



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 # 6

GESTIÓN DE LA VOZ INTERNA EN MEDIO DEL TEMOR



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:
GESTIÓN DE LA VOZ INTERNA
EN MEDIO DEL TEMOR



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



“ El valor no es la ausencia de miedo, sino la convicción de que hay algo más importante que él. ”

NELSON MANDELA



Contenido

- **01.** Las voces que se activan en el temor.
- **02.** El ruido externo alimenta el eco interno.
- **03.** Herramientas para sostenerte en la crisis.





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

suma 5.0



01.

Identificar qué voz interna se activa en ti ante el miedo, el dolor o la incertidumbre

02.

Aprender a filtrar la información externa para que no alimente la voz catastrófica.

03.

Aplicar herramientas concretas para sostenerte y recuperar el equilibrio en la crisis

Objetivo





POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



¡La tierra se movió!
Y con ella, se movieron muchas cosas
dentro de nosotros: la seguridad, la certeza,
la calma.



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva





POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva



Las voces que se activan en el temor

Cómo el miedo, el dolor y la incertidumbre
despiertan nuestro diálogo interno predominante:
(Autocrítico, catastrófico o motivador.)





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

La voz autocrítica y exigente



- *'Deberías haber estado más preparado.'*
- *'No estás manejando esto bien.'*
- *'Los demás están más tranquilos, ¿qué te pasa a ti?'*



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

La voz catastrófica y ansiosa



- *'¿Y si vuelve a temblar?'*
- *'¿Y si pasa algo peor?'*
- *'¿Y si no puedo manejar esto?'*

