



# SEÑALES SEÑALES SEÑALES

**CÓMO SABER  
SI LE GUSTAS**

**Por Hugo Hernández | Psicólogo experto  
en Atracción Interpersonal**



# ¿LE GUSTO O NO LE GUSTO?

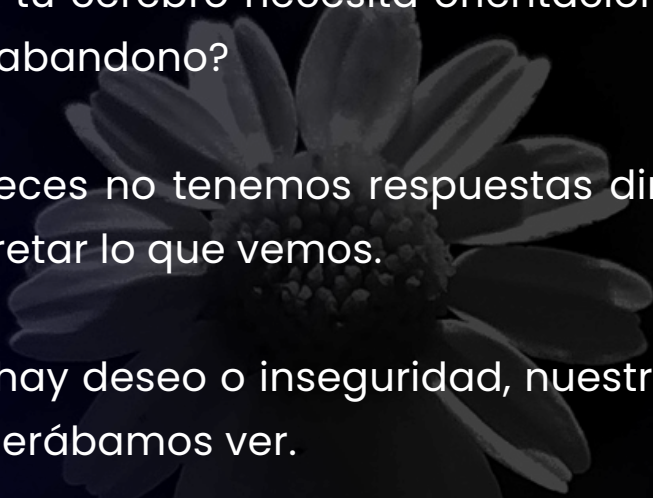
Saber si gustas a alguien no es una cuestión de ego, sino de seguridad y claridad.

Cuando te atrae alguien, tu cerebro necesita orientación: ¿avanzo o me freno? ¿lo intento o abandono?

Pero la mayoría de las veces no tenemos respuestas directas, así que solo podemos interpretar lo que vemos.

El riesgo es que, cuando hay deseo o inseguridad, nuestro juicio se nubla y vemos lo que esperábamos ver.

Si mi autoestima está dañada, por ejemplo, es más probable que no detecte las señales de interés o las interprete como muestras de educación o simpatía.



A eso se le llama sesgo de confirmación, filtras la realidad para que encaje con lo que esperas que pase.

Otro sesgo común a la hora de interpretar las señales de interés es la polarización: vas de un extremo al contrario, de manera que cuando la otra persona muestra algo de interés ya empiezas a hacerte ilusiones, y cuando la otra persona muestra menos interés te vienes abajo.

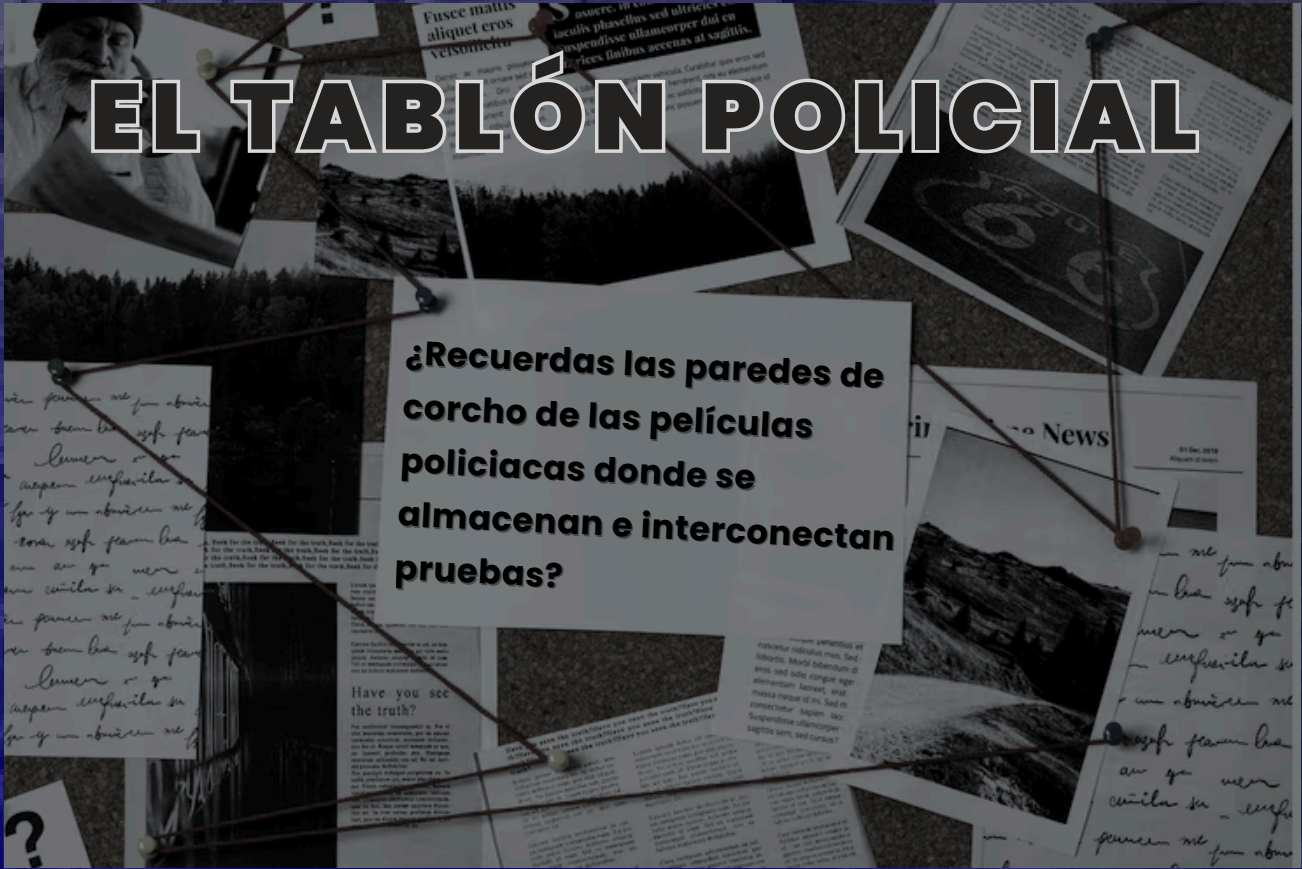
Precisamente esta guía nace para contrarrestar los efectos de estos y otros sesgos cognitivos similares que nos impiden ver con claridad el interés real de la otra persona.

