

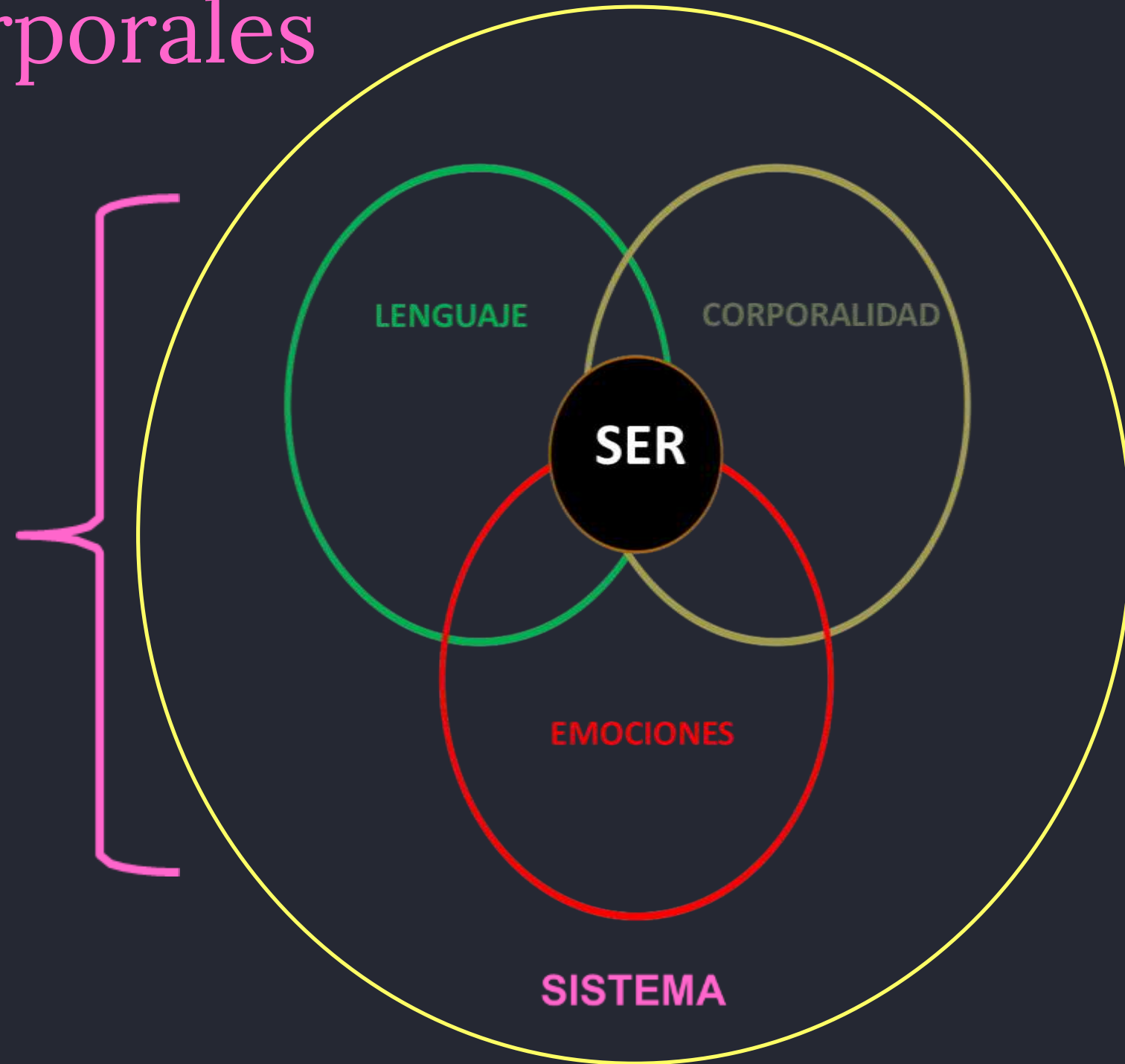
# Gestión Corporal y Emocional

"¿Has notado cómo tu postura y gestos cambian con tus emociones"?



