

# How to Read People — What They Reveal Without Realizing It : 20 Minutes Book Insights

English learning resource · ES

## Line-by-line · English + Spanish

252 lines

**Study task:** Listen again and notice the expressions you studied.

Picture this.

Imagina esto.

You're sitting with someone you care about, like a partner, a parent, a child, a friend.

Estás sentado con alguien que te importa, como una pareja, un padre, un hijo, un amigo.

You ask them, are you okay?

Les preguntas, ¿estás bien?

They smile.

Ellos sonríen.

They say, yeah, I'm fine.

Dicen, sí, estoy bien.

But something doesn't fit.

Pero algo no encaja.

There's a tension you can feel.

Hay una tensión que puedes sentir.

Maybe in their breath.

Quizás en su respiración.

Maybe in their eyes.

Quizás en sus ojos.

Maybe in the way their hands move.

Quizás en la forma en que se mueven las manos.

Or the way they don't move at all.

O en la forma en que no se mueven en absoluto.

And suddenly your mind starts running.

Y de repente tu mente comienza a correr.

Did I misunderstand something?

¿Malinterpreté algo?



Should I say something?

¿Debería decir algo?

Why do I feel something is wrong when their words sound perfectly normal?

¿Por qué siento que algo está mal cuando sus palabras suenan perfectamente normales?

If you've ever had that moment, and I think we all have, Today's episode is for you.

Si alguna vez has tenido ese momento, y creo que todos lo hemos tenido, el episodio de hoy es para ti.

Before we start, let me say something important.

Antes de comenzar, déjame decir algo importante.

This episode is inspired by a book I recently read called How to Analyze People by James Jared.

Este episodio está inspirado en un libro que leí recientemente llamado Cómo analizar a las personas de James Jared.

I'm not reading the book to you.

No te estoy leyendo el libro.

This is not a replacement for the book.

Esto no es un reemplazo del libro.

It is just a guide.

Es solo una guía.

My personal summary.

Mi resumen personal.

My interpretation of the ideas that I found most interesting, practical, and eye-opening.

Mi interpretación de las ideas que encontré más interesantes, prácticas y reveladoras.

And honestly, if you like what you hear today, I truly recommend buying the book.

Y honestamente, si te gusta lo que escuchas hoy, realmente te recomiendo comprar el libro.

There's a lot more in it, and going deeper will only make these ideas clearer and more useful in your life.

Hay mucho más en él, y profundizar solo hará que estas ideas sean más claras y útiles en tu vida.

Let's just talk.

Hablemos simplemente.

Human to human.

Humano a humano.

Take a breath with me.

Toma una respiración conmigo.

Relax your shoulders if you can.

Relaja tus hombros si puedes.



Let's step into this world where people reveal more than they ever say out loud.

Entremos en este mundo donde las personas revelan más de lo que dicen en voz alta.

Part One Why baseline change everything?

Parte Uno: ¿Por qué la línea base lo cambia todo?

When you try to understand people, it's very easy to get lost in details.

Cuando intentas entender a las personas, es muy fácil perderse en los detalles.

We focus on gestures, comments, tiny movements, eye contact, crossed arms, nervous smiles, and sometimes we jump to conclusions.

Nos enfocamos en gestos, comentarios, pequeños movimientos, contacto visual, brazos cruzados, sonrisas nerviosas, y a veces saltamos a conclusiones.

But there is one idea that makes everything simpler, more reliable, and incredibly powerful.

Pero hay una idea que hace que todo sea más simple, más confiable y increíblemente poderosa.

People only make sense when you know what they're like on a normal day.

Las personas solo tienen sentido cuando sabes cómo son en un día normal.

This is their baseline, how they usually speak, how much energy they normally have, how they move their hands, how often they smile, how quickly they react, how they behave when nothing special is happening.

Esta es su línea base, cómo suelen hablar, cuánta energía tienen normalmente, cómo mueven las manos, con qué frecuencia sonríen, cuán rápido reaccionan, cómo se comportan cuando no está pasando nada especial.

