

José Ignacio Fernández Torres  
@soycriminologo

# LENGUAJE CORPORAL

*en serie*

DESCUBRE LOS SECRETOS  
DE TUS PERSONAJES FAVORITOS



OBERON

José Ignacio Fernández Torres  
@soycriminologo

# LENGUAJE CORPORAL

*en serie*

DESCUBRE LOS SECRETOS  
DE TUS PERSONAJES FAVORITOS

OBERON

Responsable editorial:  
*Susana Krahe Pérez-Rubín*

Diseño y maquetación:  
*Patricia Bataller Sánchez*

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos:  
*José Ignacio Fernández Torres (@soycriminologo)*

© Copyright de la ilustración de cubierta:  
*Javier Cattaino*

© Copyright de las ilustraciones de interiores:  
*José Ignacio Fernández Palop*



© EDICIONES OBERON (G. A.), 2025

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Depósito legal: M.21.008-2024

ISBN: 978-84-415-5085-8

Impreso en España

*Para Miryam.  
Por enseñarme que el amor no entiende de límites.*

# ÍNDICE

<b>Dulces recuerdos de la infancia...</b>	9
¿Qué aprenderás en este libro?	12
<b>Sherlock Holmes</b>	15
Lenguaje no verbal: lo que muchos ven, pero no observan	18
Cosas que debes saber para leer el lenguaje no verbal nivel maestro	24
Cómo reconocer el miedo en los demás	32
Cómo leer el lenguaje no verbal como un detective experto	35
Resumen de personaje	52
<b>Thomas Shelby</b>	55
Cómo controlar las emociones y mantener la calma en momentos de presión	61
Cómo reconocer la ira en los demás	88
Secretos de lenguaje corporal para transmitir confianza y seguridad	101
Resumen de personaje	122
<b>Daenerys Targaryen</b>	125
Cómo descifrar cualquier mirada	132
Cómo reconocer el asco o rechazo en los demás	146
Cómo mirar a los demás para transmitir una imagen positiva	150
Resumen de personaje	161
<b>Homelander</b>	165
Cómo es el lenguaje corporal de las personas arrogantes	169
Cómo reconocer la alegría en los demás	183
Cómo lidiar con una persona arrogante	186
Resumen de personaje	194
<b>Rue Bennett</b>	197
Cómo saber si una persona está mal por su lenguaje corporal	202
Cómo reconocer la tristeza en los demás	213
Cómo ayudar a una persona que está mal	216
Resumen de personaje	222
<b>Y este cuento se ha acabado... (Conclusiones)</b>	224
<b>Bibliografía</b>	226
<b>Agradecimientos</b>	230



**DULCES RECUERDOS**  
*de la infancia...*

En nuestra niñez, las historias, fábulas y cuentos nos brindaron tanto entretenimiento como lecciones valiosas. En la actualidad, las películas y series de televisión han tomado el relevo, enseñándonos y cautivándonos de manera similar. Pensemos en un jabalí y un suricato que nos enseñaron a vivir el momento presente sin preocuparnos por el futuro. O en un pez payaso que nos mostró la importancia de cuidar a quienes amamos. Un vaquero y un astronauta de juguete nos enseñaron el valor de la amistad, mientras que un chico con una mascota amarilla que lanza rayos nos enseñó a perseverar y no rendirse, incluso cuando las cosas parecen difíciles. Las series y películas que marcaron nuestra infancia no solo nos entretuvieron, sino que también nos emocionaron muchísimo, dejándonos recuerdos imborrables que perduran a lo largo de los años.

Una conversación recurrente que hay en los grupos de amigos, reuniones familiares o en relaciones de pareja es hablar de los dibujos animados de la infancia. Siempre suele ser alegre pensar en esos dibujos animados, porque en parte recordamos cómo nos hacían sentir. Cada uno de tus amigos mencionando el nombre de alguna serie de dibujos tipo: «¿Os acordáis de esta serie?! Era buenísima». Evocar ese momento viendo la serie mencionada te hace sonreír (si la habías visto claro). A su vez, ver a tus amigos, familiares o pareja felices recordando esa época, te transmite una felicidad similar, un momento realmente bonito. Por eso pienso que se trata de una conversación recurrente, a todos nos gusta sentirnos alegres, y no muchas conversaciones consiguen que la mayoría de los participantes sientan emociones tan intensas. Por eso, utilizar personajes e historias que transmiten conocimiento y emociones es una forma magnífica de aprendizaje.

Recordamos mejor cuando hay emociones intensas de por medio, por eso seguro que serás capaz de recordar tu primer beso mejor que algunas fórmulas matemáticas del colegio o instituto.

