

TENDENCIAS

Trucos infalibles para triunfar

El Ciudadano · 6 de noviembre de 2015





Si quieres... No dudar de las decisiones que tomas

TRUCO: LÁVATE LAS MANOS CON JABÓN

Por qué funciona: un estudio de la Universidad de Michigan revela que cuando las personasse lavan las manos después de tomar una decisión, estas son menos propensas a dudar de su elección. Se incitó a los participantes en la investigación a elegir un CD, y luego a elegir entre otros regalos. Los participantes que se lavaban las manos después de recoger el CD eran menos propensos a cambiar de opinión que los que no se las lavaron. Así que si estás obsesionada con si has hecho lo correcto, o vas a darle vueltas a la cabeza de nuevo, lávate las manos y **limpia tu mente de esos pensamientos persistentes.**

Curiosamente, este truco puede también conseguir que te sientas menos culpable después de hacer algo no tan agradable, como mentir a tu mejor amiga.

Si quieres... Sacar tu lado oculto más sexy

TRUCO: PONTE UNAS GAFAS DE SOL

Por qué funciona: la clave aquí es que con las gafas puestas tu **subconsciente está más protegido y te sientes mucho más libre** de hacer y decir lo que quieres y lo que te apetece. Así que, deja de darle vueltas a las cosas y saca la tigresa que llevas dentro. La revista *Psychological Science* realizó un estudio en el que las participantes que llevaban las gafas de sol puestas actuaban **más egoístamente** que aquellas voluntarias que no las llevaban. Bueno, ahora ya sabemos por qué tantas *celebrities* las usan.

Si quieres... Mejorar tu memoria

TRUCO: GARABATEA SOBRE UN PAPEL

Por qué funciona: garabatear unos dibujos o practicar sin pensar nuestra firma puede hacernos más propensas a **captar mejor la información** que escuchamos (como en una reunión o durante una conferencia). De hecho, hacer garabatos **aumenta la memoria en casi un 30%**, según un estudio de la Universidad de Plymouth. Una de las razones por las que los científicos piensan que es tan significativo es porque los dibujos pueden involucrar determinada área del cerebro que de otro modo podría utilizarse para soñar despierta.

Si quieres... Evitar una discusión tonta

TRUCO: ASIENTE CON LA CABEZA

Por qué funciona: en un nivel subconsciente, **asociamos las acciones con los sentimientos que tienden a dirigirlos**. Según un estudio, si asientes con la cabeza, **engañas a tu cerebro para lograr estar más en sintonía** con todo lo que estás escuchando. Y si sacudes tu cabeza con un “no”, estarás más negativa acerca de una situación. Eso quiere decir que la próxima vez que quieras detener un argumento estúpido, asientas con la cabeza al escucharlo y te sentirás más libre y, por lo tanto, **capaz de encontrar formas de comprometerte**.

Si quieres... Una lluvia de ideas

TRUCO: PRESIONA FUERTE LA PARTE INFERIOR DE UNA MESA CON LOS DEDOS

Por qué funciona: los expertos han comprobado que este gesto provoca **un aumento en el pensamiento creativo**. ¿La razón? El movimiento de los músculos del brazo que utilizas para acercar las cosas hacia tu cuerpo es asociado por el cerebro con la apertura y la creatividad. Cuando se presiona hacia abajo, sucede lo contrario, el cerebro lo asocia con el cierre y la no aceptación. ¡Piensa en positivo!

Fuente: [Cosmohispano](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)