



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**



Positiva Prevención

GRUPO
BICENTENARIO



Comunidad Nacional de Conocimiento en

Comunicación y Cuidado de la Voz

Talentos que **hacen país**

Sesión #5

LA VOZ QUE NUNCA CALLA **Influencia del tono interno en la interacción**



Ivette Consuelo Hernández Avendaño

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO
EN COMUNICACIÓN Y CUIDADO DE LA VOZ



ihernandez@dcaespecialistas .com



3168817008

Perfil profesional:

- Fonoaudióloga
- Master en comportamiento no verbal y detección de la mentira
- Asesora en comunicación ante medios y audiencias.



Ruta del conocimiento



01

SESIÓN 1:
EL HUÉSPED INVISIBLE -
EL DIÁLOGO INTERNO



02

SESIÓN 2:
EL PUENTE ENTRE EL
PENSAMIENTO Y LA PALABRA



03

SESIÓN 3:
MI NARRATIVA PERSONAL - MI
IDENTIDAD Y MI MEMORIA



04

SESIÓN 4:
¿CÓMO NOS HABITAMOS Y
NOS COMPORTAMOS? -
DIÁLOGO INTERNO Y LENGUAJE
CORPORAL



05

SESIÓN 5:
LA VOZ QUE NUNCA CALLA -
INFLUENCIA DEL TONO INTERNO
EN LA INTERACCIÓN

Ruta del **conocimiento**



06

SESIÓN 6:
EL SILENCIO QUE HABLA -
SILENCIO, CONFLICTO Y
TRANSFORMACIÓN INTERIOR



07

SESIÓN 7:
LAS VOCES QUE HEREDAMOS -
EL DIÁLOGO INTERNO COMO
ECO DE LO SOCIAL



08

SESIÓN 8:
EL FRAUDE IMAGINARIO - LOS
MUROS DEL SÍNDROME DEL
IMPOSTOR



09

SESIÓN 9:
LOS CIMIENTOS DE LA PRISIÓN
INTERIOR - INFLUENCIA
CULTURAL Y EDUCATIVA



10

SESIÓN 10:
DE REGRESO A LA CASA
PROPIA - BASES PARA UN
DIÁLOGO INTERNO EDIFICANTE
Y AUTÉNTICO

Evaluémonos



“La voz que llevas dentro no es neutral.
Tiene un tono que te construye o te destruye”

Kristin Neff

Sicóloga
Pionera en la investigación
de la autocompasión



Contenido

- **01.** Las voces que habitan tu mente.
- **02.** El tono interno como regulador emocional y relacional.
- **03.** Guías para entrenar la voz que te sostiene.



01.

Identificar el tono de voz predominante en tu diálogo interno.

02.

Comprender cómo el tono de tu voz interna regula tus emociones, tu cuerpo y tus relaciones.

03.

Aplicar herramientas concretas para transformar el tono de tu voz interna y elegir la que te sostiene.

Objetivo



*¿Cómo te hablas a ti mismo
cuando enfrentas un desafío?*





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

***“Esta vez no puedes fallar,
la vez pasada no
hiciste lo suficiente”***

***“Tranquilo, tú puedes;
esto es un desafío,
no una sentencia”***

***¿y si pasa lo peor?,
no voy a poder manejarlo...
¡Va a ser un desastre!***



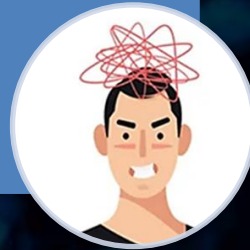
POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

- Juzga,
- Culpa
- Castiga

Autocrítica/
Exigente



- Alienta
- Sostiene
- Impulsa

Motivadora/
Envolvente



- Anticipa el peor escenario
- Reitera el fracaso.

Catastrófica/
Ansiosa





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

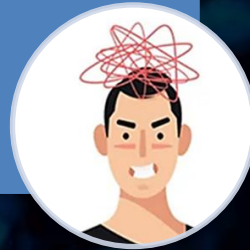
suma 5.0



comunica y cultura preventiva

- Juzga,
- Culpa
- Castiga

Autocrítica/
Exigente



- Alienta
- Sostiene
- Impulsa

Motivadora/
Envolvente



- Anticipa el peor escenario
- Reitera el fracaso.

