

# Lo que revelan tus pequeños gestos



## 3 días para observar tu personalidad

### **Instrucciones iniciales**

Durante los próximos 3 días, dedica unos minutos a observarte en tu vida cotidiana. No se trata de corregirte ni de juzgarte, sino de **registrar con honestidad cómo actúas en pequeños momentos.**

Estos gestos, que a veces pasan desapercibidos, pueden darte pistas muy valiosas sobre tu manera de ser.



## Registro diario

Cada día, completa la siguiente tabla con al menos 2 o 3 situaciones que hayas vivido:

Situación	Mi reacción espontánea	Qué podría revelar de mí
Ejemplo: alguien se cuela en la fila	Me molesto pero no digo nada	Suelo evitar conflictos directos

## Sugerencias de observación

Para inspirarte, aquí tienes algunos gestos cotidianos que puedes registrar:

- Cómo reacciono cuando me hacen esperar.
- Cómo organizo (o no) mi espacio (mesa, bolso, móvil).
- Cómo trato a un desconocido.
- Qué hago cuando cometo un error.
- Cómo reacciono ante un imprevisto.
- Qué hago con el móvil cuando estoy acompañado.
- Cómo respondo a un cambio de planes.
- Cómo saludo al entrar en un lugar.

## Reflexión final

Al terminar los 3 días, tómate un momento para responder:

- ¿Qué descubrí sobre mí?
- ¿Qué gesto me sorprendió más?
- ¿Qué aspecto me gustaría explorar o potenciar?

Esta pequeña observación consciente puede ayudarte a reconocer patrones de tu personalidad y abrir nuevas formas de comprenderte.

