

GESTIÓN CORPOREO EMOCIONAL



MCOP - Ramiro Covarrubias



Abordajes

Corporeos - Emocionales

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

SISTEMA





- **DISCIPLINAS CORPORALES:**
- ✓ Trabajo integral cuerpo – mente.
- ✓ Yoga – Mindfulness – Tai chi – Educación Física Gral.



- **COACHING ONTOLÓGICO:**
- ✓ Orientado a la conexión con el presente para generar conciencia del aquí y ahora.
- ✓ Ayuda para estar presente.



- **COACHING GENERATIVO:**
- ✓ Coaching ontológico junto a otras disciplinas suman Conciencia Creativa generando nuevos estado de animo interno.



COMUNICACIÓN NO VERBAL:

- Transmisión de mensajes con impacto en o desde el dominio emocional.
- Conciencia del impacto emocional que se genera en nuestra corporalidad al transmitir un mensaje.



**EL OBJETIVO DEL ABORDAJE CORPOREO EMOCIONAL
DESDE EL COACHING ONTOLÓGICO Y EL COACHING
GENERATIVO ES LOGRAR:**

- **PERCEPCION SOMÁTICA.**
- **PERCEPCION COGNITIVA CONSCIENTE.**



PERCEPCION SOMÁTICA:

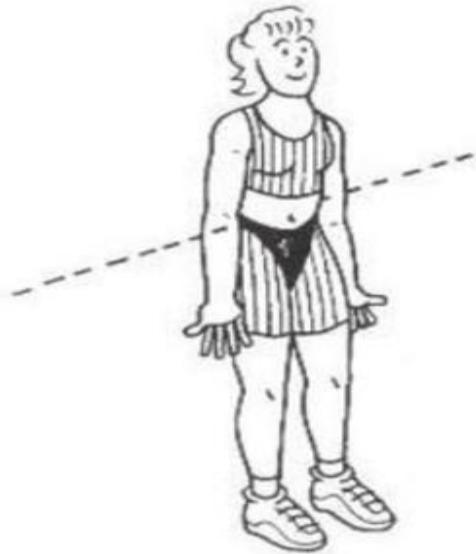
- ✓ Reconocimiento corporal.
- ✓ Identificar Sensaciones y experiencia corpóreo sensitivas.

Por medio de:

- ✓ Reconocimiento de los ejes anatómicos.
- ✓ Escaneo sensitivo corporal de zona anatómicas.



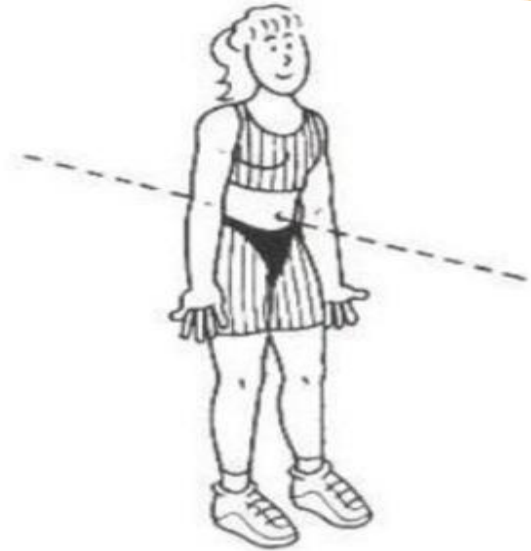
Reconocimiento de los Ejes anatómicos



EJE TRANSVERSAL



EJE VERTICAL O
LONGITUDINAL



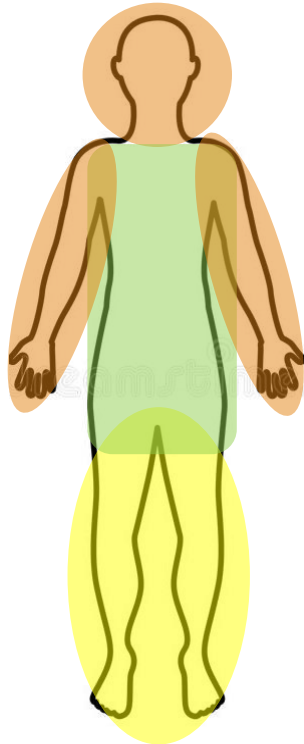
EJE ANTEROPOSTERIOR

Percepción mediante Escaneo SENSITIVO - CORPORAL



La percepción sensitiva corporal se logra realizando un escaneo imaginativo visual haciendo foco en las distintas zonas corporales logrando:

