

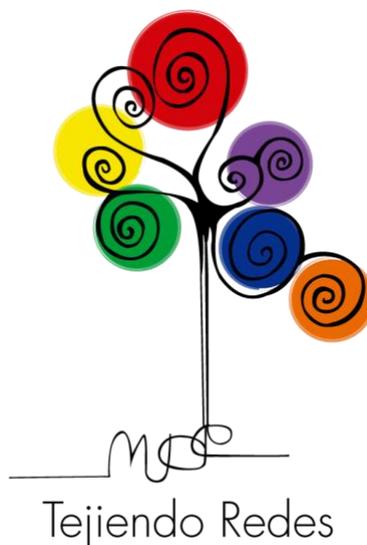
**CURSO BÁSICO DE  
COMUNICACIÓN**

**CUADERNO DE  
TRABAJO**

**MÓDULO 2.**

**COMUNICACIÓN EXTERNA:**

**Lenguaje verbal y no verbal**



[www.dptejiendoredes.com](http://www.dptejiendoredes.com)

## LENGUAJE QUE QUITA PODER

Reflexiona sobre todas las reglas que, de forma voluntaria, pones en tu vida, y haz un listado.

Escribe todas las que se te ocurran, no te limites al espacio que hay entre unas y otras:

Debo.....

Se debe.....

No se debe .....

Tengo que.....

No tengo que.....

Hay que.....

No hay que .....

Se puede.....

No se puede.....

¿Cuántas de esas reglas son introyectos? ¿Cuáles?

¿Son saludables y potenciadoras para mí o me están limitando de alguna manera?

¿Qué pasaría si la regla ..... no se cumple?

¿Hay alguna que quieras cambiar?

**LENGUAJE RESPONSABLE**

Relata en voz alta lo que ocurrió la última vez que te enfadaste con tu pareja o tu hijo. Si puedes grabarlo en tu móvil o cualquier otro dispositivo, mejor.

¿Qué ocurrió? ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué dijiste a la otra persona? ¿cuál era tu diálogo interno? Relátalo como si se lo estuvieses contando a una amiga. Sin pensar en nada más, solo desahogándote. Haz esta parte del ejercicio antes de continuar.

Ahora, escucha el relato que has grabado y escribe todas las veces que le has dado el poder a la otra persona. Serían todas esas veces que has verbalizado: “Mi hijo me puso de los nervios”; “Mi pareja me hizo sentir que no hago nada bien”; etc.

---

---

---

---

Lee todas las frases que has escrito y reflexiona.

¿Cómo te sientes? ¿qué piensas cuando las lees?

---

---

---

---

Escribe todas las frases otra vez, pero esta vez utilizando un lenguaje responsable, recuperando tu poder y responsabilidad en cómo y qué sentiste. Sería, por ejemplo: “Me puse de los nervios con mi hijo”; “Siento que no hago nada bien cuando mi pareja me dice...”

---

---

---

---

## ETIQUETAS

Escribe una lista tan larga como quieras, describiéndote y que comience cada una de frase con YO SOY. Por ejemplo: "Yo soy responsable" "Yo soy vago" "Yo soy bueno" "Yo soy despistado" ...

Yo soy.....

Ahora cierra los ojos y escucha la voz que te decía cada uno de esos adjetivos calificativos. Probablemente te lo decían con la frase: "ERES responsable" "Eres muy despistado" ... Trata de escuchar en tu interior quién te decía cada frase. ¿Era mamá o papá? ¿Abuelo/a? ¿Profesor/a?

Cada etiqueta que te pusieron, te la has creído y dado como cierta, pero puede que no sea así. Solo cumplías con las expectativas que se ponían sobre ti. Te invitamos a que reflexiones sobre

¿QUIÉN CREES QUE ERES TÚ DE VERDAD? Sin etiquetas puestas por nadie. Solo lo que tú crees que eres, quién eres. Esto puede llevarte un tiempo, porque es un trabajo profundo. Este paso de darse cuenta es el más importa, ¡así que te animamos a que sigas indagando y te redescubras a ti mismo!

## LENGUAJE NO VERBAL

En el siguiente ejercicio, te proponemos una visualización.

Piensa en una discusión acalorada que hayas tenido con alguna persona en algún momento de tu vida. Por favor, que no sea una de máxima intensidad. Por ejemplo, del 1 al 10, que sea de una intensidad del 7 u 8.

Te invito a que cierres los ojos, y que evoques los gestos de la persona con la que discutiste. También recuerda el tono de voz, el ritmo con el que hablaba y el volumen.

¿Cómo te sientes en este momento?

---

---

---

Ahora vuelve a revivirlo, pero cambiando en tu interior el volumen con el que te dijo las cosas, bajándolo, suavizando el tono, hablando más despacio y relajadamente, cambiando los gestos a otros más amables Y MANTENIENDO LAS MISMAS PALABRAS DICHAS.

¿Han cambiado tus emociones?

---

---

---

¿Cómo te sientes?

---

---

---

## LENGUAJE CORPORAL

Para este ejercicio, necesitas pedirle a un amigo/a o pareja, que te ayude. Si no puedes hacerlo con nadie, ponte delante de un espejo donde puedas verte de cuerpo entero.

Te posicionas delante del amigo/a o espejo, aproximadamente, a unos 2 metros. Y desde esa posición vas a decirle "NO". Con la voz, el tono y el cuerpo que te salga de manera natural. Y das un paso no muy grande, hacia delante. Respira un par de veces y vuelves a decir No, pero esta vez, chillando, como si estuvieras muy enfadado. Y avanzas otro paso no muy grande, respiras y vuelves a decir NO como si fueras un niño/a pequeño/a. Y vuelves a dar otro paso pequeñito, respiras y vuelves a decir No, ahora como si tuvieras mucho miedo.

Y así puedes dar más pasos, con diferentes actitudes y emociones.

Si lo has hecho con un amigo/a, ahora sería su turno de hacerlo si quisiera.

Cuando hayas terminado el ejercicio, responde a las siguientes preguntas.

¿Cómo era mi voz, gestos, actitud corporal en cada uno de los noes?

---

¿Qué cambiaba dentro de mí?

---

¿Cómo crees que lo recibía tu amigo/a?

---

¿Qué noes te han costado más?

---

¿Qué dice eso de ti?

---