



# **XXIX** **ENCUENTRO INTERNACIONAL**

**EL LIDERAZGO ÁGIL Y TRANSFORMADOR DE LA  
▶ EDUCACIÓN CONTINUA  
EN LOS NUEVOS ENTORNOS DE CAMBIO**

**TALLER : Coaching corporal, gestionando emociones desde la corporalidad y el movimiento**

Psicólogo: Lenin Cárdenas Angulo





¡Bienvenidas!



# Coaching desde la Corporalidad y las Emociones

Mente, cuerpo y emociones

**Lenin Cárdenas Angulo**

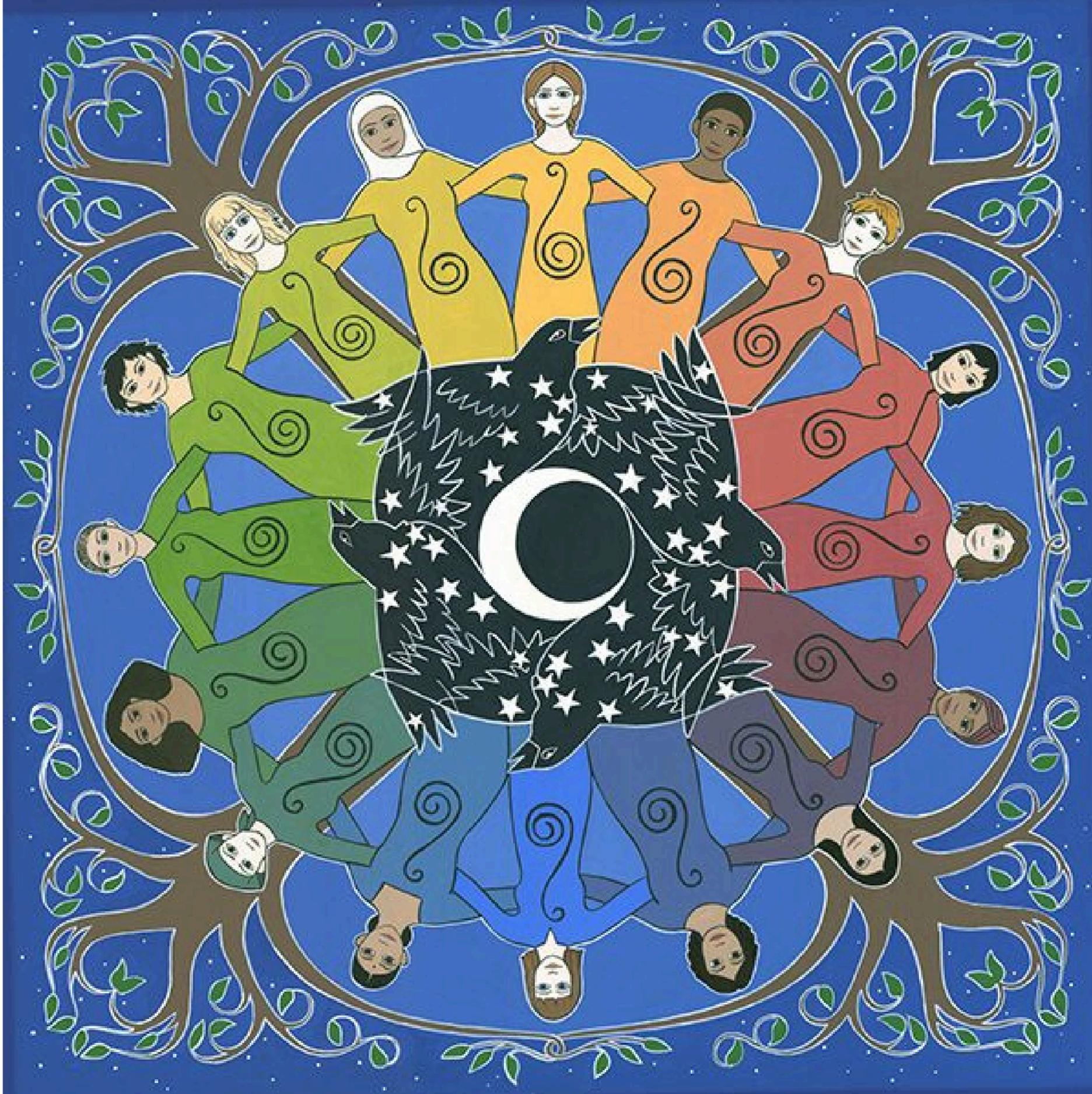
A group of people, including men and women, are gathered in a circle on a grassy area. Many of them have their hands raised in a gesture of prayer or offering. In the center of the circle, there is a collection of offerings on the ground, including water bottles, lemons, oranges, and other items. A large, decorated object, possibly a ceremonial staff or a piece of wood, lies on the ground in the foreground. The scene is outdoors, with trees and sunlight visible in the background. The text "¿como llegamos hoy?" is overlaid on the image in white, bold font. There are also some decorative purple and blue starburst graphics scattered around the scene.

