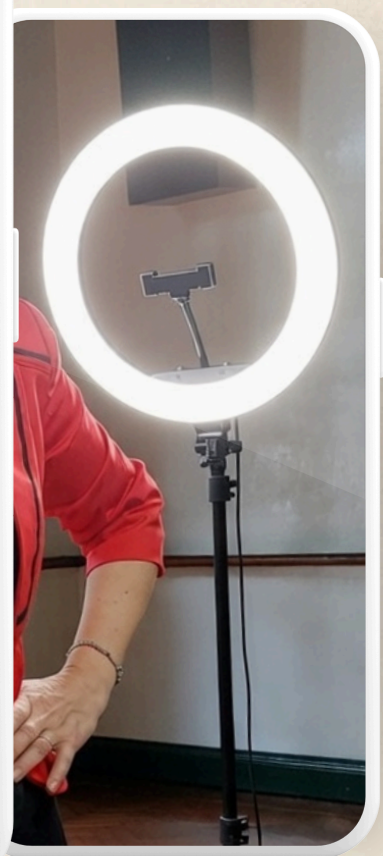
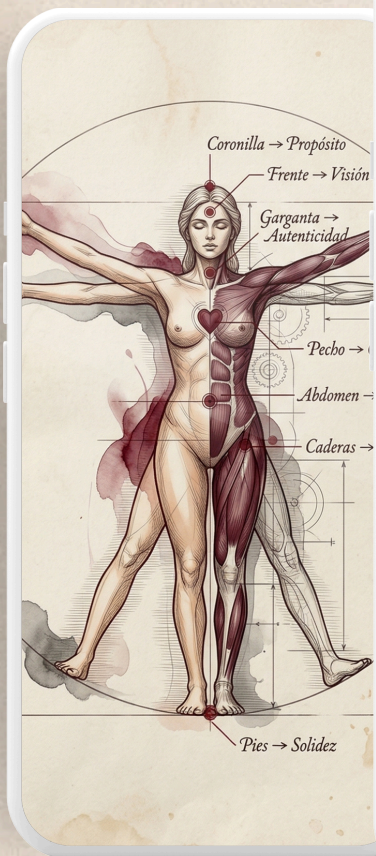
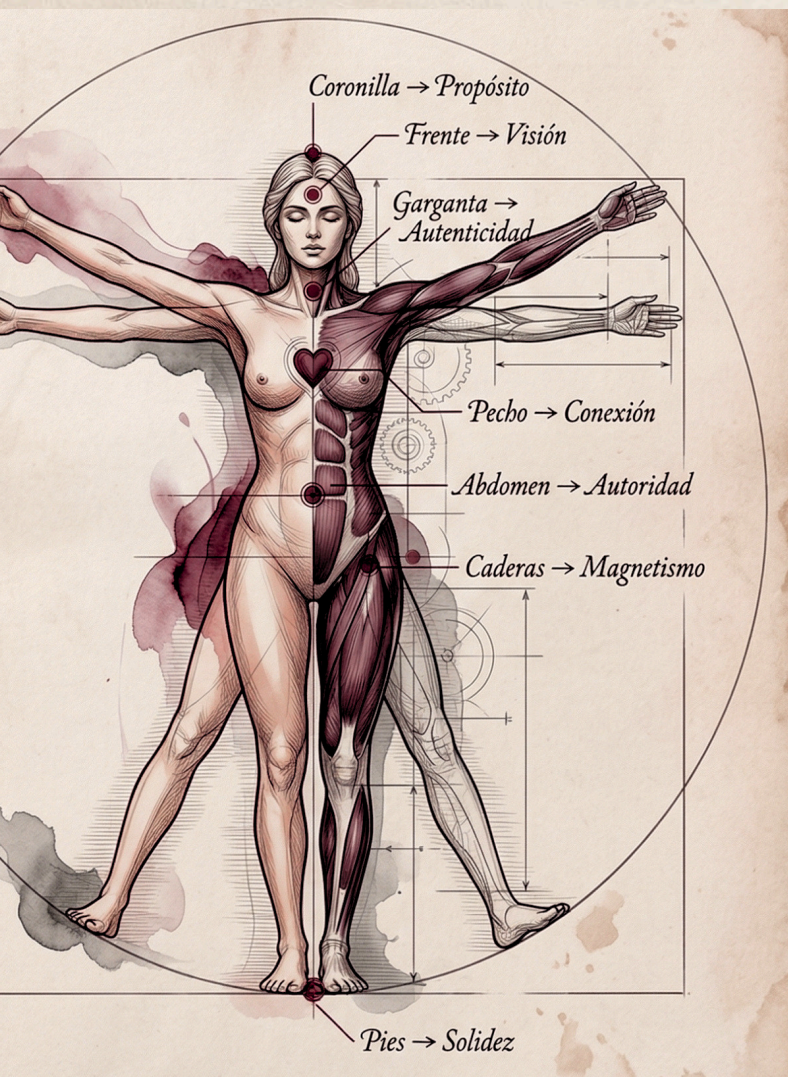


