

Lo que decimos a través de la mirada, descrito por la ciencia



Marta Jiménez Serrano

20/04/2014

Se dice que la cara es el espejo del alma y, si hay alguna parte que deba llevarse esa carga emocional, son sin duda los ojos. Más o menos expresivos, los ojos suelen delatarnos **si estamos cansados o tristes, alegres o enfadados, enamorados o despechados**. Han sido inspiración de canciones y poemas y se han caracterizado por la belleza que le otorgan al rostro. Los cerramos si queremos apagar el mundo y los mantenemos muy abiertos cuando no queremos que nada se nos escape. Los maquillamos, los ocultamos tras gafas de sol e incluso les cambiamos el color con unas lentillas.

Pero no son esas sus únicas funciones. Los ojos forman una parte crucial del lenguaje no verbal, y lo que expresamos con ellos es infinito. Así lo afirma **Ronald E. Riggio**, el profesor de liderazgo y organización psicológica del conocido hombre de negocios **Henry R. Kravis**, y antiguo profesor del Claremont McKenna College.

En un artículo publicado en *Psychology Today* afirma basarse en las investigaciones que hasta el momento ha llevado a cabo la ciencia para extraer algunos datos interesantes acerca del **poder de la mirada** y de lo que transmitimos gracias a ella. Sus conclusiones principales se resumen en cinco puntos.

1. El contacto visual excita

Mirar fijamente a los ojos de otra persona genera una reacción de excitación, aunque la interpretación de la misma varía según el contexto. Cuando nos mira un extraño durante mucho tiempo podemos verlo como una amenaza y experimentar miedo o angustia. Esta actitud es muy frecuente en los animales, que se sienten amenazados si un humano los observa fijamente a los ojos. Sin embargo, también **es posible excitarse sexualmente** gracias al contacto visual, e interpretarlo como una invitación a mantener relaciones sexuales.

2. Los ojos revelan la honestidad de una sonrisa

El psicólogo **Paul Ekman** ha distinguido entre las sonrisas que representan una felicidad genuina y las sonrisas falsas, **utilizadas para fingir felicidad** o para cubrir cualquier otra emoción. La clave para distinguir una de la otra es observar la mirada de la persona en cuestión. Cuando la sonrisa es honesta, los ojos se achinan y se generan patas de gallo en los extremos.

3. La dilatación de la pupila es signo de interés (y te hace parecer más atractivo)

Como explica Riggio, cuando algo nos interesa, nuestras pupilas se dilatan. Pero, además, esa dilatación nos hace parecer más *sexys*. El profesor cita un estudio en el que en una foto de una misma mujer se alteró artificialmente el tamaño de las pupilas. Se compararon ambas fotos, idénticas salvo por **el tamaño de la dilatación**, y aquellas que presentaban una mayor fueron calificadas como más atractivas que las que se mostraron con las pupilas de tamaño normal.

4. La mirada recíproca es un signo de amor

Las investigaciones que estudian temas relacionados con el amor y la atracción han concluido que el **mirarse detenidamente** y la observación mutua son casi garantía de que las personas implicadas están enamoradas.

5. El contacto visual da pie al engaño, aunque no del modo esperable

Normalmente, y como se ha dicho, el contacto visual y detener la mirada en algo suele ser signo de interés, amor, cariño o derivados. Así se ha dicho que un mentiroso no suele mirar a los ojos, y que esta es una característica fundamental de su lenguaje no verbal. Sin embargo, la investigación ha demostrado, según cuenta Riggio, que en realidad las personas con tendencia a mentir establecen un mayor contacto visual, ya que **ponen más energía en intentar convencer a su interlocutor de algo que no es verdad**. Quien dice la verdad, por el contrario, no necesita demostrar nada, y puede estar simplemente distraído si no nos está mirando.



