

DISPOSICIONES CORPORALES

**Aprender a observar la corporalidad nos
permite ampliar nuestra capacidad como
coaches.**

Certificación de Coach Ontológico

Ruta de la clase

1. Cuerpo y observador
2. El cuerpo como lenguaje
3. Disposiciones corporales
4. Postura, respiración y tensión
5. Presencia y corporalidad
6. Caso práctico
7. Ejercicios de coaching
8. Bitácora de aprendizaje

OBJETIVOS

Al finalizar la clase, el estudiante podrá:

- Reconocer la corporalidad como dominio del observador.
- Identificar disposiciones corporales.
- Observar postura, respiración y tensión.
- Relacionar corporalidad, emoción y lenguaje.
- Utilizar el cuerpo como recurso de intervención.

COACH ONTOLÓGICO

El cuerpo como dominio del observador

*“Nuestro cuerpo
no solo hace,
también habla.”*

OBSERVAR • TOMAR CONCIENCIA • AMPLIAR POSIBILIDADES



Postura

La base desde
donde me dispongo
al mundo.



Respiración

Me conecta con
el presente y
regula mi estado.



Tensión

Señales que
revelan cómo
estoy viviendo
la experiencia.



Movimiento

Me permite
explorar, adaptarme
y generar cambio.



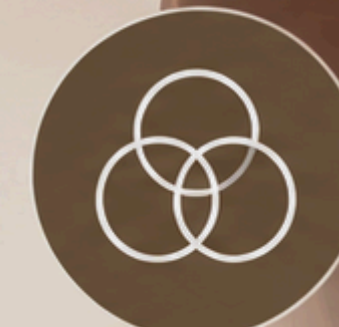
Presencia

Estar aquí,
disponible y
consciente.



Disposiciones corporales

Maneras recurrentes
de habitar y responder
a la vida.



Coherencia corporal

Cuando cuerpo,
emoción y lenguaje
conversan entre sí.

UN OBSERVADOR MÁS CONSCIENTE
GENERA MÁS POSIBILIDADES

ATENAS
ESCUELA DE COACHING
Y DESARROLLO EMPRESARIAL

PERSONAS
CONSCIENTES
MUNDO EN EXPANSIÓN



COACH ONTOLÓGICO

¿QUÉ OBSERVAMOS?

No solamente escuchamos palabras.

También observamos:
¿Cómo está ese cuerpo?



¿Cómo **se siente**?



¿Cómo **respira**?



¿Cómo **se mueve**?



¿Dónde aparece **tensión**?



¿Qué **espacio ocupa**?

“

Cuando una persona dice ‘estoy segura’, pero su voz disminuye, su respiración se restringe y su cuerpo se retrae, **tenemos información.**

CUERPO • LENGUAJE • EMOCIONES

Observar es ampliar posibilidades

ATENAS
INTERNATIONAL SCHOOL

FORMANDO COACHES
QUE TRANSFORMAN



COACH ONTOLÓGICO

EL CUERPO TAMBIÉN HABLA

El cuerpo participa en la conversación.



Lenguaje

LO QUE DECIMOS



Emoción

LO QUE SENTIMOS



Cuerpo

CÓMO NOS EXPRESAMOS

TRES DOMINIOS DEL OBSERVADOR

“

Desde el Coaching Ontológico, lenguaje, cuerpo y emoción **están relacionados.**

Una conversación modifica nuestro cuerpo y nuestro cuerpo también **puede modificar nuestra manera de conversar.**

Un observador más consciente genera más posibilidades

ATENAS

INTERNATIONAL SCHOOL

CUERPO • LENGUAJE • EMOCIÓN • POSIBILIDADES

EL CUERPO COMO LENGUAJE

CORPORALIDAD

El cuerpo expresa una manera de **habitar el mundo**.

La corporalidad puede revelar **posibilidades y límites** del observador.

