

?



Transformación

PASO 4

Descubro cómo cambiar

CÓMO APRENDER A COMUNICAR DESDE LA SEGURIDAD: LENGUAJE VERBAL

EVITA EXPRESIONES QUE REFLEJEN DUDAS

No sé, tengo dudas, quizás, puede ser, quién sabe...

EVITA EXPRESIONES NEGATIVAS

No, no debería, no está bien, está mal, nada sale bien, malo, horrible, es un fracaso...

EVITA LA DISCULPA CONSTANTE

Lo siento, tenía que haberlo hecho mejor, mis disculpas...

UTILIZA EXPRESIONES QUE TE AYUDEN A REAFIRMARTE

La próxima vez saldrá aún mejor, daré con la solución, puedo hacerlo, soy capaz

USA EXPRESIONES POSITIVAS

Sí puedo/podemos, esto saldrá adelante, confío en que nos aceptarán...

ANTE EL ERROR, BUSCA SOLUCIONES

Estudiaré lo que ha pasado y la próxima vez saldrá mejor, estamos aprendiendo, todo tiene solución...

CÓMO APRENDER A COMUNICAR DESDE LA SEGURIDAD: LENGUAJE NO VERBAL



**HOMBROS ENCOGIDOS,
POSTURA CERRADA**

**MIRADA CABIZBAJA, SIN
MIRAR DIRECTAMENTE A LOS
OJOS**

**CUERPO INQUIETO, TICS
NERVIOSOS, RESPIRACIÓN
AGITADA**

**POSTURA ABIERTA,
HOMBROS FIRMES**

**SOSTENER LA MIRADA,
DIRECTA A LOS OJOS DE LA
OTRA PERSONA**



**CONTROLAR UNA POSTURA RELAJADA,
CONTROLAR MIS MOVIMIENTOS Y
RESPIRO CON NATURALIDAD**



Ejercicio

Nárrale a alguien que conozcas:

1. Una situación negativa que te haya pasado recientemente
2. Una situación positiva que hayas vivido

Observa el lenguaje que utilizas en cada caso ¿Qué tipo de expresiones utilizas cuando hablas de una situación negativa, frente a la positiva? ¿Cómo se encuentra tu cuerpo y postura corporal, está en calma o en tensión?

