



Bloque 4. Módulo 2.

Sesión sincrónica 2



Bienvenida y agenda

- Dinámica de bienestar
- Tema 5. Atención plena y estados óptimos
- Tema 6. Manejo y expresión corporal
- Tema 7. Lenguaje no verbal
- Tema 8. Relación de la corporalidad con el lenguaje y las emociones
- Actividad
- Reflexión final

Dinámica de bienestar

Duración: 5 minutos

Nombre de la práctica: Tus fortalezas en los ojos del otro.

Descripción de la práctica: En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.

Palabras clave: Fortalezas de carácter.

Instrucciones para el aprendedor:

¿Recuerdas alguna ocasión en la que hablaste con algún colega y este te reveló algo positivo que piensa de ti? Cuando esto ocurre, usualmente deja huella en nuestros comportamientos y acciones, pues nos damos cuenta de que las personas tienen percepciones sobre nuestras fortalezas que nosotros mismos no vislumbramos. Haz lo siguiente:

1. Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te compartió lo que piensa de ti y que te haya sorprendido.
2. Piensa, ¿qué fue lo que te llamó más la atención?, ¿qué fortalezas vio en ti que pensaste no tenías tan desarrolladas?
3. Por último, piensa por qué consideras que esta revelación te causó tanto impacto, así como la manera en que te ayudó a cultivar tus fortalezas de carácter.

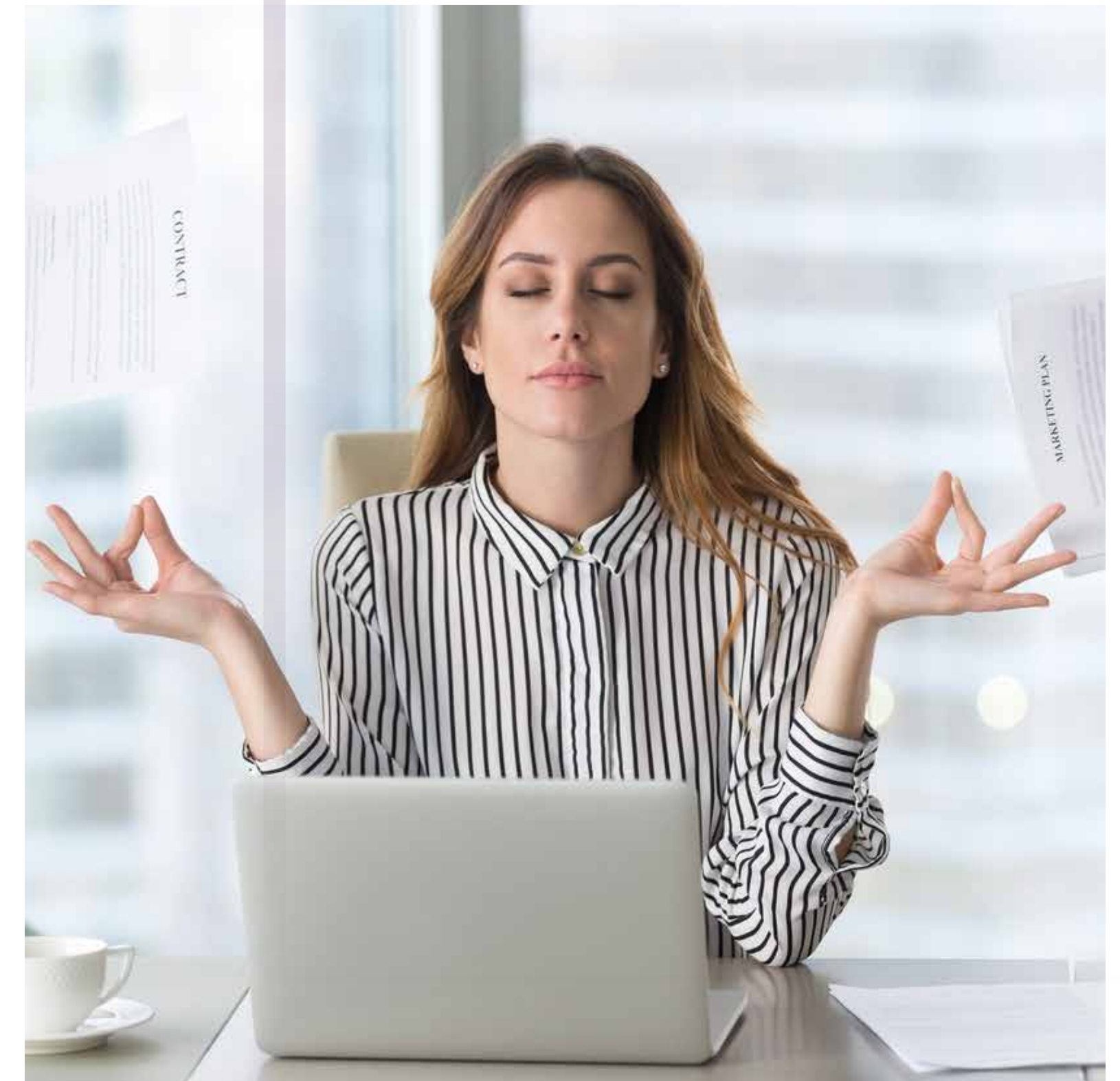
Fuente: Niemic, R. (2016). *How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth*. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth?platform=hootsuite>

Tema 5.

