

COMUNICACIÓN

El lenguaje no verbal,
gestual y emocional



CENTRO DE DESARROLLO HUMANO
MENTE PODEROSA

Eliminando mitos



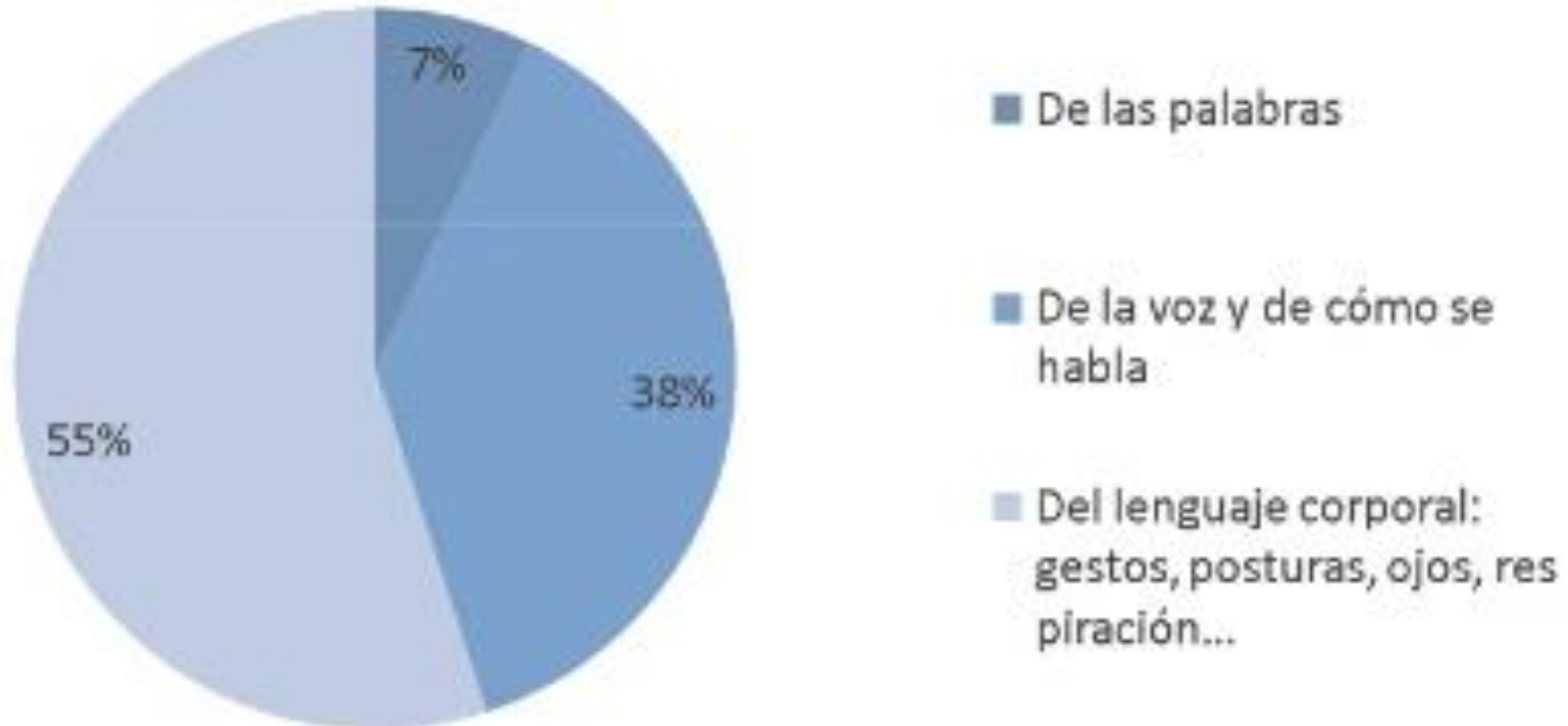
Uno de los errores más graves que se pueden cometer en la interpretación del lenguaje del cuerpo es interpretar un gesto aislado de otros y de las circunstancias.



Comunicación - ¿Qué nos llega?



¿De donde proviene?



Lectura Corporal



- Considera el contexto
- Reconoce las diferencias culturales
- Lectura en grupo (todo el cuerpo)
- ¿Qué reconoceremos?
 - La actitud por la postura,
 - La forma del cuerpo nos dice su tipo de personalidad,
 - Atención a las incoherencias al gesticular,
 - Las emociones reprimidas o incoherentes con lo que habla,





○ Analíticos, sistémicos, Errores

○ Grandes obstáculos que interfieren

- La creencia de que la gente no va a mentirte 10/24
- Sentirse incomodo cuando "evaluamos" a alguien "de la Z"
- Basarse en mitos sobre el comportamiento
- La complejidad de la comunicación
- La inevitable parcialidad "predisposición"
- La influencia global

Principio de la Navaja de Ockham



**Cuando hay dos teorías
que compiten entre ellas y
que predicen
exactamente lo mismo, la
mas fácil es la mejor.**





- **Qué**
 - Cuerpo (pasado)
 - Emociones + ó – (articulaciones y extremidades)
 - Micromovimientos
 - Microreacciones
 - Microactitudes
- **Cómo**
 - No global
 - Sistemática
- **Dónde**
 - Derecha/izquierda, diferenciando cada parte en cara y cuerpo



ANÁLISIS DE LA PERSONA

Los pensamientos
reprimidos
dejan huella en el
cuerpo





**El cuerpo expresa las
emociones que la
mente está teniendo**

N. Barretta



Hemisferios cerebrales



El hemisferio derecho se encuentra más activo en situaciones espontáneas

El hemisferio izquierdo está más activo en situaciones de control

Más disociado.

Más asociada.

*Control.
Consciente.
Distante.*

*Emocional.
Espontáneo.
Inconsciente.*

Hacemos gestos a la derecha cuando evocamos:

- *El futuro.*
- *Lo desconocido.*
- *Lo que nos da miedo.*

Hacemos gestos a la izquierda, cuando evocamos:

- *El pasado.*
- *Nuestra historia.*
- *Lo conocido.*
- *Lo que nos tranquiliza.*

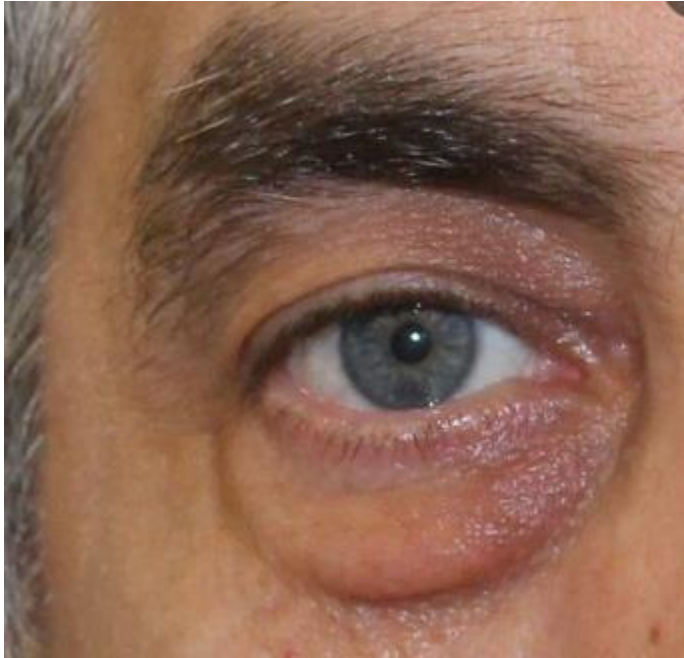
Todos tenemos dos caras



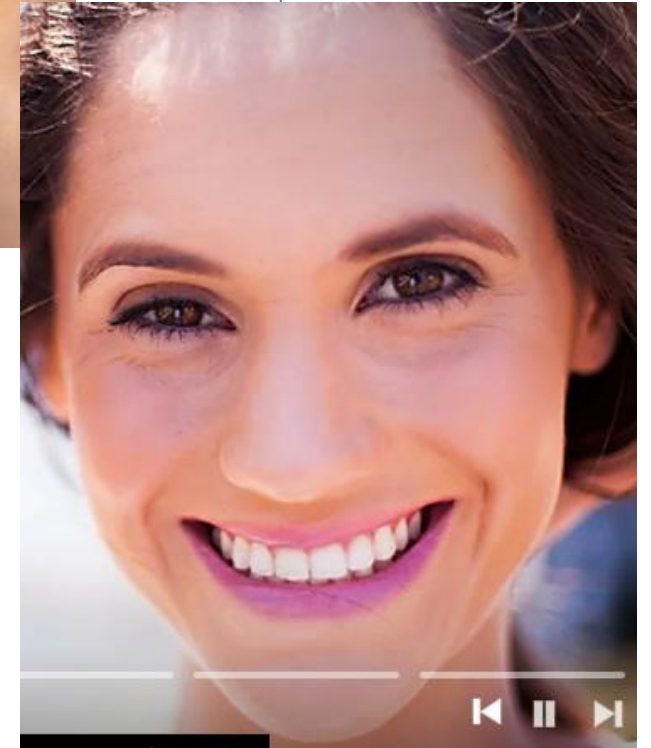
1. Todos tenemos dos caras: el lado derecho es completamente distinto al izquierdo.
 - a. El Izdo: expresivo, auténtico, conectado con el cerebro cerecho (emociones, privacidad, sentimientos, mi intimidad... es el verdadero)
 - b. El Dcho: conectado con el cerebro izdo. (controlador, máscara social - lo puedo modificar dependiendo de la cara que quiero mostrar al mundo)



Quienes tengan ojos para ver y oídos para escuchar, podrán darse cuenta que no podemos guardar un secreto.
AQUELLO QUE TUS LABIOS CALLAN, LO REVELARA TU CUERPO.



Demostrar la competencia 6
Escucha activa



Guía rápida



- Taparse la boca: indica mentira (como los niños)
- La mentira aumenta la sensibilidad de la nariz
- Taparse los ojos indica poner impedimentos a ver lo que no queremos ver



- Tirarse la oreja o frotarla, o rascarse el cuello indican o inseguridad o incredulidad ante la exposición



- El cruce de brazos tiene variaciones, pero representa actitud defensiva
- Exclusión: brazos cruzados (cerrazón), piernas abiertas (agresión), ceja levantada (crítica), cuerpo alejado (desinterés)





Con el eje de la cabeza expresamos nuestra voluntad de comunicar.

Nuestra cabeza busca la de nuestro interlocutor o no.

Expresamos nuestros estados anímicos de tres formas diferentes y a través de tres ejes de cabeza diferentes.



○ Cabeza

- Sagital superior

- Superioridad
- Orgullo
- Prepotencia
- Miedo (agresividad)



El cuello y sus ejes – EJES SAGITALES



○ Cabeza

• Sagital inferior

- Inferioridad
- Timidez
- Vergüenza
- Sumisión





○ Cabeza

• Lateral derecho

- Crispación
- Vigilante (ligada a la escucha)

• Lateral izquierdo

- Abandono
- Bienestar





ASCENDENTE

Soy quien domina y no sé cómo transmitir mi idea.

HORIZONTAL

Me muestro muy a gusto pero la realidad es que no lo estoy.

VERTICAL

Incomodidad.

Las manos se frotan frecuentemente entre las piernas en posición sentada.