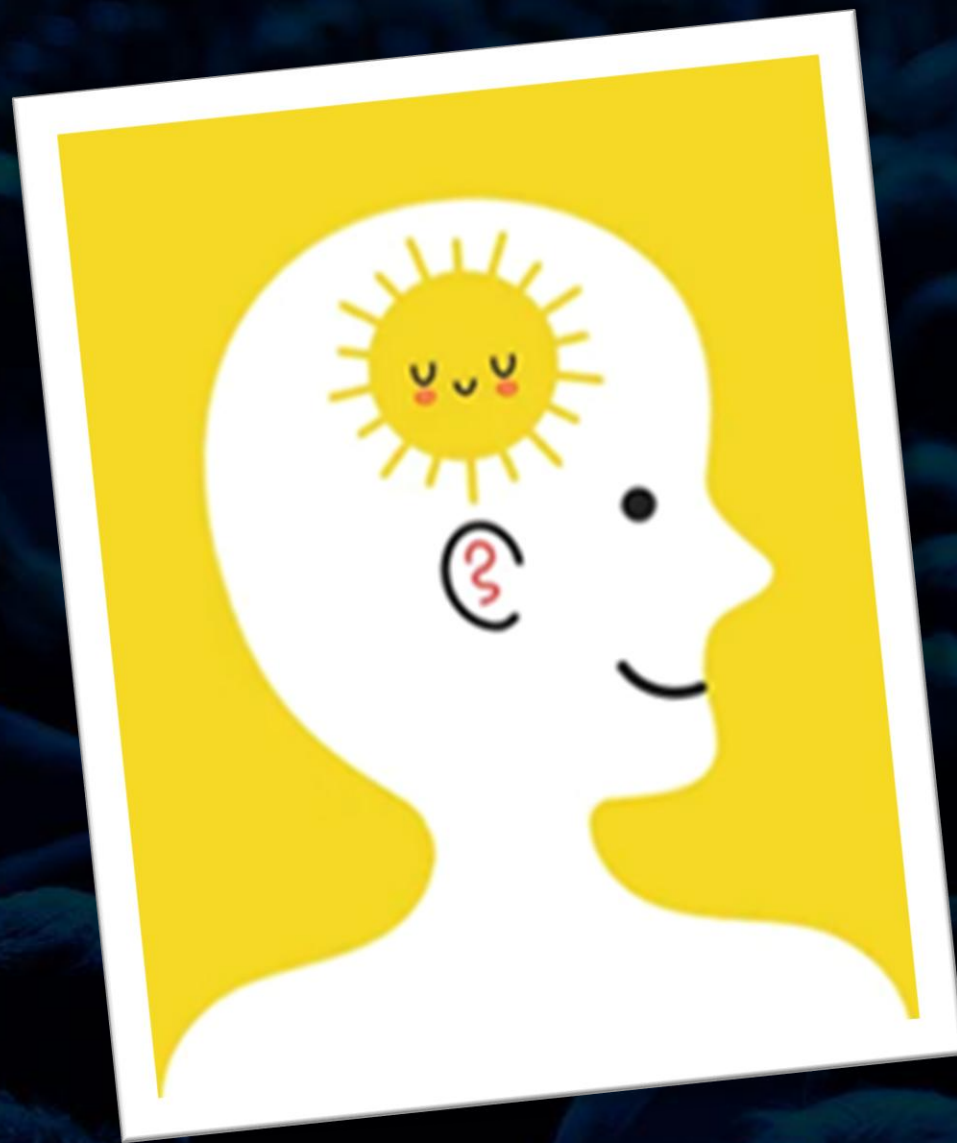


POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

La voz motivadora y envolvente



- *'Esto es difícil, sí... pero puedes con ello.'*
- *'Respira. Vamos paso a paso.'*
- *'Has superado cosas difíciles antes, esta también.'*



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



El miedo es una respuesta biológica,
