ¡cuestión de práctica! A medida que disminuya su temor a ser atrapado, más tentado estará de falsear información y poco a poco ese sentimiento de culpa o miedo del que hablábamos al inicio de este capítulo dejará paso al deleite de engañar[67]. «Creo —señala Ekman— que el que el adolescente mienta o no dependerá en gran parte de cómo sepan tratar los padres la necesidad de intimidad del adolescente y de si pueden otorgar a su

hijo un poder y responsabilidad cada vez mayor sobre nuevas parcelas de su vida»[68].

## **TÉCNICAS DE INTERROGACIÓN PARA ANDAR POR CASA**

Ha llegado el momento de poner en práctica todo el conocimiento que has adquirido sobre la detección del engaño. Hasta ahora has puesto el foco en tu hijo, en la posible incongruencia existente entre lo que dice y expresa cuando está siendo deshonesto. Por supuesto, los buenos interrogadores de la policía tienen también en cuenta todos estos factores verbales y no verbales cuando entrevistan a un posible sospechoso. La diferencia es que a la hora de obtener una confesión veraz y extensa llevan a cabo una buena «entrevista cognitiva». Parte de su secreto a la hora de discriminar entre un testimonio verdadero o engañoso reside en utilizar técnicas que les permiten estudiar la coherencia del relato y motivar al sospechoso para que colabore, dejando a un lado los interrogatorios coercitivos y desmitificando la figura del policía duro y pertinaz. Tu función no es muy distinta. Cuanto más cómodo se encuentre tu hijo, más fácil será que te diga la verdad, especialmente si insistes en que lo que realmente valoras es fomentar la confianza en el núcleo familiar. Por eso:

- **Es esencial que empatices con tu hijo y no mantengas una postura defensiva.**

Pon en marcha tus habilidades de comunicación. Practica la escucha activa, la asertividad, y sobre todo mimetiza tu expresión corporal con la suya. Es decir, fijate en su lenguaje no verbal y trata, en primer lugar, de ajustarte a él. Adopta de inicio una posición física similar a la suya, como si le hicieras de espejo. Si está sentado, siéntate tu también para colocarte a la misma altura. Si mantiene cruzada una pierna, hazlo. Si se reclina hacia delante, copia su movimiento. De esa manera te resultará más fácil que conecte contigo, ya que se sentirá escuchado y comprendido y el clima será más afectuoso y cordial. Es lo que se conoce como «el efecto camaleón»[69].



A partir de ese instante, recopila la mayor cantidad de información posible. Para ello es fundamental que dejes que se explye en su relato, sin interrupciones por tu parte y sin juzgarlo de antemano. De otro modo puede ocurrirte como al personaje de Otelo en la tragedia de Shakespeare y cometer la equivocación de dar por sentado que está siendo deshonesto, aunque sea sincero, solo porque detectas que está nervioso o con una alta activación fisiológica. Un error de juicio al no tener en cuenta que, quizá, su reacción emocional se deba a su temor por pensar que, de entrada, no le vas a creer[70].

- **Busca el momento apropiado y comienza por entablar una conversación neutra.**

Así detectarás cuál es su estado anímico. Fíjate en cuánto habla, en si te mira al contestarte o está distraído, si tiene prisa o por el contrario parece relajado. Recuerda que si cambia drásticamente de actitud cuando comienzas a preguntarle quizá sea porque le resulta embarazoso hablar de ello, lo que no necesariamente significa que te esté mintiendo. Por eso debes seguir insistiendo. Para evitar que se sienta amenazado, fórmale primero preguntas abiertas y dale su tiempo para que conteste antes de ir entrando, poco a poco en detalles: «¿Qué tal lo pasasteis ayer por la noche? ¿Había mucha gente? ¿Y quiénes fuisteis? ¿Volviste solo? ¿Hiciste botellón?».

Y sobre todo no trates de corroborar en voz alta cualquier pensamiento inculpatario que en ese momento se pase por tu cabeza, del tipo:«Fuisteis tú y tus amigos los que llenasteis el muro de grafitis, ¿no es cierto?».

Si decides cambiar de tema y observas cómo se relaja o parece aliviado, ten la certeza de que la conversación no le resultaba cómoda.

- **A medida que avanza en su historia, observa la manera en que se expresa y cómo lo hace.**

Ello te permitirá detectar posibles disonancias entre su lenguaje verbal y no verbal. Por ejemplo, observa si está afirmando alguna cosa, pero niega con la cabeza sus palabras o levanta un solo hombro en señal de inseguridad cuando está aseverando verbalmente algo.

Y presta igualmente atención a tu tono de voz y a tu lenguaje no verbal. En especial a tu expresión facial, a tu postura corporal para que sea abierta y relajada. Cuida el contacto visual con él e incluso el táctil.

- **Dile que te cuente la historia de nuevo, esta vez de atrás hacia delante.**

Con toda seguridad se sorprenderá de tu petición y lo más probable es que no te haga caso. Bueno, al menos lo has intentado. Debes saber que este es un método que utilizan los investigadores policiales cuando quieren aumentar el esfuerzo cognitivo del sospechoso. Si el relato es inventado, al narrarlo en orden cronológico inverso tendrá que prestar más atención a su invención y puede incurrir en contradicciones o «fugas» no verbales.

En cualquier caso, el objetivo final no es que estés pendiente de detectar los posibles engaños de tu hijo, sino de trabajar la responsabilidad y la confianza, apostando por la honestidad y cultivándola en la familia, empezando por dar tú ejemplo. «Para poder enseñar a todos los hombres a decir la verdad, es preciso que aprendan a oírla», proclamaba hace ya más de dos siglos el ensayista inglés Samuel Johnson.

### **TEN PRESENTE**

- No hay ningún gesto, expresión facial o verbal que por sí sola sea sinónimo de engaño.
- Ocultar y falsear información son las dos formas principales de mentir.
- Por lo general, mentir requiere un gran esfuerzo. Hay que inhibir la verdad, inventar una historia y controlar el lenguaje corporal y verbal al mismo tiempo.
- Establecer reglas muy estrictas en casa puede incitar a algunos jóvenes a engañar.
- En las familias más cohesionadas y con mayor confianza hay menos conductas deshonestas.
- Los adolescentes suelen mentir a los padres para evitar un castigo, encubrir a un amigo, obtener un beneficio o preservar su intimidad.
- Miedo, culpa o placer son las emociones que experimentan los jóvenes cuando engañan.

- Amigos, dinero, fiestas, alcohol y drogas, citas y comportamientos sexuales son los temas principales por los cuales los adolescentes suelen mentir.
- Rascarse la nariz, evitar la mirada o no dejar de moverse son falsos mitos sobre cómo detectar embustes.
- Los mentirosos tienden a repetir la pregunta que les formulan, dan detalles superfluos, ralentizan su discurso, utilizan evasivas y responden con negativas.
- Al mentir la voz se agudiza.

Y a pesar de todas estas características, los estudios científicos concluyen que es muy difícil detectar la mentira.

No te precipites en tus conclusiones. A la hora de analizar la conducta del adolescente guíate por la máxima que propugnaba Aristóteles: «El todo es más que la suma de las partes».

## 12

# LA COMUNICACIÓN NO VERBAL DE LOS PADRES

*La manera en la que nos comunicamos con los demás y con nosotros mismos determina la calidad de nuestra vida.*

A. ROBBINS (1960), orador motivacional, *coach* y escritor norteamericano.

## CONÓCETE A TI MISMO

Según la mitología griega, Zeus y Atenea discutieron en una ocasión sobre en qué lugar se situaba el centro del mundo. A fin de descubrirlo, Zeus mandó volar, desde dos puntos opuestos del universo, a dos águilas, que se cruzaron en Delfos. Fue en esa ciudad, al pie del monte Parnaso, donde Apolo mandó construir su célebre oráculo. En el frontispicio del templo, al que acudían los mortales para preguntar a los dioses sobre sus inquietudes y anhelos, una inscripción esculpida en letras doradas les daba la bienvenida: «Conócete a ti mismo». Era el saludo con el que la divinidad les deseaba sabiduría y les recordaba la necesidad de comprenderse y aceptarse, pues solo de este modo podrían vivir de manera equilibrada e íntegra.