Because here's the truth most of us forget.

Porque aquí está la verdad que la mayoría de nosotros olvidamos.

The human brain doesn't analyze isolated behavior.

El cerebro humano no analiza el comportamiento aislado.

It analyzes change.

Analiza el cambio.

It's not, oh, look, she crossed her arms. She must be defensive.

No es, oh, mira, ella cruzó los brazos. Debe estar a la defensiva.

That's too simplistic.

Eso es demasiado simplista.

It's, she never crosses her arms. Something's different today.

Es, ella nunca cruza los brazos. Algo es diferente hoy.

That small shift is the real signal.

Ese pequeño cambio es la verdadera señal.

Let me give you a real-life scenario.

Déjame darte un escenario de la vida real.



Imagine someone who typically speaks fast, animated, full of gestures.

Imagina a alguien que normalmente habla rápido, animado, lleno de gestos.

You meet them today.

Hoy los conoces.

And suddenly they're slow, quiet, reserved, with almost no movement.

Y de repente son lentos, callados, reservados, con casi ningún movimiento.

Most people won't consciously notice the difference, but your body will feel something strange.

La mayoría de las personas no notarán conscientemente la diferencia, pero tu cuerpo sentirá algo extraño.

Or imagine a friend who is normally calm, soft-spoken, almost shy.

O imagina a un amigo que normalmente es tranquilo, de voz suave, casi tímido.

And today they're talking louder, interrupting, full of visible energy.

Y hoy están hablando más alto, interrumpiendo, llenos de energía visible.

That jump, that deviation is meaningful.

Ese salto, esa desviación es significativa.

We spend so much time trying to decode people that we forget to first understand who they are when they aren't stressed, excited, distracted, or emotional.

Pasamos tanto tiempo tratando de descifrar a las personas que olvidamos primero entender quiénes son cuando no están estresados, emocionados, distraídos o emocionales.

So here's something you can start doing immediately.

Así que aquí hay algo que puedes empezar a hacer de inmediato.

When you talk to someone who matters to you, just notice, gently, what their normal looks like.

Cuando hables con alguien que te importa, simplemente nota, suavemente, cómo es su normal.

Not to judge, not to diagnose, not to label.

No para juzgar, no para diagnosticar, no para etiquetar.

Simply to be more aware.

Simplemente para ser más consciente.

Because once you know their baseline, every change becomes a window into what they're feeling.

Porque una vez que conoces su línea base, cada cambio se convierte en una ventana a lo que sienten.

One of the most beautiful, mysterious, and reliable things about human behavior is this.

Una de las cosas más hermosas, misteriosas y confiables sobre el comportamiento humano es esto.

The body speaks before the brain has time to prepare a story.

El cuerpo habla antes de que el cerebro tenga tiempo de preparar una historia.



People can control their words.

Las personas pueden controlar sus palabras.

People can control their smile.

Las personas pueden controlar su sonrisa.

People can even control their tone of voice for a moment.

Las personas incluso pueden controlar su tono de voz por un momento.

But almost nobody can control.

Pero casi nadie puede controlar.

Their shoulders, their breathing, their hands, their feet, their posture, their micro movements.

Sus hombros, su respiración, sus manos, sus pies, su postura, sus micro movimientos.

These are what I like to call the honest muscles.

Estos son los que me gusta llamar los músculos honestos.

Let's look at a few examples.

Veamos algunos ejemplos.

Shoulders.

Hombros.

Shoulders simply don't lie.

Los hombros simplemente no mienten.

When someone is genuinely relaxed, their shoulders fall naturally downward.

Cuando alguien está genuinamente relajado, sus hombros caen naturalmente hacia abajo.

Their neck moves easily, their breathing flows.

Su cuello se mueve fácilmente, su respiración fluye.

But when someone is pretending to be relaxed, when they're trying to show strength or calm, the shoulders often stay lifted, tight, rigid, almost locked in place.

Pero cuando alguien está fingiendo estar relajado, cuando intenta mostrar fuerza o calma, los hombros a menudo permanecen levantados, tensos, rígidos, casi bloqueados en su lugar.