Atención plena y estados óptimos

En este tema, asegúrate de:

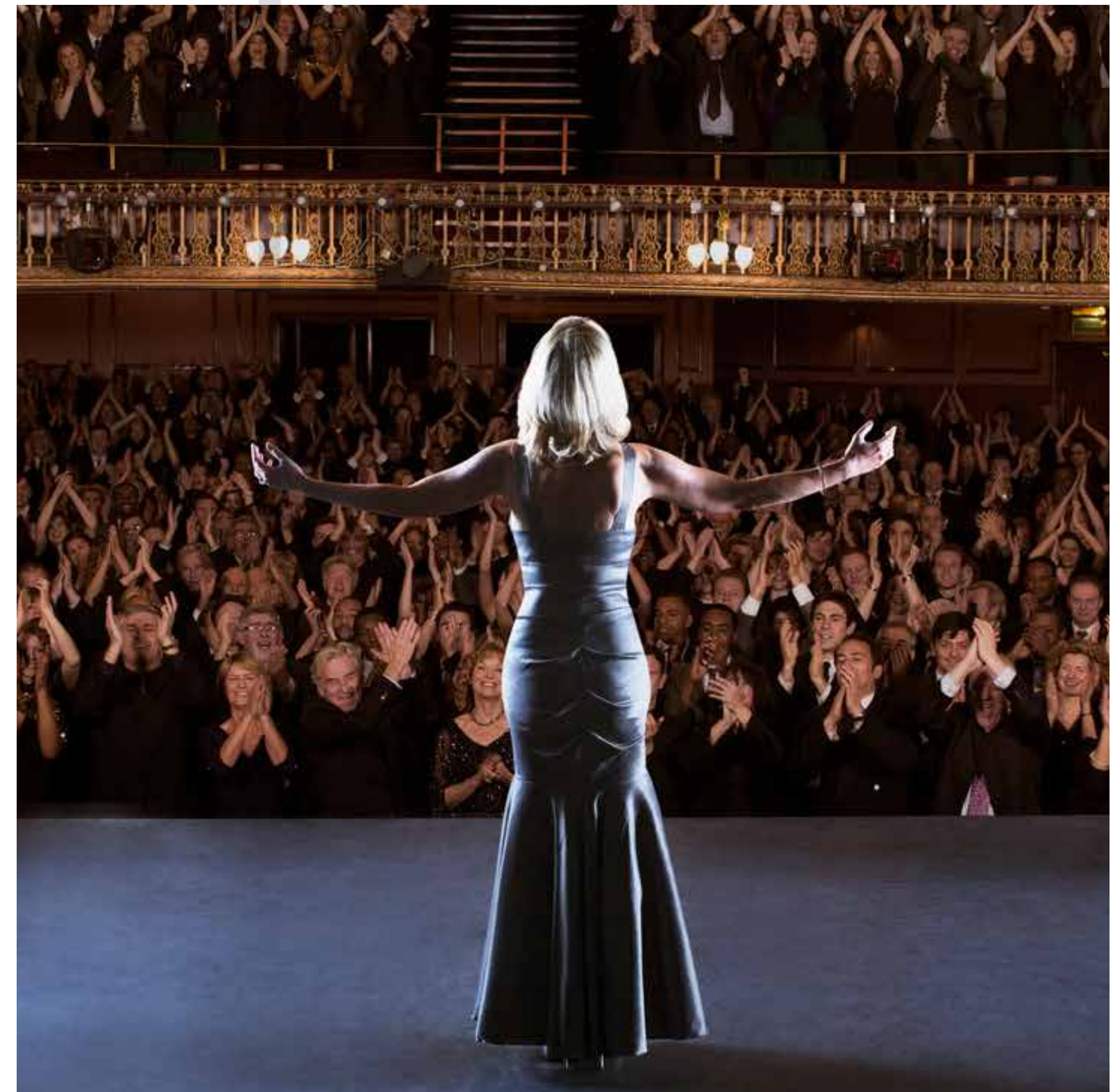
- Reforzar el conocimiento de los términos de **meditación, atención plena y estado óptimo**.
- Detectar **técnicas** para desarrollar los principios de la **práctica de la atención plena**.
- Identificar los pasos para conseguir el estado óptimo o de **flow** que te permitirán **mejorar** el **desempeño personal y profesional**.



Explicación

De acuerdo con Marsden (2020), la práctica del **mindfulness** o atención plena es una **tendencia** en el **entrenamiento** de **artistas escénicos** alrededor del mundo, que tiene las siguientes características:

- Ayuda a que las personas estén en sintonía con el entorno y la sociedad en su conjunto.
- Son prácticas muy **útiles** para aquellos que se desempeñan frente al **público** y están sometidos al **escrutinio constante** ¿Por qué? Porque te permite **alejarte de pensamientos negativos** y dirige tu **atención** al momento **presente**.



Explicación

El **mindfulness** se define como:

“Un estado de consciencia en el que la atención se focaliza sobre fenómenos externos e internos del presente” (Goilean et al., 2020).

Explicación

- Siguiendo al monje budista Thich Naht Hanh, la **premisa básica del mindfulness** es que “una vez que puedas **comunicarte contigo** mismo, podrás **comunicarte** con el **exterior** con más **claridad**” (Tzelnic, 2022).
- La práctica del mindfulness te podrá dar una mejor **presencia escénica**, que, en términos de Barba y Savarese (1990), alude a la capacidad de algunos artistas escénicos para seducir al espectador gracias a su presencia en cuerpo y mente arriba de un escenario.



