

ROSA MARÍA CIFUENTES

MIÉNTEME SI PUEDES



Tu cuerpo habla lo que calla tu interior

DIANA

ROSA MARÍA CIFUENTES

MIÉNTEME SI PUEDES



Tu cuerpo habla lo que calla tu interior

DIANA

ÍNDICE

Introducción	9
1. El lenguaje corporal	15
2. El lenguaje corporal y los niveles de autoestima	21
3. Liderazgo, carisma, empatía y habilidades blandas en el lenguaje no verbal y el discurso	35
4. El lenguaje de las manos	51
5. El rol de la mirada en el lenguaje no verbal	61
6. Atuendo, imagen, apariencia, accesorios y personalidad en el lenguaje no verbal	65
7. El lenguaje no verbal de las piernas, pies y postura	81
8. El mensaje oculto de los brazos	89
9. La verdad de las sonrisas	95
10. Los gestos patógrafos	99
11. Desamor, atracción, deseo y amor real en el lenguaje corporal	105
12. La comunicación no verbal en los infieles	133
13. La mentira develada a través del lenguaje no verbal	145
14. El lenguaje no verbal en los niños y adolescentes	165
15. El lenguaje no verbal de los manipuladores	177
16. Los cambios drásticos en el lenguaje corporal	187
Referencias bibliográficas	205

INTRODUCCIÓN

Los recuerdos que vienen a mi memoria acerca de identificar la verdad de la mentira datan desde que mis abuelos y abuelas me contaban casos policiales cuando apenas tenía seis años. Fui creciendo y heredé voluminosas colecciones de prensa policial, expedientes de casos notables, y como asidua visitante de bibliotecas y hemerotecas del país, fui cotejando con alegría y asombro parte de esas historias maravillosas de crónica roja que me contaron mis abuelos y uno de ellos, que en paz descanse, tuvo el más alto cargo en la Policía de Investigaciones.

Y el primer rubro del periodismo en el que trabajé fue precisamente la investigación para “crónica policial”, área que siempre será además una pasión en todas las diversas ramas que abarca.

Y porque nada es al azar, otros familiares muy cercanos pertenecen hasta hoy al rubro de las investigaciones para servicio del país. Por tanto, tuve entrenamiento y estudios personalizados y de grupo en el campo de cómo detectar mentiras. A la par, como periodista, catedrática y *coach* emocional me especialicé con estudios en el campo de la investigación semiótica para analizar el discurso en diversos campos profesionales, siendo mi primer libro de tipo policial, cuando tenía veinte años. Años después publiqué *Asesinas* y *Trece asesinas*, basados en casos reales de mujeres sentenciadas por homicidios en el Perú.

Y al tener por linaje parte importante de mis familiares dedicados al rubro de la investigación policial, jurídica y de campo forense, renovar los conocimientos al respecto con estudios constantes en el exterior me han permitido contribuir a través de la prensa en diversos análisis de lenguaje no verbal en el campo de la política, violencia social y áreas que involucren descifrar el mensaje oculto de personajes de interés público.

Realizo además capacitaciones en lectura de rostro (morfopsicología), mian xiang, grafología y astrología de salud emocional, que unidos al lenguaje no verbal brindan importantes conocimientos a las personas que laboran en las áreas de recursos humanos, docencia, salud emocional, así como investigación privada en el Perú y el extranjero.

Miénteme si puedes cierra la segunda trilogía de mis libros de corte emocional que va en el siguiente orden: *Reo sentimental*, *Jaque mate al amor* y ahora el libro que les presento.

El investigador norteamericano Paul Ekman ha sentado las bases del estudio de las emociones para interpretar mensajes específicos en el hombre, y bajo la lupa de grupos de estudio, diversos expertos en la técnica del interrogatorio han brindado también otros alcances. Sin embargo, pretende ser mi aporte como catedrática, investigadora y *coach* emocional brindarles un libro con elementos antes no tocados para este tipo de textos. Una suerte de enciclopedia de lenguaje no verbal para comprender mejor a nuestros semejantes, porque según es el tipo de personalidad y manejo de emociones, será la forma de comunicarse.

Ser buena persona es una decisión y ello se refleja en el lenguaje no verbal. Y he querido mostrarles, con ejemplos reales, las facetas por las que puede pasar un ser humano, dependiendo de lo que habita en su interior a nivel emocional. Todos podemos ser mejores, cambiar drásticamente, pero para ello hace falta reconocer aquello que necesitamos mejorar, aceptarlo y poner en

marcha la tarea de aprender a mirarnos por dentro, actitud que solo es parte de valientes que valoran su regalo de vida y creen en el amor y el bien común.