Cómo saber si le gustas o no a otra persona cuando cruzáis la mirada



Los ojos son el reflejo del alma... y también del deseo sexual. La forma de mirar a otras personas nos delata, pues **el movimiento ocular es la mejor forma de discernir la atracción** hacia otras personas, según ha concluido este estudio de la Universidad de Chicago publicado en el último número de la

revista *Psychological Sciences*. El equipo de psicólogos, dirigido por **Stephanie Cacioppo**, que estudió el lenguaje no verbal de la atracción física, logró distinguir diferentes tipos de sentimientos amorosos a partir del tipo de mirada, que iban **desde el amor hasta la lujuria**. El movimiento de los ojos aporta una gran cantidad de información que, según los especialistas, tiene que ver con la parte de la otra persona a la que miramos de forma espontánea.

Cuando lo que se siente por la otra persona es amor, la mirada se enfoca hacia la cara, mientras que si **prima el deseo sexual** sobre el sentimental, la mirada suele dirigirse en primer lugar al cuerpo de la otra persona, en lugar de a los ojos.



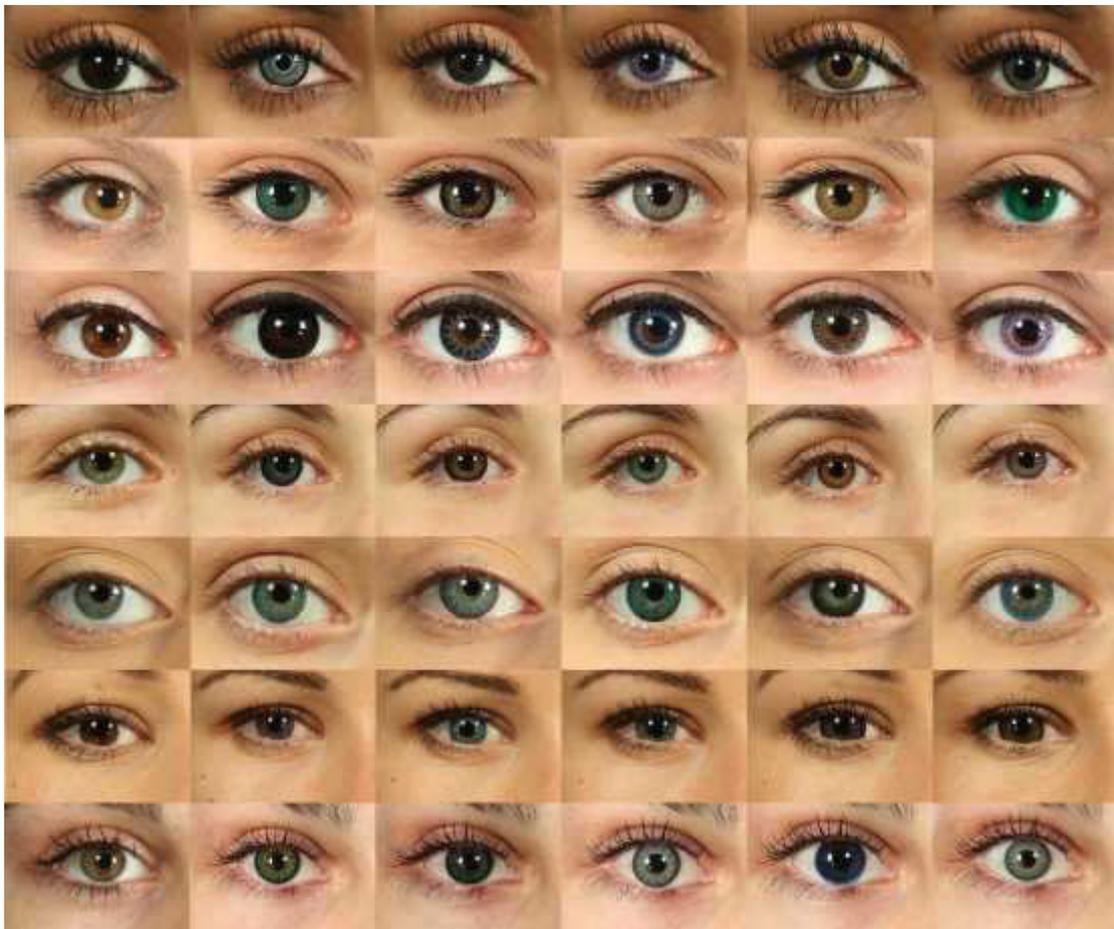
La dilatación de las pupilas es otro de los signos del lenguaje no verbal que indican que una persona siente simpatía o interés por algo o alguien. Esta **prueba de la pupila** puede ayudarnos a descubrir si la otra persona está interesada o no en nosotros, como explica **Raymond C. McGraine** en *The Body Language of Flirting, Dating and Romance* (Gestech Publications).

