

# Tu Cuerpo Habla

con Andrea Monsanto, M.S.



# Lenguaje corporal

La super conexión entre el cuerpo y la mente.

**Expresión facial**

**Gestos-movimiento**

**Paralingüístico-tono/inflección**

**Postura**

**Proxemia**

**Mirada**

**Toque-háptica**

**Apariencia**

**Artefactos**

# Comunicación no verbal



# Lenguaje corporal

- La gente tendrá perspectivas claras acerca de ti de acuerdo a tu lenguaje corporal.
- Tendrás perspectivas claras acerca de ti mismo de acuerdo con tu lenguaje corporal.
- Puedes cambiar tu mente tomando conciencia del lenguaje corporal y adoptando *poses de poder*.



# Expansión vs. Contracción



# El lenguaje corporal está integrado en nuestra biología



# Posturas poderosas

Son expansivas



# Posturas de impotencia

Te contraen



# Lenguaje corporal

Poderoso



Impotente





# La sonrisa del millón

**Mirada suave.**

**Sonrisa de la Mona Lisa: media sonrisa.**

# Efectos



Cambia la actividad electromagnética del cerebro



Aumenta la empatía



Aumenta la positividad



El trabajo se siente más placentero



Tiene un efecto positivo en las personas que te rodean



Fortalece la capacidad del cerebro de mantener el optimismo



Puede surgir cuando tenemos un acuerdo agradable o la imagen de una persona que queremos



# Postura corporal

¡Incluso cambia la química de tu cuerpo!



# Secreción de Testosterona/Cortisol

## Poses de Potencia

- Testosterona alta: hormona dominante
- Te sientes poderoso
- Cortisol bajo: hormona del estrés
- Te sientes en calma

## Poses de Impotencia

- Testosterona baja: hormona dominante
- Te sientes impotente
- Cortisol alto: hormona del estrés
- ¡Te sientes estresado!



# Cómo el lenguaje corporal cambia tu vida

Control de pensamientos

La mente cambia tu comportamiento

El comportamiento cambia el resultado

Diferentes resultados te cambian la vida



# Las percepciones se convierten en realidad

Nuestro cerebro hace sentido del mundo basado en nuestras percepciones, independiente de si son ciertas o no.



**“Fake it ‘till you make it”**

**(Finge hasta que lo consigas)**

**“Fake it ‘till you become it”**

**(Finge hasta que te conviertas)**





# Estudio sobre entrevistas

¡Las personas que asumieron las poses de poder durante dos minutos antes de la entrevista fueron elegidas para los trabajos!

¡Todos estaban igualmente calificados!



# Tu cuerpo y la autodisciplina

Ponerle atención a tu postura es de las maneras más efectivas de desarrollar autodisciplina

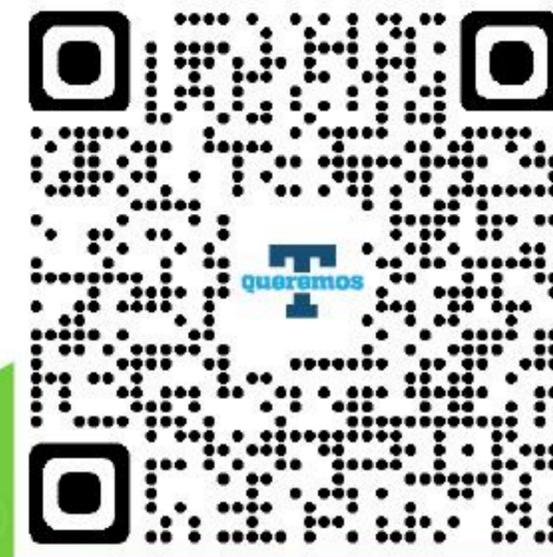


**“No abandones tu cuerpo. Pequeños ajustes pueden conducir a grandes resultados”.**

**- Amy Cuddy**

# Resiliencia

VALOR DEL MES



[tqueremos.tec.mx/valores/resiliencia](https://tqueremos.tec.mx/valores/resiliencia)

**¡Encuentra tu fuerza interior!**

Libros, cursos, artículos ¡y más!



La **Línea TQueremos 800 813 9500** te proporciona ayuda en los siguientes aspectos:

- Médico (24/7)
- Psicológico (24/7)
- Nutricional
- Legal
- Economía familiar
- Veterinario

[tqueremos.tec.mx](https://tqueremos.tec.mx)

[tec.orienta-me.com](https://tec.orienta-me.com)

 **Tú eres la  
pieza clave.**





¡Gracias!

