



La Mirada

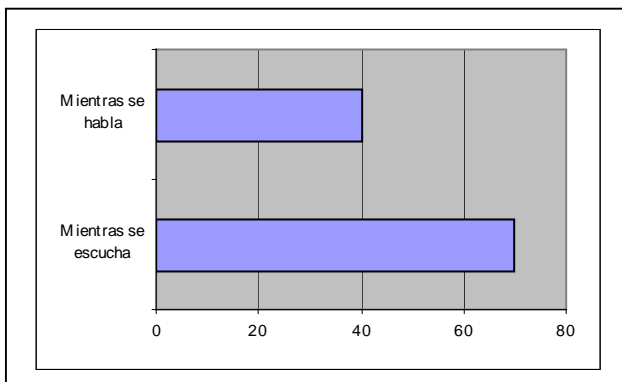


Es, a la vez: ♦ un canal receptor.
♦ un canal emisor.



Se usa la mirada para:

- ♦ percibir la comunicación no verbal de los demás.
- ♦ abrir y cerrar los canales:
 - ♦ deseo de implicación en una conversación.
 - ♦ deseo de apartarnos, o implicarnos menos.
- ♦ para manejar turnos de habla.
- ♦ se mira más al interlocutor, al acabar un mensaje.
- ♦ se aparta la mirada:
 - ♦ al preparar algún mensaje.
 - ♦ al pensar en algo.



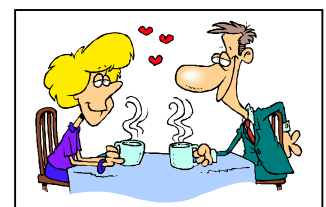
El **tiempo** medio que dos personas miran, en una conversación (en %), se ve en el gráfico adjunto: 40 y 70%.

- ♦ Duración media de una mirada: 3 segundos.
- ♦ Duración media de una mirada mutua: 1 ½ segundo.
- ♦ Tiempo que coinciden las miradas de

ambos: 40% de total de la interacción.

Podríamos decir que, en función de la duración de una mirada, tendemos a atribuir determinados significados:

Duración de la Mirada	Significado Atribuido
Mirada muy breve	Evitación de contacto, actitud de huida.
Mirada pasajera	Frecuentes entre personas desconocidas.
Mirada persistente	Provocación, seducción o desafío.



Cuadro de Autodiálogo.



Sexo: la mujer mira más (por encima de la media): mayor duración, mayor frecuencia y mayor reciprocidad.

La mirada seductora, en las mujeres fundamentalmente, va acompañada de un ligero parpadeo, como a cámara lenta; esta mirada no es comprendida por los niños, que la identifican como de odio.



El simple hecho de ser mirado provoca, instantáneamente, estos **efectos**:

Nº	Efecto
1	Elevación de la tasa cardiaca.
2	Aumento de la señal psicogalvánica ¹ : cambios en conductancia al paso de una energía eléctrica endosomática, o sea, generada por el mismo organismo.
3	Electroencefalograma de alerta. ²
4	Actividad generalizada en el tronco cerebral, muy vinculado a la respuesta emocional.
5	Reducción de movimientos en el resto del cuerpo.

Por encima de todo, la mirada es la expresión de sentimientos, o como dijo el poeta, *el punto de unión entre el alma y el cuerpo.*³



La dilatación pupilar.

La pupila cambia su tamaño en función de determinadas emociones; Eckard Hess llegó a describir 27 parámetros diferentes que determinan su tamaño. He aquí unos ejemplos:

Sexo	Índice de Dilatación	Situación
Mujeres	25	Imagen de madre e hijo.
	20	Imagen de torsos desnudos de varones.
	18	Imagen de bebés.
	-5	Imagen de paisajes.
Varones	18	Imagen de torsos desnudos de mujeres.

¹ Conocida técnicamente como SCL (Nivel de Conductancia de la Piel), viene determinada por la acción de las glándulas sudoríparas, y por los cambios iónicos que han lugar en la epidermis, como consecuencia de la liberación de acetilcolina por el SNA (rama simpática), aunque con influencia mediada de otras estructuras del SNC.

² La respuesta encefalográfica (EEG) depende del Sistema Nervioso Central, y pone de manifiesto la actividad que ha lugar en la corteza cerebral.

³ No queríamos plantear ahora la dualidad eternamente procesada de la escisión del ser sexuado en cuerpo y alma, aunque el mito platónico siga posea una recalcitrante actualidad.



Eckard Hess hizo un experimento en 1965: mostró a varios hombres dos fotos de rostros femeninos completamente idénticos; la segunda foto había sido retocada, aumentando el tamaño de sus pupilas. Ésta fue elegida mayoritariamente, por parecer más dulce, guapa y femenina.