Han sido muchos años estudiando, investigando y realizando estudios específicos sobre el fascinante mundo del lenguaje corporal, los cuales seguiré cultivando con pasión. Y tengo la dicha de estar siempre rodeada de gente joven y también personas de todo tipo y edad que acuden a visitarme como *coach* ontológico, así como colegas de prensa para solicitarme análisis de temas específicos que son noticia. Y como se los prometí a mis alumnos, seguidores, empresas que asesoro y pacientes, les entrego este libro, con la intención de que miren distinto, lean lo que en apariencia no se ve, pero es vital para tener mejores relaciones interpersonales.

He incluido, a modo “destape”, capítulos con relación al desamor, amor, cortejo e infidelidad, pensando, claro está, en toda la cantidad de seguidores y pacientes que padecen dependencia afectiva que trato en el consultorio. Porque para abrir los ojos, una guía clara y práctica puede ayudarlos mucho y la gente inteligente elige aprender con humildad.

Además, explico aspectos puntuales necesarios de observar y aprender para padres, tutores y personas a cargo de la guía y educación de niños y adolescentes, porque en tiempos de auge de la comunicación virtual han surgido cambios notables que se reflejan en la actitud y lenguaje no verbal de los mismos.

El título *Miénteme si puedes* es un homenaje a una frase de la narración policial sobre un homicidio que de pequeña me hizo mi abuelo materno, quien, con ojos saltones y voz cristalina plagada de exhalaciones y momentos de maravilloso suspenso, soltaba para su nieta más querida, según sus reiteradas palabras, con perdón de mis primas y primos: “‘Miénteme si puedes’, vociferaba cada vez más alto doña Mercedes a su hijo Nicanor, abriendo

los ojos con furia y acercándose hacia él con mano derecha en alto, lista para abofetearlo cuando este intentaba ocultar en los bolsillos rotos y raídos parte del dinero que había robado en las calles”. De esta narración de mi abuelo no me olvidaré jamás. Y desde donde está, este libro va en su honor, porque antes de partir se lo prometí.

Con un lenguaje sencillo, ejemplos actuales, dibujos modelo y capítulos de refuerzo para el entrenamiento emocional de mis lectores, seguidores y todo aquel profesional interesado en el campo de la comunicación y sus profundas interpretaciones, se hallará en este libro respuestas importantes que les permitirán socializar mejor y elegir a sus colaboradores.

Para todos los interesados en el campo de la política, rubro empresarial, seguridad y con deseos de avanzar para servir mejor en el país, este libro contiene una guía puntual para identificar todo aquello con lo que necesitan trabajar.

Hoy, más que nunca, los ciudadanos necesitan aprender a observar, escuchar y así identificar qué personajes políticos representan mejores opciones para ser elegidos en cargos públicos. Por ello, he realizado varios apartados dedicados al discurso, personalidad y actitud de los políticos; y, además, todos mis seguidores podrán estar siempre conectados cuando participo en el análisis de lenguaje no verbal durante los debates para elecciones en los diversos medios de comunicación.

Fóbicos sociales, dependientes afectivos, personas con depresión, ansiedad, irritabilidad, narcisismo y ego patológico, así como otro tipo de personas que buscan sanar por dentro me visitan en consultorio, talleres de grupo y capacitaciones para empresas. Y este libro les brindará herramientas esenciales para mirarse, decidir trabajar en la autoestima y vencer todo tipo de relaciones humanas tóxicas.

MIÉNTEME SI PUEDES

Docentes y progenitores tienen en estas páginas material importante para aprender a mirar a quienes educan y guían con mayor asertividad, entendiendo que cada quien expresa lo que lleva por dentro y según es su nivel no solo de educación, también de valores.

El maravilloso mundo del lenguaje corporal, sus secretos y los aspectos más importantes que abarca dentro de la comunicación interpersonal, para conocer mejor con quién lidiamos cada día, llega para ustedes con *Miénteme si puedes*.

Y como autora e investigadora, periodista y analista de lenguaje no verbal, mi lema siempre será: “Vamos, inténtalo una vez más... Miénteme si puedes. Sabes que me encanta develar la verdad”.

Rosa María Cifuentes