It's a small detail, but once you notice it, you can't unsee it.

Es un pequeño detalle, pero una vez que lo notas, no puedes dejar de verlo.

Hands.

Manos.

Hands are storytellers.

Las manos son narradoras.



Anxious people rub their fingers, touch their neck, play with objects, adjust clothes, twist jewelry, tap their legs.

Las personas ansiosas se frotan los dedos, tocan su cuello, juegan con objetos, ajustan la ropa, giran la joyería, golpean sus piernas.

Not because they want to show anxiety, but because anxiety leaks through the hands.

No porque quieran mostrar ansiedad, sino porque la ansiedad se filtra a través de las manos.

Comfort, on the other hand, is open.

El confort, por otro lado, es abierto.

Open palms, fluid gestures, relaxed fingers.

Palmas abiertas, gestos fluidos, dedos relajados.

Feet.

Pies.

Feet are maybe the most honest part of the body.

Los pies son quizás la parte más honesta del cuerpo.

We move our feet without thinking, so they reveal our real intentions.

Movemos nuestros pies sin pensar, así que revelan nuestras verdaderas intenciones.

Feet pointing toward you often means interest, openness.

Los pies apuntando hacia ti a menudo significan interés, apertura.

Feet pointing toward the door often means they want the interaction to end.

Los pies apuntando hacia la puerta a menudo significan que quieren que la interacción termine.

Feet shifting repeatedly often means internal tension, even when the face looks calm.

Los pies que se mueven repetidamente a menudo significan tensión interna, incluso cuando la cara parece tranquila.

These signals don't mean someone is lying.

Estas señales no significan que alguien esté mintiendo.

They don't mean someone is hiding something terrible.

No significan que alguien esté ocultando algo terrible.

They mean the body is feeling something the mouth hasn't expressed yet.

Significan que el cuerpo está sintiendo algo que la boca aún no ha expresado.

Think of these signals as whispers, not accusations.

Piensa en estas señales como susurros, no acusaciones.

Whispers.

Susurros.



Part three.

Parte tres.

The voice.

La voz.

A window into emotion.

Una ventana a la emoción.

If you want a quick, almost instant indicator of how someone is really feeling, forget their words for a moment.

Si quieres un indicador rápido, casi instantáneo de cómo se siente realmente alguien, olvida sus palabras por un momento.

Listen to the sound behind the words.

Escucha el sonido detrás de las palabras.

Listen to how fast they speak, where they pause, how warm or cold the tone is, whether their breathing is shallow or deep, whether their sentences sound spontaneous or carefully constructed.

Escucha qué tan rápido hablan, dónde hacen pausas, qué tan cálido o frío es el tono, si su respiración es superficial o profunda, si sus oraciones suenan espontáneas o cuidadosamente construidas.

You don't need special training.

No necesitas entrenamiento especial.

You just need awareness.

Solo necesitas conciencia.

Let me show you what you will hear once you start listening differently.

Déjame mostrarte lo que escucharás una vez que empieces a escuchar de manera diferente.

When someone is nervous, their voice often speeds up.

Cuando alguien está nervioso, su voz a menudo se acelera.

They add too many details.

Añaden demasiados detalles.

They speak in long, complicated sentences, almost trying to fill the silence.

Hablan en oraciones largas y complicadas, casi tratando de llenar el silencio.

When someone is sad, the rhythm slows down.

Cuando alguien está triste, el ritmo se desacelera.

The voice becomes softer, sometimes almost disappearing.

La voz se vuelve más suave, a veces casi desapareciendo.

There's less upward energy in the tone, less color.

Hay menos energía ascendente en el tono, menos color.



When someone is angry but trying not to show it, the voice becomes colder.

Cuando alguien está enojado pero tratando de no mostrarlo, la voz se vuelve más fría.

Controlled, shorter sentences, sharper edges.

Oraciones controladas y más cortas, bordes más afilados.

And when someone is hiding something, not necessarily lying but hiding, you often hear a kind of carefulness.