Las series y películas nos han enseñado valores importantes a través de historias emocionantes, en ocasiones sin darnos cuenta. *Ratatouille* puede enseñarte la importancia de confiar

en uno mismo. De *La Bella y la Bestia* puedes aprender que hay que ver más allá de la apariencia. *Dragon Ball* te hace pensar que no hay que rendirse por difíciles que parezcan las cosas, la importancia de la amistad o trabajar en equipo. *Blancanieves* enseña que en algunas ocasiones no hay que fiarse de los desconocidos. *Cenicienta* que nada bueno pasa después de las doce...

El lenguaje no verbal está presente en las enseñanzas de la ficción, ya que también forma parte del mensaje, pero a veces pasa desapercibido. Nos aporta información muy valiosa, pero no todo el mundo sabe interpretarlo correctamente.

Cada personaje de ficción tiene su historia personal detrás, una forma particular de moverse, expresarse, gestos propios y características que le definen. El lenguaje no verbal de los personajes es como su alma, les hace ser quienes son, y a nosotros nos enganchan, nos emocionan y también nos puede aportar conocimiento de valor si prestamos atención suficiente. Cada persona es única, pero todos sonreímos igual, lloramos por motivos similares o nos asustamos de las mismas cosas. Todos podemos pensar que una persona que habla poco es tímida o que una persona que ocupa espacio y habla con cualquiera tiene gran confianza. El lenguaje no verbal habla y nosotros lo escuchamos, a veces sin darnos cuenta. ¿Por qué asociamos el personaje de Thomas Shelby con la confianza?, ¿por sus actos?, ¿sus frases? Su comportamiento no verbal nos dice que es un personaje que tiene confianza, lo vemos andar, como es su postura, sus gestos amplios. Sin analizar su conducta en profundidad, sabes cosas sobre él. Imagina que alguien te contara con mayor detalle ese tipo de cosas. Ese alguien seré yo.

Desde que empecé a subir contenido a redes sociales sobre criminología y comportamiento no verbal, un vídeo que gustó mucho fue en el que analizo el comportamiento no verbal del personaje principal de la serie *Peaky Blinders*: Thomas Shelby. A pesar de la repercusión y el apoyo que tuvo el vídeo en mi canal, hubo personas que le quitaron valor al estar analizando a un personaje ficticio. Puedo entender su punto de vista, ya

que en la ficción se ven cosas que nunca van a ocurrir en la vida real. Sin embargo, al tratarse de personajes que son personas, muchos de ellos, por supuesto, tienen comportamientos que son típicos, reales y que algunos hacemos en el día a día. Como he comentado antes, que algo no sea real no quiere decir que no se pueda aprender de ello. Todos nosotros, en algún momento de nuestra vida, hemos aprendido lecciones importantes de historias que no eran reales, gracias a cuentos, películas o dibujos animados.

A lo largo de estas páginas quiero hablarte de cinco personajes, cada uno con su historia, su forma de ser y un actor o actriz que lo llena de vida. Cada uno de ellos tiene cualidades que les hacen ser únicos, pero en ellos hay características que se pueden observar en la vida real. Posturas que asociamos al bienestar, miradas que transmiten poder, gestos que muestran confianza, señales de malestar. En cada uno de estos cinco personajes, puedes ver diferentes ejemplos de comportamiento no verbal y muchas formas de afrontar situaciones del día a día que pueden ser útiles para ti.

## **¿Qué aprenderás en este libro?**

En estas páginas, te revelaré diferentes trucos y herramientas para que puedas enriquecer tu comportamiento no verbal y, por lo tanto, que puedas mejorar prácticamente cualquier aspecto de tu vida en el que tengas que relacionarte con otras personas. También te contaré cómo se debe analizar correctamente el lenguaje no verbal para que puedas descifrarlo como un auténtico experto en la materia.

Todo lo que vas a aprender en este libro será a través de personajes de las series más top de los últimos años. Cada uno de estos cinco personajes tiene una especialidad, algo en lo que son únicos, muy buenos o extremadamente malos. Thomas Shelby es un auténtico especialista a la hora de controlar sus gestos para mostrar confianza, Daenerys tiene una mirada poderosa que cautiva e intimida, Homelander es especialista

en ser arrogante y despiadado. Te contaré lo bueno y lo malo, porque, al fin y al cabo, aunque son personajes de ficción, cada uno tiene su lado humano o, por lo menos, la mayoría (alguno está un poco chalado). Quiero revelarte sus secretos y contarte por qué destacan tanto, y lo haré analizando cómo utilizan el lenguaje no verbal en sus historias. «¿Y si no he visto las series ni conozco a los personajes?». Tal vez te estés haciendo esta pregunta, pero quiero que sepas que no es ningún problema si no estás familiarizado con estos personajes o sus historias. A lo largo del libro, te iré presentando a cada uno de ellos, ofreciéndote suficiente contexto para que puedas comprenderlos y aprender de sus acciones y comportamientos, incluso sin haber visto las series. No necesitas conocerlos de antemano para apreciar lo que tienen para enseñarnos.