El gesto de **alzar las cejas** indica, por otra parte, que tenemos nuestros ojos abiertos a lo que tenemos delante de nosotros, así como que sentimos **curiosidad y predisposición**.

Conocer el **juego de las miradas** puede servirnos como una guía útil para descifrar las intenciones de nuestras potenciales parejas y evitar esos traumáticos episodios que todos hemos vivido. Sobre todo, para los menos atrevidos, será un acicate para salir de dudas y dar el paso.

La forma que tiene el varón de moverse y todas las señales extraverbales que emite son decisivas para ser vistos como atractivos por las mujeres. En *Captando la mirada del sexo femenino: patrones y consecuencias del comportamiento no verbal masculino en contextos de cortejo*, **Lee Ann Renninger, T. Joel Wade y Karl Grammer** acudieron a un pub cercano y observaron con detenimiento el comportamiento de las mujeres en el local respecto a los diferentes perfiles de machos. La conclusión a la que llegaron fue que los hombres que más éxito tenían eran aquellos que buscaban, mediante sus movimientos, enviar señales de acercamiento a las mujeres del local.

Las mujeres del estudio manifestaron sentirse inquietas cuando un hombre se les acercaba sin haber establecido contacto visual previo. Es el primer paso en todo cortejo entre hombres y mujeres, imprescindible y necesario. Si no se produce, aunque sea de manera no buscada, es altamente **probable que el hombre, aunque cumpla el resto de cualidades, sea rechazado** por el sexo femenino.



Tus pupilas dicen mucho



Alba Ramos Sanz (25 de noviembre de 2014).- La dilatación y contracción de nuestras pupilas revela lo que pensamos: si estamos emocionados, tristes, enfadados, asustados... Mirándonos a los ojos pueden **averiguar qué es lo que tenemos en mente**, y nosotros lo que tienen los demás.

Las pupilas, esos agujeros negros que dejan pasar la luz, además de ayudarnos a ver, **señalan lo que tenemos en la cabeza**. Son la representación visual –nunca mejor dicho– de lo que ocurre en nuestro cerebro.

Sin embargo, el cambio en el tamaño de las pupilas dependerá también de **si estamos expuestos a mucha o poca luz** (cuando la dilatación o contracción será automática, no por estímulos del inconsciente), por lo que no pueden tomarse como señales inequívocas de tal o cual sentimiento.

Para conocer algo más sobre qué pueden decirnos “las ventanas del alma”, el psicólogo **Jeremy Dean**, recoge en *Spring* **10 cambios que podemos observar en las pupilas** y explica qué pensamientos revelan en base a diferentes investigaciones psicológicas.

1. Estados de concentración

Cuando estamos muy centrados en una actividad que requiere prácticamente de toda nuestra atención para llevarla a cabo, nuestras **pupilas se expanden**.

En 1964, los psicólogos **Eckhard Hess** y **James M. Polt** observaron que las pupilas se hacían cada vez más grandes cuando los participantes en su estudio se enfrentaban a las

tareas más difíciles de completar, y se contraían levemente si el trabajo no requería de toda su concentración. Así, las pupilas se dilatan cuando el cerebro funciona al 100%.

2. Sobrecarga mental

Cuando tenemos demasiadas cosas en la cabeza y no **damos abasto**, nuestro cerebro no es capaz de centrarse en una sola tarea. Entonces, nuestras **pupilas se contraen**.

