

La importancia de conectar con el otro



Veamos cómo podemos moldear nuestro cuerpo y acciones para empatizar con los demás.



Cuando moldeo mi expresión corporal y facial, y simulo un cuerpo contento con un rostro contento que sonríe, entonces me provooco alegría, lo cual desata toda una respuesta fisiológica en mí, que activa la sinapsis en mi cerebro, entonces detono pensamientos positivos y encuentro muchas maneras de resolver un mismo problema y empatico con la audiencia.

Las emociones y creencias se afectan mutuamente, y siempre se expresan a través del cuerpo. Entonces yo puedo, modificando conscientemente mi estado corporal, detonarme las emociones que quiero sentir, para lograr mejorar mis conexiones neuronales y así empatizar con la audiencia y lograr mis objetivos como orador.



El problema está justamente en pasar por encima de mis emociones y las de la audiencia, desestimando su importancia en la comunicación, adoptando por lo cual una postura y estado corporal inconsciente, tenso, con posturas cerradas, respiración corta e inconsciente, torpe y rígido.

No todas las sonrisas son iguales, existe una espontánea y una social que es más simulada.



Gracias a los aportes de la neurociencia ahora sabemos que los circuitos neuronales que activan la sonrisa simulada son distintos a los que desencadenan la sonrisa espontánea.

La risa simulada no es la solución, el camino para conectarse con la audiencia no es tan simple. Se trata de moldear el estado corporal para detonarme la alegría, lo cual genera una sonrisa espontánea que es la que realmente genera empatía con la audiencia.



La risa y la interacción espontánea con otras personas nos hace segregar endorfinas, gracias a lo cual nos ponemos más inteligentes y creativos.

El sentido del humor, a largo plazo, termina modificando nuestro cerebro de forma positiva, además de convertirse en un eficaz recurso para fortalecer el corazón y protegernos de algunas enfermedades. Pero no solamente transforman el cerebro, también el humor y la risa modifican la química de la sangre y nos protegen de la depresión.