## ¿Y cómo lo vamos a lograr?

Pues muy sencillo, con una nueva herramienta que enseñó en mis terapias y formaciones. Una herramienta que marcará un antes y un después en tus relaciones.

Con todos ustedes: **El Tablón Policial.**

# EL TABLÓN POLICIAL



Recortes de periódico clavados con chinchetas e hilos rojos que interconectan las pruebas, ya sabes.

Eso, precisamente, es un Tablón Policial.

Pues bien, nosotros vamos a crear nuestro propio Tablón Policial

Pero en vez de recortes de periódico, vamos a ir reuniendo las señales de interés que la otra persona muestra hacia nosotros.

Y, evidentemente, en lugar de hacerlo en una pared, lo haremos en el block de notas del teléfono móvil.

Al final, se trata de ir reuniendo toda la información posible que la otra persona nos ofrece sobre sus niveles de interés hacia nosotros para poder interpretarlo adecuadamente.

# LAS SEÑALES DE INTERÉS

Las señales de interés que voy a enumerar a continuación no garantizan atracción cuando suceden de manera aislada.

Si solo detectas una de ellas, no deberías precipitarte a sacar conclusiones.

Sin embargo, cuando suceden de manera combinada y repetida, las probabilidades de que le atraigas se multiplican exponencialmente.

Cuántas más identifiques, más probable es que ocupes un espacio importante en la mente de la otra persona.

Y si son muchísimas, en su corazón también.

Vamos a por ello.

## **Miradas furtivas**

A todos nos ha pasado: ves a alguien que te atrae en una cafetería, en clase, en el trabajo o en el gym y, aunque intentas disimular, tus ojos se escapan hacia esa persona.

Cuando las miradas se cruzan varias veces sin razón aparente, suele existir un interés mutuo.

El contacto visual repetido no es solo curiosidad: es una forma instintiva de comprobar si la otra persona también se siente atraída hacia ti.

## **Orientación corporal y dirección de los pies**

Nuestro cuerpo se orienta hacia lo que capta nuestra atención.

Si notas que su torso, su cabeza o sus pies apuntan hacia ti incluso cuando habla con otros, es una señal clara de atracción.

Puntos extra si encima ves que se inclina hacia ti para escucharte.



## Risa espontánea

La risa es otra señal clarísima de interés.

Si una persona se ríe más contigo que con el resto de personas, incluso sin grandes motivos, no se trata del chiste.

Lo que te está queriendo decir es “estoy agusto contigo y quiero que sepas que me gustas”.

Recuerda que el humor y la atracción comparten la misma base: relajación, diversión y confianza.

## Búsqueda de proximidad

En una reunión, una clase o una salida con amigos, siempre encuentra la forma de ubicarse cerca de ti.