Catastrófica/
Ansiosa



Informativa /
Descriptiva

- Evalúa situaciones.
- Planifica el día a día.
- Ordena ideas objetivamente.

Las tres voces que habitan tu mente



La voz autocrítica y exigente



“Deberías haberlo hecho mejor”

“¿Cómo se te ocurre decir eso?”

“Nunca vas a ser suficiente”

“Tienes que esforzarte más, esto no está bien”

Se enfoca en los errores,
en los defectos.

Su tono es severo,
perfeccionista.

La voz autocrítica y exigente



“Deberías haberlo hecho mejor”
“¿Cómo se te ocurre decir eso?”
“Nunca vas a ser suficiente”
“Tienes que esforzarte más, esto no está bien”

Se enfoca en los errores,
en los defectos.

Su tono es severo,
perfeccionista.

- ✓ Ayuda a superarnos, a ser responsables.
- ✓ Cuando se vuelve **excesiva** es un juez implacable.
- ✓ Genera sentimientos de **culpa o insuficiencia**.

La voz motivadora y envolvente



"Tranquilo, tú puedes"

*"Has superado cosas difíciles
antes"*

"Este es otro reto más"

*"No necesitas ser perfecto,
solo presente"*

Se enfoca en
concentrarse y superar
obstáculos.

Su tono es cálido y
compasivo.

La voz motivadora y envolvente



"Tranquilo, tú puedes"

"Has superado cosas difíciles antes"

"Este es otro reto más"

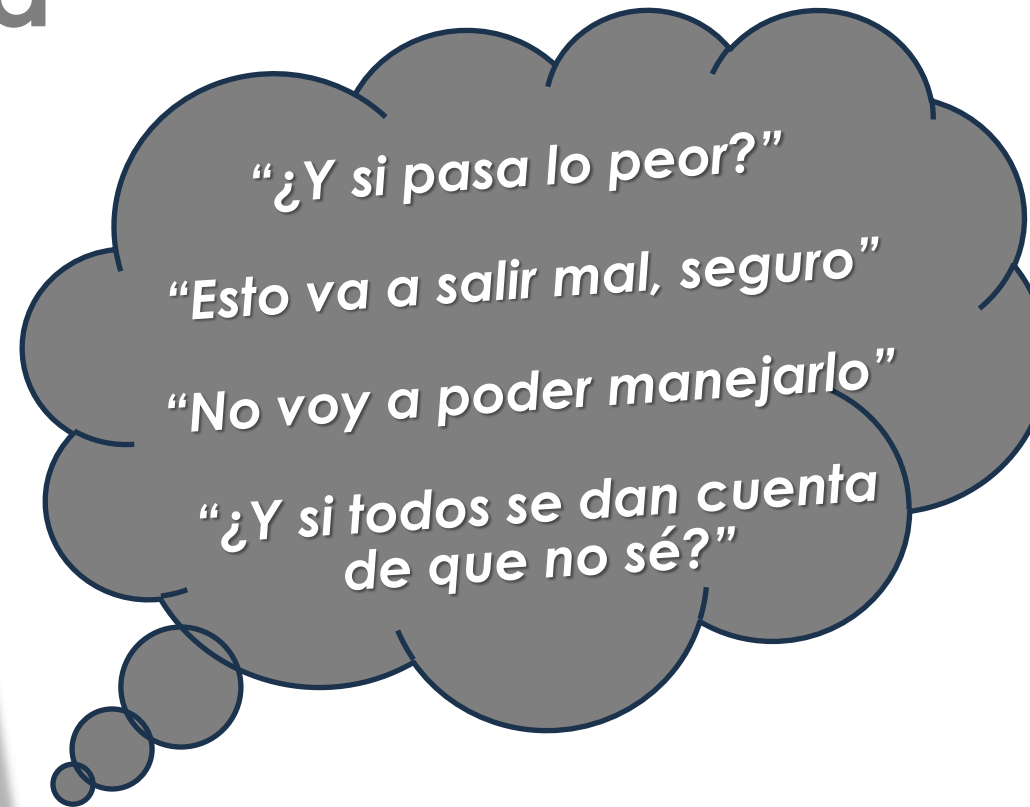
"No necesitas ser perfecto, solo presente"

Se enfoca en concentrarse y superar obstáculos.