Explicación

La **práctica cotidiana** del mindfulness, explican Barceló et al., (2018), se desarrolla a través de principios básicos como:

- 1 Centrarse en el momento presente**
Dejar que cada experiencia sea vivida en su momento; no perder la experiencia inmediata en sustitución por lo que tendría que suceder o lo que sucedió y se vivió.
- 2 Apertura a la experiencia y los hechos**
Centrarse en lo que sucede y se siente frente a su interpretación (que lo verbal no sustituya a lo real).
- 3 Aceptación radical**
No juzgar ni valorar, aceptar la experiencia como tal, también la vivencia de lo desagradable (permite no rechazarlo).
- 4 Elección de experiencias**
Elegir de forma activa en qué implicarse, sobre qué actuar, mirar o centrarse.
- 5 Renunciar al control**
No se busca el control directo de reacciones, emociones, sentimientos, etcétera.

Explicación

Técnicas para aplicar mindfulness a tu vida cotidiana (Hoover, 2019):

Observa tus pensamientos

La introspección diaria permite evaluar tus pensamientos y revisar tu estado actual, recuerda que esta técnica reconoce los pensamientos negativos para despejarlos de tu mente.

Haz una pausa y revisa el mundo

Siempre haz una pausa para revisar el entorno, recuerda que esto puede atraer tu atención sobre alguna situación positiva que tal vez no estabas percibiendo y podría ser de provecho.

Escucha y presta atención antes de responder

En un intercambio de ideas, primero trata de escuchar detenidamente a tu interlocutor, dale la atención necesaria y enriquece sus ideas con tus aportaciones, tómate un tiempo para dar la mejor de tus respuestas.

Opta por caminar antes de conducir

Cuando te sea posible, intenta no usar tu vehículo, recuerda que la actividad física siempre trae beneficios. Es un tiempo que podrás emplear en la revisión de nuevos panoramas, así como en la reflexión interior.

Realiza ejercicio

El ejercicio y la atención plena siempre van unidos, ambos fortalecen el bienestar mental. Las rutinas de ejercicio representan un alimento para el cuerpo, ya que te permiten la generación de endorfinas y el aumento de tus niveles de satisfacción general.

Explicación

Los **momentos de estado óptimo** o de **flow** son aquellos en los que haces algo que realmente disfrutas y estás 100% concentrada. En dichos momentos fortaleces tu creatividad y concentración, además de que te hacen sentir extraordinariamente debido al nivel de conectividad alcanzado (Martins, 2021).

Algunos pasos para alcanzar el flow son los siguientes:

Paso	Descripción
Relación entre dificultad y tus habilidades	Comienza realizando de lo menos complicado a lo más complejo.
Enfócate en tu objetivo	Traza una meta y trata de seguirla, recuerda que el progreso es paulatino.
Sé realista y apasionate por tu meta	Tener una meta te permitirá entrar en este estado de flow. Cuando tienes un porqué, encontrarás cómo alcanzar todo lo que te propongas.
Retroalimentación	Déjate guiar y date permiso para mejorar en tus áreas de oportunidad.
Domina y fluye	Conviértete en experto en lo que haces, ya que para alcanzar el nivel óptimo requieres tener el control y la sensación que esto produce.

Tema 6.

Manejo y expresión corporal

En este tema, asegúrate de:

- Identificar las características e interrelación de los términos de **comunicación no verbal y expresión corporal**.
- Aplicar los elementos básicos de la expresión corporal para mejorar la **proyección** de la **imagen personal**.
- Implementar las **recomendaciones** para **interactuar** en **público mostrando seguridad y confianza**.



Explicación

La comunicación está dividida en dos grandes campos: verbal y no verbal.



La **comunicación verbal** se compone de las interacciones que tenemos con otras personas, en las cuales se transmiten conocimientos, ideas y experiencias que permiten a los seres humanos alcanzar un nivel de comunicación que ninguna otra especie ha conseguido a lo largo de la historia (EUDE, 2019).



La **comunicación no verbal**, según el postulado clásico del psicólogo y antropólogo norteamericano Albert Mehrabian (1972), se compone de toda la información que se transmite a través de los gestos, la postura corporal, la manera en que se mira y el énfasis que se le da a las palabras.

Explicación

Según la Universitat Oberta de Catalunya (UOC, 2021), existen 7 **canales de expresión** del lenguaje **corporal**:

1. **Expresión facial.** La cara refleja de forma innata las siete emociones universales: alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio.
2. **Postura.** La postura corporal expresa el grado de interés hacia los demás. Es un claro indicador de nuestro estado emocional y nos ayuda a transmitir confianza y seguridad.
3. **Gestualidad.** Hay gestos ilustradores (que acompañan el discurso verbal), emblemáticos (que tienen significado por sí solos), adaptadores (que ayudan a canalizar las emociones), reguladores (que sirven para dirigir la interacción) y manifestadores del afecto.
4. **Apariencia.** El aspecto de una persona nos habla de su edad, su origen o su profesión, entre otros aspectos. Aunque queramos huir de los estereotipos, la apariencia sigue siendo una fuente de información fundamental a la hora de generar una primera impresión en los demás.
5. **Proxemia.** La proxemia nos informa del uso del espacio interpersonal, que se divide en cuatro grandes tipos según la distancia entre los individuos: espacio íntimo, personal, social y público.
6. **Paralenguaje.** Se trata del conjunto de elementos no verbales de la voz como volumen, el tono, el timbre y la velocidad. Estos aspectos tienen una gran influencia en la credibilidad y la persuasión.
7. **Háptica.** La háptica estudia la influencia del tacto en las relaciones humanas. La forma en que nos tocamos revela información muy sensible y es imprescindible a la hora de generar intimidad.

