

Puntos de control del lenguaje corporal

En esta actividad crearás una lista de verificación de señales no verbales positivas, como una postura relajada, gestos abiertos con las manos y asentir con la cabeza. Durante tus interacciones, practica usando estas señales y márcalas en la lista a medida que las utilices. Después, reflexiona sobre lo cómodas y efectivas que te resultaron. Esto te ayudará a construir hábitos positivos de lenguaje corporal que fomenten la confianza y la apertura en tus relaciones de mentoría.

Proceso:

- 1. Elegir 1-2 señales de lenguaje corporal en las que enfocarse:** Cada día o semana, selecciona 1 o 2 señales de lenguaje corporal para trabajar. Concéntrate en una señal cada día para aumentar gradualmente tu consciencia y comodidad.
- 2. Practicar en situaciones reales:** Durante tus interacciones diarias (reuniones, charlas informales o al escuchar a otros), enfócate en usar las señales seleccionadas. Intenta incorporarlas de manera natural en tu lenguaje corporal.
- 3. Reflexionar al final del período:** Al finalizar el período elegido, reflexiona sobre cómo lo hiciste:
 - ¿Cuáles señales fueron fáciles de usar?
 - ¿Notaste alguna reacción de los demás cuando las usaste?
 - ¿Qué fue lo difícil de usar ciertas señales?
- 4. Registrar tu progreso:** Mantén un diario o una nota sencilla donde registres tus reflexiones y avances en cada período.

Resultado:

Esta actividad te ayuda a desarrollar hábitos positivos de lenguaje corporal que promueven la confianza y la apertura en tu mentoría. Hace que tus interacciones sean más solidarias, ayudando a que tu mentorizada se sienta escuchada y valorada.



Lista de verificación del lenguaje corporal:

- Relajado:** Mantén los hombros hacia abajo y evita cruzar los brazos.
-
- Gestos abiertos con las manos:** Usa movimientos naturales y abiertos de las manos para enfatizar puntos.
-
- Asentir con la cabeza:** Asiente de vez en cuando para mostrar que estás escuchando y comprometido.
-
- Contacto visual cómodo:** Mantén el contacto visual sin quedarte mirando fijamente.
-
- Inclinarse ligeramente hacia adelante:** Muestra interés sin invadir el espacio personal.
-
- Sonreír:** Sonríe para crear un ambiente amistoso y acogedor.
-
- Reflejar:** Acompaña sutilmente la postura o los gestos del/la aprendiz para generar empatía.
-
- Expresiones faciales:** Usa expresiones faciales apropiadas que reflejen tu atención y comprensión.
-
- Tono de voz:** Mantén un tono calmado y constante que transmita apertura y apoyo.
-
- Mantener el espacio personal:** Respeta el espacio personal del/la aprendiz para crear un ambiente cómodo y profesional.
-
- Señales vocales:** Usa sonidos vocales como “ah” o “ya veo” para animar la conversación sin interrumpir.
-
-
-

Lista de verificación del lenguaje corporal: