

Actividad 4 IE Y EMOCIONES

NOMBRE: José Emiliano Pérez Garduño

Objetivo de la actividad:

Entender cómo te comunicas a través de tu cuerpo, tu lenguaje, tus emociones, tus acciones y tus sentimientos

CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS(ARGUMENTA)

OBSÉRVATE...

1. ¿Cómo te comunicas? ¿Cómo se comunica tu cuerpo?

Me comunico más fácilmente con la mirada, ya que es lo que más demuestra la emoción que estoy sintiendo, sin importar si intento ocultarlo o no ya que siempre me delata.

2. ¿Eres consciente de tu lenguaje CORPORAL Y VERBAL? Explica

Si, las expresiones que utilizo a la hora de hablar hacen que, aparente una imagen de alguien inteligente, pero a la vez con poca paciencia ya que siempre busco terminar las conversaciones que tengo con los movimientos que realizo, cruzándome de brazos, buscando una salida con la mirada, etc.

3. ¿Qué debes hacer para que tu comportamiento sea coherente con lo que SIENTES? ARGUMENTA

Mantener la mente fría realizando respiraciones profundas en caso de ser necesario para no enojarme en posibles argumentos y así mantener una actitud adecuada.

4. ¿Qué debes hacer para que tu comportamiento sea coherente con lo que DICES? ARGUMENTA

Pensar en lo que voy a decir antes de hacerlo.

5. ¿Qué debes hacer para que tu comportamiento sea coherente con lo que HACES? ARGUMENTA

UNIDAD II LIDERAZGO PERSONAL

Pensar en lo que esté realizando en ese momento para evitar confusiones y estrés a la hora de hacerlo.

- ***Al final de la actividad señala las fuentes consultadas.***

Fuentes:

<https://www.analisisnoverbal.com/lenguaje-corporal-y-comunicacion-no-verbal/>

<https://amayaco.com/comunicacion-asertiva/que-es-la-comunicacion-asertiva>

<https://www.iepp.es/comunicacion-efectiva/>

<https://www.ectvplaymag.com/la-importancia-la-mirada-las-conversaciones-cuanto-tiempo-debes-mirar/>