

Secretos del lenguaje corporal



Foto: blog.orange.es

CRUZAR los brazos, caminar erguidos, jugar con el pelo o bajar la mirada son conductas que en ocasiones realizamos en forma inconsciente. Cada uno de estos actos tiene su origen en el lenguaje corporal, el que muchas veces contradice nuestras palabras.

Veamos un ejemplo: ¿a quién no le ha pasado que conoce a otra persona, pero sin saber por qué asegura que no hubo química entre ambas? En efecto, la primera impresión está estrechamente ligada a los gestos que realizamos y no debemos olvidar que solo hacen falta unos pocos minutos para hacerle “la cruz” a alguien. Aunque esto no es recomendable, porque a veces las apariencias engañan y podemos pecar de injustos.

La forma en que miramos, sonreímos, caminamos, movemos nuestras manos y nos sentamos son algunos de los secretos

que pertenecen al lenguaje corporal. Es importante conocer los significados de algunos de ellos, ya que pueden ayudarnos a interpretar nuestros gestos o saber, ¿por qué no?, en qué realmente está pensando la otra persona.

Algunos de los secretos

Mirar hacia abajo: Cuando hablamos con alguien y sabemos que está mintiendo, tendemos a desviar la mirada hacia el suelo. Este gesto expresa que desconfiamos de lo que el otro dice.

Caminar derechos: Por lo general, caminamos con los hombros hacia delante y la espalda algo encorvada, lo que muchas veces implica molestias a la columna. Andar erguido no solo es bueno para la salud, también deja en evidencia la seguridad y confianza en nosotros mismos.

Jugar con el cabello: Muchas mujeres tienen la costumbre

de jugar con el pelo cuando se encuentran frente a alguna persona que les impresiona. Esta zalamería representa coquetería, pero también puede reflejar inseguridad.

Cruzar los brazos: ¿Te has dado cuenta de que cuando discutimos con nuestra pareja tendemos a cruzar los brazos? De ser así, hay que tener ojo, pues ese movimiento puede decir que estamos en una postura cerrada, crítica y en una actitud defensiva.

Movimientos afirmativos con la cabeza: Siempre que estamos de acuerdo con algún comentario, asentimos moviendo la cabeza. Sin embargo, esto pueden revelar diferentes mensajes según su ritmo. Por ejemplo, cuando una persona nos habla y entendemos lo que dice, por lo general, movemos la cabeza en forma rápida, ya que estamos

interesados en lo que nos explica. Por el contrario, cuando no estamos de acuerdo o dudamos de los argumentos que nos plantean la movemos lentamente, como diciendo: cree que yo me creo lo que dice.



Comerse las uñas: Es muy común cuando nos ponemos nerviosos; la primera parte del cuerpo que atacamos son las uñas. Según los expertos, este comportamiento deja en evidencia nuestra inseguridad y nerviosismo.

Cruzar las piernas y balancear los pies: Suele ocurrir que cuando estamos en una reunión muy aburrida, cruzamos las piernas y balanceamos los pies, lo que generalmente es un acto involuntario. Mucho tiempo sentados, nos hace sentir incómodos y nuestro único pensamiento es que llegue el minuto en que podamos irnos. Estos movimientos son reflejo de ansiedad.

Señales de superioridad: Dicen que quienes se creen superiores al resto, con frecuencia prefieren mantenerse de pie cuando las otras personas están sentadas. Además, inclinan la silla, interrumpen a los otros y tienen un tono de voz que resalta.

Saber reconocer estas señales es crucial a la hora de enfrentarnos a otras personas, asistir a una entrevista de trabajo e incluso discutir con la pareja. A veces una mirada evasiva o penetrante dice mucho más que una larga frase.

Ríase

***UN** día la esposa muy disgustada le dice a su esposo:

–Estoy cansada de tu sentido de pertenencia, todo el tiempo andas diciendo: mi casa, mi carro, mi esposa, mi televisor. ¿No habría alguna forma de que cambiaras esa actitud?

El esposo la mira y le dice:

–Bueno, está bien, ¿quieres por favor alcanzarme nuestros calzoncillos?



A la cocina



BONIATO ASADO CON POLLO AL ROMERO Y ZANAHORIAS

Este plato es una excelente opción porque es sencillo y saludable. El pollo se cocina lentamente con hierbas frescas, mientras que los boniatos y las zanahorias se asan a la perfección, creando una combinación de sabores rústicos y deliciosos.

Ingredientes:

- 2 boniatos grandes, picados en ruedas
- 2 pedazos de pollo
- 2 dientes de ajo picados

- 2 zanahorias, peladas y picadas en tiras
- 1 cucharada de romero
- pimienta al gusto
- aceite
- sal al gusto

Preparación:

Precalentar el horno a 200°C.

En un recipiente para hornear, coloca las zanahorias, los boniatos y el ajo, rociarlos con aceite y sazón con pimienta, sal y romero. Hornea por 25 minutos.

En tanto, agrégale al pollo la pimienta, sal y romero. Cocina en una sartén con aceite



hasta que esté dorado y cocinado por completo alrededor de 6 a 7 minutos por cada lado.

Sirve el pollo junto con las zanahorias y los boniatos asados como un plato delicioso y completo.