Y cuando alguien está ocultando algo, no necesariamente mintiendo pero escondiendo, a menudo escuchas una especie de cuidado.

A pause before answering.

Una pausa antes de responder.

A voice that sounds just a bit too controlled.

Una voz que suena un poco demasiado controlada.

A sentence that feels prepared.

Una oración que se siente preparada.

It's not about catching people.

No se trata de atrapar a las personas.

It's about noticing emotional pressure.

Se trata de notar la presión emocional.

The voice is not evident.

La voz no es evidente.

It is simply an invitation to pay closer attention.

Es simplemente una invitación a prestar más atención.

Let's talk about red flags.

Hablemos de señales de alerta.

Not dramatic ones, not Hollywood ones.

No dramáticas, no de Hollywood.

Just small behavioral warnings that deserve attention.

Solo pequeñas advertencias conductuales que merecen atención.

These are not signs of bad people.

Estas no son señales de malas personas.

They are signs of internal conflict.

Son señales de conflicto interno.

Let's walk through them one by one, gently.

Vamos a revisarlas una por una, suavemente.



Too many details.

Demasiados detalles.

Imagine asking someone a simple question.

Imagina hacerle a alguien una pregunta simple.

Where were you yesterday afternoon?

¿Dónde estabas ayer por la tarde?

And instead of saying, oh, I was at my mother's house, they say something like, well, I left work around 3.10, I think, and then I stopped to get gas because the tank was low, and then my mother called me and...

Y en lugar de decir, oh, estaba en casa de mi madre, dicen algo como, bueno, salí del trabajo alrededor de las 3:10, creo, y luego me detuve a poner gasolina porque el tanque estaba bajo, y luego mi madre me llamó y...

That flood of details often means I feel pressure.

Esa inundación de detalles a menudo significa que siento presión.

I want to convince you.

Quiero convencerte.

It doesn't automatically mean dishonesty.

No significa automáticamente deshonestidad.

It means discomfort.

Significa incomodidad.

Sudden irritation.

Irritación repentina.

This one hurts sometimes.

Este duele a veces.

You ask something innocent and suddenly they react sharply, defensively, even angrily.

Haces una pregunta inocente y de repente reaccionan de manera aguda, defensiva, incluso enojada.

Why?

¿Por qué?

Because you touched a place inside them and they're not ready to visit.

Porque tocaste un lugar dentro de ellos y no están listos para visitarlo.

Anger can be a shield, a way to push away a feeling they don't want to feel.

La ira puede ser un escudo, una forma de alejar un sentimiento que no quieren sentir.

Emotional freezing.

Congelamiento emocional.



Real people move.

Las personas reales se mueven.

They blink, gesture, breathe, shift in their seats.

Parpadean, gesticulan, respiran, se mueven en sus asientos.

But when someone becomes too still and when the body freezes, it often means they're trying to control something inside.

Pero cuando alguien se queda demasiado quieto y el cuerpo se congela, a menudo significa que están tratando de controlar algo dentro.

It could be fear, it could be shame, it could be vulnerability.

Podría ser miedo, podría ser vergüenza, podría ser vulnerabilidad.

Freezing is a protective strategy.

Congelarse es una estrategia protectora.

Inconsistency over time.

Inconsistencia a lo largo del tiempo.

Not a big contradiction.

No una gran contradicción.

A small one.

Una pequeña.

A story that changes subtly.

Una historia que cambia sutilmente.

Aversion that shifts a little every time they tell it.

Una aversión que cambia un poco cada vez que la cuentan.

This doesn't make someone a liar.

Esto no convierte a alguien en un mentiroso.

It simply means something in that story is sensitive, confusing, or difficult to face.

Simplemente significa que algo en esa historia es sensible, confuso o difícil de enfrentar.

Red flags don't mean this person is bad.

Las señales de alerta no significan que esta persona sea mala.

They mean this person is struggling.

Significan que esta persona está luchando.

And that is a very different kind of understanding.

Y eso es un tipo de comprensión muy diferente.