no una falla personal.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



El miedo es una respuesta biológica,
no una falla personal.



- Tu vida
- Tu sueño
- Tus decisiones
- Tu manera de relacionarte con los demás.



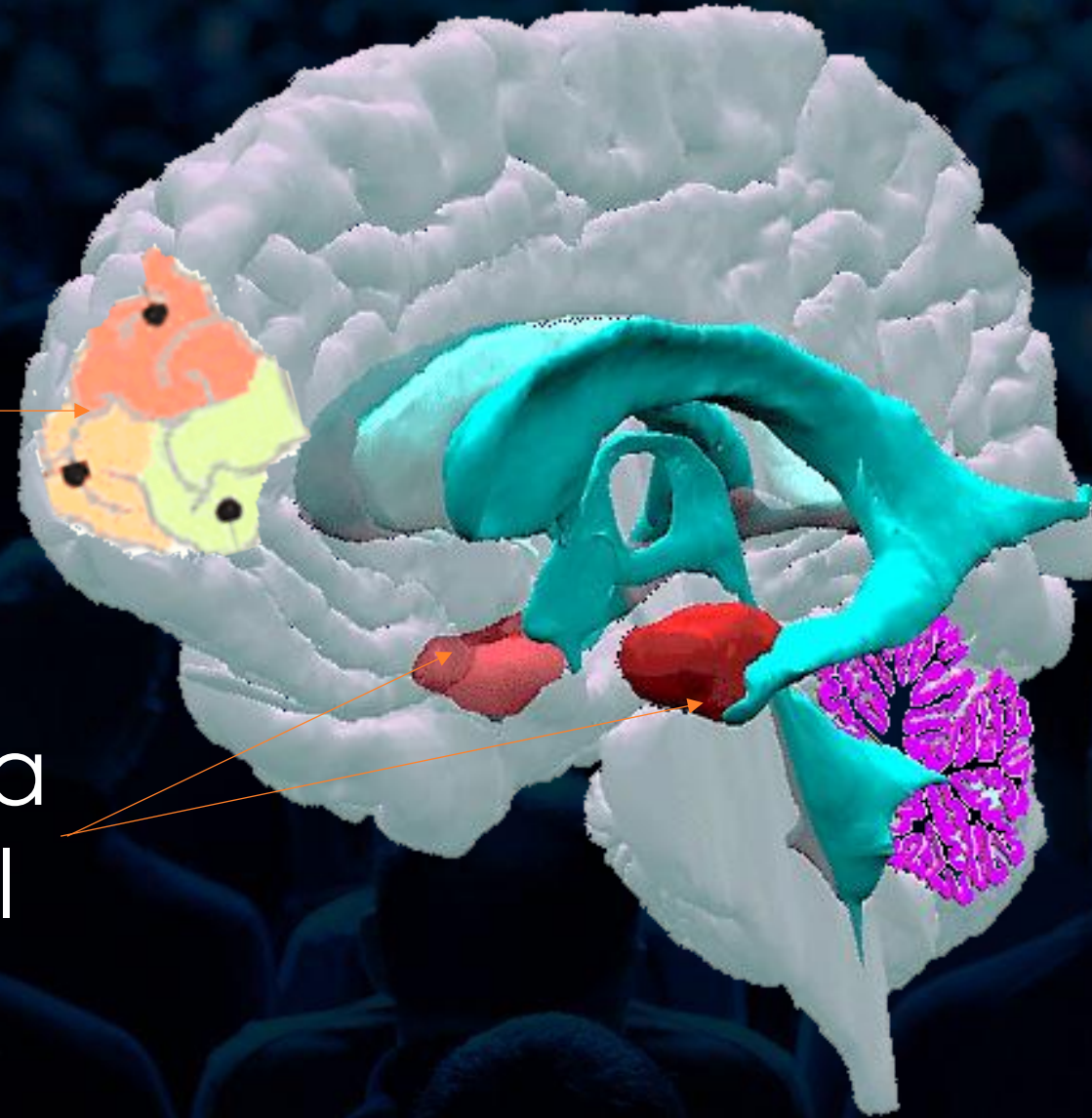
POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Corteza
prefrontal