Su tono es cálido y compasivo.

- ✓ Funciona como un **entrenador personal** que anima, sostiene e impulsa.
- ✓ Nos ayuda a **crecer**, a **confiar en nosotros mismos**.
- ✓ Cuando se vuelve **excesiva** niega la realidad o evita el conflicto.
- ✓ Bien equilibrada, es la voz **que más nos sostiene**.

La voz catastrófica y ansiosa



“¿Y si pasa lo peor?”

“Esto va a salir mal, seguro”

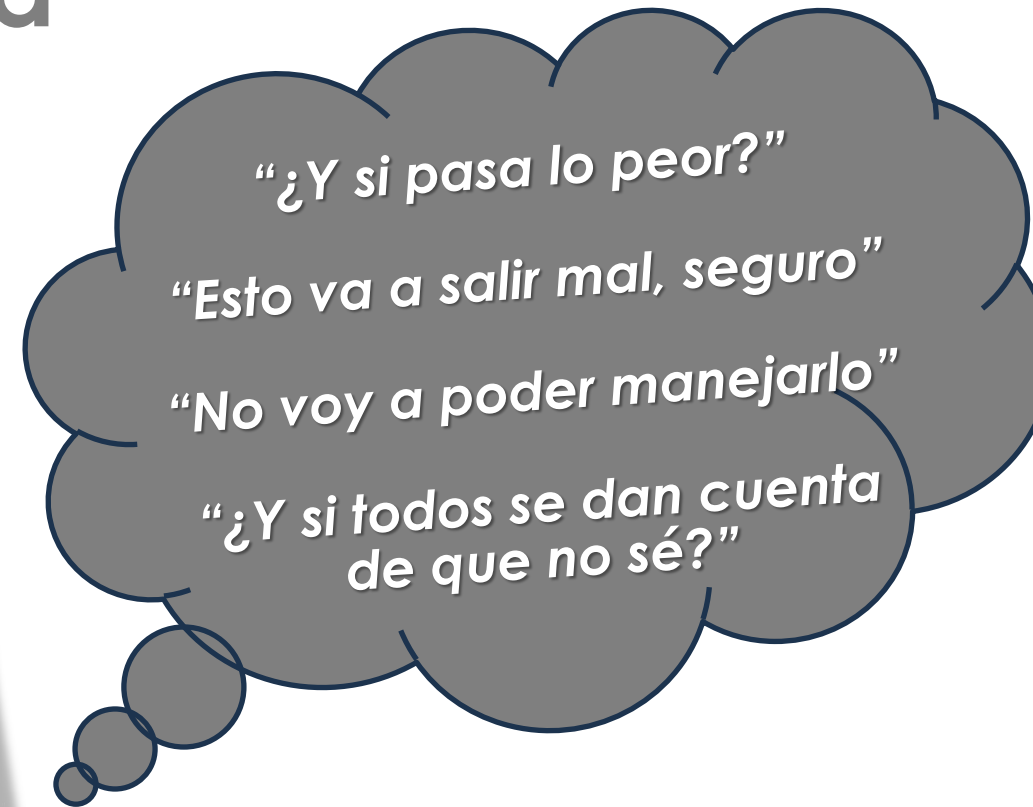
“No voy a poder manejarlo”

“¿Y si todos se dan cuenta de que no sé?”

Se enfoca en el peor
escenario posible.

Su tono es de urgencia,
preocupación, miedo

La voz catastrófica y ansiosa



Se enfoca en el peor escenario posible.