# AUTO-DIAGNÓSTICO CORPORAL DE TU COMUNICACIÓN

Un ejercicio práctico y amable para descubrir cómo tu cuerpo  
acompaña —o bloquea— tu voz al comunicar en cámara





# Bienvenida!

Este **cuaderno de trabajo** es una invitación a mirarte sin juicio. No desde lo ideal, sino desde lo que te pasa de verdad cuando hablás a cámara.

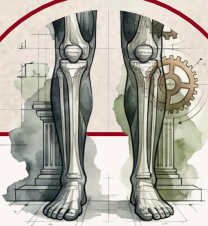
Leé cada situación y marcá la opción que más se acerque a tu experiencia habitual.

No hace falta pensarlo demasiado. **La primera respuesta que te resuene ¿suele ser la más honesta.**

Podés acompañar cada respuesta con una breve nota o sensación si lo necesitás. Todo es válido.

Que empiece la aventura y que **la energía fluya!**

Selva



## Centro bajo: pies, piernas y glúteos

### Tu solidez para sostener lo que decís.

Cuando hablo a cámara...

- Me cuesta encontrar una postura estable, cambio mucho de posición o me siento incómoda
- Siento que mi cuerpo no termina de acompañar lo que digo
- Mi voz pierde fuerza o se vuelve más fina de lo habitual
- Estoy más pendiente de cómo me veo que de lo que estoy diciendo
- Me siento firme, conectada con el suelo y segura al hablar

Comentario o sensación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Centro lumbo-sacro: caderas y pelvis

### Tu magnetismo para atraer con fluidéz

Cuando me grabo...

- Me siento rígida, como si estuviera actuando o cumpliendo un rol
- Me cuesta soltar el cuerpo o permitirme moverme
- Todo suena correcto, pero plano, sin energía
- Me cuesta disfrutar lo que estoy diciendo
- Me siento suelta, natural y con energía al comunicar

Comentario o sensación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Centro medio: abdomen

### Tu autoridad para decir lo que pensás, aún con miedo.

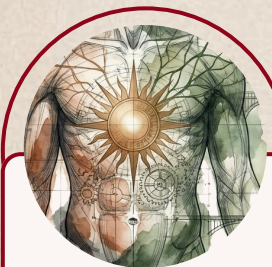
Cuando hablo a cámara...

- Dudo antes de decir lo que realmente pienso
- Evito ciertos temas por miedo a cómo puedan ser recibidos
- Siento un nudo en el cuerpo cuando me expongo
- Me cuesta sostener lo que digo hasta el final
- Puedo expresarme con seguridad, incluso cuando algo me incomoda

Comentario o sensación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Centro cardíaco: corazón, pulmones, brazos

### Tu vínculo con quién te escucha

Cuando comunico...