Observar el lenguaje no verbal de tu hijo tiene que ver mucho con esta célebre frase, ya que esta capacidad de atención que has ido desarrollando a medida que avanzabas en la lectura de este libro posiblemente te haya hecho

tomar consciencia de tu propia manera de comunicarte sin palabras, tanto con él y como con el resto de los que te rodean.

Recuerdo el caso de Julián, director de departamento en una multinacional, al que conocí durante un seminario que impartí sobre expresiones faciales y gestos. Al acabar la formación, se acercó y me dijo:

—Estos días, analizando los movimientos corporales de tantos y tantos personajes, me he dado cuenta también de muchos ademanes de mis compañeros de trabajo en los que hasta ahora no había reparado, pero lo más curioso de todo es que me he percatado de que cada vez que mi jefe se dirige a mí y no comparto su opinión sobre un tema, las comisuras de mis labios se elevan hacia la derecha y subo ligeramente la barbilla.

—¿Y eso qué crees que significa? —le pregunté.

—Pues que ahora entiendo por qué no conectamos. No es únicamente que tengamos visiones diferentes sobre cómo resolver las cosas, sino también que, sin querer, mi cara le muestra de antemano cierto aire de prepotencia y desacuerdo que creo que hace que él inconscientemente se ponga a la defensiva y, claro, desde esa posición es difícil llegar a un entendimiento.

El ejemplo que mencionó Julián pone de manifiesto algo que ya sabes:, cada gesto que realizamos, cada signo facial que mostramos, cada postura e inflexión de voz que hacemos influye en los demás y viceversa. Por eso hay ciertos comportamientos no verbales que lejos de favorecer un mayor acercamiento con tu hijo producen el efecto contrario y agrandan la barrera comunicativa que sin saber, tú mismo estás alimentando. Conocer a ti mismo, descubrir qué señales corporales le envías y ser capaz de gestionarlas de manera satisfactoria supone dar un paso de gigante en la relación.

Como padres o educadores tendemos a adoptar un determinado estilo comunicativo, que en líneas generales se enmarca en uno de estos tres modelos: pasivo-permisivo, agresivo o asertivo-colaborativo. Por descontando, cada uno de ellos evidencia también una conducta no verbal concreta que dificulta o facilita el trato con el adolescente. Averigua cual de ellas suele predominar en ti al dirigirte a tu hijo.

<b>CONDUCTA NO VERBAL</b>	<b>EXPRESIÓN FACIAL</b>	<b>POSTURA CORPORAL</b>	<b>VOZ</b>
-----------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------

<b>Pasiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poca expresividad facial.</li> <li>- Rostro neutro o afligido.</li> <li>- Escaso o nulo contacto ocular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Excesivamente laxa o encogida.</li> <li>- Poca gestualidad.</li> <li>- Tendencia a alejarse del interlocutor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volumen de voz bajo y débil.</li> <li>- Constantes silencios. Tono monótono y volumen bajo.</li> </ul>
<b>Agresiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceño fruncido.</li> <li>- Tendencia a apretar la mandíbula.</li> <li>- Mirada fija y desafiante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tensa, cerrada.</li> <li>- Manos apretadas, movimientos rápidos.</li> <li>- Mentón alzado.</li> <li>- Tendencia a señalar con el dedo.</li> <li>- Invade el espacio personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volumen elevado, habla acelerada.</li> <li>- Interrupciones constantes.</li> </ul>
<b>Asertiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rostro relajado, expresiones faciales amables.</li> <li>- Mantiene el contacto ocular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abierta, erguida.</li> <li>- Movimientos armoniosos y suaves.</li> <li>- Enseña las manos.</li> <li>- Tendencia a inclinarse hacia delante mostrando interés.</li> <li>- Asiente con la cabeza cuando escucha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tono fluido, moderado, pausado.</li> <li>- Sin titubeos.</li> </ul>

Evidentemente, el contexto y el estado anímico en el que te encuentres van a determinar tu comportamiento no verbal en cada momento. En la medida que como padre aprendas a reconocer, canalizar y dominar tus emociones —y por consiguiente el lenguaje corporal y la prosodia emocional con las que las exteriorizas—, mejorarás tu nivel de autopercepción y tu manejo de la situación. Ten en cuenta que tu hijo es especialmente sensible a tus reacciones no verbales y su inconsciente actúa como un radar que capta de modo automático tu interés, desgana, enfado o beneplácito. Y ello es debido a que su sistema límbico, que se acelera antes incluso de que entre en funcionamiento su neocórtex, se dispara cuando intuye que puede estar en peligro (aunque la lectura no sea real o acorde con la situación), lo cual hace que instintivamente se ponga a la defensiva. Lo contrario a cuando percibe cercanía y atención por tu parte, lo que predispone su organismo a generar serotonina, un neurotransmisor que actúa como estabilizador emocional, inhibe la tensión, minimiza las conductas agresivas y proporciona tranquilidad.

No se trata de ser excesivamente condescendiente o intransigente ante un determinado comportamiento o actitud del menor, sino de sintonizar con él, en este caso, a través del canal no verbal, motor de las emociones que ambos estáis experimentando y que son, además, altamente contagiosas. De hecho, los chavales están más pendientes de la forma en la que sus progenitores o cuidadores dicen las cosas que del contenido en sí. Algunos padres son como Carlos y Ana, propensos a elevar el tono de voz cada vez que su hija les lleva la contraria. Otros optan por igualar la postura desafiante que observan en sus hijos, lo que dificulta el entendimiento y otros se convierten en auténticos preceptores emocionales que practican lo que yo denomino una buena escucha activa corporal, tanto propia como del adolescente. Es decir, han aprendido a interpretar las necesidades que expresan sus hijos a través de su lenguaje no verbal al tiempo que son capaces de autogestionar su propia conducta y gestos para empatizar con ellos.

Este es uno de los aspectos clave en la relación, ya que muchos de los conflictos que aparecen en esta etapa son debidos a malentendidos en el hogar. Así lo señalan investigaciones recientes como la llevada a cabo en la Universidad de California, que concluye que cuando los adolescentes están enfadados e interpretan que las reacciones de sus padres son más fuertes y negativas de lo que manifiestan verbalmente, su enojo y su comportamiento agresivo hacia ellos aumenta. El estudio, realizado con doscientos veinte

padres y sus hijos, concluye además que muchos progenitores creen proyectar una imagen más comprensiva y cálida de la que realmente los jóvenes perciben, lo que inconscientemente repercute en el comportamiento de los chavales[71].

Te propongo el siguiente ejercicio de introspección con el objetivo de mejorar tu autodiagnóstico en materia no verbal.

### **EJERCICIO**

Recuerda dos situaciones que hayas vivido con tu hijo. En una de ellas hubo falta de entendimiento; en la segunda, conexión.

- Describe las dos escenas.
- ¿Qué pensaste y sentiste en cada una de ellas?
- ¿Cuál fue el comportamiento verbal y no verbal de tu hijo?
- Detalla tu lenguaje verbal y no verbal en esos momentos.
- Valora tu reacción.

## **EL EFECTO PIGMALIÓN EN CASA**

Las expectativas que como padre o madre tienes depositadas en tu hijo juegan un importante papel a la hora de comunicarte con él. Al igual que en el experimento que realizaron Robert Rosenthal y Lenore Jacobson en los años sesenta con profesores a los que les hicieron creer falsamente que tenían en su clase a alumnos con un alto cociente intelectual, tu comportamiento no verbal puede favorecer un clima emocional más o menos empático en función de cómo percibas al adolescente. Quizá le hayas puesto ya una etiqueta —tímido, inquieto, cabezón, contestón, alegre, despreocupado...—, que inconscientemente regula buena parte de tu lenguaje corporal hacia él.