- ✓ IDENTIFICARLAS
- ✓ RECONOCERLAS
- ✓ CONECTARSE CON ELLAS
- ✓ SENTIRLAS



ZONA SUPERIOR

HOMBROS – BRAZOS – MANOS
CUELLO – CABEZA - CARA

ZONA MEDIA

ABDOMEN – LUMBAR – ESPALDA

ZONA BAJA

PIES – PANTORRILLAS – RODILLAS
MUSLOS



PERCEPCION 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



COMUNICACION
VERBAL

LENGUAJE

CORPORALIDAD

SER

COMUNICACION
NO VERBAL

EMOCIONES

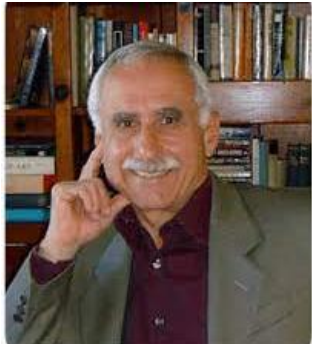
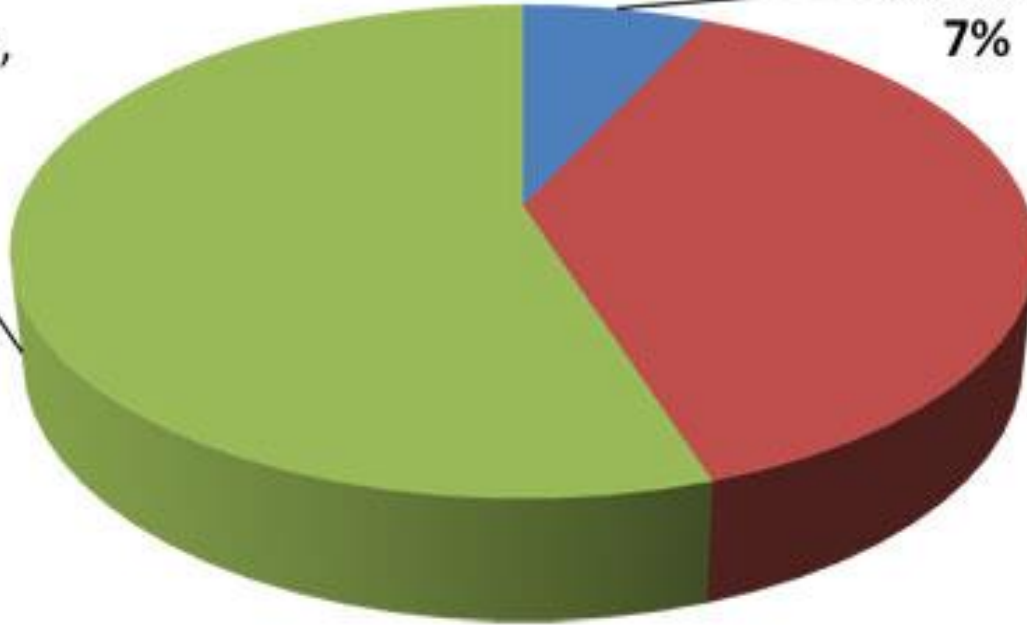
SISTEMA



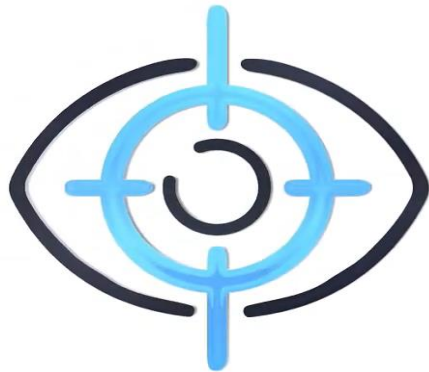
LENGUAJE CORPORAL
gesto, postura,
mirada
55%

VERBAL
palabras
7%

VOZ
volumen, tono,
entonación
38%



Albert Mehrabian



NO
VERBAL[®]

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

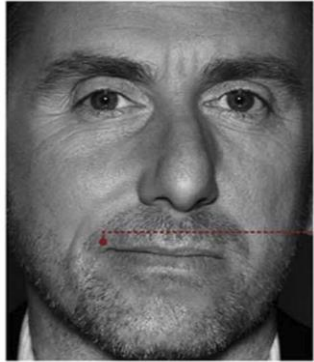
GESTOS

PROXIMIDAD

Compuesta por

ESPACIO
PERSONAL

LOS GESTOS FACIALES:



