

Herramientas emocionales

Hay acciones o actitudes que pueden inquietar nuestro ambiente laboral.

Te compartimos algunas recomendaciones para actuar en tres escenarios: **antes**, **durante** y **después** del conflicto.

A

ANTES

Tips de inteligencia emocional que te ayudarán a **evitar problemas**.

D

DURANTE

Recomendaciones para saber **cómo enfrentar la situación**.

D

DESPUÉS

Acciones que puedes implementar a partir de lo aprendido.



LENGUAJE CORPORAL

¿Cómo reforzar mensajes positivos
con mi lenguaje corporal?

Todo lo que hacemos con **nuestro cuerpo transmite algo**. Cómo movemos las manos, nuestros gestos o la manera en que nos paramos. Ser conscientes de esto, nos ayudará a **comunicarnos mejor en cualquier situación**.

ANTES

- **Procura que haya congruencia** entre lo que piensas y cómo lo transmites.
- En **situaciones importantes, toma conciencia** de cómo reacciona tu cuerpo (incomodidad, pose defensiva, molestia, etc).



Sé que las manos extendidas transmiten **apertura al diálogo**. Procuraré usarlas de esta manera, cuando hable con mi equipo mañana.

DURANTE

- Si tu lenguaje corporal transmite un mensaje distinto al que buscas, **ten mente abierta para recibir esta retroalimentación.**
- Si quieres **transmitir mensajes positivos**, relaja tu cuerpo y rostro, establece un espacio cómodo con los miembros de tu equipo, evita cruzar los brazos, mantén contacto con la mirada mientras hablas o te escuchan, utiliza un tono de voz neutral y sé claro al comunicar, utiliza palabras que motiven y den seguridad.
- Si por alguna circunstancia experimentas **algún sentimiento que no favorece el mensaje**, comunícalo a tus colaboradores para desarrollar empatía y comprensión.

Seré sincera con ustedes,
tuve una mala noche
y no me siento muy bien.



DESPUÉS

- **Analiza cómo te han ayudado estas acciones y sigue practicando.**
- **Reflexiona el impacto que tiene tu lenguaje corporal en el ámbito familiar y social. Esto te ayudará a conocerte mejor**

Desde que aprendí a **observar mi lenguaje corporal**, he visto cambios positivos en mi equipo.

