

El lenguaje de la risa

Escrito por Ernesto Salayandía
Lunes, 08 de Diciembre de 2014 10:54



Caras vemos, emociones no sabemos, mañas menos

El prototipo del mexicano, en una gran mayoría, es sin duda alguna, una expresión facial seca, seria, muy seria, rígida, a veces, de enojo, o de miedo, rostros tristes, como de what!!, sacados de onda, rostros de limón agrio, propios del abandono, mujeres que hablan sin hablar, de que no les ha tocado el sábado gigante en muchos sábados, que no ha habido, aquello con aquellito, denotan frustración, dolor, ira reprimida, ansiedad, angustia, depresión, marcan muchas personas, sus líneas de expresión, que son la voz de su espíritu, así como están sus caras, así andan por dentro. Tengo años estudiando el lenguaje corporal, analizando las emociones y las expresiones faciales, he trabajado con un mundo de personas que han asistido a mi taller de comunicación asertiva, técnicas para hablar en público, visito cuando menos dos escuelas por semana, convivo en grupos de auto ayuda, doy pláticas y conferencias, todo ello, me permite estudiar la comunicación no verbal y por ello afirmo, que el mexicano, en una gran mayoría, muestra un rostro en blanco y negro, desanimado, apático, desganado, amargado, neurótico, lleno de miedo, de inseguridad y cualquiera puede leer las

El lenguaje de la risa

Escrito por Ernesto Salayandía
Lunes, 08 de Diciembre de 2014 10:54

posturas encorvadas, el ceño fruncido, el rostro apretado y marcado fuertemente por las líneas de expresión, hay una rigidez palpable en una gran mayoría de las personas y ello, se debe a los antecedentes genéticos, es una herencia neurótica que se transmite de abuelos a padres, de padres a hijos, es un síndrome de actitud que se contagia en los hogares, en las escuelas, en los centros de trabajo, actuamos por imitación y en consecuencias, somos un país, del miedo y de la inexpressión emocional positiva, por el contrario, somos, en la mayoría, muy expresivos, pero de lo negativo.- Dolor, depresión, frustración, tristeza, ansiedad, enojo, ira reprimida, sexualidad desvirtuada, miedos y las heridas profundas del alma, arraigadas en el rostro.

La comunicación no verbal

Debo de comprender, que mi cuerpo en su lenguaje, expresa un 70 por ciento del mensaje, un 20 por ciento se centra en el rostro y tan solo una diez por ciento, en la voz, hay un cúmulo de errores que cometemos consiente e inconscientemente al hablar en público, por ejemplo, muchos curas o pastores, son lineales en sus tonos, secos, no tienen emoción en la voz, ni en el cuerpo, por ello, los fieles se duermen en cuanto comienza el sermón, lo mismo sucede en las escuelas, los maestros están cansados, se arrinconan en el escritorio, no hay ni calidad, ni calidez en la cátedra, quien da clases, dice.- Si así lo he hecho siempre, por qué debo de cambiar; mientras que los alumnos llegan desvelados, pasaron horas enteras debajo de las cobijas jugando a los video juegos o chateando, llegan sin desayunar, algunos, regañados por la neurótica de su madre, la de ellos, no la tuya, están aburridos, se fastidian de la voz monótona, de la ausencia de pasión y de emociones por parte del mentor, igual, se duermen o dejan su cuerpo en la banca y mandan a la mente a viajar por todos lados, pocos se preocupan por dar lo mejor de sí mismos y así podemos ver casos en los juicios orales, los abogados poco caso le han hecho a las técnicas de hablar en público, de hablar con dicción, modulación, actitud, de hablar con las manos y con la cara, y así, hay casos entre los médicos, que son tipos cohibidos, muchos no te miran a los ojos, hay vendedores que no venden ni su propia imagen y fracasan, todo ello, debido a que de niños, no se nos enseña a hablar en público, ni a vencer complejos e inseguridades, por ello, de cada 10 mexicanos, 7 padecemos algún tipo de miedo, entre ellos, el pánico escénico.

El lenguaje, tiene que ver con la actitud

Una pareja pierde el encanto, el amor muere, nace el repudio, el rechazo, el odio mutuo, hay un cúmulo de factores que determinan el rompimiento, pero un punto sumamente importante, es el lenguaje corporal, por ejemplo, la sexualidad requiere de la sensualidad, y ésta brota espontáneamente de los movimientos corporales, conquistamos con el cuerpo, seducimos a

El lenguaje de la risa

Escrito por Ernesto Salayandía
Lunes, 08 de Diciembre de 2014 10:54

través de poses, usamos la comunicación de tacto, provocamos, manipulamos, excitamos a la pareja con la comunicación no verbal, pero si no la usamos, si somos robots, estamos rígidos, tensos, poco a poco matamos el amor, por esa nula comunicación corporal, por esas actitudes de indiferencia, soberbia, agresividad que emitimos con el cuerpo sin darnos cuenta y vamos hiriendo a ese ser, que en algún tiempo, fue el ser amado, todo lo que se construyó con el amor, con la ilusión y la pasión, se destruye con el hielo de un cuerpo raro, enfermo, reprimido, abandonamos las caricias, cerramos por completo las expresiones con el tacto, de los abrazos, ni pensarlo, nos resistimos a dar abrazos, a decirnos cosas bonitas con la mirada, a entregarnos amor con una sonrisa, una caricia y el amor muere, por la rutina. Porque la costumbre se hace ley, y entra el enfriamiento, a dormir con el pingüino en una cama que propiamente es una hielera, y si de hacer el amor se trata, se descarga la furia animal, pero sin el lenguaje del amor, así es la vida de infinidad de parejas disperejas, que truenan como espárragos por una mala comunicación, porque simplemente, la comunicación no verbal, fue única y exclusivamente negativa. Si dudas de lo anterior, trata de hacer un radical cambio en tu comunicación corporal, da lo mejor de ti, usa los abrazos y la comunicación de tacto, habla y escucha con los ojos, sonríe todo el tiempo, da caricias, da amor y tu échale ganas, después hablamos.