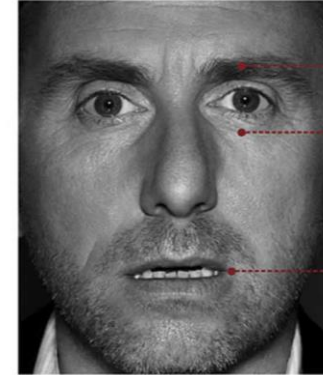
desprecio

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



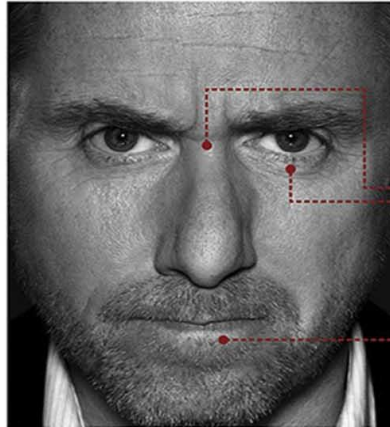
tristeza

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



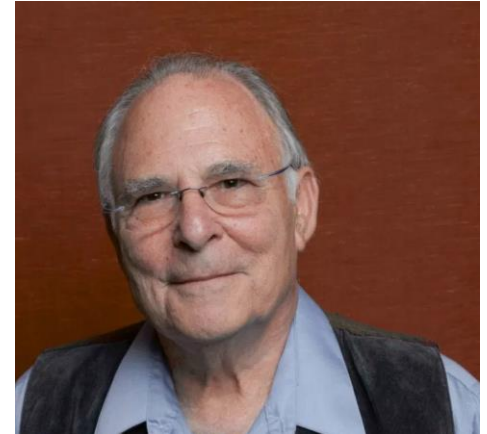
sorpresa

- 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)

(tu derecha)

Visual.
Construcción
de imágenes.

Visual.
Recuerdo
de imágenes.

Auditivo.
Construcción
de sonidos.

Auditivo.
Recuerdo
de sonidos.

Kinestésico.
Comprobación de
sentimientos.

Kinestésico.
Diálogo interno.

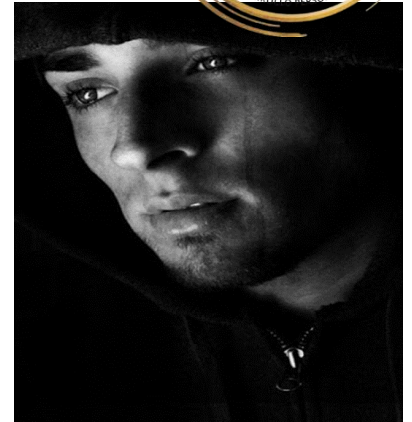


(persona frente a uno)



NIVEL BAJO O TERRENO:

- ✓ La mirada se dirige a un punto bajo o a tierra. Los sentimientos relacionados con este nivel van a estar de acorde a las conversaciones interna de carácter introspectivo o reflexivo. Ej. tristeza, reflexión, angustia.



NIVEL MEDIO O NEUTRO:

- ✓ La mirada se dirige a un punto medio o neutral. Los sentimientos relacionados con este nivel van a estar de acorde a las conversaciones que se den en sus situaciones. Mirada ideal para conexión, el dialogo y la escucha.





NIVEL SUPERIOR O AEREO:

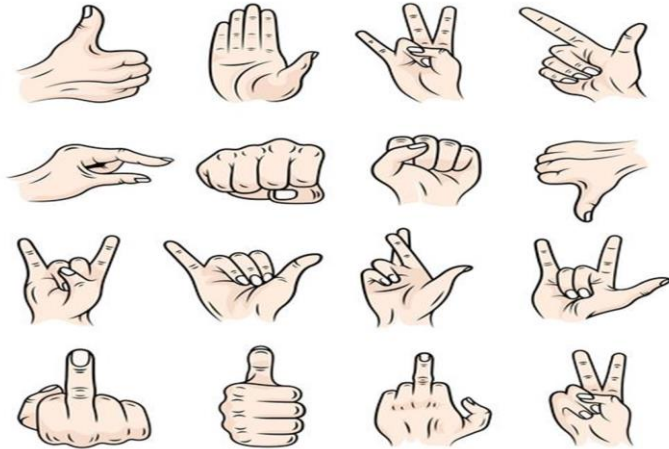
- ✓ La mirada se dirige a un punto superior o hacia el cielo. Los sentimientos relacionados con este nivel son la alegría y la ilusión.
- ✓ La mirada dirigida al cielo históricamente se ha relacionado con un mundo mágico de dioses y supersticiones.
- ✓ También podemos relacionar la mirada a conversaciones con un ser superior, transmitir humildad, una petición o piedad, búsqueda de ideas, recuerdos, etc.



LOS GESTOS CORPORALES:

Es una forma de comunicación no verbal, ejecutada con alguna parte del cuerpo y producida por el movimiento de las articulaciones, músculos de brazos, manos o cabeza.

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.

Público

Social

Personal

Íntimo



COMUNICACIÓN NO VERBAL:

- 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.



GESTIÓN CORPOREOS EMOCIONALES



Muchas gracias!!