Amígdala
cerebral



- No es que no puedas pensar.
- Tu cerebro está priorizando la supervivencia.
- Esto es normal.
- Podemos aprender a **regularlo**.

El ruido externo alimenta el eco interno

Cómo la saturación informativa
y las noticias falsas amplifican la voz ansiosa.

Estrategias para filtrar y proteger tu mente.



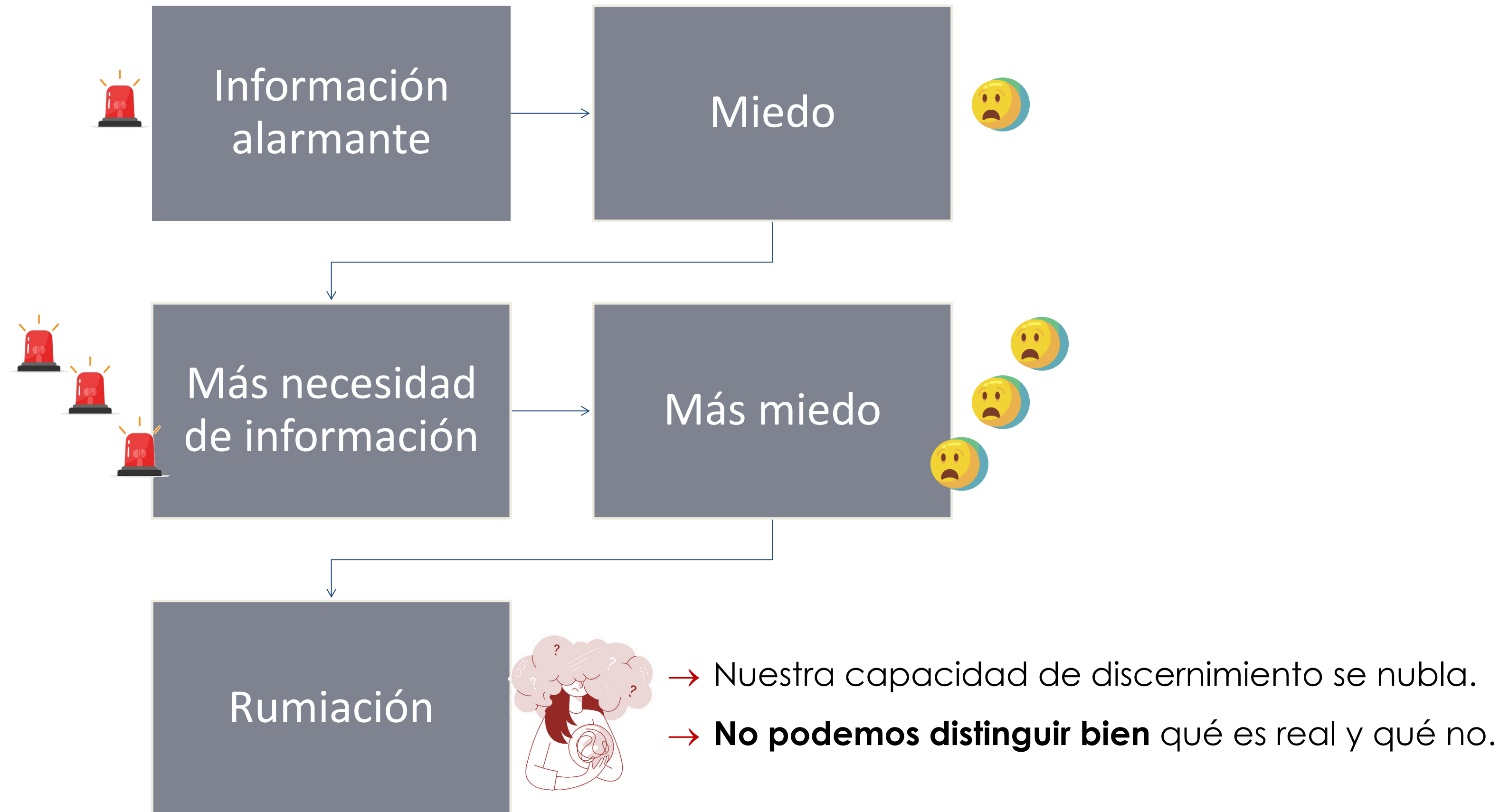
Noticias

Grupos de WhatsApp

Redes sociales

Rumores





La sobreinformación en crisis

Psicóloga Daniela Bordelois,
experta en primeros auxilios psicológicos



**Genera más daño
que bien**



**Activa
constantemente
sistema de alarma**



**No le da descanso
al sistema nervioso**

La sobreinformación en crisis

Psicóloga Daniela Bordelois,
experta en primeros auxilios psicológicos



¿Qué información has consumido
en las últimas horas?