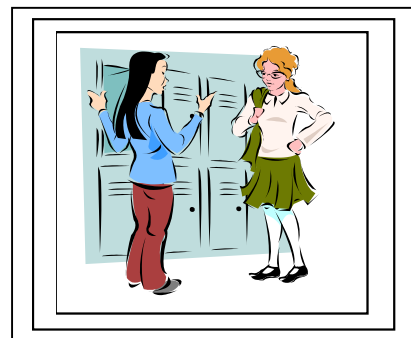
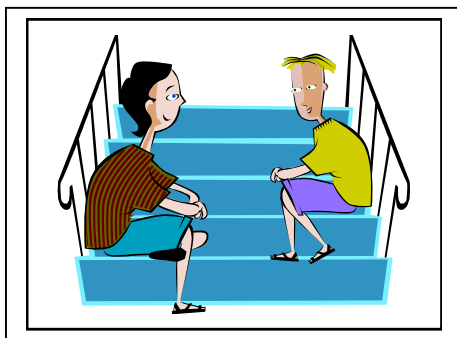
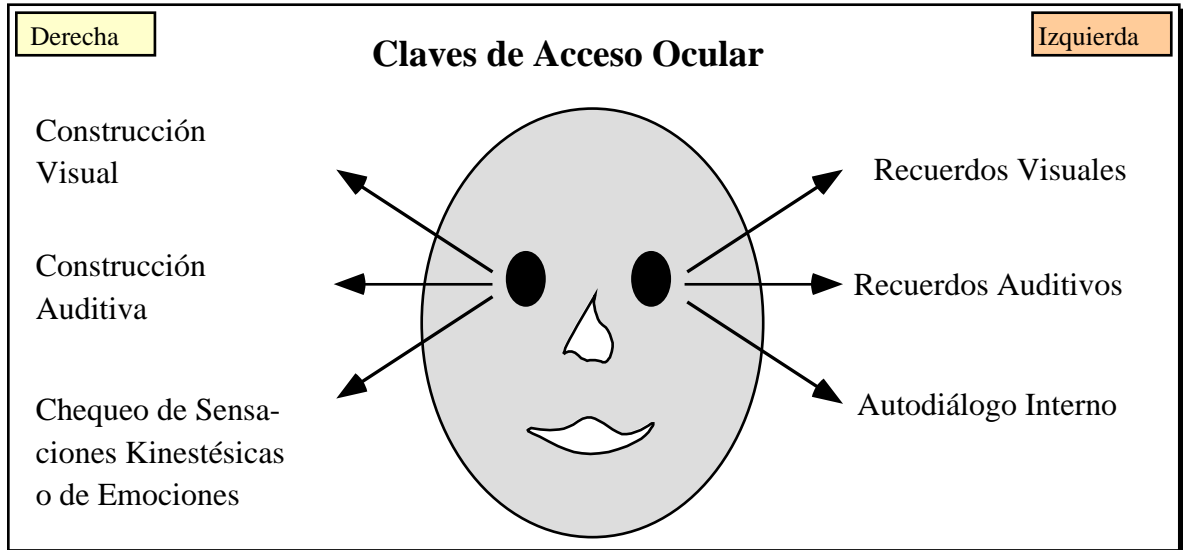
La medida de la dilatación pupilar se usa para testar estímulos publicitarios.

 Cuadro de Autodiálogo.



La PNL (Programación Neurolingüística).

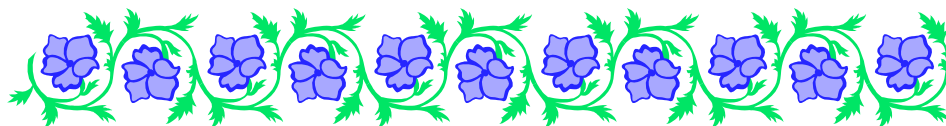
Desde la Programación Neurolingüística también se atiende a la dirección de la mirada, o más concretamente a los movimientos oculares o **claves de acceso ocular**. Como *pretest* se suele preguntar a alguien algo, a fin de que deba recordar; en ese momento se mira la dirección que siguen sus ojos, y dicha direccionalidad se interpreta con la ayuda del esquema adjunto.






LA MIRADA

Categoría	Se mira más +	Se mira menos =
Proxémica	Si se está lejos de la otra persona.	Si se está cerca.
Sexo	Si se es mujer.	Si se es varón.
Rasgos de Personalidad	Personas Extravertidas	Personas Introversas
Sentimientos, I	Si hay seguridad en un@ mism@.	Si no existe demasiado.
	Cuando hay enfado.	Si se siente vergüenza. Si se siente tristeza.
	Si se quiere persuadir al otro.	
	Si existe interés en las reacciones del interlocutor.	Si la otra persona no nos resulta simpática.
	Si se quiere mostrar a la otra persona que se siente interés por ella.	Si no existe interés por la otra persona.
	Si interés por el tema de la conversación.	Si poco interés por la conversación.
	Si se quiere dejar evidencia de que se posee un status superior al de la otra persona.	Si hay relación de sumisión.
Sentimientos, II	La persona nos parece más agradable si mira más, aunque sin pasarse.	
	Nos parece más hostil, si mantiene fija la mirada.	
	Efecto intimidatorio entre desconocidos, si es muy larga.	
	Efecto también intimidatorio entre personas de un mismo status, si ésta es muy larga.	
	Efecto seductor: entre enamorados.	
Conversación	Si se habla de temas triviales.	Si de temas complejos.
	Si se está hablando de temas no muy íntimos.	Si se habla de temas muy íntimos.
	Escuchando.	Hablando.
Trastornos		Paranoia. Autismo. Depresión. ⁴ Esquizofrenia.



⁴ La persona paranoica mira de forma huidiza, como intentando evitar el encuentro. La deprimida suele mirar hacia abajo. La autista no es capaz de fijar su mirada en ningún objetivo.



 Cuadro de Autodiálogo.