Este libro te va a servir tanto para aprender cosas nuevas como para afinar y mejorar las habilidades que ya tienes, llevándolas a un nivel completamente nuevo. Lo mejor de todo es que lo harás de una manera amena y entretenida, casi como si estuvieras viendo una de estas cinco famosas series. Pero aquí tienes una ventaja extra: en lugar de simplemente ver la acción, me tendrás a mí, como tu profe, explicándote cada paso del camino. Te acompañaré en cada capítulo, asegurándome de que no solo entiendas lo que estás aprendiendo, sino que también te diviertas en el proceso. Porque aprender no tiene por qué ser aburrido, y este libro está diseñado para que disfrutes mientras adquieres nuevas herramientas y perfeccionas las que ya dominas.

Antes de que te adentres en el libro y te presente al primer personaje, quiero dejar algo muy claro: no se trata de que termines imitando el comportamiento de los personajes que encontrarás aquí. Mi objetivo es que los veas como maestros, cada uno con algo valioso que enseñarte. Las lecciones que saques de ellos están pensadas para que las apliques en tu vida diaria, si así lo deseas. Porque, al final del día, quien escribe y vive la historia eres tú. Este libro está aquí para darte herramientas e ideas, pero la protagonista o el protagonista de tu propia aventura, el verdadero héroe/heroína de esta historia, ERES TÚ.



# SHERLOCK HOLMES

*El mundo está lleno de cosas obvias,  
que nadie por casualidad alguna vez observa.*

SIR ARTHUR CONAN DOYLE,  
*Estudio en escarlata*

Sherlock Holmes es posiblemente el detective más famoso de la ficción, un personaje extremadamente observador e inteligente. Benedict Cumberbatch da vida al famoso detective en la serie *Sherlock*, haciendo un papel impresionante. A lo largo de la serie no solo podemos ver muestras de la gran capacidad de observación e intelecto del personaje, además, cómo se comporta y por qué muchos personajes le consideran un auténtico genio, pero también arrogante e insoportable.

Sin duda, lo que más llama la atención de Sherlock es la gran capacidad que tiene para fijarse en detalles que la mayoría de las personas pasan por alto, analiza hasta el más mínimo elemento. En una de las primeras escenas de la serie, cuando Sherlock conoce a John Watson, ocurre algo que deja a cualquier espectador boquiabierto: Sherlock, después de pedir un teléfono para mandar un mensaje y John prestarle el suyo, le pregunta a John: «¿Afganistán o Irak?». Consigue deducir que su inseparable compañero Watson, al que le acaban de presentar, estaba buscando piso, fue médico en el ejército, que sirvió en Afganistán o en Irak y que la cojera que tenía era psicósomática (el personaje de Watson tiene una muleta y cojea de una pierna).

La primera vez que vi esta escena mi mente hizo algo así como: *WHAT?!* Qué acabo de ver, es una pasada. Voy a explicarla un poco.

## ***El contexto***

En la serie vemos que John Watson pasea por un parque al lado de la universidad de medicina de Barts, lugar en el que estudió, y se cruza con un antiguo compañero llamado Mike Stamford, el cual ahora da clases allí. Hablando de los viejos tiempos, John le cuenta a Mike que está buscando piso en Londres. Justo después de eso, entran en la universidad y Mike le presenta a Sherlock Holmes, el cual se encontraba haciendo unos experimentos allí.

Antes de esta escena, parece que Sherlock le había comentado también a Mike que él está buscando compañero de piso, pero que es una persona complicada para la convivencia.

Supongo que en el contexto de la serie hubo guerras relativamente recientes en Irak o en Afganistán, donde participaron militares británicos, y es un dato conocido por Sherlock Holmes.

## ***La deducción***

<b>Datos sobre Watson</b>	<b>Inferencias</b>
Pelo corto	Estilo militar
Postura corporal al estar de pie	Erguido, estilo militar
Cojea al andar y usa muleta	Herido en combate
No pide una silla al estar de pie	Parece que hubiera olvidado la herida
Frase que dijo mientras miraba alrededor en una universidad de Medicina: «Ha cambiado bastante desde mis tiempos»	Estudió allí Medicina
Bronceado, pero no de la muñeca para arriba	Ha estado fuera, pero no tomando el sol
Es presentado por Mike	Busca compartir piso