¿como llegamos hoy?



# Espacio de autodescubrimiento

- ¿cómo me relaciono conmigo?
- ¿cómo me pienso yo?
- ¿qué puedo generar en estas circunstancias que estamos viviendo?
- ¿qué es único en mí?
- ¿desde donde me puedo comunicar no solo conmigo sino con los demás?





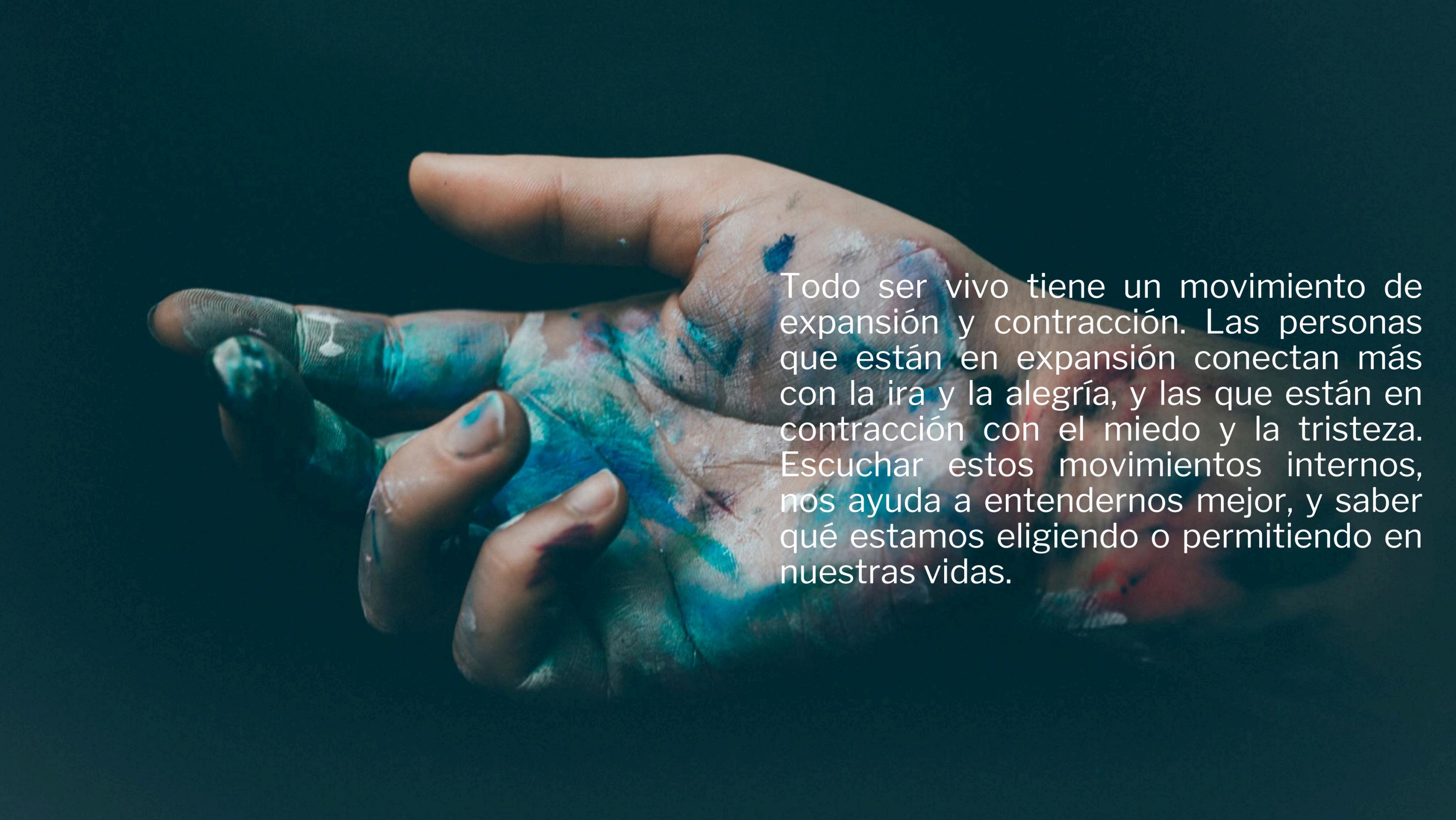
**COACHING CORPORAL  
TRANSFORMACIONAL**



# cuerpo y movimiento

A pair of hands is shown holding a red string in a complex, geometric pattern. The string is looped around the fingers and thumb, creating a series of interconnected shapes that resemble a stylized letter 'A' or a similar geometric structure. The background is a blurred, light-colored surface, possibly a table or a wall. The overall image conveys a sense of movement and transformation.

El cuerpo en movimiento como eje  
de transformación.

A close-up photograph of a hand, likely a right hand, with the palm facing the viewer. The hand is covered in various splatters and smudges of blue and white paint or ink. The background is a dark, almost black, textured surface. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the skin and the paint. The text is overlaid on the right side of the hand.

Todo ser vivo tiene un movimiento de expansión y contracción. Las personas que están en expansión conectan más con la ira y la alegría, y las que están en contracción con el miedo y la tristeza. Escuchar estos movimientos internos, nos ayuda a entendernos mejor, y saber qué estamos eligiendo o permitiendo en nuestras vidas.



# Ejercicio de plena presencia



# Mirada desde el Coaching Corporal Transformacional





**Mente**

**extendida**

**Cognición extendida**

**Mente 4D**



Identidad

Conexión

Sentir

Música

Emoción

Equilibrio

Bienestar

Movimiento

Comunicación



**Mente relacional**

A woman with long dark hair, wearing a purple tank top, is shown from the back, performing a yoga pose with her arms raised and hands clasped above her head. She is positioned in the center-left of the frame. The background is a vibrant, multi-colored gradient of blue, purple, and green, filled with numerous small white stars and faint, glowing geometric shapes like hexagons and circles. The overall atmosphere is ethereal and spiritual.

**CUERPO**  
**EMOCIONES**  
**ENERGÍA**  
**MOVIMIENTO**  
**RELACIÓN**

○ INTELIGENCIA  