En la prueba de Rosenthal, los docentes manifestaron una comunicación no verbal y verbal más cercana con aquellos estudiantes que pensaban que estaban más preparados intelectualmente, aunque como te puedes imaginar no fuera así. Los maestros no solo mantenían un mayor contacto visual con ellos, sino que, en general, su conducta era asertiva y próxima. El refuerzo que los



chicos recibían de ellos era más positivo, lo que mejoró a medio plazo su rendimiento y autoestima. A esto se le conoce como el «efecto Pigmalión» y, aunque se suele recurrir a él a la hora de explicar de qué manera las creencias y las conductas de los profesores hacia sus alumnos ejercen una poderosa influencia en ellos, también es extrapolable al ambiente familiar. Tus gestos y actitudes hacia tu hijo impactan en él de la misma manera que Pigmalión en su escultura, a la que llamó Galatea. El mito griego cuenta la historia de este artista que, enamorado de la obra que había tallado, le pidió noche tras noche a Afrodita que le diera vida para amarla y desposarla, ya que vio en ella a la mujer de sus sueños. Deseo que le fue concedido.

En tu caso, cómo veas tú a tu hijo va a influir no solo en tu manera de comportarte con él, sino también en la suya propia. En la medida en que tu hijo no se sienta juzgado e interprete tu comportamiento no verbal como cercano y potenciador, su actitud será más motivadora y complaciente. Recuerda que tu lenguaje no verbal actúa como un potente imán que impacta directamente en su inconsciente. Por este motivo debes poner el foco en la manera en la que te relacionas con él. ¿Eres de los que continúa haciendo tus tareas cuando el chaval reclama tu atención? ¿Asientes con la cabeza en señal de que estás interesado en lo que te cuenta o realmente no estás atento a lo que te dice? ¿Tu posición corporal transmite confianza o desinterés?

Más allá de tus palabras, el mensaje no verbal que percibe modula sus reacciones emocionales. Aunque a veces te cueste creerlo, tu conducta es observada milimétricamente por tu hijo. Cuanta más congruencia transmitas más respetará tu autoridad. De nada sirve que le digas que le estás escuchando si no levantas los ojos de lo que estás haciendo o que se calme y no grite cuanto tú precisamente estás levantando la voz. Los niños aprenden por imitación. Tu hijo lleva toda su vida observando cómo te comportas, hasta el punto de que te has convertido en un modelo de conducta para él, en su Pigmalión.

## **APRENDER A NEGOCIAR: CÓMO HACER PARA QUE EL ADOLESCENTE ESCUCHE**

Ser padre o madre de un chaval adolescente implica una dosis extra de tolerancia y reconocer que ese niño o niña, que hasta hace poco dependía tanto de ti, ha comenzado su propio viaje de búsqueda, autoafirmación y autonomía. Algo, por otra parte, completamente normal y que indica que está preparándose para la adultez.

Por eso en esta etapa parece que todo hay que negociarlo: desde la hora a la que han de volver a casa, las tareas del hogar en las que deben colaborar, pasando por su manera de vestir hasta la toma de algunas decisiones con las que no estás muy de acuerdo. Los expertos coinciden en la importancia de generar un entorno de confianza y respeto a través de conductas verbales y no verbales adecuadas que faciliten la comunicación.

¿Y cómo se consigue eso?, te preguntarás. Imagina que estás en un entorno laboral y de ti depende que el trato que estás a punto de cerrar sea exitoso y fidelice a tu cliente. ¿Qué harías? Posiblemente utilizarías una estrategia, que emplea todo buen negociador, basada en «ganar-ganar». Un término traducido del inglés «*win-win*» y que persigue que ambas partes salgan beneficiadas. Para ello crearás un clima de respeto mutuo, expresarás asertivamente tu punto de vista, pondrás el foco en resolver la situación y no tanto en tu triunfo personal, tratarás de ponerte en los zapatos del otro y cuidarás la forma en la que te expresas. Pues bien, en el fondo educar es el negocio más importante al que te tendrás que enfrentar en la vida, por eso debes darte cuenta de si tu comunicación no verbal te está acercando o distanciando de tu hijo. Como cualquier buen negociador debes tener en mente qué quieres decirle (el contenido del mensaje), para qué (la finalidad) y especialmente prestar atención al cómo lo vas a expresar para que llegue de la mejor manera posible.

## **A la hora de hablar con tu hijo:**

- Nada de comunicarse de una punta a otra de la casa o mientras ambos estáis haciendo otras labores. Busca un entorno apropiado, lo que le dará a entender que le dedicas tiempo y atención.
- Mantén el contacto ocular en señal de interés, pero no hasta el punto de intimidarlo.

- Adopta una postura abierta, cómoda y orientada hacia él.
- No te ocultes detrás de una mesa. Trata de que no haya objetos que creen una barrera entre vosotros.
- Gesticula con control, sin grandes aspavientos. No escondas tus manos, si lo haces parecerás poco franco. Trata de que tus movimientos con ellas se enmarquen en el área que va de tu cintura a tu cuello, transmitiendo control y seguridad.
- Evita señalarle con el dedo, ya que se sentirá juzgado.
- No endurezcas tus expresiones faciales. En el caso de estar enfadado trata de suavizar tu rostro para no resultar amenazador. Si no, se pondrá instintivamente a la defensiva.
- Respira calmado, lo que le transmitirá tranquilidad y control de la situación por tu parte.
- No aceleres tu habla y mantén un volumen medio. No alces la voz. Recuerda que inconscientemente tu paralenguaje influye en su conducta y deja entrever tus emociones.

## **A la hora de escuchar a tu hijo:**

- Gestiona y controla tus emociones. Si se muestra alterado no iguales su comportamiento. En la medida que observe que tú estás calmado, el ajustará su conducta. De nada sirve que le digas que se tranquilice si está muy airado, con ello solo conseguirás que se altere más. Guíale sutilmente enviándole señales no verbales afables.
- Pon atención a su lenguaje corporal, lo que te ayudará a comprender cómo se siente. Desde esa posición te resultará más sencillo sintonizar con él.
- Inclina tu cuerpo hacia delante en señal de escucha.
- Asiente con la cabeza como muestra de atención.
- No invadas su espacio personal porque se incomodará. Recuerda que si es introvertido, su burbuja íntima será mayor. Si de inicio penetras en ella, se sentirá agredido o incluso presionado.
- Evita manipular objetos con las manos o mirar el reloj. Si lo haces, deducirá falta de interés por tu parte o impaciencia.

- No cruces tus brazos ni los tenses, ya que podría interpretar que de antemano adoptas una posición intransigente.
- No le interrumpas cuando habla.
- Elude mirar hacia abajo constantemente porque le transmitirás desinterés.
- No alces el mentón, lo entenderá cómo un gesto de orgullo o prepotencia.
- Vigila tus microexpresiones. Recuerda que en tu rostro reflejas tu estado emocional.
- No desaproveches la oportunidad de tocarlo o abrazarlo para transmitirle tu cariño si consideras que se ha producido un acercamiento entre vosotros.

Al final de lo que se trata es de que la conversación se convierta en una interacción en la que no se sienta juzgado, que beneficie la resolución del posible conflicto —si es que lo hubiera— y potencie el acercamiento entre ambos. La mejor manera de que te escuche es escuchándole y el amplificador de las emociones que estáis experimentando no es otro que vuestro comportamiento no verbal. Por eso no debes olvidar la fuerza que encierra en sí mismo, incluida la prosodia emocional. Ya sabes, el tono, el volumen y el ritmo vocal que empleas.

## EJERCICIO

Trabaja tu voz. Graba alguna conversación que mantengas con tu hijo. Deja pasar unas horas y a continuación escúchala. Si no estás acostumbrado a oírte, quizá te resulte extraña y poco natural. Aun así concéntrate en lo que transmites:

- ¿Qué opinión te merece?
- ¿Consideras que apoya el mensaje que quieres transmitirle y es coherente con él?
- ¿Refleja tu estado de ánimo?
- ¿A qué partes de tu discurso les has dedicado mayor énfasis vocal?

