

TENDENCIAS

23 trucos psicológicos que necesitas saber y te facilitarán la vida

El Ciudadano · 8 de septiembre de 2015



Muchas veces nos cuesta enfrentar ciertas situaciones sociales difíciles, sin embargo existen algunos trucos psicológicos que pueden facilitar la tarea. La red social [Reddit](#) ha dado la posibilidad a muchos usuarios para compartir los suyos y estos son algunos que parecen muy reales:



1. Cuando conozcas a alguien trata de observar el color de sus ojos a la vez que le sonríes

Puede ser que sea porque la miras por un segundo o dos, pero todo lo que puedo decir es que las personas responden encantados de verdad a esta mirada.

2. Préstale atención a los pies de la gente

Si te acercas a dos personas que están en la mitad de una conversación y sólo mueven su torso y no sus pies, significa que no quieren que te unas a la conversación. De la misma manera, si estás en una charla con un compañero de trabajo, por ejemplo, y quieres saber si te está poniendo atención mira sus pies: si su torso está girado para mirarte a ti pero sus pies apuntan en otra dirección, significa que no quiere seguir hablando.

3. El fenómeno del pie-en-la-puerta

Las personas tienden a aceptar tareas si es que les pides que hagan algo fácil primero. El compromiso gradual hace que la gente piense que les agradas.

4. Alternativamente, pídeles una tarea muy complicada y dirán que no

Entonces después pídeles que hagan una tarea más razonable y estarán más dispuestos a aceptarla.

5. Si le pides un pequeño favor a alguien, la disonancia cognitiva hará que piensen que, como hicieron ese favor, tú les agradas

6. Si le haces una pregunta a alguien y sólo responde parcialmente espera

Si permaneces en silencio y mantienes el contacto visual las personas normalmente continuarán hablando. Un clásico truco del periodista.

7. Una goma de mascar te ayudará en una situación que te ponga nervioso

Aparentemente cuando estamos comiendo algo, nuestro cerebro hace que pensemos “si estoy comiendo no estoy en peligro. Por esta razón no estoy en peligro”. Esto me ha ayudado a calmarme muchas veces.

8. Evita las confusiones cuando camines por la acera

Mira intencionalmente sobre el hombro de la persona que viene hacia ti o entre medio de de las cabezas de dos personas en un grupo. Tu mirada les muestra hacia donde vas. Ellos irán hacia el lugar opuesto

para crear un espacio y evitarte.

9. Cuando estés estudiando/aprendiendo algo nuevo enséñaselo a un amigo

The link to this photo or video may be broken, or the post may have been removed.

[Visit Instagram](#)

Deja que te hagan preguntas y explícalo de la mejor forma que puedas. **Si eres capaz de enseñar algo bien, eres capaz de entenderlo.**

10. Las personas no recordarán lo que dijiste, sino como los hiciste sentir

11. Cambia tu estado psicológico antes de una entrevista de trabajo o una reunión importante

Repítete a ti mismo: “Conozco a estas personas de toda la vida. Somos viejos amigos poniéndose al día. No puedo esperar para verlos”. Visualiza la experiencia de darte las manos, hacer contacto visual y tener una conversación relajada ¿Qué cosas no puedes esperar por decirles? Mantén una posición abierta, párate con las piernas separadas y los hombros hacia atrás mientras sonríes.

12. Si tu decides estar muy feliz y emocionado por ver a una persona, ellos reaccionarán de manera similar hacia ti

No siempre sucede, pero es un buen ejercicio.

13. Si alguien está enojado contigo permanece calmado

Esto enfadará más a la persona y luego estará avergonzada de su actitud.

14. Si tienes una mano más cálida a la hora de saludar a alguien inmediatamente serás una persona más deseable para estar

15. Las personas tienen una imagen clara de sí mismos y lucharán por mantenerla

Por eso maneja bien esta información para no atacar a la imagen que tienen las personas de sí mismas.

16. Falsa atribución de la excitación

Cuando salgas con alguien en una primera cita llévala a un lugar excitante y emocionante que le deje el corazón latiendo fuertemente. Una montaña rusa o una película de terror pueden funcionar. Esto hará que les suba la adrenalina y pensarán que disfrutaban pasar el tiempo contigo más que la actividad.

17. La clave para la confianza es entrar a un cuarto y pensar que les agradas a todos

18. Los efectos físicos del estrés (aumento de la frecuencia respiratoria, frecuencia cardiaca, etc.) son exactamente iguales a los efectos físicos del coraje

Así que cuando te estés sintiendo estresado por alguna situación, de inmediato replántatela y piensa que tu cuerpo se está preparando para hacer algo valiente. De esta forma no sentirás la tensión. Investigadores concluyeron que es mejor enfrentar una situación estresante como un desafío y no como una amenaza.

19. Háblale a la gente que acabas de conocer por su nombre

Referirse a las personas por su nombre es algo que suelen hacer las personas cariñosas y establecerá una suerte de confianza y amistad de inmediato. Sin embargo, **no funcionará con alguien muy formal.**

20. Si intentas hacer la sonrisa más grande que puedas, te sentirás más feliz automáticamente

21. En el momento en que la alarma te despierte, reacciona inmediatamente sentándote, luego levanta

tus puños y grita: “¡SÍ!”.

22. Siempre dale a tu hijo una elección que le haga pensar que tiene el control

Por ejemplo, cuando quieras que se ponga los zapatos dile algo por el estilo: “¿Quieres ponerte los zapatos de Star Wars o los zapatos de tiburón?”.

23. La gente está extraordinariamente consciente de su sentido del tacto

Si alguien se apoya “accidentalmente” en tu rodilla, quizás pueda actuar como si no se diera cuenta, pero definitivamente sabe que está ahí.

Fuente: [Upocl](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)