*Más conciencia.
Más posibilidades*

“

Cuando hablamos de corporalidad no estamos hablando solamente de apariencia física.

Hablamos de **cómo una persona se dispone corporalmente frente a la vida**.



Hay cuerpos que parecen **disponibles** para conversar.



Hay cuerpos que **se protegen**.



Hay cuerpos que **avanzan**.



Hay cuerpos que **retroceden**.

*Tu cuerpo
también
habla.*



¿QUÉ ES UNA DISPOSICIÓN CORPORAL?

Una manera recurrente de disponer el cuerpo ante una situación.

PUEDE FAVORECER:



Apertura



Cierre



Avance



Retroceso



Seguridad



Protección

“

Una disposición corporal es una manera particular en la que el cuerpo **se organiza y se predispone para responder.**

No estamos hablando solamente de una postura momentánea.

Nos interesa observar patrones corporales que acompañan determinadas **maneras de relacionarnos con el mundo.**

El cuerpo también elige.



DISPOSICIONES BÁSICAS



APERTURA

Disponible
para recibir.



CIERRE

Protección y límite.



AVANCE

Acción y exploración.



RETROCESO

Distancia y
protección.

“

Estas disposiciones
no son buenas ni malas.

Un coach no busca que su cliente
esté siempre abierto.

La apertura puede ser útil
en una conversación, pero también
necesitamos saber cerrar.

Avanzar puede ser necesario,
pero también puede ser
sabio retroceder.

La competencia está
en poder elegir.



*La conciencia corporal
amplia tu libertad.*

LA POSTURA

¿Cómo estoy
habitando mi cuerpo?

Observamos:

-  Columna
-  Hombros
-  Cabeza
-  Mirada
-  Apoyo de los pies
-  Distribución del peso



“

La postura puede acompañar una determinada **emocionalidad**.

Una persona que se encoge puede estar viviendo una conversación desde la inseguridad, aunque **no necesariamente**.

Nuestra tarea es **observar sin etiquetar**.

La postura también comunica.

LA RESPIRACIÓN

Respirar también es una manera de relacionarnos **con el presente.**

Observamos:



Ritmo



Profundidad



Pausas



Contención



Fluidez

*Aquí
y ahora*



“

La respiración cambia frente a **distintas experiencias.**



Puede acelerarse ante una situación de **tensión.**



Puede contenerse ante el **miedo.**



Puede hacerse más profunda cuando aparece **calma.**

*Una respiración consciente
abre nuevas posibilidades.*

¿DÓNDE GUARDO LA TENSION?

El cuerpo puede mostrar **señales de tensión.**



¿**Dónde** lo sientes?



¿**Cómo** lo notas?



¿Qué sucede cuando **respiras**?



¿Qué cambia cuando **modificas tu postura**?



*Escucha
tu cuerpo.
También
tiene mucho
que decir.*

“

La tensión puede convertirse en **información para el observador.**

En lugar de decirle al cliente qué significa su tensión, podemos preguntarle:

“¿Qué notas en tu cuerpo cuando hablas de esto?”

De esta manera ayudamos a desarrollar **conciencia corporal.**

*Tu cuerpo también
es un mensajero.*

EL MOVIMIENTO

Mover el cuerpo puede abrir
nuevas posibilidades.



Postura

Cómo me dispono.



Respiración

Cómo me conecto.



Movimiento

Qué nuevas posibilidades exploro.



Observación

Qué noto diferente.

MUEVE
RESPIRA
OBSERVA
TRANSFORMA

*Un pequeño movimiento
puede cambiar tu perspectiva.*



*Otro
movimiento,
otra
perspectiva.*

“

A veces una persona está intentando resolver algo **desde el mismo lugar corporal** desde el cual lo ha estado enfrentando.

Una pequeña modificación corporal puede generar **una experiencia diferente.**

No porque el movimiento mágicamente resuelva el problema, sino porque puede **ampliar el campo de observación.**

MÁS MOVIMIENTO
MÁS CONSCIENCIA
MÁS POSIBILIDADES

PRESENCIA DEL COACH

La presencia también se habita
corporalmente.