— ¿Qué podrías cambiar para que resultara más acorde con tu objetivo?

## LA IMPORTANCIA DE LAS PALABRAS

Sería injusto por mi parte no darle al lenguaje el lugar que se merece en la comunicación. Ya lo decía Voltaire: «Una palabra mal colocada estropea el más bello pensamiento». De ahí que, a la hora de expresarte, aquello que le dices a tu hijo genere también un fuerte impacto. Por mucho que la parte no verbal esté siempre omnipresente en tu interacción con él y sea de vital importancia, determinadas palabras pueden generar bloqueos comunicacionales que, sumados a un deficiente comportamiento no verbal, entorpezcan el acercamiento. Así que si quieres asegurarte de que tu mensaje llega correctamente, además de vigilar tu lenguaje corporal y vocal, debes controlar tu estado emocional y las palabras con las que te diriges a él. La comunicación es un paquete.

Analicemos la siguiente conversación entre Pol y su madre, quien reconoce que de un tiempo a esta parte parece un disco rayado con su hijo.

*Estoy cansada de que te dejes todo tirado por ahí. Siempre haces igual. Te recuerdo que esto no es un hotel. Parece que todo lo que te decimos te da igual, te entra por un oído y te sale por el otro. Sé que el otro día recogiste tu habitación, también que tienes exámenes, pero has de colaborar más en casa. Eres un desastre.*

Eva, madre de Pol

Por descontado, Pol se puso a la defensiva y, lejos de conseguir el resultado esperado, los términos en los que se expresó verbalmente su madre —y por supuesto corporal y vocalmente— dificultaron el entendimiento. Por eso, si quieres cuidar tu comunicación verbal:

- **Habla sin recriminar.** Cualquier conversación puedes formularla desde la acusación y el reproche o desde la petición personal. Me explico. No es lo mismo que la madre de Pol le diga: «Estoy cansada de que te dejes todo tirado por ahí», que que formule la idea desde sus necesidades: «Pol necesito que recojas tus cosas. Es importante que haya un orden en la casa...». No se trata de verter la crítica, sino de buscar soluciones.
- **Evita utilizar palabras como «siempre», «nunca», «todos».** Al expresarte de manera tan categórica estás definiendo su conducta y tu hijo tenderá a protegerse al sentirse juzgado y sentenciado. La madre de Pol podría haberle dicho: «Pol necesito que recojas tu cosas. Es importante que haya un orden en la casa y siempre haces igual en ocasiones algunas cosas sueles dejarlas en cualquier lado. Cuando hablamos de este tema, me gustaría que te dieras cuenta de la importancia que tiene para mí...».
- **Elude los «pero».** Esta conjunción adversativa es una de las principales enemigas de la comunicación. El «pero» es el borrador universal, ya que si lo colocas en medio de una oración anula lo que has dicho previamente y contrapone la idea expresada con posterioridad. Por eso puedes desde obviarlo hasta cambiar el orden de la frase o unir la idea con la conjunción «y».

«Pol necesito que recojas tu cosas. Es importante que haya un orden en la casa y en ocasiones algunas cosas sueles dejarlas en cualquier lado. Cuando hablamos de este tema, me gustaría que te dieras cuenta de la importancia que tiene para mí. Sé que el otro día recogiste tu habitación, también, que tienes exámenes, pero has de colaborar más en casa».

- **Diferencia entre los verbos «ser» y «estar».** Dirigirse al adolescente en términos de «ser» deja en él una etiqueta emocional que, a base de escucharla una y otra vez, le resulta difícil de borrar. El joven asume ese comportamiento como un rasgo inherente y acaba actuando en consecuencia. De ahí que debas vigilar su uso. Describe su actitud, no su manera de ser.

No es lo mismo decirle a Pol «eres un desastre» que «estás muy desorganizado últimamente».

- **Cuidado con el uso del «no».** Son muchas las investigaciones

científicas que hacen referencia a cómo el cerebro interpreta el «no». Primero crea la representación mental de lo que le dices y luego añade la negación. Formular las frases en clave positiva ayuda a que generen mayores vínculos. Por ejemplo, en lugar de decirle al chaval: «No quiero que vuelvas tan tarde», es mejor plantearle «regresa antes de las once».

Atender pues a estos aspectos verbales y trabajar habilidades como la empatía, la asertividad y la escucha activa, de las que ya hemos hablado anteriormente, suponen potenciar tu comunicación con el adolescente, sin olvidar que, ante la más mínima discordancia entre lo que dices y lo que haces, tu hijo antepondrá tus acciones.

# UNA NUEVA MIRADA

*Lo que la oruga llama el fin,  
el resto del mundo lo llama mariposa.*

LAO TZE (s. VI-V a. C.), filósofo chino.

Si has leído todos los capítulos de este libro, te habrás dado cuenta de que, para mejorar tu manera de relacionarte con tu hijo, primero debes tratar de comprenderlo, descifrando las emociones que emanan de su lenguaje no verbal, observando las pequeñas o grandes incoherencias que manifiesta e interpretándolas correctamente. Y segundo, has de ser cuidadoso con los mensajes que tú también irradias. La comunicación nunca duerme; es tu obligación cuidarla y mimarla. Es la raíz de la que se nutre vuestra conexión, así que cuanto más consciente seas de ella, más capacidad atesorarás para modificar aquellas actitudes que te alejan de tu objetivo, que no es otro que el de sintonizar con el adolescente.

Como en el cuento del leñador, tienes que tomarte un tiempo para identificar y cuidar aquello que necesitas si quieres conseguir mejores resultados. El relato cuenta la historia de un hombre que estaba tan preocupado por talar la mayor cantidad de árboles en el menor tiempo posible que olvidó afilar su herramienta más preciada: el hacha. A pesar de esforzarse cada día más, los resultados eran cada vez peores. No tengo tiempo de afilar —se decía a sí mismo— estoy muy ocupado tratando de cortar los troncos.

Al igual que el protagonista de esta parábola, es posible que en ocasiones estés tan pendiente de lanzar tu mensaje, de talar el árbol, que olvides hacer un alto en el camino para pulir las ramas que a veces crecen silenciosamente y a



las que no prestas la suficiente atención. Es hora de que te des permiso para hacerlo, abrillantes tu comunicación y disfrutes del verdadero significado que encierra esta palabra, derivada del latín, que quiere decir ‘compartir’. Solo así, afilando su verdadero poder, ese que inevitablemente tu hijo y tú mostráis con vuestras expresiones faciales, vuestro cuerpo y vuestra voz, descubrirás la magia que encierra. Porque a veces, para llegar a entender basta con una nueva mirada.

# AGRADECIMIENTOS

Gracias de nuevo a ti, lector, por llegar a la última página de este libro.

A las editoras Pilar Cortés y Alegría Gallardo por fijarse en mí, por darme libertad a la hora de escribirlo y apostar por él.

A Jose, por su generosa mirada neurocientífica.

A Rocío, continuamente dispuesta a echarme una mano.

A Marcos, por su trazo fresco y desenfadado. Ha sabido dibujar con desparpajo las emociones que difícilmente pueden expresarse solo con palabras.

A los compañeros de instituto de mi hija que confesaron en secreto sus pequeñas mentiras.

A todos los profesores que me han aportado el conocimiento necesario para poder escribir esto que hoy lees.

A mis amigos, partícipes en la sombra de cómo iba tomando forma esta aventura.

A toda mi familia, en especial a mi madre, por regalarme sus valores y darme incondicionalmente su apoyo y empuje.

A Júlia, a la que robé horas para disfrutar juntas y nunca se quejó de ello.

A Celia, por las mismas razones. No se me ocurre una modelo mejor para ilustrar algunas de estas páginas.

A Paco, siempre, por siempre y para siempre. Gracias por creer ciegamente en mí y recordarme que no hay límites para soñar a lo grande.