# Abordajes Corporales

- DISCIPLINAS CORPORALES
- COACHING ONTOLÓGICO
- COACHING GENERATIVO
- COMUNICACIÓN NO VERBAL



# Lenguaje y Corporalidad

## Abordajes Corporeo-Emocionales



### Lenguaje Corporal

Comunicación no verbal.  
con impacto en o desde el  
dominio emocional.



### Coaching Generativo

CO junto a otras disciplinas  
suman conciencia creativa  
generando nuevos estado  
de animo interno.

### Disciplinas Corporales

Yoga, Pilates, Mindfulness  
Tai Chi, etc.

### Coaching Ontológico

Desarrollo personal y  
liderazgo. Orientado a la  
conexión con aquí y ahora.

# Comunicación No Verbal

## Más Que Palabras

Mensajes con impacto emocional.



## Conciencia Corporal

Impacto emocional en la corporalidad.



# Objetivo del Abordaje Corporeo Emocional

## Percepción Somática

Reconocer sensaciones corporales.

## Percepción Cognitiva Consciente

Conectar cuerpo y mente.

# Percepción Somática



## Reconocimiento Corporal

Primer paso para conectar con emociones.



## Experiencia Corpóreo Sensitiva

Identificar sensaciones como temperatura, presión, textura.

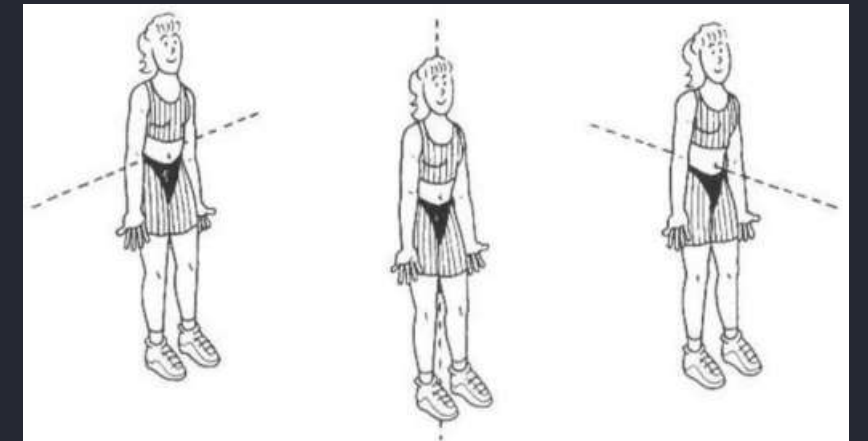
# Reconocimiento de Ejes Anatómicos

## Transversal

Divide cuerpo en superior e inferior.

## Anteroposterior

Divide cuerpo en anterior y posterior.



## Vertical

Divide cuerpo en derecha e izquierda.

# Percepción mediante Escaneo Sensitivo Corporal

## Zona Superior

Cabeza, cuello, hombros, brazos, manos.

## Zona Media

Abdomen, lumbar, espalda.