Su tono es de urgencia, preocupación, miedo

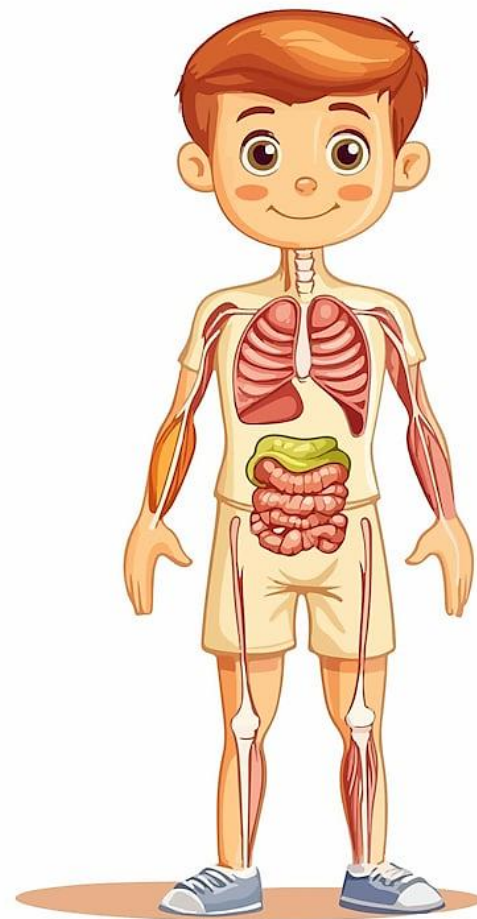
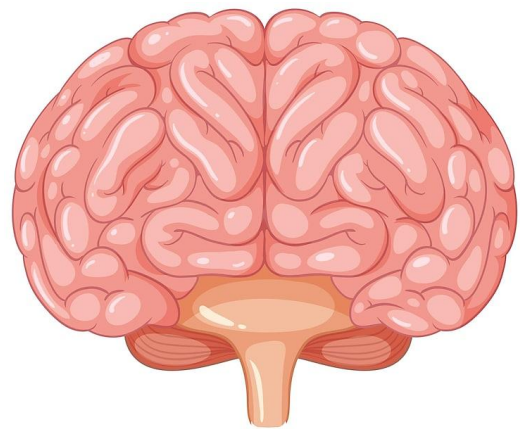
- ✓ Se manifiesta mediante **pensamientos repetitivos**.
- ✓ **Teme**, anticipa peligros.
- ✓ Nos ayuda a **crecer**, a **confiar en nosotros mismos**.
- ✓ Es útil cuando hay una **amenaza real**, pues nos alerta sobre esta.
- ✓ El problema es cuando se **dispara sin motivo** y nos llena de ansiedad y rumiación.



El tono interno como regulador emocional y relacional

-Lo que dicen los estudios científicos-







Departamento de psicología - U. de Harvard

- (2022)
- 65% de las personas que experimentan pensamientos autocríticos intensos tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad.



U. De Nueva York

- (2021)
- Aquellos con voz interior negativa reportaron niveles alarmantes de estrés, dificultades para concentrarse y sentimientos de desesperanza.



U. de Cambridge

- (2020)
- Las personas que practican afirmaciones positivas diarias experimentan mejoras en sus niveles de estrés y mayor capacidad para manejar las adversidades de la vida.