Explicación

En las interacciones con el público, refuerza tus intervenciones siguiendo algunas recomendaciones elementales para mejorar tu postura (Harvey, 2022):

- Evita balancearte, denota inseguridad; adopta una postura firme y proyectarás que te encuentras cómoda.
- Recuerda que inclusive la posición de tus pies es parte de tu imagen personal, mantenlos ligeramente separados, de preferencia, apoyando una pierna un poco más adelante que la otra para equilibrar tu peso.
- Flexiona las rodillas ligeramente para evitar cansarte o dañar tus articulaciones.
- Moverte en exceso causa distracciones, pero la falta del mismo puede hacer que el público pierda el interés. Procura no caer en ninguno de los extremos, manteniendo tus movimientos siempre precisos y coherentes con lo que estás diciendo.



Tema 7.

Lenguaje no verbal

En este tema, asegúrate de:

- Reforzar los elementos y características del **lenguaje no verbal**.
- Detectar las **funciones e importancia del** lenguaje no verbal en el proceso comunicativo.
- Integrar las **técnicas** del lenguaje no verbal en las actividades sobre el **escenario**.



Explicación

El **lenguaje no verbal** es el canal de comunicación por el cual **transmites la mayor cantidad** de información sobre ti y tu estado de ánimo, por lo que, por encima del lenguaje oral y escrito, es el que te permite conectar con los demás.

Albalat (2018) afirma que se puede **intuir** lo que el otro está diciendo cuando pones atención al **tono de sus palabras**, los **gestos** que hace cuando habla, la **distancia** que pone con relación a ti y su **postura corporal**.



Explicación

El estudio formal del lenguaje no verbal llama “**códigos**” a estos medios expresivos, los cuales se explican en la siguiente tabla (Guzmán, 2018):

Kinésica	Paralingüística	Proxémica
Son los movimientos corporales, como gestos, señas y mímica, así como la conciencia de cada una de las partes de tu cuerpo.	Se refiere a todo aquello que comunicas con la manera en la que dices las cosas, desde el volumen de tu voz, la entonación de las palabras, si ríes o si lloras, entre otros.	Son los hábitos relativos al uso del espacio, las distancias que mantienes entre las personas y los objetos en función de dónde y con quién estás.

Explicación

Recuerda que tu **cuerpo**, tu **rostro**, tu **voz** y tu **ubicación** en el espacio deben trabajar en **conjunto**, dado que son parte de un todo y deben transmitir un mismo mensaje. Para esto, Castro (2022) propone algunas recomendaciones que pueden ayudarte:

Sonríe. La sonrisa es contagiosa, así que, al estar dando tu discurso ante un público, esfuérzate por no mostrarte serio y trata de sonreír la mayor parte del tiempo.

Habla y desplázate sin exagerar. Al dar tu discurso, une los dedos de las manos para mostrar seguridad, no cruces brazos, saca las manos de los bolsillos y trata de mostrar naturalidad.

Utiliza gestos y movimientos. Cuando estés exponiendo una idea, muestra las palmas de las manos, estira los brazos y las piernas para apoyar tu discurso. Mira directamente a los ojos de tus interlocutores y asiente con la cabeza, ocasionalmente, para mostrar confianza.

Oculto tu nerviosismo. Evita toser, tartamudear, tocarte la nariz, morderte las uñas, jugar con el lápiz o cualquier otro rasgo de nerviosismo, busca la calma a través de respiraciones lentas y céntrate en tu mensaje.

Controla tu postura (parada o sentada). Si estás sentada mantén tu espalda erguida y evita cruzar pies y brazos, si estás de pie evita quedarte estática y desplázate con naturalidad sin moverte demasiado por el escenario.

Imita el lenguaje corporal de tu audiencia. De manera sutil y cuidadosa, trata de usar la técnica del espejo (imitar conscientemente los movimientos de tu receptor) para crear confianza con tu audiencia.

Tema 8.

Relación de la corporalidad con el lenguaje y las emociones

En este tema, asegúrate de:

- Comprender el **vínculo** entre los conceptos de **corporalidad, lenguaje y emociones**.
- Utilizar el **lenguaje** y la **corporalidad** para transmitir **emociones**.
- **Vincular** los elementos del **lenguaje corporal** para comunicarte con los demás.



