

stilljobs ;)

[www.stilljobs.com](http://www.stilljobs.com)



# EMOCIONES Y LENGUAJE NO VERBAL EN TU CARRERA

Claves para el Desarrollo Profesional



[www.stilljobs.com](http://www.stilljobs.com)

# ¿POR QUÉ IMPORTAN LAS EMOCIONES?

## 70%

De las decisiones Senior son influenciadas por estados emocionales, no por datos técnicos.

A medida que subes en la escala jerárquica, tu capacidad de **autorregulación** se vuelve tu activo más valioso.

*"No vemos el mundo como es, sino como somos."*



# Check-in Somático

01

## Conecta con tu postura

¿Cómo están tus pies en contacto con el suelo?

02

## Observa tu respiración

Sin juzgar, solo observando el ritmo natural

03

## Identifica sensaciones

¿Qué emoción o sensación física está presente?

Ancla tu atención en el presente y tu experiencia corporal

# LENGUAJE NO VERBAL

La imposibilidad de no comunicar



Respiración

El puente directo entre el sistema nervioso y la mente ejecutiva.



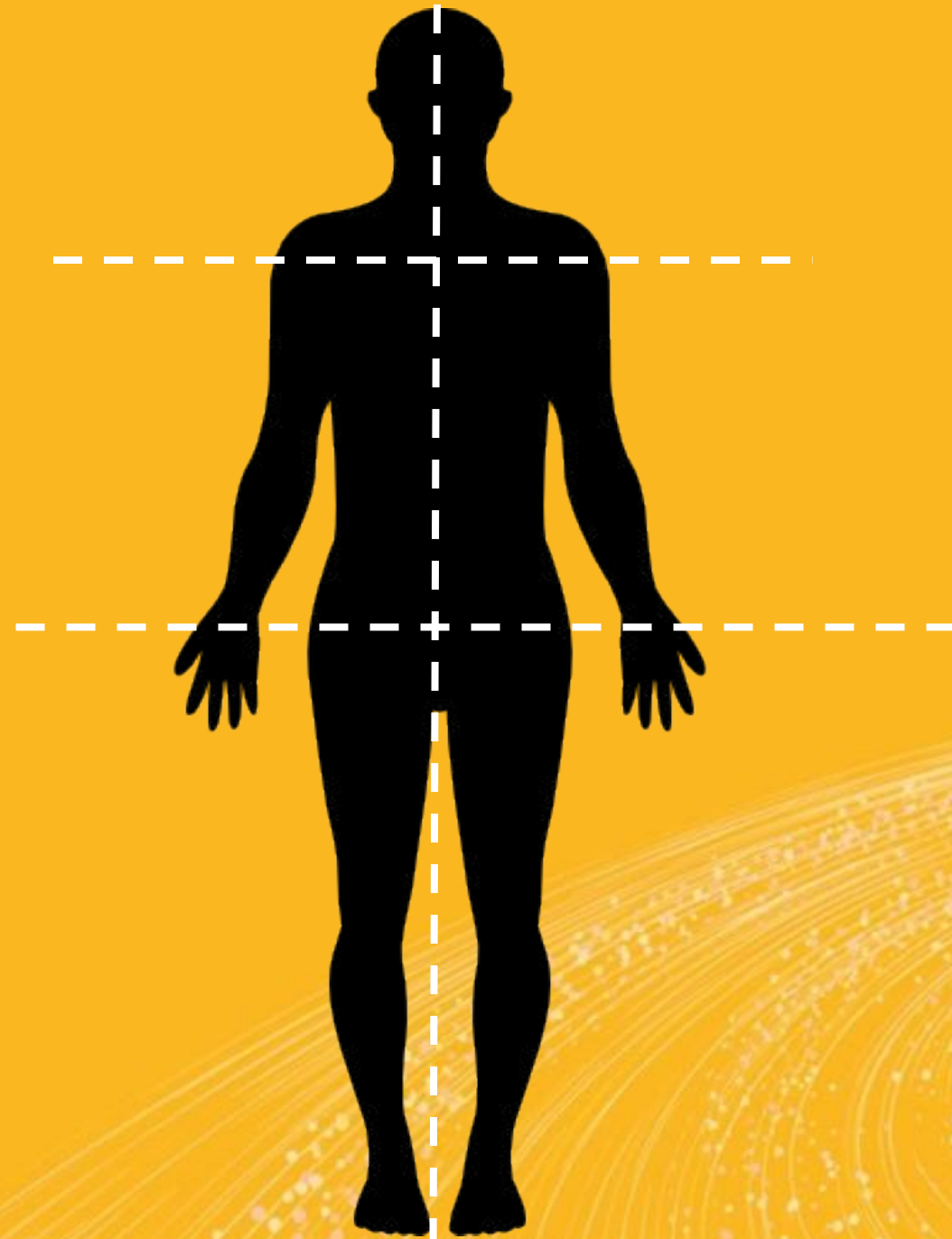
Postura

Patrones tenso-musculares que disparan o calman la respuesta de estrés.



Gesto Facial

Micro-expresiones que dictan tu credibilidad.



# DINÁMICA

## POSTURA Y EMOCIONES

### EJERCICIO DE CONCIENCIA CORPORAL

¿Qué sensaciones detectaste? ¿En qué parte del cuerpo? ¿Qué emoción asocias? Comparte con y observa cómo tu cuerpo habla antes que tus palabras.



# TIPS PRÁCTICOS

Respiración Consciente: Antes de reuniones importantes, toma 3 respiraciones profundas (inhala 4 seg, sostén 4 seg, exhala 6 seg). Esto activa tu sistema parasimpático y proyecta calma y seguridad.

Escaneo Corporal Diario: Dedica 2 minutos al inicio de tu jornada para recorrer mentalmente tu cuerpo.

Identifica tensiones en hombros, mandíbula o espalda que afectan tu presencia profesional.

Pausas de Autoobservación: Cada 2 horas, pregúntate: ¿Cómo está mi postura? ¿Qué emoción siento? Esta conciencia te permite ajustar tu lenguaje corporal antes de interacciones clave.



# CHECK OUT

¿Como te vas?

**¿QUÉ SENTÍ?**

**¿QUÉ DESCUBRÍ?**

**¿CÓMO LO APLICO?**

"Tu cuerpo ya tiene las respuestas. Solo necesita que aprendas a escucharlo."

**still**jobs ;)

[www.stilljobs.com](http://www.stilljobs.com)

# ¡GRACIAS POR PARTICIPAR!



**REDES SOCIALES**

@coach\_Guerrero

[www.linkedin.com/in/coachguerrero](http://www.linkedin.com/in/coachguerrero)