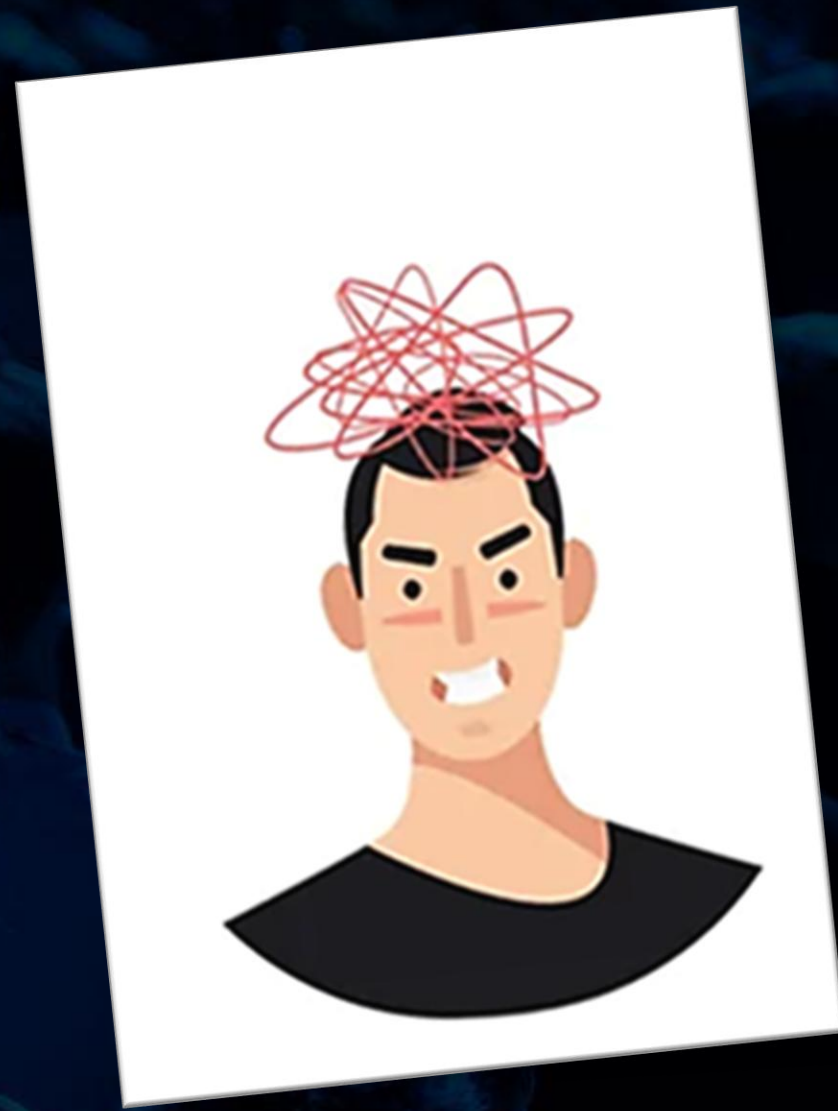


POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

La voz autocrítica en exceso...



- El S.N. en **modo alerta**.
- El cerebro libera **cortisol**, hormona del estrés.
- El cuerpo se tensa: mandíbula contraída, hombros subidos, respiración superficial. **Cuerpo encapsulado**.
- Las relaciones: **crítico** con los demás, **exigente**, **poco tolerante**. El mismo juez que llevas dentro, lo proyectas hacia fuera.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

La voz catastrófica en exceso...



- La **amígdala** se activa constantemente, se entra en un bucle de **rumiación**: pensamientos repetitivos que no llevan a ninguna solución.
- El cuerpo entra en **alarma constante**: corazón acelerado, respiración entrecortada.
- Las relaciones: a la defensiva, **ve amenazas donde no las hay, malinterpreta intenciones de los demás**.
- El miedo que llevas dentro, lo ves reflejado en los otros.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

La voz motivadora en equilibrio...



- El cerebro libera **oxitocina** y **dopamina** — hormonas asociadas al bienestar y la conexión.
- El cuerpo se **expande**: postura abierta, respiración profunda, mirada presente. Es el **cuerpo habitado**.
- Las relaciones: **escucha activa**, **se está presente**, hay **conexión**.
- La misma voz que te sostiene, te permite sostener a los demás.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