Explicación

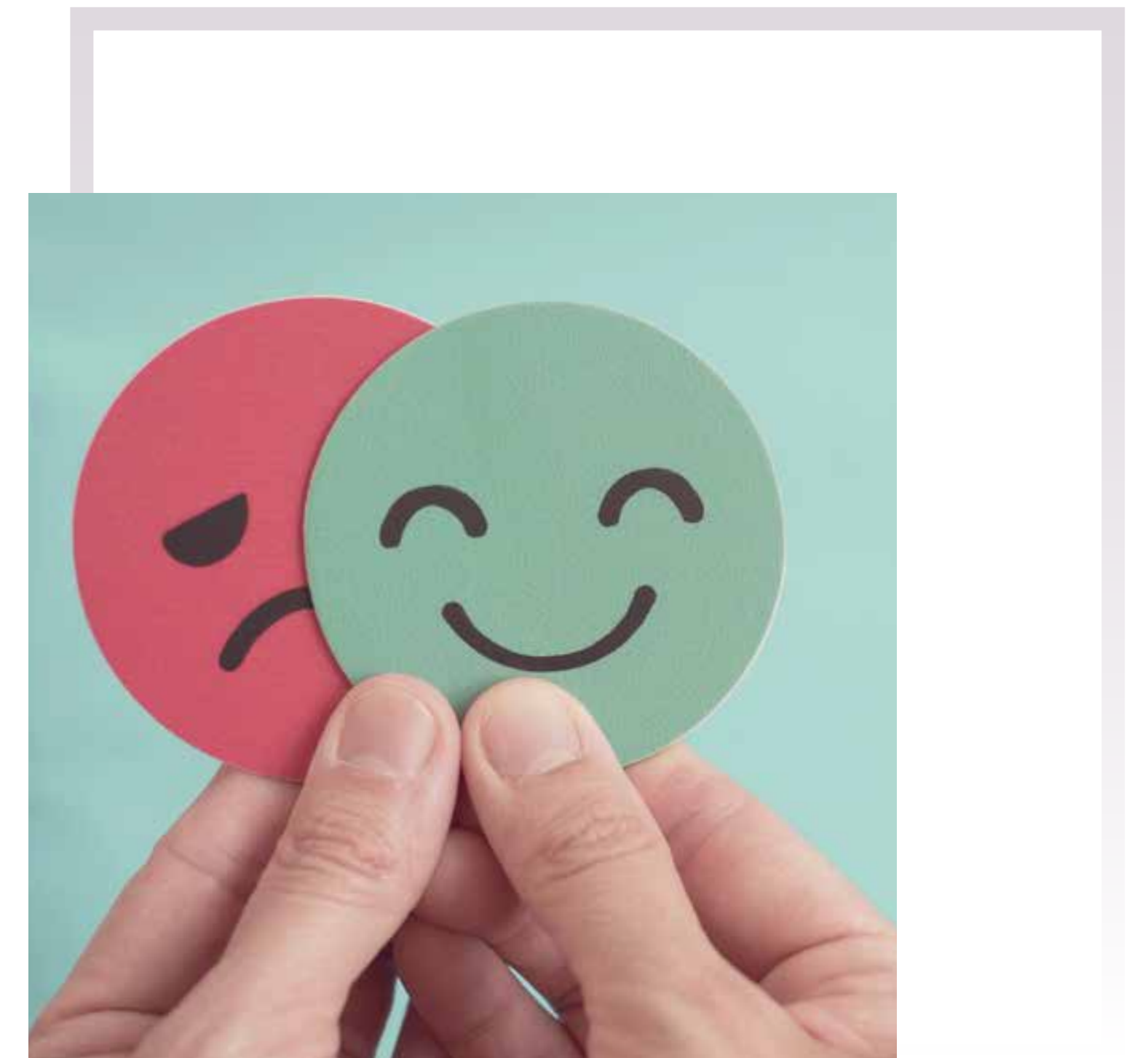
La **corporalidad** “se refiere a aquellas experiencias que derivan de las **interacciones** entre el **cuerpo** humano y el **mundo físico** y **cultural**” (Salinas, 2021). Se trata de experiencias que tienen las siguientes características:

- Tienen lugar incluso antes de que los seres humanos puedan comunicarse propiamente a través del lenguaje, ya que se relacionan estrechamente con el **desarrollo** de los **aspectos cognitivos**.
- Incluyen tanto las **experiencias sensoriales**, como la vista, el balance o la gravedad, hasta las **experiencias emocionales**, como el hecho de sentir rabia ante una injusticia o felicidad cuando se presenta alguna circunstancia agradable.



Explicación

- Sanz (2022) afirma que, si bien en el **cerebro** se **procesan** las **emociones**, es el **cuerpo** donde se **sienten**.
- Rizo (2021) analizó el tema de la relación entre la **corporalidad** y el **lenguaje**, enfatizando que desde el ámbito de la comunicación el cuerpo ha sido entendido como un “vehículo para la comunicación e interacción humana”, toda vez que los seres humanos utilizan sus cuerpos para captar aquello que los discursos no alcanzan a transmitir.



Explicación

Rizo (2021) destacó el aporte de diversos autores que se han centrado en el tema de la **corporalidad** y los **procesos comunicativos** al interior de la sociedad:

Autor	Concepción sobre la corporalidad
Ervin Goffman	Sostenía que el ser humano es un actor del escenario teatral de la vida cotidiana. En este horizonte, el cuerpo porta sentido y significaciones, habla y habita la realidad. Señalaba que existe un glosario del cuerpo , que comprende un proceso a través del cual una persona emplea gestos corporales para que el resto de los seres humanos deduzcan su situación.
Pierre Bourdieu	Argumentaba que la cultura, es decir, los procesos de socialización, moldea al cuerpo y lo predispone para que actúe de cierta forma. En este contexto, la manera de percibir y de sentir que tienen los sujetos son incorporadas dependiendo de sus condiciones sociales. De esta forma, el orden social se inscribe en los cuerpos y permite aprender a través del cuerpo, dando un lugar destacado a la afectividad, en particular a las transacciones afectivas que se entablan con el entorno a nivel social.
David Le Breton	Sitúa al cuerpo como un dispositivo que ilustra diversos aspectos de las culturas y sociedades contemporáneas . Explica que el cuerpo está en el centro de las acciones individuales y colectivas, justo en el corazón del simbolismo social, ya que el cuerpo nos informa sobre la sociedad en la que habita.

Explicación

Si **no procesas** las **emociones** adecuadamente, se pueden generar **efectos negativos** sobre el **cuerpo**.

Reyes (2022) enlista las **reacciones adversas** más comunes ante las emociones básicas que no han sido procesadas:

Emoción	Efecto adverso	Solución
Miedo	Dolor de estómago, tensión corporal, ritmo cardíaco acelerado, náuseas, diarrea, opresión en el pecho, sudoración, insomnio.	Afrontar la causa del miedo. Realizar ejercicios de respiración y relajación, especialmente antes de hablar frente al público.
Enfado	Tensión corporal y facial, respiración acelerada, dolor de cabeza, temperatura corporal alta.	Respirar profundo, buscar calmarte. Comunicar de manera tranquila y asertiva cómo te sientes.
Alegría	En este punto, el efecto adverso que muchas personas presentan va en sentido contrario, es decir, tienen dificultad para sentirla.	Buscar un lugar o un ambiente que te resulten agradables. Realizar alguna actividad que te cause bienestar, aun cuando otras emociones interfieren con tu capacidad para disfrutar de tal acción.
Tristeza	Dificultad para respirar, dolor muscular, falta de apetito.	Expresar la tristeza de manera sana, a través del llanto; comunicar con alguien tu sentir.