## Zona Baja

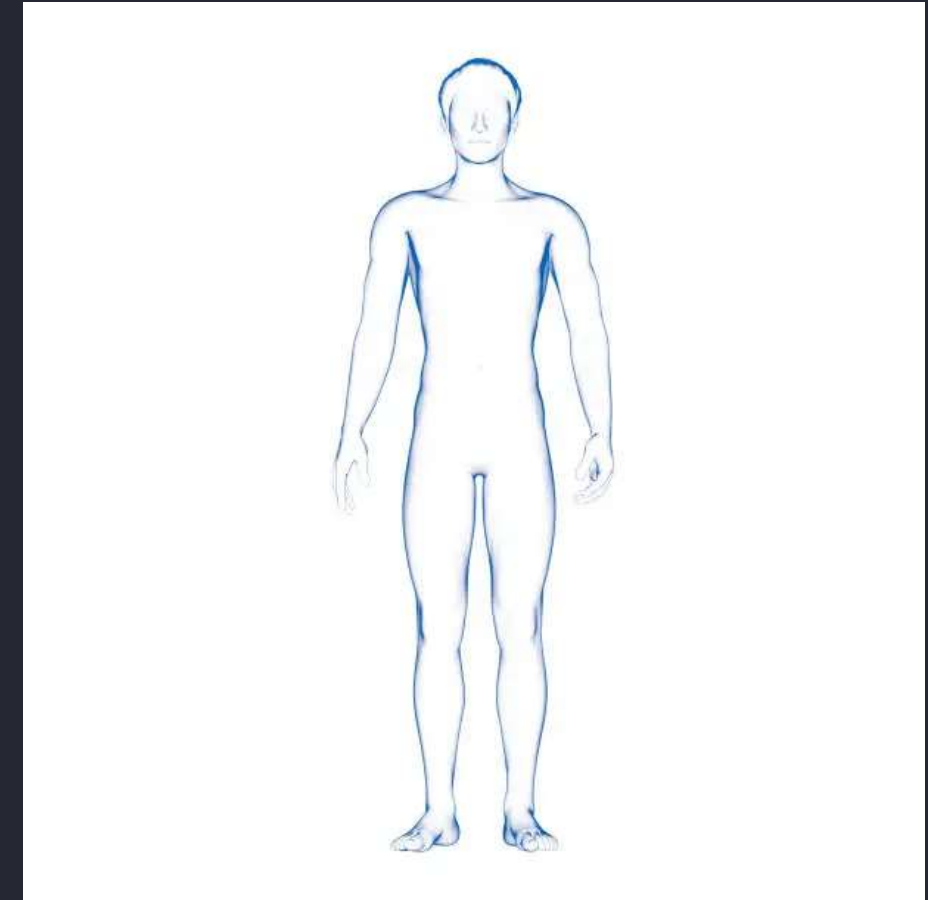
Pies, pantorrillas, rodillas, muslos.

IDENTIFICARLAS

RECONOCERLAS

CONECTARSE CON ELLAS

SENTIRLAS



# Percepción Cognitiva Consciente

Lograr conciencia del aquí y ahora. De nuestro presente continuo pero en un continuo cambio.