Escucha.



Observa.



Respira.



Está disponible.



No invade.



Sostiene la conversación.

CUERPO • ESCUCHA • CONEXIÓN • TRANSFORMACIÓN



“

Antes de intervenir sobre el cuerpo del cliente, el coach **debe observar su propio cuerpo.**

¿Estoy acelerado?
¿Estoy esperando responder?
¿Estoy tenso?
¿Estoy realmente presente?

La corporalidad del coach también **participa en la conversación.**

El coaching comienza en tu propia presencia.

COHERENCIA

Cuando cuerpo, emoción y **lenguaje conversan entre sí.**

Ejemplo:

"Estoy tranquilo"



Lenguaje

pero el cuerpo muestra:



Tensión



Respiración
acelerada



Inquietud



*Mayor
coherencia,
posibilidades.*

“

Aquí aparece una competencia esencial del coach:

distinguir observación de interpretación.

Podemos observar tensión.
Podemos observar respiración rápida.
Pero no podemos afirmar automáticamente:
“estás nervioso”.
Eso sería una interpretación.

La práctica profesional consiste en presentar nuestra observación y **abrirla a exploración.**

*Cuando todo se alinea,
la conversación transforma.*

CASO PRÁCTICO: CARLA



Carla, 40 años

“Quiero liderar mi equipo,
pero siento que nadie
me toma en serio.”

Durante la conversación:



Habla muy bajo.



Evita mantener
la mirada.



Mantiene los hombros
hacia adelante.



Se toca constantemente
las manos.



Dice: “Yo sí tengo
seguridad”.

*Evita
la mirada*

*Hombros
hacia adelante*

*Se toca
las manos*

*Habla
muy bajo*

*La observación abre
nuevas conversaciones.*



“

Carla declara que tiene
seguridad, pero **observamos
una corporalidad que podría
estar mostrando otra
disposición.**

¿Qué haría un coach?



No corregiría
inmediatamente
su postura.



Primero observaría
y exploraría.

EJERCICIO EN CLASE

ESCANEEO CORPORAL CONSCIENTE

- 1  Respiración
- 2  Hombros
- 3  Mandíbula
- 4  Pecho
- 5  Abdomen
- 6  Manos
- 7  Piernas
- 8  Pies

 3 minutos

Cierra los ojos.
Observa:

Tu cuerpo también habla.



“
Primero vamos a observar **sin intervenir**.
No intenten corregir el cuerpo.
Solamente registren.

-  ¿Dónde existe **tensión**?
-  ¿Dónde existe **comodidad**?
-  ¿Qué parte del cuerpo está **más presente**?

Observar es el primer paso para elegir.

MÁS CONSCIENCIA
MÁS BIENESTAR
MÁS POSIBILIDADES

BITÁCORA DE APRENDIZAJE

OBSERVA • REFLEXIONA • INTEGRA
PEQUEÑOS INSIGHTS,
GRANDES TRANSFORMACIONES

1



¿Qué **descubrí** hoy
sobre mi corporalidad?

2



¿Qué disposición corporal
utilizo con **mayor
frecuencia**?

3



¿Qué disposición
me cuesta habitar?

4



¿Cómo **influye mi cuerpo**
en mis conversaciones?

5



¿Qué voy a **practicar
esta semana**?

*La conciencia corporal
también transforma.*

CUERPO • OBSERVADOR • CONVERSACIÓN • ACCIÓN

“

Tu cuerpo
también aprende,
y cada observación
es un paso hacia una
**versión más consciente
de ti.**

CUERPO
CONCIENCIA
PRESENCIA
EVOLUCIÓN
—
APRENDER
OBSERVAR
TRANSFORMAR

*Hoy también
elijo crecer.*

GRACIAS!

Nos vemos en la clase 21