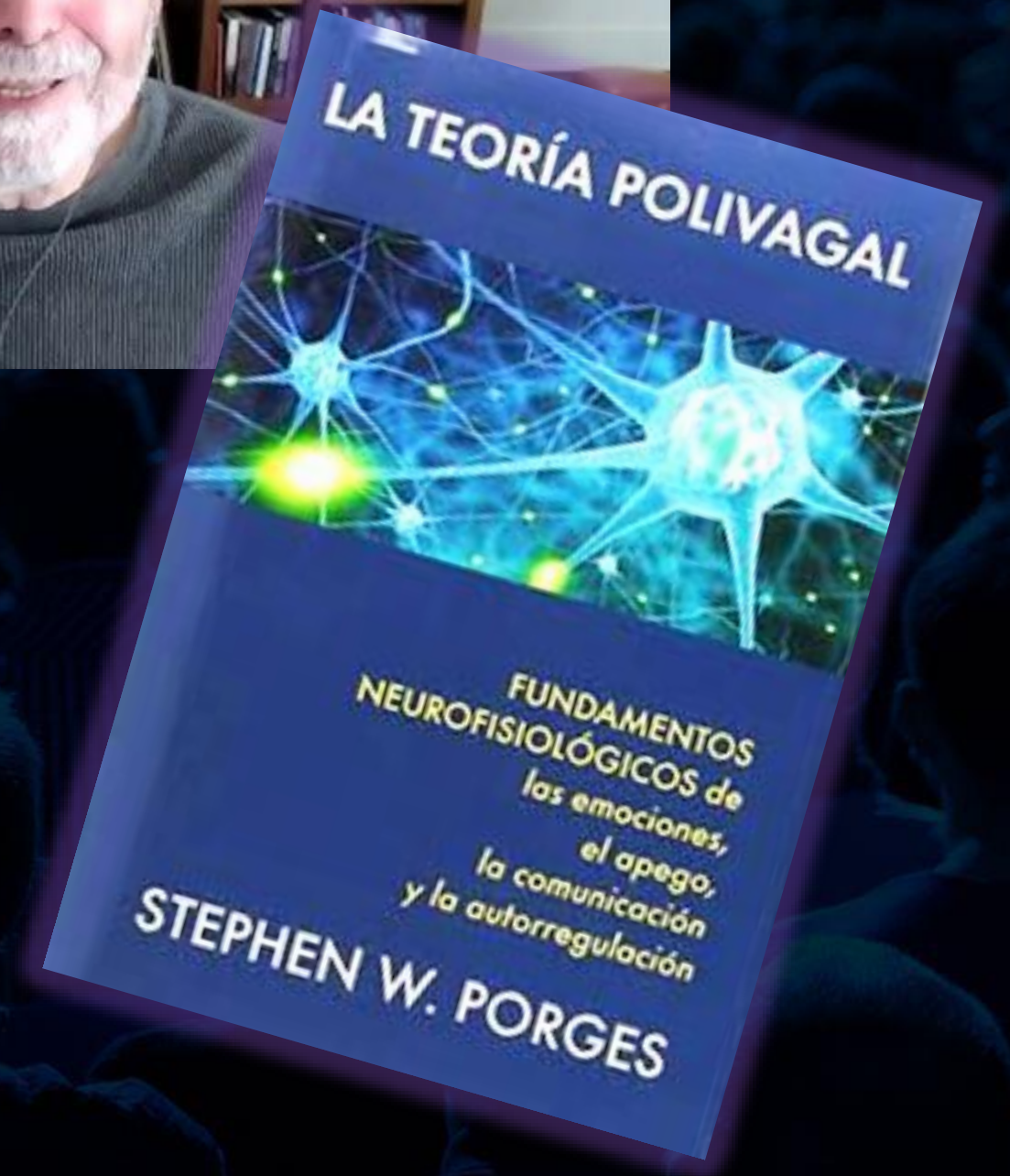
suma 5.0



comunica y cultura preventiva

El tono de nuestra voz interna activa diferentes ramas del sistema nervioso.

- **La crítica** activa el **sistema simpático** (lucha/huida).
- **La catástrofe** activa la **alarma**.
- **La motivación** activa el **sistema de seguridad social**, que permite la conexión con los demás.



Guías para entrenar la voz que te sostiene



La meta no es eliminar ninguna voz,
sino **equilibrarlas**.

- Que la crítica sea justa.
- Que la ansiedad sea una alerta.
- Que la motivación sea constante.



Guía 1: Transformar la voz crítica en voz de aprendizaje

Cuando la voz crítica te diga "*Deberías haberlo hecho mejor*", no la ignores. Pregúntale:

- ✓ "*¿Qué puedo aprender de esto sin castigarme?*"
- ✓ "*¿Qué haría un buen entrenador en este momento?*"
- ✓ "*¿Es esto una exigencia justa o una humillación?*"



Guía 2: Desactivar la voz catastrófica con el “peor escenario realista”

Cuando la voz catastrófica te diga “Va a ser un desastre”:

1. Pregúntate: “¿Cuál es el peor escenario **REALISTA**?”
2. Luego: “¿Qué haría si eso pasara?”
3. Luego: “¿Qué es lo más probable que pase?”



Guía 3: Potenciar la voz motivadora con un mantra personal

La voz motivadora se entrena con una **frase corta y poderosa** que actives en momentos clave. Por ejemplo:

“Puedo con esto, paso a paso.”

“No necesito ser perfecto, solo presente.”

“He superado cosas difíciles antes.”



La voz que nunca calla no va a desaparecer;
pero el tono con el que te habla...