Fue **Gary K. Poock** quien descubrió en un estudio elaborado en 1973 que, cuando las mentes de los participantes estaban sobrecargadas al 125% de su capacidad, sus pupilas se hacían más pequeñas.

3. Daños en el cerebro

A través de las pupilas se pueden detectar daños cerebrales en las personas. Esto explica por qué cuando vas al **médico te ilumina los ojos con una linterna** para comprobar si todo funciona correctamente en tu cerebro.

Si **todo va bien** tendremos las **dos pupilas del mismo tamaño** e igual de dilatadas. El estado de las pupilas puede mostrar indicios de que estamos sufriendo un derrame cerebral o algún problema de salud.

4. Interés por lo que tenemos delante

Según varíe el tamaño de nuestras pupilas estaremos más o menos interesados en lo que alguien nos esté diciendo o algo que estemos viendo.

Los psicólogos **Blanco y Maltzman** hicieron un estudio en 1977 en el que observaron cómo cambiaba el estado de las pupilas de los participantes según escuchaban fragmentos de tres libros: uno erótico, otro sobre una mutilación y el tercero neutral.

En un primer momento sus pupilas se ensancharon al escuchar los tres relatos (solemos mostrar interés ante algo nuevo), pero solo **se mantuvieron dilatadas cuando escucharon el pasaje sobre la mutilación y el erótico**, mientras que con el neutral se fueron contrayendo a medida que perdían el interés.

5. Atracción sexual

Tal como **Bernick** en 1971, las pupilas de los hombres y las mujeres **se expanden cuando se despierta el deseo sexual**.

Sin embargo, no todo el mundo está de acuerdo en que la dilatación de las pupilas sea una señal de excitación sexual. Estudios en los que se mostraban diferentes imágenes de gente desnuda, sostienen que lo que realmente nos interesa –y por eso se dilatan nuestras pupilas– es el desnudo en sí, no la persona.

6. Sentimientos de repulsión

Igual que las pupilas se dilatan cuando estamos excitados e interesados, **se contraen cuando nos ponemos tristes o algo nos desagrada**.

En otro estudio elaborado por Hess en 1972, el psicólogo se centró en mostrar a la gente fotografías de niños heridos. Observó cómo primero sus pupilas se dilataban consecuencia de la conmoción, pero a los pocos segundos se contraían para tratar de evitar las imágenes perturbadoras.

7. La ideología política

A través de las pupilas podemos descubrir si alguien es liberal o conservador. ¿Cómo? Según demostró Barlow en 1969, observando cómo **cambian de tamaño al mostrarles imágenes de diferentes políticos**. Si se contraen no estarán de acuerdo con la ideología del personaje en cuestión y si se expanden serán afines a ese partido o ideas.

8. Dolor físico

Fue el psicólogo **Alex Chapman** quien investigó en 1999 cómo el daño físico podía influir en el estado de las pupilas. Para ello, disparó pequeñas descargas eléctricas en los dedos de los participantes en el estudio y midió cuánto se dilataban sus pupilas. Así, observó que **ante la máxima intensidad de descargas las pupilas se dilataban más**, hasta llegar a un tamaño de alrededor de 0,2 milímetros.

9. Consumo de drogas y alcohol

Algunas drogas, como el alcohol y los opiáceos, hacen que las pupilas se contraigan. Sin embargo, otras, como las anfetaminas, la cocaína y el LSD, hacen que se dilaten. De ahí que la **policía utilice estas señales** para saber solo con mirar a los ojos si alguien está drogado o bebido.

10. La personalidad

Es un poco aventurado tratar de descubrir cómo es alguien solo por el estado de sus pupilas, pero, según **Larsson**, si no fijamos bien en la parte coloreada del ojo —el iris—, podemos obtener algunas pistas sobre su personalidad. Si al observar sus pupilas vemos que tiene pequeñas manchas, como si fuesen cuevas, será una persona tierna y débil, mientras que si vemos algo parecido a surcos puede ser una persona impulsiva.