- Siento que hablo pero no termino de conectar
- Estoy más enfocada en explicar que en generar vínculo
- Me cuesta pensar en quién está del otro lado
- Mi mensaje es claro, pero se siente distante
- Siento que le hablo a alguien real y hay conexión

Comentario o sensación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



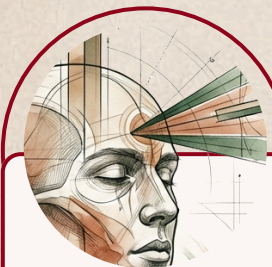
## Centro laríngeo: garganta, hombros y los órganos sensoriales

### Tu autenticidad para dejar de corregirte y empezar a sonar como vos.

Cuando hablo...

- Me corrijo mientras hablo o me freno
- Siento que no termino de decir lo que realmente quiero
- Uso palabras que no son tan mías
- Me preocupa sonar correcta o hacerlo bien
- Me expreso con naturalidad y sueno como yo

Comentario o sensación: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Centro frontal: frente, tu tercer ojo

### Tu foco para comunicar con estrategia

Cuando grabo contenido...

- Me voy por las ramas o pierdo el hilo
- No termino de tener claro qué quiero decir
- Hablo de muchas cosas a la vez
- Me cuesta simplificar el mensaje
- Tengo claro qué decir y puedo sostenerlo

Comentario o sensación: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Centro coronario: coronilla, glándula pineal

### Tu propósito, para recordar para qué estás diciendo todo esto.

Cuando comunico...

- Siento que mi mensaje no impacta en mi vida o la de otros.
- Publico por inercia o por obligación
- No siempre conecto con el para qué de lo que digo
- Me cuesta encontrarle un sentido real a mi comunicación
- Siento que lo que digo tiene sentido y coherencia

Comentario o sensación: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si al leer estas situaciones te viste reflejada en varios puntos, no significa que estés haciendo algo mal. Significa que tu cuerpo te está mostrando, con bastante precisión, en qué parte de tu comunicación hay algo que todavía no está disponible cuando lo necesitas.

Muchas veces intentamos resolver esto pensando más, buscando nuevas ideas o nuevas formas de decir. Pero lo que aparece acá no tiene que ver con falta de contenido... Tiene que ver con cómo ese contenido se sostiene —o no— en el cuerpo.

Cada uno de estos centros que recorriste representa una capacidad que ya existe en vos. No hay nada que crear desde cero. Lo que falta, en todo caso, es activarlas y poder acceder a ellas de manera más consciente cuando comunicás.

Por eso, más que exigirte, este ejercicio busca darte claridad. Porque cuando dejás de adivinar qué te pasa, aparece la posibilidad real de trabajarlo.



## Activa TU COMUNICACIÓN CORPORAL"

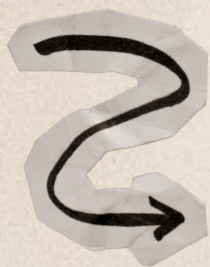
Si querés ir un poco más allá de este diagnóstico y empezar a transformar lo que encontraste, me encantaría acompañarte en el proceso.

**Soy Selva Berneri**, comunicadora (UBA), terapeuta corporal (Esc. Ardiles) y gestora cultural con más de 15 años en proyectos digitales. Mi método integra bio-comunicación y marketing, y nació de unir mis pasiones para ayudar a mujeres como vos a sentirse más auténticas y sólidas al comunicar.

Te invito a a mi comunidad de WhatsApp, donde comparto ejercicios, tips y próximos recursos para entrenar juntas la comunicación desde el cuerpo.

La idea no es lograrlo perfecto ni transformarte de un día para el otro. Es empezar desde donde estás, con pasos pequeños y posibles. Ahí seguimos creciendo en comunidad, con apoyo y sin presión.

Unite acá:



Nos vemos dentro

*Selva*