Now we move into one of the most fascinating parts of understanding people.

Ahora pasamos a una de las partes más fascinantes de entender a las personas.

On the surface, people seem complicated, unpredictable, sometimes irrational.

En la superficie, las personas parecen complicadas, impredecibles, a veces irracionales.

But if you look underneath, human behavior is driven by a very small set of emotional motives.

Pero si miras debajo, el comportamiento humano está impulsado por un conjunto muy pequeño de motivos emocionales.

Belonging.

Pertenencia.

Control.

Control.

Validation.

Validación.

Comfort.

Comodidad.

Let's go deeper.

Vamos más profundo.

Safety.

Seguridad.

People who seek safety avoid risks, avoid conflict, avoid uncertainty.

Las personas que buscan seguridad evitan riesgos, evitan conflictos, evitan la incertidumbre.

They like predictability.

A ellos les gusta la predictibilidad.

They like routine.

A ellos les gusta la rutina.

They prefer emotional quietness.

Prefieren la tranquilidad emocional.

Their behavior often looks like fear, but really it's just the need to feel protected.

Su comportamiento a menudo parece miedo, pero en realidad solo es la necesidad de sentirse protegidos.

Belonging.

Pertenencia.

Some people will do almost anything not to feel alone.

Algunas personas harían casi cualquier cosa para no sentirse solas.



They adapt to the group.

Se adaptan al grupo.

They say yes when they want to say no. They change themselves to stay connected.

Dicen que sí cuando quieren decir que no. Se cambian a sí mismos para mantenerse conectados.

Belonging is one of the strongest human needs.

La pertenencia es una de las necesidades humanas más fuertes.

Control is not about power.

El control no se trata de poder.

It's about stability.

Se trata de estabilidad.

People who need control aren't trying to dominate others.

Las personas que necesitan control no están tratando de dominar a otros.

They're trying to stop the world from feeling chaotic.

Están tratando de evitar que el mundo se sienta caótico.

They make plans.

Hacen planes.

They take the lead.

Toman la iniciativa.

They sometimes micromanage.

A veces micromanagement.

Because inside, chaos terrifies them.

Porque por dentro, el caos les aterra.

Validation.

Validación.

Humans need to feel seen, appreciated, valued.

Los humanos necesitan sentirse vistos, apreciados, valorados.

Some people chase this constantly.

Algunas personas persiguen esto constantemente.

Not because they're shallow, but because they have a deep wound that whispers, You're not enough.

No porque sean superficiales, sino porque tienen una herida profunda que susurra: No eres suficiente.

Validation-seeking behavior looks dramatic or intense, but it comes from insecurity.

El comportamiento de búsqueda de validación parece dramático o intenso, pero proviene de la inseguridad.



Comfort.

Comodidad.

Some people organize their entire lives around avoiding emotional or physical discomfort.

Algunas personas organizan toda su vida para evitar el malestar emocional o físico.

They choose easy paths.

Eligen caminos fáciles.

They avoid difficult conversations.

Evitan conversaciones difíciles.

They escape pressure whenever possible.

Escapan de la presión siempre que es posible.

Not because they're lazy, but because discomfort feels overwhelming.

No porque sean perezosos, sino porque el malestar se siente abrumador.

When you understand these motives, people no longer seem irrational.

Cuando entiendes estos motivos, las personas ya no parecen irracionales.

They simply look human.

Simplemente parecen humanos.

One of the most transformative ideas in understanding people is this.

Una de las ideas más transformadoras para entender a las personas es esta.

A single moment means nothing.

Un solo momento no significa nada.

A repeated pattern means everything.

Un patrón repetido significa todo.

A person who snaps one day isn't an angry person.

Una persona que estalla un día no es una persona enojada.

They're a human having a moment.

Es un humano teniendo un momento.

A person who cancels dinner one night isn't unreliable.

Una persona que cancela la cena una noche no es poco confiable.

A person who avoids eye contact once isn't hiding a secret.

Una persona que evita el contacto visual una vez no está ocultando un secreto.