Explicación

Técnicas para conectar con el público

Los seres **humanos** son **seres emocionales**. En la mayoría de las ocasiones, resulta más importante y trascendente la manera en la que se transmite la información a los demás que la información *per se*.

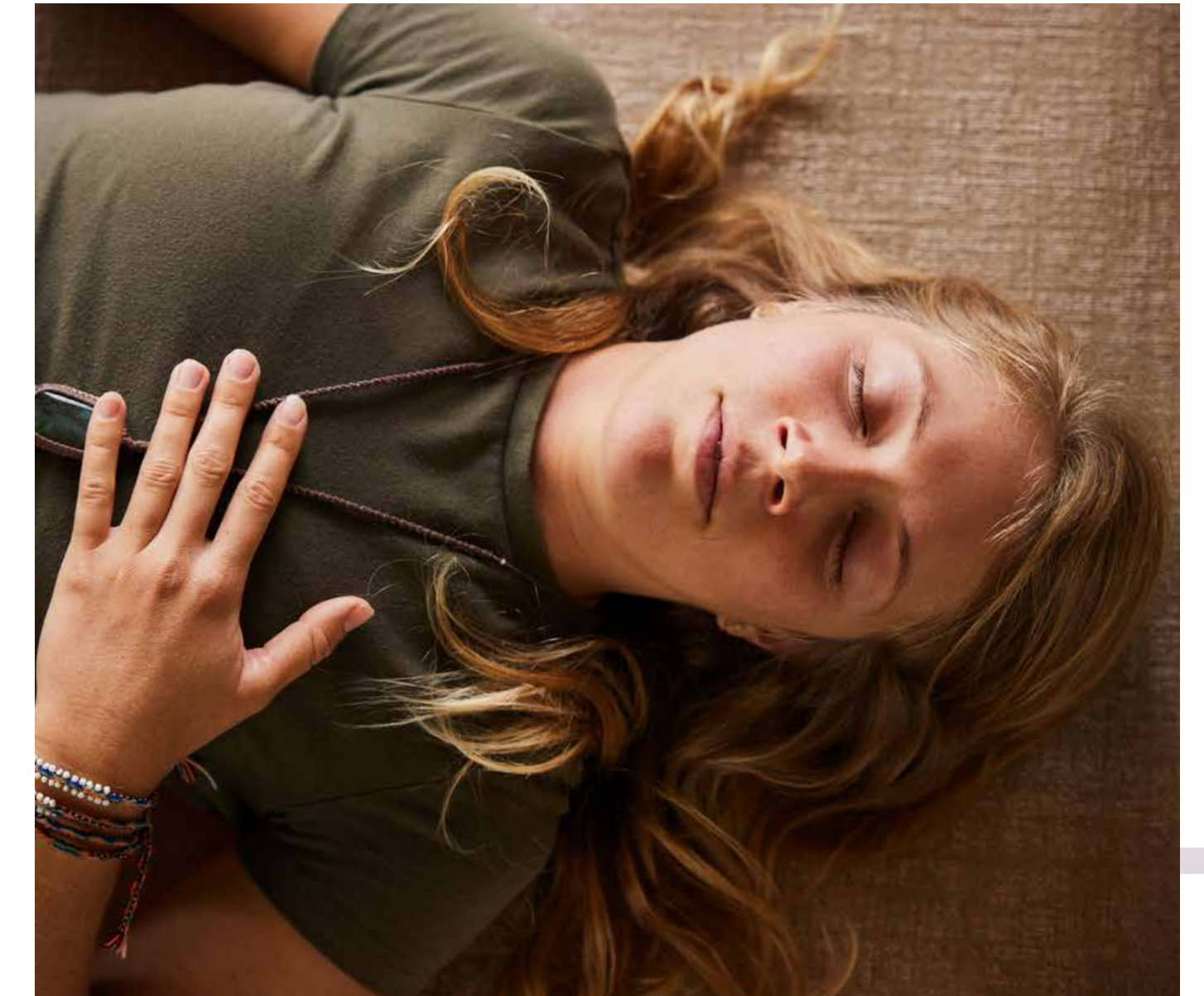
Para lograr **conectar emocionalmente** con el **público**, Nila establece **dos** posibles **vías**, ambas son efectivas, pero su uso depende de tu estilo personal y con cuál te sientas más cómoda (ACCIÓN ESCÉNICA, 2022).



Explicación

Paso 1: Encuentra tu emoción.

