



GUÍA  
IMPRESCINDIBLE  
PARA PADRES



SUSANA FUSTER



# HIJOS QUE CALLAN, GESTOS QUE HABLAN



Lo que los adolescentes  
dicen **sin palabras**



  
ESPASA

SUSANA FUSTER

HIJOS QUE CALLAN,  
GESTOS QUE HABLAN

*Lo que los adolescentes dicen sin palabras*



© Susana Fuster, 2019  
© Editorial Planeta, S. A., 2019  
Espasa es un sello de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Ilustraciones de cubierta e interior: @Marcos Balfagón  
Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño  
Fotografías de interior: Cortesía de la autora. Modelo: Celia González Fuster

ISBN: 978-84-670-5292-3  
Depósito legal: B. 28.487-2018

Impreso en España - *Printed in Spain*  
Impresión: Cayfosa, S. A.  
Preimpresión: Safekat, S. L.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

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

# ÍNDICE

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| A TI, LECTOR DE ESTAS PÁGINAS .....                                                     | 15 |
| 1. EL CUERPO DICE LO QUE CALLA LA PALABRA .....                                         | 17 |
| Para qué necesitas un libro de comunicación no verbal como este .....                   | 17 |
| Las señales no verbales que te pasan desapercibidas ....                                | 23 |
| Más allá del lenguaje corporal .....                                                    | 26 |
| Los tres mitos más extendidos (que jamás debes emplear y mucho menos con tu hijo) ..... | 28 |
| Seis pasos para interpretar correctamente lo que calla el adolescente .....             | 33 |
| 2. EL LENGUAJE SILENCIOSO DE LAS EMOCIONES .....                                        | 41 |
| Échale la culpa al cerebro .....                                                        | 41 |
| Todos para uno y uno para todos .....                                                   | 44 |
| Cómo expresa el adolescente sus emociones .....                                         | 48 |
| 3. MENUDA JETA .....                                                                    | 56 |
| Los siete rostros del adolescente .....                                                 | 56 |
| Las expresiones faciales de las emociones .....                                         | 58 |
| Detectando las microexpresiones .....                                                   | 84 |
| Una cara sincera o cómo averiguarlo .....                                               | 87 |
| 4. GESTOS QUE HABLAN .....                                                              | 91 |
| V de victoria .....                                                                     | 91 |
| Pies para qué os quiero .....                                                           | 92 |
| ¿Qué dice este gesto? .....                                                             | 94 |

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Muéstrame tus manos .....                                  | 95  |
| Encogerse de hombros .....                                 | 108 |
| De brazos cruzados .....                                   | 111 |
| 5. PONTE RECTO, SACA PECHO .....                           | 115 |
| Cuestión de poses .....                                    | 116 |
| Posturas con doble mensaje .....                           | 120 |
| Superhéroes en dos minutos .....                           | 123 |
| Lenguaje corporal, <i>bullying</i> y cintas de vídeo ..... | 128 |
| 6. QUE CORRA EL AIRE .....                                 | 133 |
| Guardando las distancias .....                             | 134 |
| Llegó la invasión... territorial .....                     | 141 |
| Esa leonera llamada habitación .....                       | 143 |
| En torno a la mesa .....                                   | 145 |
| 7. ¡MÍRAME CUANDO TE HABLO! .....                          | 150 |
| El secreto que guardan las cejas .....                     | 153 |
| Pupilas deladoras .....                                    | 154 |
| El ritmo del pestañeo .....                                | 156 |
| ¡Atención: ojos en blanco! .....                           | 158 |
| 8. CONTACTO CON TACTO .....                                | 161 |
| El arte de tocar .....                                     | 162 |
| Tipos de toques, roces y caricias .....                    | 165 |
| Besos y abrazos terapéuticos .....                         | 168 |
| 9. MENUDAS PINTAS .....                                    | 171 |
| Ropa, <i>piercings</i> y el efecto halo .....              | 172 |
| Ponte la camiseta de Superman .....                        | 174 |
| 10. EL PODER DE LA VOZ .....                               | 178 |
| No me chilles que no te veo .....                          | 178 |
| La voz de las emociones .....                              | 181 |
| A la chita callando .....                                  | 184 |

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Los diez mandamientos vocales (Decálogo sobre la voz para dominar la situación) ..... | 186 |
| 11. LA VERDAD SOBRE LAS MENTIRAS .....                                                | 190 |
| ¿Por qué mienten los adolescentes? .....                                              | 190 |
| ¿Quién miente más, las chicas o los chicos? .....                                     | 196 |
| Las primeras mentiras .....                                                           | 198 |
| Cómo detectar si tu hijo te engaña .....                                              | 201 |
| Cinco indicadores no verbales que pueden delatarle .....                              | 203 |
| Claves verbales para detectar mentiras .....                                          | 206 |
| Técnicas de interrogación para andar por casa .....                                   | 210 |
| 12. LA COMUNICACIÓN NO VERBAL DE LOS PADRES .....                                     | 215 |
| Conócete a ti mismo .....                                                             | 215 |
| El efecto pigmalión en casa .....                                                     | 220 |
| Aprender a negociar: cómo hacer para que el adolescente escuche .....                 | 221 |
| La importancia de las palabras .....                                                  | 225 |
| UNA NUEVA MIRADA .....                                                                | 228 |
| AGRADECIMIENTOS .....                                                                 | 230 |
| BIBLIOGRAFÍA .....                                                                    | 231 |
| Artículos .....                                                                       | 231 |
| Libros .....                                                                          | 237 |

# 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<sup>1</sup>.

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

---

<sup>1</sup> A partir de ahora utilizaré la palabra «hijo» tanto para referirme al género masculino como al femenino.

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 corpo-

ral 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 decodificar 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 sí, 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<sup>2</sup> que

---

<sup>2</sup> Mehrabian, Albert (1981). *The Silent messages. Implicit communication of emotions and attitudes*. Belmont, California: Wadsworth Publishing

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 cin-

---

Company. Recuperado de: <http://www.kaaj.com/psych/smorder.html>



cuenta 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 probabi-

lidad 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 adecua-

da te ayudará a traducir aquello que te está diciendo sin necesidad de hablar. ¿Quieres saber en qué debes fijarte?

| ATENCIÓN A:                | ¿QUÉ COMUNICA?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>                                              |
| <b>Su postura corporal</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Refleja el grado de interés, apatía o disgusto que tiene hacia algo o alguien.</li> <li>– Las posturas expansivas y firmes indican satisfacción y confianza en sí mismo. Si está encorvado puede ser señal de abatimiento o rechazo.</li> <li>– Presta atención a su orientación y posición corporal, te dará pistas sobre la intensidad de su estado emocional.</li> </ul>                                                                            |
| <b>El uso del espacio</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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.</li> <li>– 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.</li> </ul> |

| ATENCIÓN A:               | ¿QUÉ COMUNICA?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>El contacto físico</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Por el tipo de contacto físico y duración puedes intuir la complicidad que hay entre vosotros en una determinada situación.</li> <li>– El contacto táctil genera vínculos afectivos e incluso influye en la forma en la que tu hijo se relaciona contigo y con los demás.</li> <li>– 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.</li> </ul>                 |
| <b>Su apariencia</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Determina su aspecto externo. A través de él los demás se forman una primera impresión del joven.</li> <li>– 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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |
| <b>Su voz</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Te permite identificar cómo se encuentra anímicamente tu hijo.</li> <li>– 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!</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Su mirada</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Con su mirada, además de regular la conversación, expresa vergüenza, temor, ira, afecto, etc.</li> <li>– 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.</li> <li>– 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.</li> </ul> |

**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.