○ SOMÁTICA,  
○ CUERPO,  
○ MOVIMIENTO,  
○ ENERGÍA,  
○ MOVIMIENTO  
○ CONSCIENTE,  
○ DISPOSICIONES  
○ PARA EL  
○ MOVIMIENTO  
○ EMPATÍA



A close-up photograph of two hands held together, palms facing each other. The hands are positioned in the center of the frame, with fingers slightly spread. The skin tone is a warm, light brown. The background is softly blurred, showing a person wearing a blue and white patterned shirt and a purple tie. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the skin and the veins on the hands. Overlaid on the hands in a bold, white, sans-serif font is the text "Siento, luego existo".

**Siento, luego existo**

A person is shown from the back, with their arms raised in a 'V' shape. They are standing in a field where a large amount of colorful confetti (red, orange, yellow, and white) is falling from the sky. The background is a bright, hazy sky, suggesting a sunny day. The overall mood is celebratory and joyful.

**Me muevo, luego  
existo**



**La mente no está en  
la cabeza, está en el  
cuerpo**

Francisco Varela



La mente no es  
repertorio de contenidos  
categoriales y que está  
en la cabeza.

# La mente no esta en la cabeza esta en todo el cuerpo

- La mente esta descentrado, distribuido en el cuerpo
- El flujo del conocer se da por:
  - 1.- nuestra postura,
  - 2.-nuestra atención,
  - 3.-nuestro tono, tinte emocional
  - 4.-La presencia del otro

La mente, la experiencia no está en la cabeza, es un fenómeno periférico, está completamente descentrado.

No está localizado en algún lugar, es postural, relacional, flujos cambiantes.



# DISTINCIONES QUE REALIZAN ALGUNOS MODELOS QUE ABORDAN LO CORPORAL

	ESCUELAS	5 RITMOS: GABRIELLE ROTH	DANZA PRIMAL: DANIEL TAROPIO	MOVIMIENTO- Biodanza	BIODANZA	DISPOSICIONES PARA EL MOVIMIENTO
<b>DISTINCIONES</b>		FLUIDEZ	TRASCENDENCIA	RITMO	AFECTIVIDAD	ESTABILIDAD
		STACCATO	INTUICIÓN	COORDINACIÓN	TRASCENDENCIA	APERTURA
		CAOS	INTELIGENCIA CREATIVA	SINERGISMO	CREATIVIDAD	RESOLUCIÓN
		LIRICO	AFECTIVIDAD	SINCRONIZACIÓN	VITALIDAD	FLEXIBILIDAD
		QUIETUD	EMOTIVIDAD	ANIMACIÓN	SENSUALIDAD	
			GOZO	AGILIDAD		
			CONFIANZA	POTENCIA		
				IMPETU		
				FLUIDEZ		
				EQUILIBRIO		
				LEVEDAD		
				EUTONÍA		
				ELASTICIDAD		
				FLEXIBILIDAD		
				EXTENSIÓN		
				AMPLITUD		
				EXPRESIVIDAD		

# DISTINCIONES QUE REALIZAN DIVERSOS MODELOS QUE ABORDAN LO CORPORAL

LABAN	WILHELM REICH. VEGETOTERAPIA	ALEXANDER LOWEN. LOGOTERAPIA	GENDLIN: FOCUSING
CUERPO	OJOS	ESQUIZOIDE	DESPEJAR EL ESPACIO
ESTUPEZCO DINÁMICA	BOCA	ORAL	FORMAR LA SENSACION
FORMA	CUELLO	PSICOPÁTICO	SENTIDA ENCONTRAR EL ASIDERO
ESPACIO	TORAX	MASOQUISTA	RESONAR CON LA SENSACION
	DIAFRAGMA	RÍGIDO	SENTIDA PROFUNDIZAR
	ABDOMEN		RECIBIR Y PROTEGER
	PELVIS		



“Nací para moverme y para enseñar a otros a moverse. A mover sus cuerpos. Sus corazones. Sus mentes. Sus almas. Su espíritu. Para salvar la brecha entre sueño y realidad, entre experiencia y potencial”.

Gabrielle Roth

“Mi trabajo es una unión de arte y sanación, que busca catalizar nuestra plenitud por medio de la danza, el canto, la poesía, el ritual y la meditación. A través del sufrimiento y de la experimentación he aprendido a transformar la vida cotidiana en arte sagrado.”



“Mi tarea consiste en despertar poder en las personas por medio del proceso creativo. Doy por supuesto que todas las personas son como yo: quieren despertar, liberarse. Liberar el cuerpo para experimentar el poder del ser. Expresar el corazón para experimentar el poder del amor. Vaciar la mente para experimentar el poder del autoconocimiento. Despertar el alma para experimentar el poder de ver. Encarnar el espíritu para experimentar el poder de sentir.”



“El movimiento es mi medicina. El ritmo es nuestra lengua madre universal. Es el lenguaje del alma y, sin embargo, porque vivimos en gran medida separados de la fuente de nuestro verdadero poder personal, es un lenguaje olvidado. Vivimos en nuestras cabezas. Vivimos una idea de lo que somos. Pensamos que sólo somos nuestra personalidad. Pero un cuerpo sin alma no tiene ritmo. Una persona sin movimiento es apenas un bulto ambulante”.



MOVIMIENTO

CUERPO

DESCUBRIR

TALLER VIVENCIAL

CONCIENCIA 

“Los cinco poderes sagrados naturales y necesarios para sobrevivir: el poder de ser, el poder de amar, el poder de saber, el poder de ver y el poder de sanar. Estos son los verdaderos poderes. La mayoría de nosotros tememos al verdadero poder. La vitalidad auténtica es escasa y experimentarla es como sentirse arrancados de un largo sueño. Si queremos despertar de la muerte en vida de una existencia apagada, debemos superar el miedo”.

“Les ofrezco una práctica de cuerpo, corazón, mente, alma y espíritu. No la ofrezco como un evangelio. Es sólo una puerta a abrir, a través de la cual es posible que se vean a sí mismos, una oportunidad para liberar el cuerpo, expresar el corazón, vaciar la mente, despertar el alma y encarnar el espíritu. Buen viaje”.



# LA PRIMERA TAREA

Consiste en liberar el cuerpo para experimentar el poder de ser.

Es la primera por dos motivos: es por donde debemos empezar y es el fundamento.

El cuerpo es la metáfora raigal de nuestra vida y la expresión de nuestra existencia. Es nuestra Biblia, nuestra enciclopedia, la historia de nuestra vida. Todo lo que nos sucede queda registrado en él y por él es reflejado. El cuerpo sabe; el cuerpo dice. La relación entre el yo y el cuerpo es indivisible, insoslayable, inevitable. En el matrimonio entre carne y espíritu, el divorcio es imposible, si bien esto no significa necesariamente que el matrimonio sea feliz o bien llevado.



A close-up photograph of several hands of different skin tones clasped together in a circle, symbolizing unity, support, and community. The background is blurred, showing other people in a group setting.

¿Cómo podemos  
intervenir desde  
nuestro lenguaje en  
el bienestar de  
nuestro cuerpo?

A group of approximately ten people are in a bright studio with large arched windows. They are all performing a physical activity, likely a dance or fitness routine, with their arms raised in various poses. The room has a wooden floor and white walls with columns. The text is overlaid in the center of the image.

¿Cómo podemos potenciar  
al ser desde el cuerpo?

The image features two black silhouettes of a man and a woman standing in a landscape at sunset. The man is on the left, facing right, with his arms at his sides. The woman is on the right, facing left, with her right arm extended as if pointing towards the man. The background is a warm, golden-orange sky with a bright sun low on the horizon, creating a lens flare effect. The overall mood is contemplative and serene.

**Posturas  
corporales y el  
cuerpo como un  
vehículo para la  
acción**

# Estabilidad (Tierra)



- Analíticas
- Conexión cosas materiales.
- Rutina
- Monotonía
- Juicios
- Tristeza.
- Estrés
- Postura (Hacia abajo)
- Movimientos lentos
- Miedo

# Flexibilidad (Aire)



- Amor
- Fuerza
- Energía
- Armonía
- Suelta creencias.
- Libertad
- Soñar
- Jugar
- Alegría
- Postura (Hacia arriba)

# Resolución (Fuego)



- Luchar
- Perseverante
- Decidida
- Emprendedor
- Resolución
- Controladores
- Aquí mando Yo
- Liderazgo
- Postura hacia adelante.
- Apurados

# Apertura (Agua)



- Conexión
- Mente abierta
- Reconciliación
- Saber Escuchar
- Empatía
- Rapport
- Inteligencia Emocional
- Cuida Relaciones
- Apoyo
- Servicio
- Postura (Equilibrio)

# Algunas disciplinas hoy día que se usan en Coaching

Aikido Arteterapia Biodanza Bioenergética  
Caballos Chakras Clown  
Constelaciones Eutonia  
Danza Movimiento Terapia  
Danza primal Gabrielle Roth  
Outdoors Psicodrama Salsa  
Susana Milderman  
Rio Abierto Tango Teatro

# ¿Qué nuevas distinciones tomar en cuenta?

- Ontología del movimiento: somos como nos movemos y nos movemos como somos
- Ritmos de intervención
- Pensar corporalmente. Pensar desde el movimiento como forma de ser (mente encarnada)
- Corporalidad y emociones del Coachee y del Coach
- Grado de profundidad de preguntas
- Discurso verbal y no verbal
- Lo presente y lo ausente.
- Lo homogéneo y lo heterogéneo.
- La alteridad, lo otro.

Cada movimiento y cada postura provoca la vivencia de una sensación diferente. Cuando cambia la postura a través del movimiento, la energía es diferente porque hace que los órganos, huesos y vísceras se organicen de manera diferente, y su estructura y funcionamiento sean diferentes.





## **Autoregulación emocional**

A diferencia de los organismos más simples, que se autorregulan, los seres humanos en numerosas ocasiones no estamos atentos a la sabiduría de nuestro cuerpo.

Nos va lanzando señales de alerta, pero no las escuchamos, y al final se para como un automóvil al que se le encendió el piloto de reserva y pasó inadvertido. Es entonces, al no respetar la auto-regulación vital del cuerpo cuando buscamos el equilibrio de otra manera.



Esto significa que parte de nuestra conciencia descansa en el cuerpo. Como el cuerpo solo vive y respira en el momento presente, cuando estamos conectados con nuestro conocimiento somático, parte de nuestra conciencia también está anclada en el momento presente.



El Coaching en movimiento nos ayuda a liberar tensiones emocionales y mentales sedimentadas en el cuerpo, a las que no les hemos dado un espacio para ser escuchadas en el momento en el que se generaron. Asimismo, nos ayuda a observar nuestro cuerpo, que nos hace de espejo y nos refleja claramente cómo somos y cuáles son nuestros patrones de respuesta habituales ante situaciones difíciles.

# Disciplinas corporales

- Meditación
- Chikung, qigong
- Taichi
- Budismo Zen
- Artes marciales
- yoga, Kundalini
- rolfing
- Laban
- Danza primal
- 5 ritmos de Gabrielle Roth
- terapias bioenergeticas
- Reiki