But, Patterns tell you the truth.

Pero, los patrones te dicen la verdad.



How someone consistently handles conflict.

Cómo alguien maneja consistentemente el conflicto.

How they consistently treat people with less power.

Cómo tratan consistentemente a las personas con menos poder.

How they consistently behave when stressed.

Cómo se comportan consistentemente cuando están estresados.

How they consistently show love or withdraw love.

Cómo muestran amor consistentemente o se retiran del amor.

Patterns are the closest thing we have to an X-ray of personality.

Los patrones son lo más cercano que tenemos a una radiografía de la personalidad.

A bad day is just a moment, but a repeated behavior is a story.

Un mal día es solo un momento, pero un comportamiento repetido es una historia.

If you want to understand people deeply with accuracy and kindness, you need empathy.

Si quieres entender a las personas profundamente con precisión y amabilidad, necesitas empatía.

Not soft empathy.

No empatía blanda.

Not emotional merging.

No fusión emocional.

Empathy as clarity.

Empatía como claridad.

Empathy that asks, what is this person afraid of?

Empatía que pregunta, ¿de qué tiene miedo esta persona?

What do they need?

¿Qué necesitan?

What are they trying to protect?

¿Qué están tratando de proteger?

What would make them feel safe right now?

¿Qué les haría sentir seguros en este momento?

Empathy allows you to read people.

La empatía te permite leer a las personas.



Without judging them, without overreacting, without making everything about you, Empathy replaces confusion with understanding.

Sin juzgarlas, sin sobre reaccionar, sin hacer que todo sea sobre ti, la empatía reemplaza la confusión con comprensión.

It replaces anger with perspective.

Reemplaza la ira con perspectiva.

It replaces distance with connection.

Reemplaza la distancia con conexión.

Let me close with a simple, practical method you can use every day.

Déjame cerrar con un método simple y práctico que puedes usar todos los días.

It has four steps.

Tiene cuatro pasos.

Step one.

Paso uno.

Observe.

Observa.

Not intensely.

No intensamente.

Just notice what's happening.

Solo nota lo que está sucediendo.

The body.

El cuerpo.

The voice.

La voz.

The energy.

La energía.

Step two.

Paso dos.

Compare.

Compara.

Is this typical for them, or is this different from their baseline?

¿Es esto típico para ellos, o es diferente de su línea base?



Step three.

Paso tres.

Interpret.

Interpreta.

What emotion fits this behavior?

¿Qué emoción se ajusta a este comportamiento?

What motive might be activated?

¿Qué motivo podría estar activado?

Step four.

Paso cuatro.

Adjust. Update your understanding as new information appears.

Ajusta. Actualiza tu comprensión a medida que aparece nueva información.

Stay flexible.

Mantente flexible.

This is how clear, calm, emotionally intelligent people read others.

Así es como las personas claras, calmadas y emocionalmente inteligentes leen a los demás.

Not perfectly, but compassionately openly, and with curiosity instead of judgment.

No perfectamente, pero con compasión, apertura y curiosidad en lugar de juicio.

Closing words.

Palabras finales.

Understanding people isn't about intelligence.

Entender a las personas no se trata de inteligencia.

It's about attention.

Se trata de atención.

Gentle attention.

Atención suave.

Human attention.

Atención humana.

It's about noticing the things people reveal without meaning to reveal them.

Se trata de notar las cosas que las personas revelan sin querer revelarlas.

Not to judge, but to connect.

No juzgar, sino conectar.



Thank you for listening, my friend.

Gracias por escuchar, amigo mío.

This is Martin.

Este es Martín.

Please leave us a comment below.

Por favor, déjanos un comentario abajo.

What did you find more interesting?

¿Qué encontraste más interesante?

Do you think reading people could be a useful skill?

¿Crees que leer a las personas podría ser una habilidad útil?

See you in the next episode.

Nos vemos en el próximo episodio.

Let's continue exploring the human world together.

Sigamos explorando el mundo humano juntos.

One slow, steady breath at a time.

Una respiración lenta y constante a la vez.