Las apariencias engañan

Sin duda, el poder y el dinero, transforman al mediocre, al enano, puedes ver por ejemplo al vendedor de paletas, llevando su carrito desganado, apagado, que lo está llevando la tía de las muchachas, con su rostro en blanco y negro, sin dinero, en el abandono total y a ese mismo hombre, ponlo en la Cámara de Diputados, siéntalo en la curul, vístelo con casimir inglés, camisa de importación, corbata de Hugo Boss, zapatos italianos, un ingreso superior a los 300 mil pesos mensuales, buena dieta, viáticos, gastos de representación y todo el estatus de un señor diputado federal, el cambio será sorprendente y la verdad de las cosas, algún día me gustaría hacer éste experimento por así llamarlo, poner a un diputado de paletero, y al paletero de legislador, por ello, dice y el dicho y dice bien, poderoso caballero, es don dinero. He visto y conozco a infinidad de políticos con las características de ese lenguaje corporal negativo que describo, y el cargo les ayuda un poquito, pero la inseguridad aunque la ocultan, siempre está ahí en su cara de pocos amigos, como decía Américo mi amigo, con la boca oliendo a drenaje profundo, la arrogancia y el despotismo por delante, no son otra cosa más que mecanismos de defensa, justificaciones ante sus miedos y traumas, y la verdad, es qué estamos invitados de éste esquema de rigidez, simplemente no lo aceptamos, ni trabajamos en un verdadero cambio por ser agradables y sencillos a los demás, no damos lo mejor de nosotros mismos y emitimos un lenguaje corporal, contrario a la comunicación asertiva.

La yoga de la risa

Hace unos días, fuimos a Veracruz, al hermoso y heroico puerto de Veracruz, mi mujer y yo de luna de miel, y a asistir a la IX Convención Nacional de Familias Anónimas, dónde me brindaron la oportunidad de compartir con el tema, Ayer y Hoy, además de presentar, 8 de mis 12 libros, tuvimos regalos excelentes al conocer gente hermosa, lectores de Jalapa, Córdoba, Minatitlán, Poza Rica, Coatzacoalcos y Oaxaca que fueron a hacerme el favor de escucharme y de regalarme un caluroso abrazo; la convención fue extremadamente rica en contenido y de una gran variedad de temas, en lo personal, disfruté mucho todo el evento, más, firmando libros, disfruté mucho la participación de una joven y talentosa terapeuta, licenciada María del Carmen Guevara de la Rosa, quien con un singular talento y profesionalismo desarrolló su participación, moviendo al grupo, motivándolo hasta que la emoción se desbordó en todos, al ritmo y al son que ella entonaba, todos hacíamos eco, relajando los músculos de la cara, un total de 43, relajando todo el cuerpo y rompiendo la rigidez corporal, soltando emociones reprimidas y sembrando frases, ideas frescas para el cambio de ideas, quebrar con el pensamiento obsesivo, sacar la energía negativa, romper con los esquemas tradicionales, con patrones de conducta equivocados, mediante un buen suministro de conceptos para el cambio de actitud, la risa, la carcajada, son catarsis, es un vómito emocional para liberar el dinamismo emocional y la yoga de la risa, comandada por María del Carmen Guevara, cumplió el objetivo, me quedo con ese concepto para el cambio de ideas y de pensamientos, para romper con la rutina, elevar el espíritu.

Mal y de malas... Bien y de buenas

En mi recuperación, trabajo mi crecimiento y desarrollo humano, aplicando por ejemplo, la disciplina, el compromiso, el cerrar círculos, la actitud positiva, el servir con amor y humildad a los demás, la cordialidad, empatía, el respeto, pero sobre todo, el sentido del humor, me gusta andar de buenas, alegre, aunque de repente, el cavernícola emocional hace acto de presencia y traigo un humor de los mil demonios, no obstante, es pasajero y le cambio el ritmo a la tensión o al mal momento, normalmente, llego a mi estudio a las 8 de la mañana, me hacen el día una pareja que vende jugos naturales, frescos y muy ricos en un crucero de mi hermosa Ciudad de Chihuahua, en mi escritorio, comienzo con la lluvia de ideas respecto a lo que voy a hacer, prendo la música, Chachareando con Juan Gabriel y comienzo a teclear, motivado, elocuente, bueno eso creo, inspirado y con buen humor, el ritmo de la música, me hace ponerme a bailar sentado y de pie, me da una especial creatividad.- Haz de pensar.- Cómo te dejó la droga?.- Disfruto y no te imaginas cuanto, el escribir, lo mismo sea en alguno de mis libros, como dos que estoy escribiendo, Familias Tóxicas y Armonía, el arte de hablar bien para vivir mejor, o bien, mi colaboración De Adicto a ADICTO, siempre, con una sonrisa por dentro y otra por fuera.

El lenguaje de la risa

Escrito por Ernesto Salayandía
Lunes, 08 de Diciembre de 2014 10:54

**Gracias por leerme y más por escribirme.- ernestosalayandia@gmail.com 614-410-0158
sigue la huella.-**

**Yo pregunto www.canal28.tv ☐ este miércoles a las 2:30 del mediodía tiempo de
Chihuahua, México,☐**

jueves y sábado a las 11 de la mañana.-

**Mis libros están a tus órdenes.- crisiscreces.com☐ Busca mis artículos De Adicto a
ADICTO.**