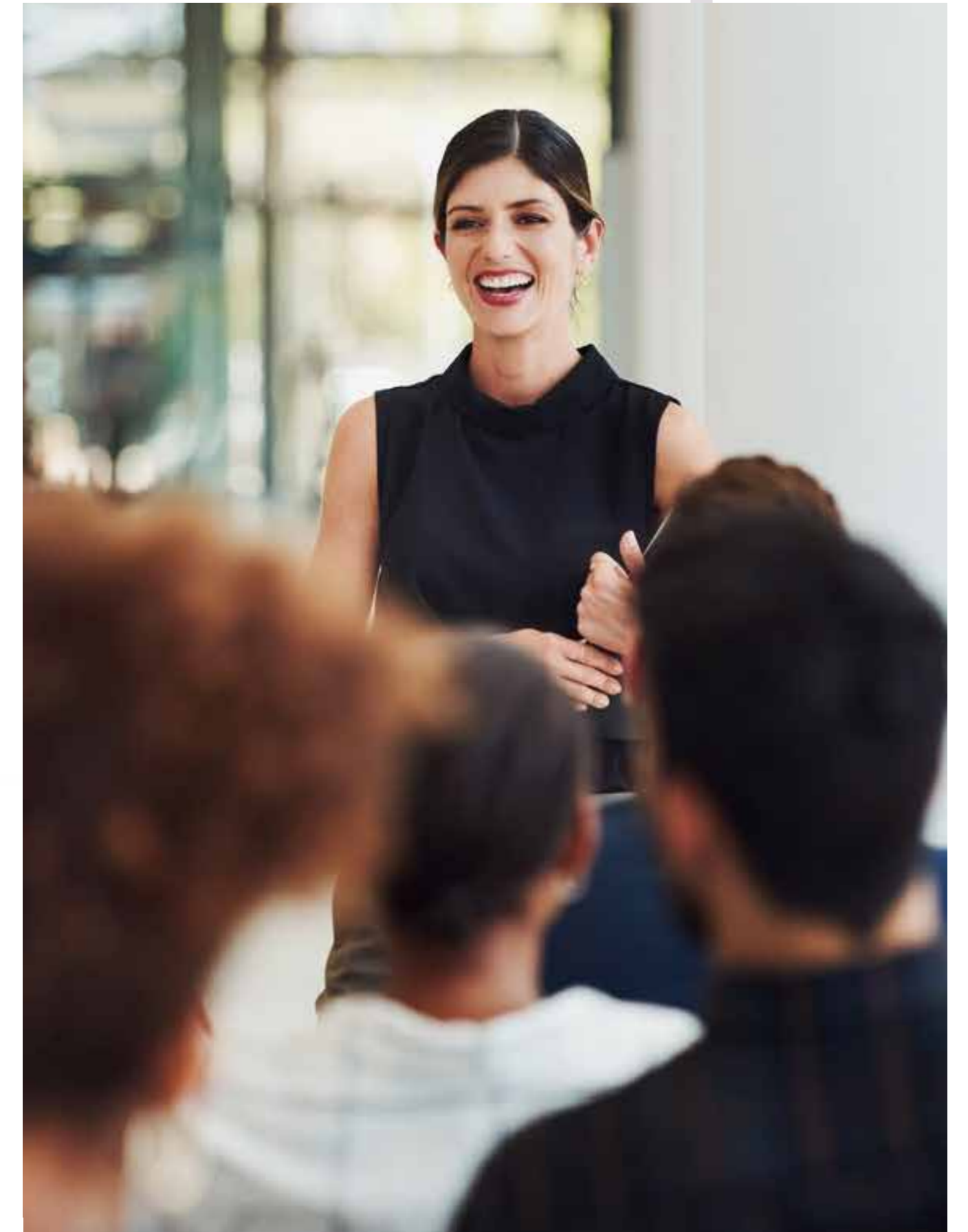
- De adentro hacia afuera:
 1. Recuerda un momento específico y personal que asocies con una emoción determinada.
 2. Explora las reacciones de tu cuerpo al revivir la emoción.
 3. Toma conciencia del movimiento y transfórmalo en un puente entre tu emoción y el público.
- De afuera hacia adentro:
 1. Concéntrate y toma conciencia en el aquí y el ahora de tu cuerpo, cómo se mueve, cuáles son tus gestos, cómo manejas tu mirada.
 2. Busca una emoción que concuerde con los movimientos que estás realizando.
 3. Incorpora en tu discurso una situación donde puedas recrear la emoción que corresponde al movimiento.



Explicación

Paso 2: Aplica emociones y movimientos en tus actividades frente al público.

- Busca un objetivo claro sobre cómo quieres conectar emocionalmente, es decir, cuál es el efecto emocional que buscas obtener en el público.
- Con base en tu objetivo, divide el discurso o diálogos en bloques, a cada bloque le asignarás una emoción y, por ende, movimientos específicos.



Referencias

- ACCIÓN ESCÉNICA. (2022, 4 de marzo). *Atrapa tu público con técnicas emocionales* [Audio podcast]. Recuperado de <https://anchor.fm/accionesescenica/episodes/Atrapa-tu-pblico-con-tcnicas-emocionales-elf7sd2>
- Albalat, B. (2018). *COMUNICACIÓN NO VERBAL. GESTOS MÁS QUE PALABRAS*. Recuperado de <https://www.psicologadevalencia.es/comunicacion-no-verbal/>
- Barba, E., y Savarese, N. (1990). *EL ARTE SECRETO DEL ACTOR*. Diccionario de antropología teatral. México: Pórtico de la Ciudad de México.
- Barceló, A., Monreal, A., Navarro, M., Beltran, M., y García, J. (2018). Mindfulness aplicado a la atención primaria. *FMC - Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 25(10). Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134207218301907>
- Castro, S. (2022). *Lenguaje no verbal y lenguaje corporal: Ejemplos y Técnicas*. Recuperado de <https://www.iepp.es/lenguaje-no-verbal-corporal/>
- EUDE. (2019). *¿Conoces realmente la importancia de la comunicación verbal?* Recuperado de <https://www.eude.es/blog/comunicacion-verbal/>
- Goilean, C., Gracia, F., Tomás, I., y Subirats, M. (2020). MINDFULNESS EN EL ÁMBITO DEL TRABAJO Y DE LAS ORGANIZACIONES. *Papeles Del Psicólogo*, 41(2). Recuperado de <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2929>
- Guzmán, G. (2018). *Proxémica: qué es y cómo nos ayuda a entender los espacios*. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/social/proxemica>
- Harvey, H. (2022). *Manual de Lenguaje Corporal: Cómo Analizar a las Personas a través de la Comunicación No Verbal, en la Vida, el Amor y el Trabajo*. Estados Unidos: Edición Kindle.
- Hoover. (2019). *5 EJEMPLOS DE MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA*. Recuperado de https://www.hoover.es/es_ES/blog/-/post/manejo-del-estr%C3%A9s-y-mainfulness
- Marsden, S. (2020). *Can mindfulness help improve your actor training?* Recuperado de <https://www.thestage.co.uk/advice/can-mindfulness-help-improve-your-actor-training>
- Martins, J. (2021). *Qué es el flow state y cómo alcanzar ese estado óptimo en el trabajo*. Recuperado de <https://asana.com/es/resources/flow-state-work>