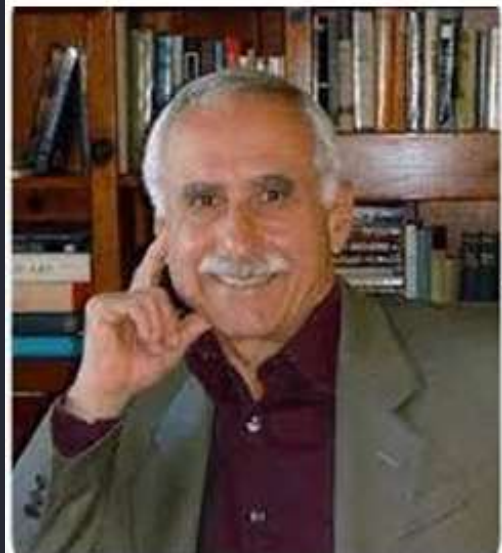
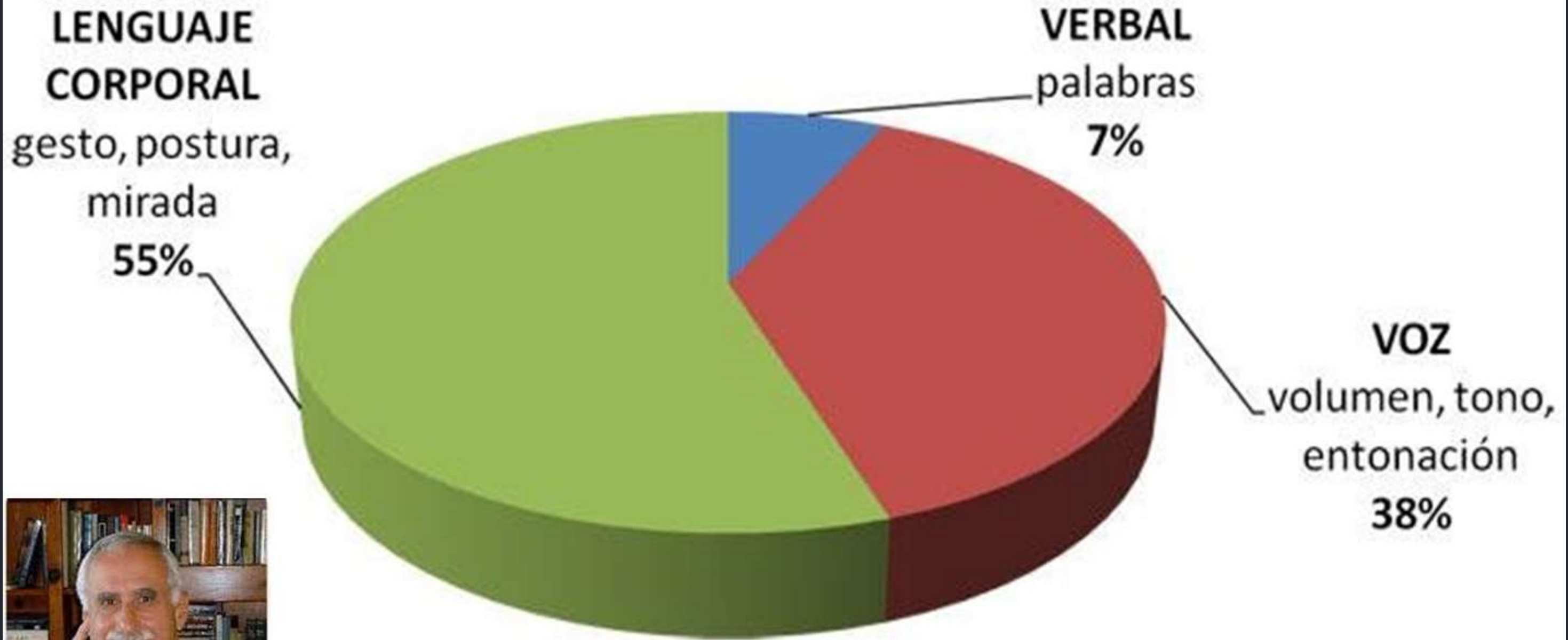
Reflexionar sobre lo que observamos habiendo nuevos aprendizajes de estas experiencias.





# DOMINIOS DEL SER



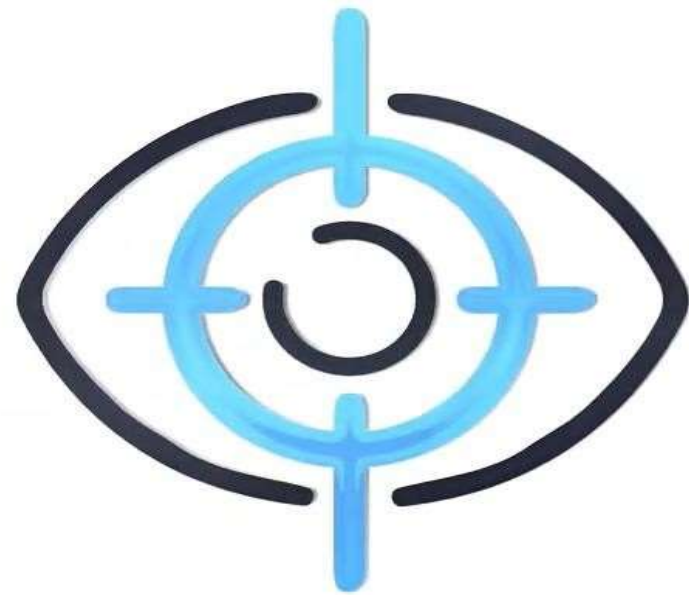


**Albert Mehrabian**

- Define nuestra **identidad**.
- Demuestra la **capacidad que tenemos de relacionarnos**.
- Facilita la **transmisión y lectura de emociones y sentimientos**.
- Ayuda a **transmitir, dar énfasis o comprender los mensajes sin necesidad de utilizar el lenguaje**.
- Nos muestra la **manera en que nos vinculamos con los demás**.



