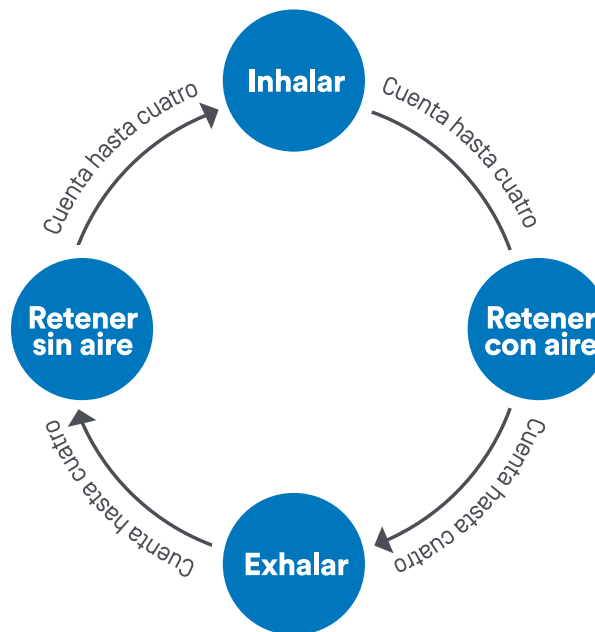


SJFJFA®  
**DÍA DE REFLEXIÓN  
Y ENCUENTRO**  
19 Y 20 DE NOVIEMBRE

## SUGERENCIAS PARA QUIEN GUÍA LA CONVERSACIÓN

Prepárate mental, emocional y corporalmente para la conversación. El primer principio de la comunicación nos dice que es imposible “no comunicar”. Por lo tanto, la invitación es a gestionar el lenguaje no verbal conscientemente para que potencie, refuerce y contribuya a la coherencia del lenguaje verbal.

- Antes de empezar debes estar genuinamente calmado. Para esto puedes usar la “respiración cuadrada”. Es una técnica sencilla pero muy efectiva para calmar la mente y equilibrar el sistema nervioso. Inhalar y exhalar por la nariz en 4 tiempos, reteniendo. Repítela cuantas veces sientas que es necesario para lograr un estado de tranquilidad.



- Haz un chequeo de tu disposición corporal, recuerda que nuestra parte animal puede detectar la tensión en otro activando mecanismos de defensa.
- Recorre mentalmente tu cuerpo sintiendo si hay tensiones musculares que afecten tu postura, por ejemplo, los hombros levantados. También revisa hacia dónde se orienta el eje de tu cuerpo. Una buena postura para generar un ambiente de confianza es una postura “atenta” y “cordial”, con tensión suficiente para sostenerte, pero sin parecer amenazante.

- Sostén el eje del cuerpo neutro, en el centro, ni inclinado hacia adelante ni hacia atrás. Puedes chequear que la cabeza esté centrada sobre los hombros y hombros centrados sobre caderas. Complementa con una sutil apertura de pecho y respiración calmada.
- Chequea tu gesto facial, que tu cara comunique cordialidad, revisa que tu ceño y tu mandíbula estén relajados. Que esté lista para comunicar otras emociones que vayan reforzando el contenido verbal en la medida en que se desarrolla la conversación.
- Recuerda mirar a los ojos alternadamente a los participantes durante la conversación.
- Tu voz depende de tu respiración. Si estás respirando de manera completa, utilizando todas las cavidades del cuerpo para ello [abdominal, torácica y clavicular], podrás administrar de mejor manera los cambios de ritmo y entonación que necesites para reforzar el contenido.
- Es importante que la voz subraye las ideas y alejarnos de un tono y ritmo constante, sin quiebres, ya que dificulta a la audiencia sostener la atención y la recordación posterior.
- Piensa en todas las opiniones, explicaciones, juicios de valor que tienes en este momento y déjalos de lado por un rato.
- Reconoce que distintas personas pueden vivir la misma experiencia de manera diferente y todas son válidas.
- Disponte a escuchar con apertura.