El interés busca acortar distancias, y quien siente curiosidad o atracción lo demuestra con su ubicación física.

Acercarse sin necesidad de hacerlo es una manera natural de mantener la conexión al alcance.

## **Buscar similitudes**

Cuando le gustas a alguien, empieza a subrayar todo lo que tienen en común.

Resalta coincidencias, valores o gustos compartidos para reforzar afinidad. No es casualidad: el cerebro busca validación en lo parecido para construir cercanía emocional.

## **Compartir tiempo**

No hay mejor indicador de interés que el tiempo que alguien te dedica.

Si busca momentos para verte, inicia o alarga las conversaciones contigo o propone planes conjuntos, es porque disfruta de tu presencia.

El tiempo es nuestro recurso más valioso, no lo olvides.

## **Mostrar curiosidad**

Te pregunta, recuerda detalles de vuestras conversaciones y se interesa por lo que haces, no por educación, sino porque quiere conocerte.

Cuando alguien siente atracción, quiere explorar tu mundo, tus opiniones y tu historia; quiere saber vuestro nivel de compatibilidad, vaya.

La curiosidad es una forma elegante de mostrar interés.

## Cumplidos con intención

No todos los halagos tienen el mismo peso.

Los cumplidos auténticos van más allá de lo físico: se enfocan en tu actitud, tu forma de pensar o tu manera de estar en el mundo.

Cuando alguien observa detalles personales sobre ti y los menciona con admiración, suele haber implicación emocional detrás.

## Hablar bien de uno mismo

Cuando una persona quiere gustar, su discurso cambia.

Cuenta logros, historias o anécdotas que resalten sus virtudes. No lo hace para presumir, sino para mostrarte su mejor versión.

## Generosidad

Pequeños gestos como ofrecer ayuda, compartir algo o preocuparse por tu bienestar son señales claras de interés.

Cuando alguien quiere agradar, busca aportar y hacerte sentir cómodo.

## **Efecto espejo (isopraxismo)**

Cuando dos personas están en sintonía, sus cuerpos se sincronizan sin darse cuenta.

Este efecto es conocido como Isopraxismo.

Si repite tus gestos o adopta tu postura mientras habláis, su inconsciente está buscando crear conexión contigo.

## **Invasión del espacio personal**

Todos tenemos una “burbuja” de espacio que solo permitimos traspasar a quienes nos generan confianza.

Si alguien busca excusas para acercarse o tocarte sutilmente, invadiendo ese pequeño límite, su cuerpo está pidiendo más cercanía.

El interés genuino siempre busca reducir distancias.

## **Cambio en el tono de voz**

El tono cambia cuando hay deseo. Los hombres tienden a bajarlo para proyectar seguridad, y las mujeres a suavizarlo o agudizarlo levemente.

Escucha cómo te habla a ti en comparación a los demás: esa diferencia suele ser una señal clara de atracción.

## Coqueteo

Las bromas, las pequeñas provocaciones o las miradas sugerentes son la forma más común de comunicar deseo de manera implícita.

El coqueteo genera complicidad y permite que la tensión sexual crezca de manera progresiva y consensuada.

Si hay risas, miradas y lenguaje corporal relajado, probablemente hay química.

## Pupilas dilatadas

Fíjate en las pupilas de la otra persona ¿están más dilatadas de lo normal?

Cuando alguien nos atrae aumentan los niveles de oxitocina en nuestro organismo y esto provoca que se nos dilaten las pupilas.

Recuerda que las pupilas también cambian de tamaño en función de la iluminación, así que trata de fijarte solamente cuando la luz se mantenga estable.

## Bolsas palpebrales

Las bolsas palpebrales son unas bolsitas que se ven justo debajo del párpado y que son más visibles cuando la otra persona nos atrae.

De hecho, te diré más, sabemos que cuando se ve más la bolsa palpebral izquierda que la derecha, es porque existe interés sexual.



## El "eyebrow flash"

El "destello de cejas" es un movimiento rapidísimo e inconsciente.

Cuando vemos a alguien que nos interesa, nuestras cejas se levantan y bajan en una fracción de segundo. Es un saludo primitivo que dice "te he visto y me agradas".

## Remover obstáculos

Consiste en retirar los objetos que se interponen entre ambos para facilitar la visibilidad, la conexión y la comunicación.

Por ejemplo, si estáis cenando y ves que aparta las copas, la botella o cualquier otro elemento que se encuentre entre vosotros, probablemente es porque siente atracción.