## ***La hipótesis***

Busca compartir piso, ya que acaba de volver de servir como médico militar en Afganistán o en Irak. Es militar debido a su corte de pelo y la contención que tiene son características típicas de un militar. Es médico debido a que estudió en la Universidad de Medicina de Barts, ya que dijo la siguiente frase al entrar en una sala de dicha universidad: «Ha cambiado bastante desde mis tiempos». Por lo tanto, es médico militar, deduce que muchos de los que estudian allí lo acaban siendo. Tiene una herida psicósomática debido a que parece haberla olvidado, ya que al entrar en la sala ni se sienta ni pide una silla para sentarse y reposar la pierna, algo que haría una persona coja o dolorida, por lo tanto, es psicósomática. Al serlo, debe estar asociada a un hecho traumático, como ser herido durante una guerra. Ha estado fuera durante cierto tiempo debido a que está bronceado, en Londres no hace sol para broncearse tanto. Tampoco ha estado de vacaciones tomando el sol debido a que tiene marcas de bronceado, pero no de la muñeca para arriba, por lo que ha estado trabajando fuera. Médico militar, herido durante un viaje, Afganistán o Irak.

El método deductivo que utiliza Sherlock es ligeramente parecido a la manera en la que se debe analizar el lenguaje no verbal. Sherlock primero realiza su observación, recopila diferentes tipos de datos y saca varias inferencias a partir de ellos, comparándolos con muchos otros datos que son de su conocimiento. Los considera fiables debido a que vienen de la experiencia, del método científico, o bien son datos que por estadística son fiables o muy probables. Después, elabora la hipótesis. Digo que los métodos se parecen ligeramente porque hay algunas diferencias, más adelante lo comentaré.

## **Lenguaje no verbal: lo que muchos ven, pero no observan**

«Ves, pero no observas», le dijo el famoso detective a su inseparable compañero Watson. El lenguaje no verbal es el idioma que todo el mundo habla, pero no todos entienden. Mucha gente puede comprender los aspectos básicos de la comunicación no verbal, véase interpretar de forma correcta una expresión facial intensa que representa una emoción básica, como podría ser la tristeza. Sin embargo, interpretar el comportamiento no verbal de una forma más profunda, se vuelve una tarea algo más complicada. Esto puede ser debido a que en, prácticamente, ningún punto de la educación habitual y las enseñanzas que recibe una persona a lo largo de su vida se menciona el comportamiento no verbal. Nadie nos enseña a observar mejor.

Sherlock es capaz de recordar lo que ve de una forma sobrehumana. En general, la capacidad de retener información y de observación humana no es tan buena como en la ficción de esta serie. La información que captan nuestros sentidos es desechada rápidamente (ver cuadro pág 19). Las imágenes que vemos quedan guardadas en nuestra mente visual (memoria icónica) por, como mucho, medio segundo, y según la mayoría de las estimaciones, los sonidos que escuchamos se quedan en nuestro sistema auditivo (memoria ecoica) un poquito más, hasta unos dos segundos (Wade, Tavis, 2008). Los sentidos captan información continuamente, pero no toda es relevante para nosotros, por lo que hay poco tiempo para decidir si la información es irrelevante o importante ¡Así de rápido se van las cosas por ahí!

Aprender a leer el lenguaje no verbal me recuerda a cuando aprendes a conducir. Al principio, es como entrar en un nuevo mundo lleno de señales, luces intermitentes y códigos de carretera. Desde entender qué hace cada pedal hasta dominar el arte de cambiar de marcha, todo requiere práctica y atención. Son demasiados estímulos y acciones a la vez: mirar alrededor por si hay otros coches o peatones mientras vigilas los espejos, pones luces y prestas atención a las señales de tráfico. Tanto al conducir como al leer a los demás hay señales claras, como el semáforo verde o una sonrisa amigable. Pero, al igual que los cambios sutiles de velocidad en el coche, algunos matices del lenguaje no verbal son más difíciles de percibir. A veces, todos esos gestos y expresiones pueden parecer un lío, pero con el tiempo, empiezas a reconocer patrones. La experiencia y el tiempo son buenos maestros, pero también saber hacer las cosas bien desde el principio. Si la base es buena, el aprendizaje posterior lo será también.

### **MENSAJE DE TINTA INVISIBLE...**

En un experimento, se pidió a un grupo de personas que intentaran memorizar *un conjunto* de 12 caracteres durante una fracción de segundo y decir en voz alta los que pudieran recordar. La mayoría no pudo decir más de 4 o 5 caracteres (te dejo aquí unos caracteres por si quieres probar también). Esto se debe a que cuando estaban respondiendo, el recuerdo sensorial estaba desapareciendo (Sperling, 1960). La información que no se transfiere rápidamente a la memoria a corto plazo se pierde para siempre, de manera similar a un mensaje escrito con tinta invisible, que desaparece sin dejar rastro...

C	W	Q	P
M	D	Z	S
R	H	A	V