¡lo eliges tú!



Bibliografía

- **Neff, K. (2015).** *Autocompasión: aprende a tratar bien a ti mismo.* Gaia Ediciones.
- **Porges, S. W. (2011).** *La teoría polivagal: fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación.* Eleftheria.
- <https://psicologiaymente.com/clinica/tu-voz-interior-construye-o-destroza-salud-mental>

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

<https://www.posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAs



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



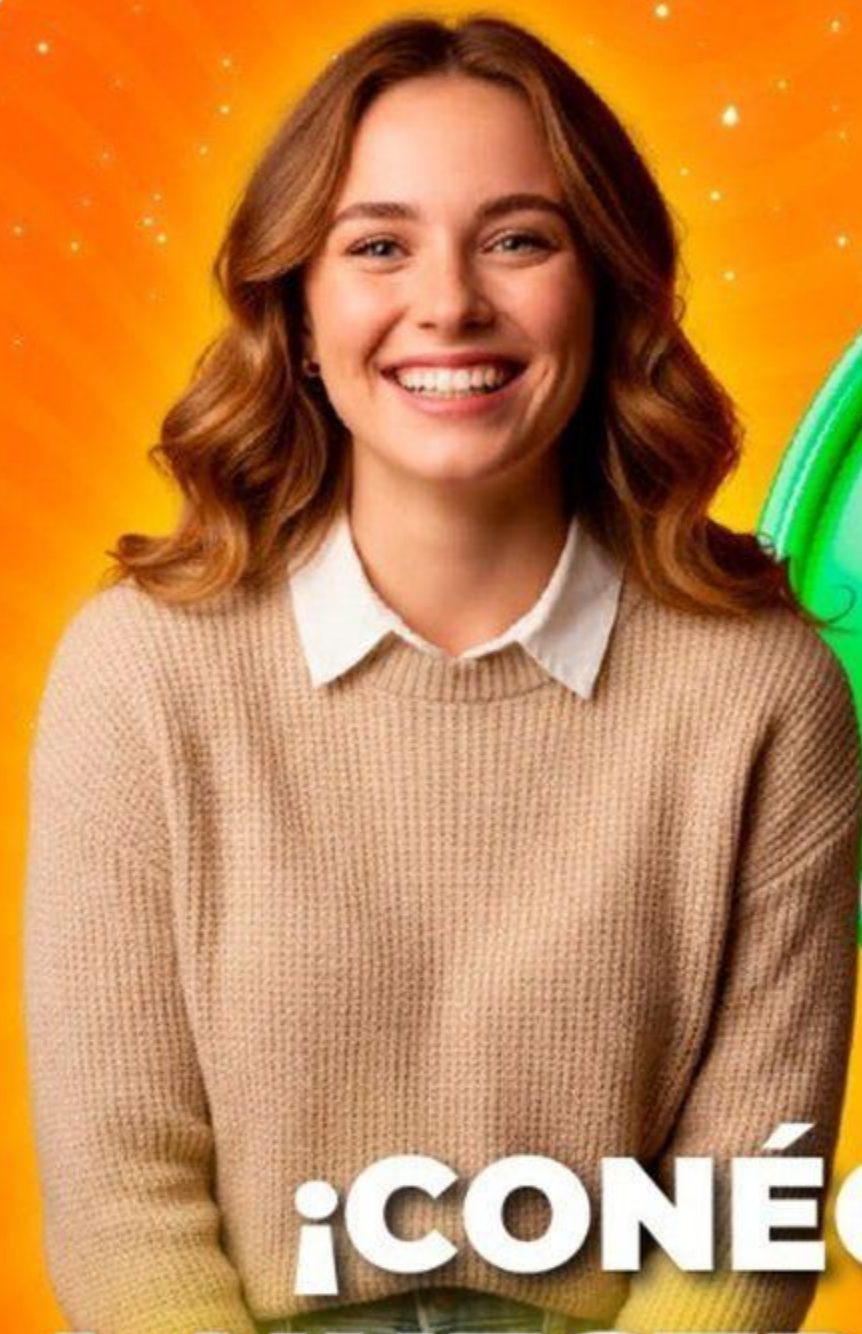


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva



**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp