

## **GESTOS Y EXPRESIONES**

### **FACIALES**

*Son el principal indicador de nuestras emociones. En la cara se reflejan de manera innata y universal las 7 emociones básicas: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira, asco y desprecio*

### **MIRADA**

*Puede denotar interés, atención, timidez al esquivarse o seguridad al ser firme y estable. En el acto comunicativo es necesario mirar a los ojos.*

### **POSTURA**

*Acompaña la comunicación verbal variando según el tema o atención en la conversación. Refleja el estado emocional de las personas.*

## IMAGEN PERSONAL

*Es la proyección exterior de nosotros mismos y cómo nos perciben los demás a través de cómo nos vestimos, olemos, hablamos, movemos, miramos, etcétera. La imagen es nuestra carta de presentación, pues refleja la manera en que queremos relacionarnos con el resto.*

## PARA UN BUEN MANEJO DE LA RETROALIMENTACIÓN SE DEBE:

- *Dirigir a un comportamiento que sea realmente susceptible de cambio y mejora del receptor.*
- *Ser positiva, respetuosa, constructiva y orientada a presente y futuro*
- *Resaltar lo bueno, no sólo lo malo*
- *Comprobar la recepción y comprensión completa del mensaje que parte del receptor preguntándole al respecto*
- *Hacerse en privado cuando sea negativa*