Referencias

- Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal communication*. Estados Unidos: Routledge.
- Reyes, A. (2022). *Descubre cómo el cuerpo te ayuda a descubrir tus emociones*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/cuerpo-te-ayuda-descubrir-tus-emociones/>
- Rizo, M. (2021). Cuerpo(s), Comunicación y Cultura. Balance académico sobre el cuerpo y la corporalidad como objetos de estudio de la comunicación. *Palabra Clave*, 24(4). Recuperado de <https://doi.org/10.5294/pacla.2021.24.4.3>
- Salinas, I. (2021). Revisión de estudios sobre metáforas conceptuales en ciencia y educación científica. *Pensamiento educativo*, 58(1). Recuperado de <https://dx.doi.org/10.7764/pel.58.1.2021.12>
- Sanz, E. (2022). *La corporalidad en psicoterapia: ¿qué puede aportar?* Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/corporalidad-psicoterapia/>
- Tzelnic, A. (2022). *3 Ways to Overcome Fear of Public Speaking With Mindfulness*. Recuperado de <https://www.mindfulleader.org/blog/69323-mindfulness-public-speaking-right-speech>
- UOC. (2021). *Conoce los siete canales del lenguaje corporal*. Recuperado de <https://fp.uoc.fje.edu/blog/conoce-los-siete-canales-del-lenguaje-corporal/>

Recursos

Lecturas

Para conocer más acerca del **lenguaje no verbal**, te sugerimos revisar lo siguiente:

- Gómez, C. (2022). *El Lenguaje no verbal femenino: lo que tu cuerpo dice de ti y su importancia en el liderazgo*. Recuperado de https://www.elespanol.com/mujer/actualidad/20220327/lenguaje-no-verbal-femenino-cuerpo-importancia-liderazgo/660183980_0.html

Videos

Para conocer más acerca del **manejo y expresión corporal**, te sugerimos revisar lo siguiente:

- PSICOLOGÍA VISUAL. (2020, 12 de agosto). *16 TIPS de LENGUAJE CORPORAL que deberías saber antes de ... Psicología* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=Ky8QVJ2b0_I

Actividad

Objetivo:

Desarrollar un **portafolio** de **fotografías** para poner en práctica los elementos expresivos del lenguaje no verbal y plasmarlos en una campaña publicitaria.

Contexto:

Imagina que te han asignado para colaborar en una campaña publicitaria que tiene como fin darle mayor proyección empresarial a la organización de Mexicana Universal. Tu misión será generar un **portafolio de fotografías** que se puedan utilizar en la campaña. Dichas fotografías deberán reflejar los valores e ideales que representan a la institución, aplicando los conocimientos y técnicas correspondientes para utilizar al máximo tus recursos de comunicación no verbales.

Requerimientos:

- Antes de iniciar la actividad, deberás investigar en línea qué valores representan los ideales y objetivos de Mexicana Universal. Selecciona cinco valores que en tu opinión sean los más representativos de la institución.
- Para realizar la actividad debes contar con cámara fotográfica (equipo profesional deseable) y vestimenta adecuada para generar una campaña publicitaria de Mexicana Universal, o bien, ropa neutra de color negro.

Actividad

Parte 1

Instrucciones

Para desarrollar el **portafolio de fotografías**, tendrás que seguir estos pasos:

1. Selecciona cinco valores representativos de Mexicana Universal y, en un documento de media cuartilla, haz una breve **descripción de los valores**, indicando cuáles son y las razones por las que consideras que son los más importantes de tal organización.
2. Explora con tu cuerpo, mirada y gestos hasta encontrar la postura y expresión que personifiquen cada uno de los valores elegidos.

Receso

Actividad

Parte 2

3. Toma al menos tres fotografías por cada valor. Seleccionarás la mejor imagen de cada categoría para armar tu portafolio.
4. Procura encontrar ropa con el diseño y colores que resulten más acordes al valor seleccionado, o bien, puedes usar ropa neutra de color negro.

Complementarás tu portafolio redactando un espacio de **conclusiones** en donde expliques en media cuartilla cómo te identificas con los valores que seleccionaste de Mexicana Universal a nivel personal.

Criterios de evaluación

Criterio	Ponderación
Presenta un documento en Word o PDF en donde se incluye un texto de una cuartilla que describa cinco valores de la organización y una conclusión en la que reflexione sobre la forma en la que se identifica con tales valores.	20
Entrega una carpeta con cinco fotografías, cada una correspondiente a uno de los valores explicados en el texto, donde se hace uso de los elementos del lenguaje no verbal para representar corporalmente dichos valores.	20
Asume posturas en cada fotografía, las cuales logran una proyección corporal adecuada, basándose en la aplicación de los conceptos de fuerza, energía y estilización.	20
Ejecuta gestos acordes a cada valor que va representando.	20
Considera en cada fotografía las distancias y proporciones más convenientes en relación con el encuadre de la cámara.	20
TOTAL	100

Reflexión final