Genera más daño
que bien

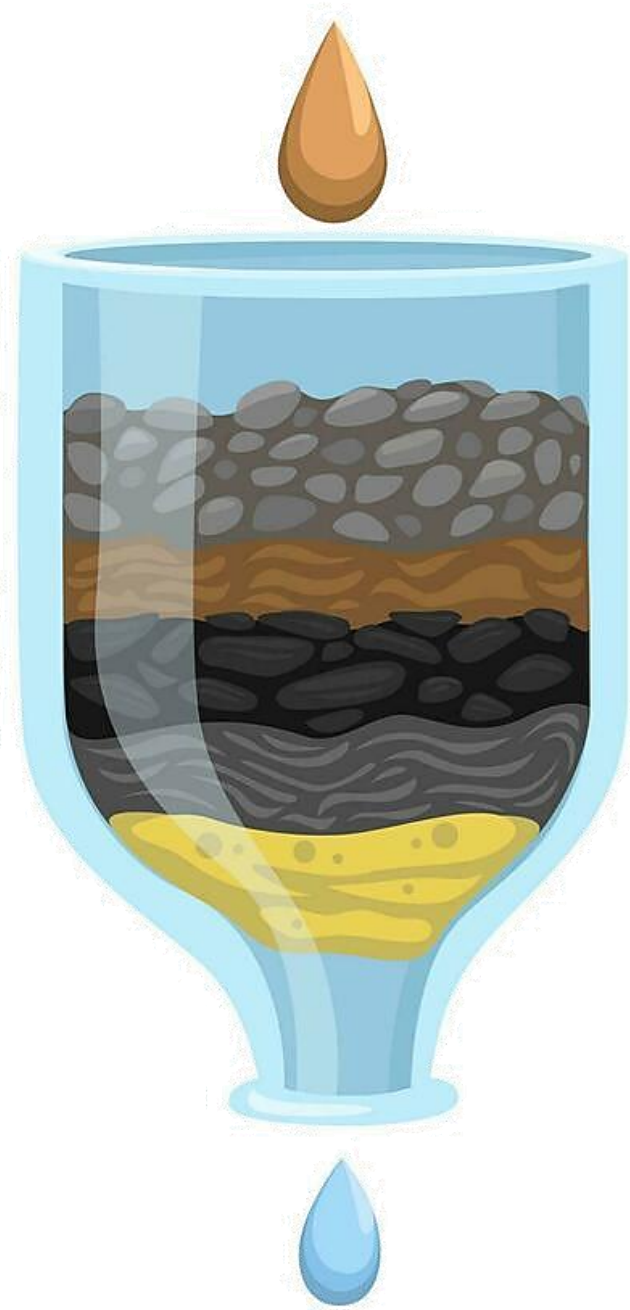


Activa
constantemente
sistema de alarma



No le da descanso
al sistema nervioso

Recomendaciones concretas para filtrar



- Elige fuentes oficiales y confiables.
- Limita el tiempo de exposición.
- No compartas información no verificada.
- Busca espacios de silencio y respiración.

Herramientas para sostenerte en la crisis

Prácticas concretas para recuperar el equilibrio, validar tus emociones y cuidarte sin negar lo que sientes.





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



4 herramientas concretas

Primera herramienta

Nombrar para apaciguar



No te enganches...nómbrala

'Esta es la
voz del
temblor,
no la voz de
la realidad.'

'Ahí está el
miedo tratando
de protegerme.'

Gracias por la
alerta. Ahora yo
conduzco la
situación.'

Segunda herramienta

Anclar el cuerpo

3. Lleva tu atención a la respiración. Inhala por la nariz, exhala por la boca, más lento.



2. Lleva una mano al pecho y otra al vientre. Siente cómo se mueven al respirar.



1. Planta tus pies en el piso. Siente el contacto.



FUENTE

https://fisioterapiacalma.com/?fbclid=IwY2xjawT3MK1wZG9mAWV4dG4DYWVtAjEwAGJyaWQRMXRnOTY5TWRjQWhaQVh1VXFzcnRjBmFwcF9pZBAyMjIwMzIxNzg4MjAwODkyAAEeT9i1cNy_zlft_HQl3R896YyIxz-ET3gS48HvbKLGLFDmQAhpA9ur-fLGyqIA_aem_0lhjX6jAmpCa-p8DFEWBQ

Segunda herramienta

Anclar el cuerpo

3. Lleva tu atención a la respiración. Inhala por la nariz, exhala por la boca, más lento.



2. Lleva una mano al pecho y otra al vientre. Siente cómo se mueven al respirar.



1. Planta tus pies en el piso. Siente el contacto.

Le dices a tu sistema nervioso: 'Estoy aquí. Estoy en el presente. Puedo con esto.'



FUENTE

https://fisioterapiacalma.com/?fbclid=IwY2xjawT3MK1wZG9mAWV4dG4DYWVtAjEwAGJyaWQRMXRnOTY5TWRjQWhaQVh1VXFzcnRjBmFwcF9pZBAyMjIwMzIxNzg4MjAwODkyAAEeT9i1cNy_zlft_HQl3R896YyIxz-ET3gS48HvbKLGLFDmQAhpA9ur-fLGyqIA_aem_0lhjpX6jAmpCa-p8DFEWBQ



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

El anclaje corporal activa el sistema nervioso parasimpático,
que es el que nos ayuda a recuperar la calma y la conexión
con nosotros mismos.

Stephen
Porges



Creador de la
Teoría
Polivagal

Tercera herramienta

Cambia la pregunta



¿Qué puedo hacer ahora, en este momento, para cuidarme?

¿Hay algo que esté bajo mi control?
¿Qué es?

¿Qué es lo más probable que pase, y cómo puedo prepararme para eso?