# COMUNICACION NO VERBAL - DAVID MATSUMOTO



**NO**  
**VERBAL®**

---

[www.no-verbal.com](http://www.no-verbal.com)

# FACTORES ASOCIADOS A LA CNV

FACTORES ASOCIADOS  
AL LENGUAJE VERBAL

FACTORES ASOCIADOS  
AL COMPORTAMIENTO

**PARALINGUISTICA**

**KINESIA**

**PROXEMIA**

considera

TONO

RITMO

VOLUMEN

SILENCIOS

TIMBRE

incluye

EXPRESIÓN FACIAL

MIRADA

POSTURA

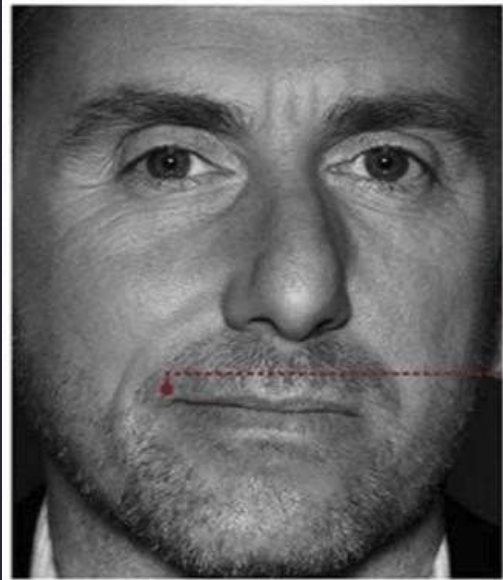
GESTOS

PROXIMIDAD

Compuesta por

ESPACIO  
PERSONAL

# LOS GESTOS FACIALES:



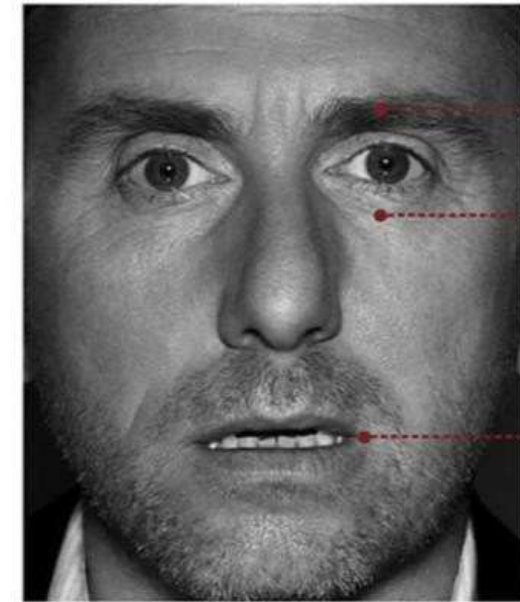
## desprecio

- ① El extremo del labio se tensa y se levanta sólo en un lado de la cara



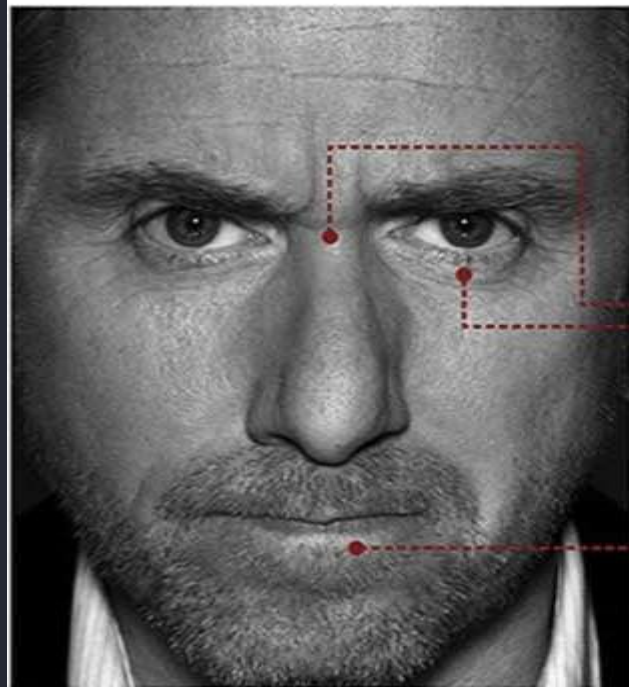
## tristeza

- ① Párpado superior caído
- ② Pérdida de enfoque
- ③ Los extremos de los labios caen ligeramente



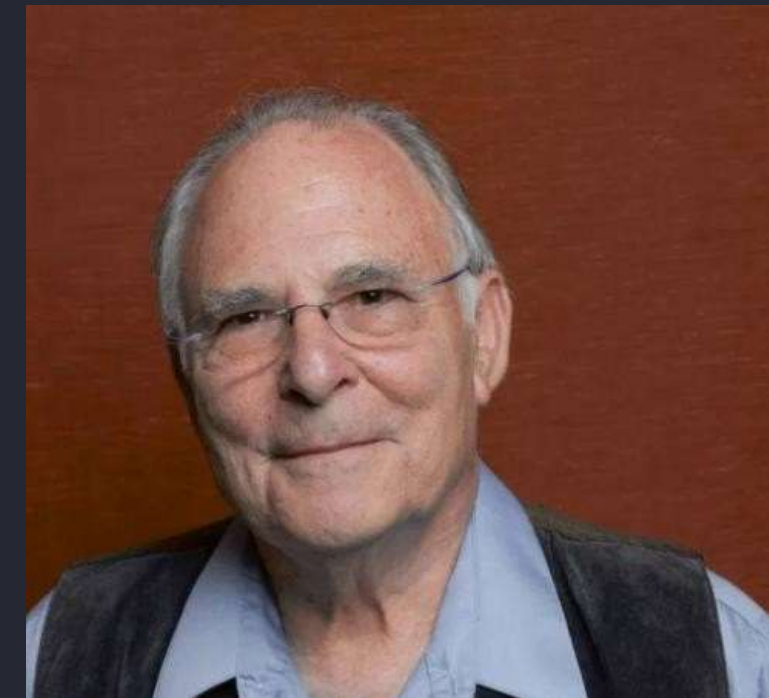
## sorpresa

- ① Las cejas se elevan
- ② Los ojos se abren
- ③ La boca se abre



## enfado

- ① Las cejas bajan y se juntan
- ② La mirada se enfurece
- ③ Los labios se estrechan



**Paul Ekman**

# *EL LENGUAJE VISUAL:*

- DIRECCIÓN
- NIVEL DE LAS MIRADAS



# Dirección de las miradas

(tu izquierda)

**Visual.**  
Construcción  
de imágenes.

**Auditivo.**  
Construcción  
de sonidos.

**Kinestésico.**  
Comprobación de  
sentimientos.



(tu derecha)

**Visual.**  
Recuerdo  
de imágenes.

**Auditivo.**  
Recuerdo  
de sonidos.

**Kinestésico.**  
Diálogo interno.

(persona frente a uno)

## NIVEL SUPERIOR O AEREO:

- ✓ Los sentimientos relacionados con este nivel son la alegría y la ilusión, búsqueda de ideas, recuerdos, etc.



## NIVEL MEDIO O NEUTRO:

- ✓ Los sentimientos relacionados van a estar acordes a las conversaciones que se den en sus situaciones. Mirada ideal para conexión, el dialogo y la escucha.



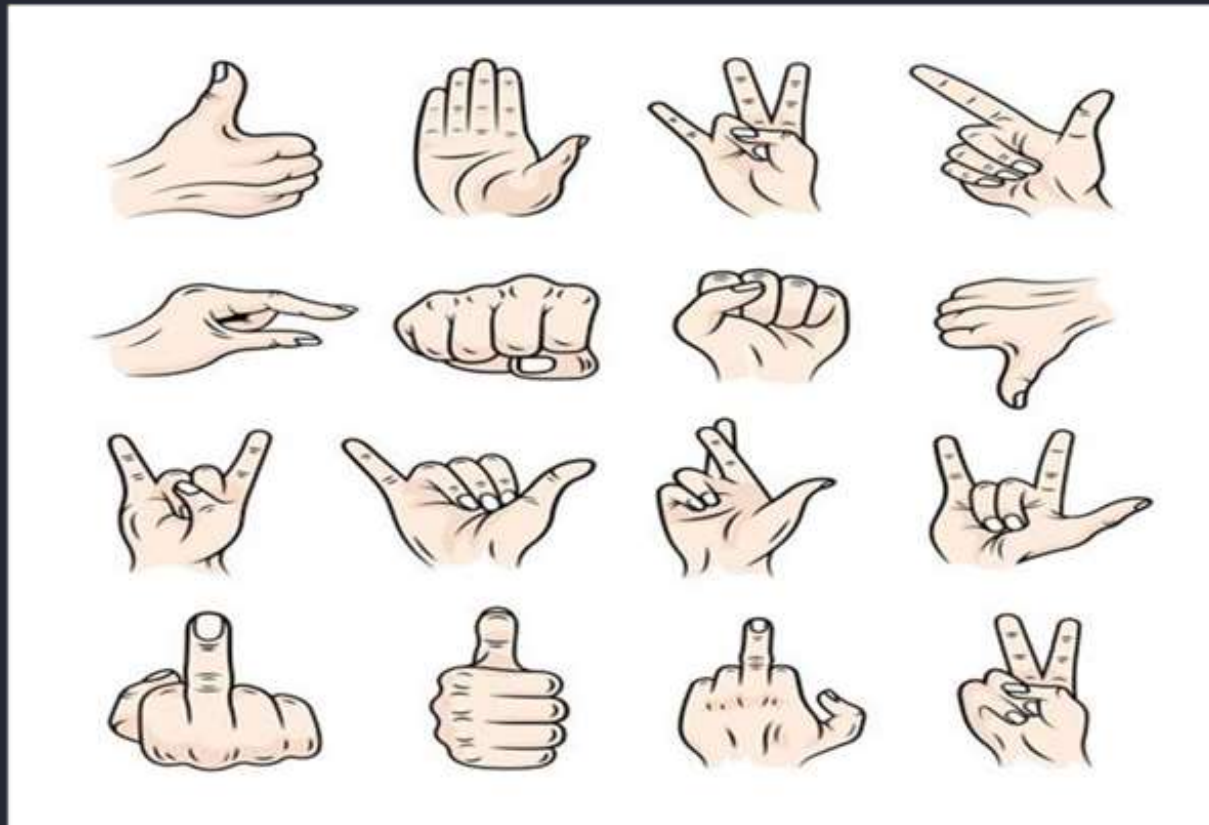
## NIVEL BAJO O TERRENO:

- ✓ Los sentimientos relacionados van a estar acordes a conversaciones interna de carácter introspectivo o reflexivo.  
Ej. tristeza, reflexión, angustia.



# LOS GESTOS CORPORALES

## GESTOS EMBLEMATICOS O EMBLEMAS



## GESTOS QUE EXPRESAN ESTADOS EMOTIVOS O AFECTOS





# LA PROXEMIA

| Espacio     | Público   | Social   | Personal   | Íntimo  |
|-------------|---|--|--|---|
| Distancia   | más de 360 cm   | 120 a 360 cm   | 46 a 120 cm  | 15 a 45 cm  |
| Interacción | Es la distancia usada cuando se dirige a un auditorio o grupo numeroso de personas. | Usamos este espacio con las personas que no conocemos, con quienes no tenemos relación de amistad. | Es la distancia en la cual se ubican generalmente las personas en una conversación; Si extendemos el brazo se puede tocar a la persona con la que se conversa. Estas distancias se dan en oficinas, reuniones, conversaciones amistosas. | Es el espacio que más protegemos a él acceden solo las personas de mayor confianza y de fuertes lazos emocionales: pareja, familia, amigos. |



"Tu cuerpo y tus emociones son aliados poderosos en el camino hacia una vida plena y equilibrada.

Atrévete a escucharlos, a entenderlos, y a transformarte.

Haz de ti mismo tu mejor proyecto."