



Presentación / Participantes

Módulo 2

Comunicación No Verbal

Gisselle Pastene Gutiérrez
Facilitadora – Publicista Profesional
gissellepastene2@gmail.com

CHECK LIST:

- ü Cerrar email
- ü Silenciar móvil/ Notificaciones
- ü Probar audio/volumen alto
- ü Buscar agua/ te/ café

Módulo 2 : Comunicación No Verbal

La **comunicación no verbal** es un proceso de **comunicación** mediante el cual se transmite un mensaje por medio de gestos, signos o indicios; es decir, sin palabras. Gestos, lenguaje corporal, postura, expresión facial, contacto visual... son algunos de los recursos que utiliza.



**La importancia de la
comunicación no verbal**

Módulo 2 : Comunicación No Verbal

Es el proceso de comunicación mediante el envío y recepción de mensajes sin palabras, es decir, a través de gestos, posturas, expresión facial, miradas, vestimenta, peinados y conducta.

Módulo 2 : Comunicación No Verbal

¿Sabía usted que...?

- ✓ El origen de la comunicación no verbal se remonta al origen animal del ser humano. Los animales al igual que nosotros muestran los dientes cuando sienten rabia o amenaza.
- ✓ Los niños tienen un lenguaje corporal más sincero, pues no traen consigo la represión de la cultura, los complejos o la educación.

Módulo 2 : Comunicación No Verbal

- ✓ Cuanto más elevado es el estatus social de una persona, más moderados son sus gestos. Por el contrario, mientras más bajo esa dicho estatus, más auténtica es la expresión no verbal de la persona.
- ✓ Hasta hoy, los científicos han descubierto cerca de un millón de claves no verbales, búsqueda que aún no termina.

Expresiones gestual y corporal

Módulo 2 : Comunicación No Verbal

Para lograr comunicarnos de manera exitosa, debemos utilizar adecuadamente todos los componentes de la comunicación. Hacerse entender por las otras personas, es un arte que se puede aprender... El problema de la comunicación, es del comunicador.

Expresión de emociones y Sentimientos

Módulo 2 : Comunicación No Verbal

Las emociones desde que somos bebés

Los bebés sólo se pueden expresar inicialmente de manera no verbal. En los recién nacidos se manifiesta el interés, el disgusto, el malestar e indicios de la sorpresa. A los 4 meses aparece la rabia, la sorpresa y la alegría; y a los 6 meses, el miedo y la timidez.

Módulo 2 : Comunicación No Verbal

De acuerdo a cómo enfrenten los padres las emociones de sus hijos, se perfilará el repertorio emocional del o la bebé. Si siempre le decimos a nuestros hijos e hijas que no es bueno sentir rabia o llorar en el caso de los niños, ese patrón de comportamiento se repetirá a lo largo de su vida

Módulo 2 : Comunicación No Verbal

Al no sentirnos libres de expresar emociones, porque "no está bien" o "no se aceptan", no aprendemos a soltarlas de manera adecuada.

Nos han enseñado a estar siempre bien, a ser educados (as) y ser amables; pero cuando sentimos rabia o malestar, nos embarga la culpabilidad.

Módulo 2 : Comunicación No Verbal

Hay quienes reprimen tanto sus sentimientos de malestar o rabia, que lloran en el momento menos esperado o exageran su reacción.

Cuando las emociones negativas no se expresan, vamos cargando nuestro cuerpo y produciéndonos mucho estrés, lo que puede desencadenar en úlceras gastrointestinales, caída del cabello, dolores de cabeza, contracturas musculares, descontrol o adicciones.

**¿Cómo expresar emociones
adecuadamente?**

Lo primero es tener conciencia de qué emoción estamos reprimiendo (obsérvate a partir de hoy acerca de tu manera de afrontar las situaciones).

Buscar otra vía para expresar emociones (como el deporte, caminata, escritura, risas, etc.)

Anota en una libreta las situaciones que te ocurren y que han hecho sentir mal.

Anota la emoción que reconociste y dale un nombre; respóndete **¿qué pensé en ese momento?**

Actividad

- ✓ **Escribe brevemente alguna situación o evento que te haya ocurrido este fin de semana.**
- ✓ **Luego describe que emoción te evoca ese momento vivido.**

Break



Retomando lo visto, cuando anotas la emoción que reconociste y le das un nombre; te logras responder **¿qué pensaste en ese momento?, estas identificando que te sucede con lo que te ocurre, reconoces tus emociones.**

Ahora que sabes cuál es la emoción del momento, ensaya distintas formas de expresarla. Como cuando aprendemos un baile, a veces saldrá bien el paso y otras habrá que volver a ensayarlo.

Cuando nos enojamos, nuestro pensamiento suele ser muy negativo y extremo. Por lo tanto, debemos respirar hondo y pensar en la situación. Debemos colocar la emoción en su justa dimensión, pero no justificando al otro o quitándole importancia.

Tenemos el derecho de sentir aquello que estamos sintiendo y a enojarnos por ello. Por supuesto nos podemos equivocar, y entonces también tendremos derecho a disculparnos.

Si nos disculpamos, tendremos que asumir que el otro puede o no reaccionar como esperamos, lo que es una posibilidad.

**¿Qué harás para que el otro no se enfade?,
¿guardarte todo?,**

Puede que se enoje, pero ahora el que está molesto(a) eres tú.

¿Por qué las emociones del otro son más importantes que las tuyas?

Reflexión

Actividad

- ✓ **Recuerda alguna situación, en la cual no te hayas sentido cómodo/a expresando tus emociones.**
- ✓ **Luego anota que emociones reprimiste y porqué?**

Cuando decidas decirlo, habla desde ti y utiliza un "Yo":

- ✓ Es mejor decir "yo me siento..." a "tú eres..."
 - ✓ No es bueno mezclar cosas, sino hablar del tema específico "cuando me haces ..., me siento..."
 - ✓ La responsabilidad de cómo te sientes, es sólo tuya, porque viene de la interpretación que haces de las situaciones.
-

- ✓ Lo que nos puede hacer sentir muy mal hoy, tal vez no sea tan grave en otro momento.
- ✓ Ten en cuenta que el otro puede o no cambiar la actitud que te molesta... eso ya no depende de tí.
- ✓ Una petición es distinta a una orden, la que siempre comienza con un "me gustaría ..."

RECUERDA, SIEMPRE HABLAR DESDE TÍ.

- ✓ **Pausa Activa**
- ✓ **Video**
- ✓ **Foro de Discusión**

2º Bloque

- ✓ Mapa Conceptual de lo aprendido**
- ✓ Pausa Activa**
- ✓ Video**
- ✓ Foro de Discusión**