## Señales de acicalamiento o “Preening”

Llegas tarde a una reunión y estás a punto de entrar por la puerta.

Sabes que cuando abras esa puerta, todo el mundo se va a girar y te va a mirar, por lo que decides colocarte bien la camisa y retocarte el peinado.

Éstas, son señales de acicalamiento.

Queremos que las personas vean nuestra mejor versión, y esto es especialmente cierto con personas que nos atraen.

Por eso, cuando estés con una persona que acude muy arreglada a la cita, que tiende a mirarse con frecuencia al espejo para corregir su apariencia o que sale del baño con los labios recién pintados a mitad de una cita, puedes inferir que quiere ofrecerte su mejor imagen.

## **Automanipulaciones**

Los comportamientos nerviosos, también conocidos como automanipulaciones, son las acciones que hacemos con las manos cuando la persona que tenemos delante nos pone nerviosos. Son conductas repetitivas con las que intentamos calmarnos a nosotros mismos.

Cosas como tocarse el pelo, frotarse las manos o jugar nerviosamente con un objeto.

## **La sonrisa de Duchenne**

Una sonrisa social solo usa la boca. Una sonrisa genuina, la que aparece cuando algo de verdad nos gusta, involucra los músculos orbiculares de los ojos, creando pequeñas arrugas o "patas de gallo".

Si su sonrisa le ilumina toda la cara, es buena señal.

## **Buscar intimidad**

Cuando alguien te propone quedar a solas, te pide que le acompañes a pedir una copa sin el resto del grupo o te invita a ver una película a su casa, está buscando intimidad contigo.

Esa intimidad es necesaria para escalar físicamente y para que la tensión sexual ascienda.

Por eso, si ves que busca la forma de estar contigo a solas, hazme caso, tienes motivos para ser optimista.

## **Distancia entre caderas**

En un saludo social estándar, como al dar dos besos o un abrazo, las personas suelen mantener una distancia en la parte inferior del cuerpo, inclinando solo el torso y creando una especie de triángulo con sus cuerpos.

Sin embargo, cuando existe atracción o mucha confianza, esa distancia pélvica desaparece.

La persona busca, de forma inconsciente, un contacto corporal completo, cerrando el espacio y alineando tus caderas con las tuyas.

## **La mirada triangular**

En una conversación normal, nuestros ojos miran hacia los ojos de la otra persona.

Pero cuando hay atracción, la mirada se amplía: va de un ojo al otro, luego baja a los labios o la boca, y vuelve a subir a los ojos.

Este patrón triangular rompe la norma social y denota un deseo de mayor intimidad.

De hecho, es lo más parecido que vas a tener una invitación no verbal para ir a por el beso.

# LA VENTANA DE OPORTUNIDAD

Cuando vemos que la otra persona muestra unos niveles de interés elevados, se abre la Ventana de Oportunidad.

Decimos que la Ventana de Oportunidad está abierta cuando ambas personas están predispuestas a progresar en la relación.

De esta manera, si una de las dos avanzara, la otra recibiría el avance con gusto.

Así que si registras varios de estos comportamientos en tu Tablón Policial, toca actuar y tomar la iniciativa.

## **No hemos hecho todo este trabajo para nada ¿no?**

Tomar la iniciativa puede significar muchas cosas distintas, dependiendo del momento de la relación en que os encontréis.

### **Te pongo algunos ejemplos:**

- Acercarte a hablar con esa persona
- Pedirle el número de teléfono
- Proponer una cita
- Lanzarte a por el beso
- Invitarle a tu casa

Básicamente debes aprender a identificar cuál es el siguiente paso lógico y actuar.

Igual hago un PDF sobre eso también, ya veremos.

De momento, entiendo que si has llegado hasta aquí es porque este tema te interesa y te gustaría tomar las riendas de tus relaciones.

Si he hecho el Tablón Policial bien, me parece a mí que tu interés es alto. Si es así, lo mismo te apetece trabajar de la mano conmigo para conseguirlo, quién sabe.

🚫 **Rellena este formulario y te explico paso a paso cómo trabajarlo juntos.**



👉 **Formulario Authenticity**

# Hugo Hernández

Psicólogo experto en Atracción Interpersonal  
Creador de El Método Authenticity

➡ **Instagram:** @hugo\_atraccioninterpersonal

🌐 **Web:** [atraccioninterpersonal.com](http://atraccioninterpersonal.com)

📖 **Libro:** El Método Authenticity – El único método científico para dominar el arte de la seducción.



**Atracción Interpersonal**