Y, sobre todo, gracias a los jóvenes que hacen que nos sintamos vivos.

# BIBLIOGRAFÍA

## ARTÍCULOS

- ADAM, H., GALINSKY, A. D. (2012). «Enclothed cognition». *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(4), pp. 918-925.
- ADOMAITIS A. D. y JOHNSON, K. P. (2005). «Casual versus formal uniforms. Flight attendants's self-perceptions and perceived appraisals by others. Clothing and textiles». *Research Journal*, 23 (2), pp. 88-101.
- ARNAL, L. H., FLINKER, A., KLEINSCHMIDT, A., GIRAUD, A., POEPPPEL, D. (2015). «Human screams occupy a privileged niche in the communication soundscape». *Current Biology*, 25(15), pp. 2051-2056.
- BAIRD, A. A., GRUBER, S. A., FEIN, D. A., MAAS, L. C., STEINGARD, R. J., RENSHAW, P. F., COHEN, B. M. y YURGELUN-TODD, D. A. (1999). «Functional magnetic resonance imaging of facial affect recognition in children and adolescents». *Journal American Academy Child Adolescence Psychiatry*, 38, pp. 195-199.
- BELTRÁN MARTÍNEZ, S. (2014). «Los miedos en la pre-adolescencia y adolescencia en su relación con la autoestima: un análisis por edad y sexo». *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1, pp. 27-36.
- BEMBIBRE, J. e HIGUERAS, L. (2010). «A vueltas con el error de Otelos: aplicación del modelo de fuentes a la credibilidad del testimonio y su afectación por la carga emocional». *Psicothema*, 22(1), pp. 125-130.
- BERNSTEIN, M., YOUNG, S., BROWN, C., SACCO, D., y CLAYPOOL, H. (2008). «Adaptive responses to social exclusion: Social rejection improves detection of real and fake smiles». *Psychological Science*, 19, pp. 981-983.
- BLANDÓN-GITLIN, I., LÓPEZ, R. M., MASIP, J. y FENN, E. (2017). «Cognición, emoción y mentira: implicaciones para detectar el engaño». *Anuario de Psicología Jurídica*, 27(1), pp. 95-106.
- BOOK, A., COSTELLO, K., y CAMILLERI, J. A. (2013). «Psychopathy and victim selection: The use of gait as a cue to vulnerability». *Journal of Interpersonal Violence*, 28, 2365-2383.

- BOND, C. F. Jr. y DEPAULO, B. M. (2006). «Accuracy of deception judgements». *Personality and Social Psychology Review*, 10, pp. 214-234.
- BOS, M. W. y CUDDY, A. J. (2013). «iPosture: The size of electronic consumer devices affects our behavior». *Harvard Business School Working Paper*, n.º 13-097.
- BRIÑOL, P., PETTY, R. y WAGNER B. (2009). «Body posture effects on self-valuation: A self-validation approach». *European Journal of Social Psychology*, 39, pp. 1053-1064.
- TANG, C., HAMILTON, L. S., CHANG, E. F. (2017). «Intonational speech prosody encoding in the human auditory cortex». *Science*, 357, pp. 797-801.
- CALHOUN, J. B. (1962). «Population density and social pathology». *Scientific American*, 206(2), pp. 139-148.
- CARNEY, D. R., CUDDY, A. J., y YAP, A. (2010). «Power posing: Brief nonverbal displays affects neuroendocrine levels and risk tolerance». *Psychological Science*, 21(10), pp. 1363-1366.
- (2015). «Review and summary of research on the embodied effects of expansive (vs. contractive) nonverbal displays». *Psychological Science*, 26(5), pp. 657-663.
- CHARTRAND, T. L. y BARGH, J. A. (1999). «The chameleon effect: The perception-behavior link and social interaction». *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), pp. 893-910.
- COAN, J. A., SCHAEFER, H. S., RICHARD, J., DAVIDSON, R. J., (2006). «Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat». *Psychological Science*, 17(12), pp. 1032-1039.
- COOK, M. (1970). «Experiments on orientation and proxemics». *Human Relations*, 23(1), pp. 61-76.
- DEPAULO, B. M., KASHY, D. A., KIRKENOL, S. E., WYER, M. W. y EPSTEIN, J. A. (1996). «Lying in everyday life». *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), pp. 979-995.
- DEPAULO, B. y KASHY, D. (1998). «Everyday lies in close and casual relationships». *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), pp.63-79.
- DEPAULO, B. M., LINDSAY, J. J., MALONE, B. E., MUHLENBRUCK, L., CHARLTON, K. y COOPER, H. (2003). «Cues to deception». *Psychological Bulletin*, 129(1), pp. 74-118.
- DILER, L. M., NATSUAKI M. N., HASTINGS P. D. *et al.* ( 2017). «Parenting effects are in the eye of the beholder: Parent-adolescent differences in perception affects adolescents problem behaviors». *Journal of Youth and Adolescence*, 46, pp. 1076-1088.
- DUQUE, A y VÁZQUEZ, C. (2013). «Implicaciones clínicas del uso del tamaño pupilar como indicador de actividad psicológica: una breve revisión». *Clinica y Salud*, 24, pp. 95-101.
- EDELSTEIN, R. S., LUTEN, T. L., EKMAN, P. y GOODMAN, G. S. (2006). «Detecting lies in children and adults». *Law and Human Behavior*, 30(1), pp. 1-10.

- EINHÄUSER-TREYER, W., KOCH, C. y CARTER, O. L. (2010). «Pupil dilation betrays the timing of decisions». *Frontiers in Human Neuroscience*, 4(18), pp. 1-9.
- EVANS, A. D. y LEE, K. (2011). «Verbal deception from late childhood to middle adolescence and its relation to executive functioning skills». *Developmental Psychology*, 47(4), pp. 1108-1116.
- (2013). «Emergence of lying in very young children». *Developmental psychology*, 49(10), pp. 1958-1963.
- FARRONI, T. *et al.* (2002). «Eye contact detection in humans from birth». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 99, pp. 9602-9605.
- FARRONI, T., MENON, E., RIGATO, S. y Johnson, M. H. (2007). «The perception of facial expressions in newborns». *European Journal of Developmental Psychology*, 4(1), pp. 2-13.
- FELDMAN, R. S., TOMASIAN, J. C. y COATS, E. J. (1999). «Nonverbal deception abilities and adolescents' social competence: Adolescents with higher social skills are better liars». *Journal of Nonverbal Behavior*, 23(3), pp. 237-249.
- FERNÁNDEZ-CARRIBA Y PARR, L. A. (2012). «Elementos comunes en la expresión facial de emociones en chimpancés y seres humanos». *Eubacteria*, n.º 30.
- GALICIA MOYEDA, X., SÁNCHEZ VELASCO, A. y ROBLES OJEDA, F. J. (2009). «Factores asociados a la depresión en adolescentes: Rendimiento escolar y dinámica familiar». *Anales de Psicología*, 25(2), pp. 227-240.
- GOSLING, S. D., KO, S. J., MANNARELLI, T. y MORRIS, M. E. (2002). «A room with a cue: Personality judgments based on offices and bedrooms». *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(3), pp. 379-398.
- GUNS, R., JONSTON, L. y HUDSON, S. M. (2002). «Victim selection and kinematics: A point-light Investigation of vulnerability to attack». *Journal of Nonverbal Behaviour*, 26(3), pp. 129-158.
- HALA, S. y RUSSELL, J. (2001). «Executive control with strategic deception: A window on early cognitive development?». *Journal of Experimental Child Psychology*, 80, pp. 112-141.
- HERRERO, C. y MASIP, J. (2015). «Nuevas aproximaciones en detección de mentiras 1. Antecedentes y marco teórico». *Papeles del Psicólogo*, 36(2), pp. 83-95.
- IWASAKI, M. y NOGUCHI, Y. (2016). «Hiding true emotions: micro-expressions in eyes retrospectively concealed by mouth movements». *Scientific reports*, 6:22049.
- JENSEN, L. A., ARNETT, J. J., FELDMAN, S. S. y CAUFFMAN, E. (2004). «The right to do wrong: Lying to parents among adolescents and emerging adults». *Journal of Youth and Adolescence*, 33(2), pp.101-112.
- JOHNSTON, L., HUDSON, S. M., RICHARDSON, M. J., GUNNS, R. E. y Garner, M. (2004). «Changing kinematics as a means of reducing vulnerability to physical attack». *Journal of Applied Social Psychology*, 34(3), pp. 514-537.
- JOKINEN, K., y ALLWOOD, J. (2010). «Hesitation in intercultural communication: Some observations on interpreting shoulder shrugging». *Proceedings of the international workshop on agents in cultural context, The first international conference on culture and computing*, pp. 25-37.

- KAYE, L. K., MALONE, S. A. y WALL, H. J. (2017). «Emojis: Insights, affordances, and possibilities for psychological science». *Trends in cognitive sciences*, 21(2), pp. 66-68.
- KENDON, A., y COOK, M. (1969). «The consistency of gaze patterns in social interaction». *British Journal of Psychology*, 60(4), pp. 481-494.
- KRET, M., JAASMA, L., BIONDA, T. y WIJNEN, J.G. (2016). «Bonobos (*Pan paniscus*) show an attentional bias toward conspecific's emotions». *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, 13 (14) pp. 3761-3766.
- LAWRENCE, K., CAMPBELL, R. y SKUSE, D. (2015). «Age, gender, and puberty influence the development of facial emotion recognition». *Frontiers in Psychology*, 6: 761.
- LEAL, S. y VRIJ, A. (2008). «Blinking during and after lying». *Journal of Nonverbal Behavior*, 32(4), pp. 187-194.
- LIACI, E. *et al.* (2017). «Mona Lisa is always happy – and only sometimes sad». *Scientific Reports*, 7: 43511.
- LOECHES ALONSO, Á., CARVAJAL MOLINA, F., SERRANO, J. M. y FERNÁNDEZ CARRIBA, S. (2004). «Neuropsicología de la percepción y la expresión facial de emociones: Estudios con niños y primates no humanos». *Anales de Psicología*, 20(2), pp. 241-259.
- LU, X., AI, W., LIU, X., LI, Q., WANG, N., HUANG, G. y MEI, Q. (2016). «Learning from the ubiquitous language: an empirical analysis of emoji usage of smartphone users». *Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing*, pp. 770-780.
- LUNA, K., y MARTÍN-LUENGO, B. (2010). «Mírame a los ojos y dime la verdad: La carga cognitiva asociada a una mentira puede ayudar a desenmascararla». *Ciencia Cognitiva*, 4(3), pp. 61-63.
- LYMAN, S. M. y SCOTT, M. B. (1967). «Territoriality: A neglected sociological dimension». *Social Problems*, 15(2), pp. 236-249.
- MARTÍNEZ MATOS, H. J. y ROJAS D. (2011). «Prosodia y emociones: datos acústicos, velocidad de habla y percepción de un corpus actuado», *Lengua y Habla* (Mérida), 15, pp. 59-72.
- MATSUMOTO, D. y WILLINGHAM, B. (2009). «Spontaneous facial expressions of emotion of congenitally and noncongenitally blind individuals». *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), pp. 11-10.
- MÉNDEZ, X., INGLÉS, C. J., HIDALGO, M. D., GARCÍA-FERNÁNDEZ, J. M. y QUILES, M. J. (2003). «Los miedos en la infancia y la adolescencia: un estudio descriptivo». *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 6(13), pp. 4-16.
- MILGRAN, S. (1970). «The experience of living in cities». *Science*, 167, pp. 1461-1468.
- MOOBS, N. (1968). «Eye contact in relation to social introversion/extraversion». *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, pp. 305-396.
- MOYEDA, I. X. G. y VELASCO, A. S. (2009). «Factores asociados a la depresión en adolescentes: Rendimiento escolar y dinámica familiar». *Anales de Psicología*,

- 25(2), pp. 227-240.
- PASCALIS, O., DE HAAN, M. y NELSON, C. A. (2002). «Is face processing species-specific during the first year of life?». *Science*, 296, pp. 1321-1323.
- POLLICK, A. S., DE WAAL, F. B. M. (2007). «Ape gestures and language evolution». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(19), pp. 8184-8189.
- PORTER, S., TEN BRINKE, L. (2008). «Reading between the lies: identifying concealed and falsified emotions in universal facial expressions». *Psychological Science*, 19(5), pp. 508-514.
- RANEHILL, E., DREBER, A., JOHANNESSEN, M., LEIBERG, S., SUL, S. y WEBER, R. A. (2015). «Assessing the robustness of power posing: No effect on hormones and risk tolerance in a large sample of men and women». *Psychological Science*, 26(5), pp. 653-656.
- RISKIND, J y GOTAY, C. (1982). «Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion?». *Motivation and Emotion*, 6, pp. 273-298.
- SADR, J. *et al.* (2003). «The Role of eyebrows in face recognition». *Department of Brain and Cognitive Sciences, Massachusetts Institute of Technology, Perception*, 32, pp. 285-293.
- SOMMER, R. (1965). «Further studies of small group ecology». *Sociometry*, 28, pp. 337-348.
- STEPPER, S. y STRACK, F. (1993). «Proprioceptive determinants of emotional and nonemotionally feelings». *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, pp. 211-220.
- STRACK, F., MARTIN, L. L. y STEPPER, S. (1988). «Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A non-obtrusive test of the facial feedback hypothesis». *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, pp. 768-777.
- SUVILEHTO, J. T., GLEREAN, E., DUNBAR, R. I. M., HARI, R. y NUMMENMAA, L. (2015). «Topography of social touching depends on emotional bonds between humans». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(45).
- TANG, C., HAMILTON, L. S. y CHANG, E. F. (2017). «Intonational speech prosody encoding in the human auditory cortex». *Science*, 357, pp. 797-801.
- TORNDIKE, E. L. (1920). «A constant error in psychological ratings». *Journal of Applied Psychology*, 4 (1), pp. 25-29.
- VERDUZCO, M. A., LUCIO, E. y DURÁN, C. (2014). «La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar». *Salud Mental*, 27, pp.18-25.
- VRIJ, A., GRANHAG, P. A. y PORTER, S. (2010) «Pitfalls and opportunities in nonverbal and verbal lie detection». *Psychological Science in the Public Interest*, 11, pp. 89-121.
- WHEELER, S., BOOK, A., y COSTELLO, K. (2009). «Psychopathic traits and perceptions of victim vulnerability». *Criminal Justice and Behavior*, 36(6), pp. 635-648.

- WISEMAN, R., WATT, C., TEN BRINKE L., PORTER, S., COUPER S. L. *et al.* (2012). «The eyes don't have it: Lie detection and neuro-Linguistic programming». *PLOS ONE*, 7(7): e40259.
- ZUCKERMAN, M., DEPAULO, B. M. y ROSENTHAL, R. (1981). «Verbal and nonverbal communication of deception». L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 14, pp. 1-60, Nueva York: Academic Press.

## LIBROS

- ALBERCA, Fernando (2017). *Adolescentes, manual de instrucciones*. Madrid: Editorial Espasa.
- BISQUERRA, Rafael (2013). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- BUWAY, Jorge (2016) *Déjame que te cuente. Los cuentos que me enseñaron a vivir*. Barcelona: Editorial RBA Bolsillo.
- CUDDY, Amy (2016). *El poder de la presencia*. Barcelona: Editorial Urano.
- DAVIS, Flora (1976). *La comunicación no verbal*. Madrid: Alianza Editorial.
- EKMAN, Paul (2010). *Cómo detectar mentiras en los niños. Claves para fomentar la sinceridad de los hijos*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- (2014). *Cómo detectar mentiras. Una guía para utilizar en el trabajo la política y la pareja*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- (2015). *El rostro de las emociones. Cómo leer las expresiones faciales para mejorar las relaciones*. Barcelona: RBA Libros.
- FABER, Adele y MAZLISH, Elaine (2006). *Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes hablen*. Barcelona: Editorial Rayo.
- GOLEMAN, Daniel (2010). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.
- KAHNEMAN, Daniel (2011). *Thinking, fast and slow*. Londres: Penguin Books.
- KNAPP, Mark L. (1980). *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*. Barcelona: Paidós Comunicación.
- KNOBEL FREUD, Joseph (2015). *Mi hijo es un adolescente*. Barcelona: Ediciones B.
- LÓPEZ PÉREZ, R., GORDILLO LEÓN, F. y GRAU OLIVARES, M. (2016). *Comportamiento no verbal. Más allá de la comunicación y el lenguaje*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- MARTÍNEZ SELVA, José María (2015). *La psicología de la mentira*. Barcelona: Editorial Paidós.
- MEHRABIAN, Albert (1981). *The Silent messages. Implicit communication of emotions and attitudes*. Belmont, Calif: Wadsworth Publishing Company.
- MEYER, Pamela (2010). *Liespotting: Proven techniques to detect deception*. Nueva York: St.Martin's Griffin.



- NAVARRO, Joe y KARLINS, Marvin (2010). *El cuerpo habla*. Barcelona: Editorial Sirio.
- PATTERSON, Miles L. (2011). *Más que palabras. El poder de la comunicación no verbal*. Barcelona: Editorial Aresta-UOC.
- PEASE, Allan y Bárbara (2006). *El Lenguaje del Cuerpo. Cómo interpretar a los demás a través de sus gestos*. Barcelona: Editorial Amat.
- WOOLFSON, Richard (1996). *Your child's body language. What your baby or Child's body signals really mean*. Londres: Editorial Thorsons.

# Notas

[1] A partir de ahora utilizaré la palabra «hijo» tanto para referirme al género masculino como al femenino.

[2] Mehrabian, Albert ( 1981). *The Silent messages. Implicit communication of emotions and attitudes*. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company. Recuperado de: <http://www.kaaj.com/psych/smorder.html>



[3] En su libro *El error de Descartes*, publicado originalmente en 1994, Damasio aborda el caso de Phineas Gage.

[4] «¿Qué puede más la emoción o la razón?». El psicobiólogo español Ignacio Morgado lo explica en esta interesante y didáctica charla TED: <https://www.youtube.com/watch?v=o2rh3f5wlvM&vl=el>



[5] Bisquerra, Rafael (2013). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

[6] Farroni, T., Menon, E., Rigato, S. y Johnson, M. H. (2007). «The perception of facial expressions in newborns». *European Journal of Developmental Psychology*, 4(1), pp. 2-13.



[7] Lawrence, K., Campbell, R. y Skuse, D. (2015). «Age, gender, and puberty influence the development of facial emotion recognition». *Frontiers in Psychology*, 6: 761.

[8] Matsumoto, D. y Willingham, B. (2009). «Spontaneous facial expressions of emotion of congenitally and noncongenitally blind Individuals». *Journal of Personality and Social Psychology*, 2009, 96(1), pp. 10-11.

[9] Kret, M., Jaasma, L., Bionda, T. y Wijnen, J. G. (2016). «Bonobos (*Pan paniscus*) show an attentional bias toward conspecific's emotions». *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, 1(14) pp. 3761-3766.

[10] Waal, Frans de, Yerkes National Primate Reserch Center y Universidad de Emory.  
[www.emory.edu](http://www.emory.edu)

[11] Fernández-Carriba y Parr, Lisa A. (2012) «Elementos comunes en la expresión facial de emociones en chimpancés y seres humanos». *Eubacteria*, n.º 30.

[12] Según un estudio publicado, la mayoría de las personas perciben a la Mona Lisa feliz. Liaci, E. *et al.* (2017). «Mona Lisa is always happy – and only sometimes sad». *Scientific Reports*, 7:43511.

[13] Galicia Moyeda, X., Sánchez Velasco, A. y Robles Ojeda, F. J. (2009). «Factores asociados a la depresión en adolescentes: Rendimiento escolar y dinámica familiar». *Anales de Psicología*, 25(2), pp. 227-240.

[14] Méndez, X., Inglés, C. J., Hidalgo, M. D., García-Fernández, J. M. y Qiles, M. J. (2003). «Los miedos en la infancia y la adolescencia: un estudio descriptivo». *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 6(13), pp. 4-16.



[15] Verduzco, M. A., Lucio, E. y Durán, C. (2014). «La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar». *Salud Mental*, 27, pp. 18-25.

[16] No obstante, según las investigaciones en detección de mentiras, la gesticulación tiende a disminuir en el engaño. DePaulo, B. M., Lindsay, J. J., Malone, B. E., Muhlenbruck, L., Charlton, K., y Cooper, H. (2003). «Cues to Deception». *Psychological Bulletin*, 129(1), pp. 74-118.

[17] Jokinen, K., y Allwood, J. (2010). «Hesitation in intercultural communication: Some observations on interpreting shoulder shrugging». En *Proceedings of the international workshop on agents in cultural context, The first international conference on culture and computing*, pp. 25-37.

[18] Briñol, P., Petty, R. y Wagner B. (2009). «Body posture effects on self-valuation: A self-validation approach». *European Journal of Social Psychology*, 39, pp. 1053-1064.

[19] Carney, D. R., Cuddy, A. J., y Yap, A. (2010) «Power posing: Brief nonverbal displays affects neuroendocrine levels and risk tolerance». *Psychological Science*, 21(10), pp. 1363-1366.

[20] Stepper, S. y Strack, F. (1993). «Propioceptive determinants of emotional and nonemotional feeling». *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, pp. 211-220.

[21] Riskind, J. y Gotay, C. (1982). «Physical Posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion?». *Motivation and Emotion*, 6, pp. 273-298.

[22] Strack, F., Martin, L. L. y Stepper, S. (1988). «Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A non obstrusive test of the facial feedback hypotesis». *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, pp. 768-777.



[23] Ranchill, E., Dreber, A., Johannesson, M., Leiberg, S., Sul, S., y Weber, R. A. (2015). «Assessing the robustness of power posing: No effect on hormones and risk tolerance in a large sample of men and women». *Psychological Science*, 26(5), pp. 653-656.

[24] Carney, D. R., Cuddy, A. J., y Yap, A. (2015). «Review and summary of research on the embodied effects of expansive (vs. contractive) nonverbal displays». *Psychological Science*, 26(5), pp. 657-663.

[25] En Internet encontrarás muchos vídeos sobre el haka que los All Black llevan a cabo antes de sus partidos. Te recomiendo que veas la escenificación de la danza maorí que cuatro de sus jugadores realizaron en el escenario del Teatro Campoamor de Oviedo tras recoger el Premio Princesa de Asturias de los Deportes en 2017.

[26] Book, A., Costello, K., & Camilleri, J. A. (2013). «Psychopathy and victim selection: The use of gait as a cue to vulnerability». *Journal of Interpersonal Violence*, 28, pp. 2365-2383.

[27] Guns, R., Jonston, L. y Hudson, S. M. (2002). «Victim selection and kinematics: A point-light Investigation of vulnerability to attack». *Journal of Nonverbal Behaviour*, 26(3), pp. 129-158.

[28] Johnston, L., Hudson, S. M., Richardson, M. J., Gunns, R. E., y Garner, M. (2004). «Changing kinematics as a means of reducing vulnerability to physical attack». *Journal of Applied Social Psychology*, 34(3), pp. 514-537.

[29] Wheeler, S., Book, A., y Costello, K. (2009). «Psychopathic traits and perceptions of victim vulnerability». *Criminal Justice and Behavior*, 36(6), pp. 635-648.

[30] Bos, M. W. y Cuddy, A, J. (2013). «iPosture: The Size of electronic consumer devices affects our behavior». *Harvard Business School Working Paper*, n.º 13-097.



[31] El estudio de la organización y uso que hacemos del espacio recibe el nombre académico de proxemia o proxémica.

[32] El propio Edward T. Hall señaló en sus libros *The Silent Language* (1959) y *La dimensión oculta* (1966) que este modelo está basado en una muestra realizada a norteamericanos. En la cultura árabe y latina las distancias son más cortas y la proximidad física mayor.

[33] Milgran, S. (1970). «The experience of living in cities». *Science*, 167, pp. 1461-1468.

[34] Calhoun, J. B. (1962). «Population density and social pathology». *Scientific American*, 206, pp. 139-148.

[35] Lyman, S. M. y Scott, M. B. (1967). «Territoriality: A neglected sociological dimension». *Social problems*, 15(2), pp. 236-249.

[36] Altman, I. (1975). *The environment and social behavior. Privacy, personal space, territory, crowding*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole.

[37] Gosling, S. D., Ko, S. J., Mannarelli, T., y Morris, M. E. (2002). «A room with a cue: Personality judgments based on offices and bedrooms». *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(3), pp. 379-398.

[38] Cook, M (1970). «Experiments on orientation and proxemics». *Human Relations*, 23(1), pp. 61-76.



[39] Sommer, R. (1965). «Further studies of small group ecology». *Sociometry*, 28, pp. 337-348.

[40] Moobs, N. (1968). «Eye contact in relation to social introversion/extraversion». *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, pp. 305-396.

[41] En comunicación no verbal este canal recibe el nombre de oculusia u oculésica.

[42] Sadr, J. *et al.* (2003). «The role of eyebrows in face recognition». Department of Brain and Cognitive Sciences, Massachusetts Institute of Technology, *Perception*, 32, pp. 285-293.

[43] Einhäuser-Treyer, W., Koch, C., y Carter, O. L. (2010). «Pupil dilation betrays the timing of decisions». *Frontiers in Human Neuroscience*, 4(18), pp. 1-9.

[44] Leal, S., y Vrij, A. (2008). «Blinking during and after lying». *Journal of Nonverbal Behavior*, 32(4), pp. 187-194.

[45] La comunicación no verbal a través del tacto se denomina háptica.

[46] Puedes ver el experimento en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=OrNBEhzjg8I&t=264s>





[47] Suvilehto, J. T., Gleran, E., Dunbar, R. I. M., Hari, R. y Nummenmaa, L. (2015). «Topography of social touching depends on emotional bonds between humans». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(45).

[48] Coan, J. A., Schaefer, H. S., Richard, J. y Davidson, R. J. (2006). «Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat». *Psychological Science*, 17(12), pp. 1032-1039.

[49] Thorndike, E. L. (1920). «A constant error in psychological ratings». *Journal of Applied Psychology*, 4 (1), pp. 25-29.

[50] Adam, H., Galinsky, A. D. (2012). «Enclothed cognition». *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(4).

[51] Adomaitis A. D. y Johnson, K. P. (2005). «Casual versus formal uniforms. Flight attendants's self-perceptions and perceived appraisals by others. Clothing and textiles». *Research Journal*, 23(2), pp. 88-101.

[52] Se denomina cognición corporal o cognición investida a los procesos psicológicos que ejercen la ropa y los complementos en la persona que los lleva puestos.

[53] Pueden padecer un trastorno dismórfico corporal(TDC).

[54] Arnal, L. H., Flinker, A., Kleinschmidt, A., Giraud, A., Poeppel, D. (2015). «Human screams occupy a privileged niche in the communication soundscape». *Current Biology*, 25(15), pp. 2051-2056.



[55] El paralenguaje o prosodia emocional es el componente del habla que aporta contenido emocional a las palabras.

[56] Tang, C., Hamilton, L. S. y Chang, E. F. (2017). «Intonational speech prosody encoding in the human auditory cortex». *Science*, 357, pp. 797-801.

[57] En psicología al tiempo transcurrido entre la presentación de un estímulo (en este caso, tu pregunta) y el inicio de su contestación se le llama latencia de respuesta.

[58] Jensen, L. A., Arnett, J. J., Feldman, S. S. y Cauffman, E. (2004). «The right to do wrong: Lying to parents among adolescents and emerging adults». *Journal of Youth and Adolescence*, 33(2), pp. 101-112.

[59] DePaulo, B. (2009). *The lies we tell and the clues we miss: Professional Papers*.  
Charleston, SC: Double Door Books.

[60] Hala, S. y Russell, J. (2001). «Executive control within strategic deception: A window on early cognitive development?». *Journal of Experimental Child Psychology*, 80, pp. 112-141.

[61] DePaulo, B. y Kashy, D. (1998). «Everyday lies in close and casual relationships». *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, pp. 63-79.

[62] [https://www.ted.com/talks/kang\\_lee\\_can\\_you\\_really\\_tell\\_if\\_a\\_kid\\_is\\_lying?  
language=es#t-234537](https://www.ted.com/talks/kang_lee_can_you_really_tell_if_a_kid_is_lying?language=es#t-234537)





[63] Bond, C. F. Jr. y DePaulo, B. M. (2006). «Accuracy of deception judgements». *Personality and Social Psychology Review*, 10, pp. 214-234.

[64] Wiseman, R., Watt, C., ten Brinke L., Porter, S., Couper, S. L., *et al.* (2012). «The eyes don't have it: Lie detection and neuro-linguistic programming». *PLOS ONE*, 7(7): e40259.

[65] Leal, S. y Vrij, A. (2008). «Blinking during and after lying». *Journal of Nonverbal Behavior*, 32(187), pp. 187-194.

[66] En su libro *Liespotting: Proven techniques to detect deception* (2010), Pamela Meyer explora los métodos y señales para reconocer el engaño. Puedes ver la conferencia TED que pronunció en 2011 en el siguiente enlace: [https://www.ted.com/talks/pamela\\_meyer\\_how\\_to\\_spot\\_a\\_liar?language=es](https://www.ted.com/talks/pamela_meyer_how_to_spot_a_liar?language=es)



[67] Paul Ekman se refiere a esta actitud como «duping delight».

[68] Del libro *Cómo detectar mentiras en los niños. Claves para fomentar la sinceridad de los hijos* (2010). Barcelona: Ed. Paidós.

[69] Chartrand, T. L. y Bargh, J. A. (1999). «The chameleon effect: The perception–behavior link and social interaction». *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), pp. 893-910.

[70] Bembibre, J. e Higuera, L. (2010). «A vueltas con el error de Otelo: aplicación del modelo de fuentes a la credibilidad del testimonio y su afectación por la carga emocional». *Psicothema*, 22(1), pp. 125-130.



[71] Diler, L. M., Natsuaki, M. N., Hastings P. D., *et al.* (2017). «Parenting effects are in the eye of the beholder: Parent-adolescent differences in perception affects adolescents problem behaviors». *Journal of Youth and Adolescence*, 46, pp. 1076-1088.

*Hijos que callan, gestos que hablan*  
*Lo que los adolescentes dicen sin palabras*  
Susana Fuster

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 éste 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).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de cubierta: Sophie Guët

Ilustraciones de cubierta e interior: @Marcos Balfagón

Fotografías de interior: Cortesía de la autora. Modelo: Celia González Fuster

© Susana Fuster, 2019

© Editorial Planeta, S.A., 2018

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

Avenida Diagonal 662-664

08034 Barcelona (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2019

ISBN: 978-84-670-5491-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.

[www.safekat.com](http://www.safekat.com)

¡Encuentra aquí tu próxima  
lectura!

**BIENESTAR**

---



¡Síguenos en redes sociales!





GUÍA  
IMPRESINDIBLE  
PARA PADRES



SUSANA FUSTER



**HIJOS QUE  
CALLAN,  
GESTOS QUE  
HABLAN**



Lo que los adolescentes  
dicen **sin palabras**



  
ESPASA