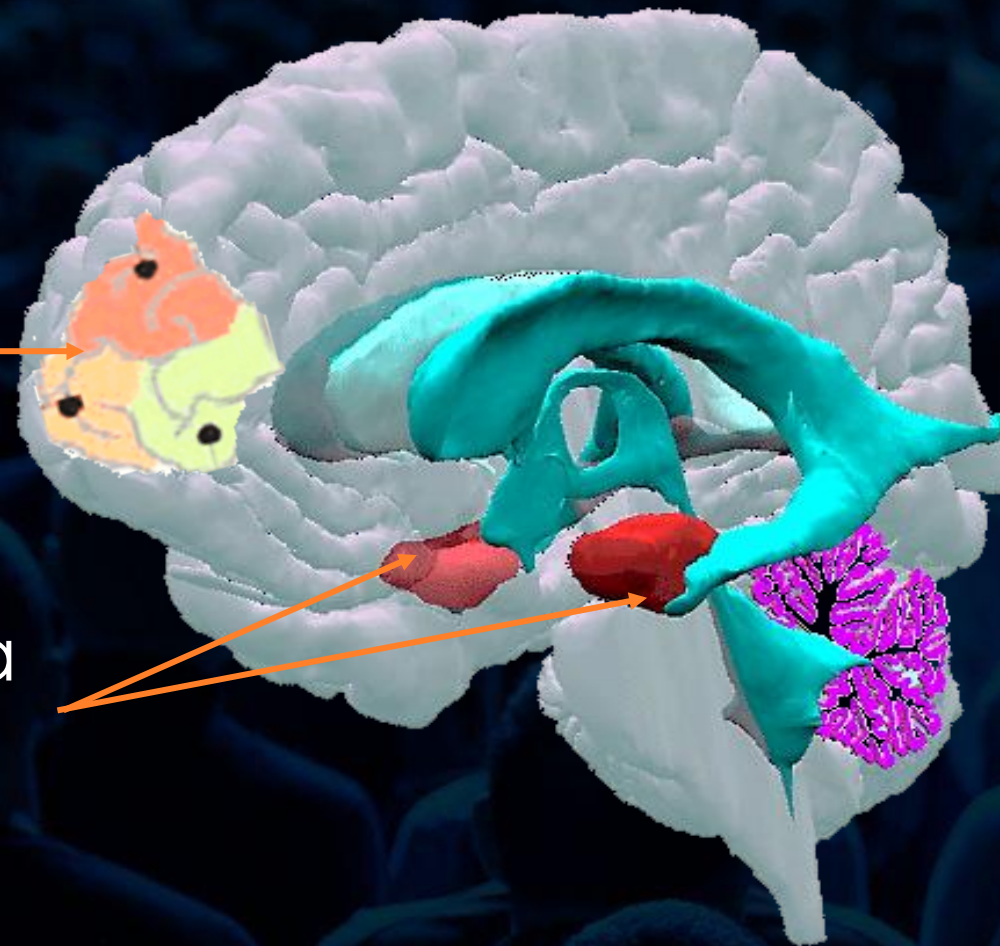
POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Corteza
prefrontal

Amígdala
cerebral



La psicología cognitiva nos enseña
que **cambiar la pregunta cambia el
foco de atención.**

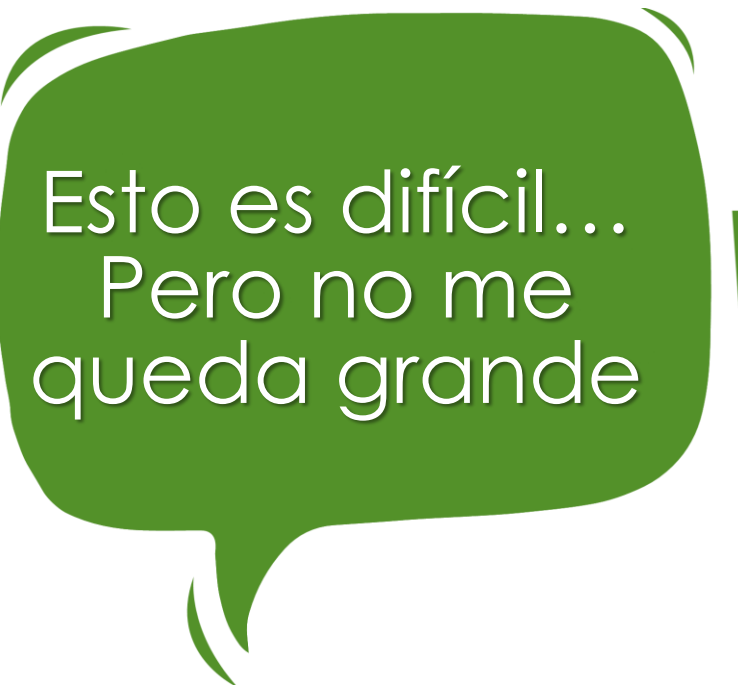
→ Preguntas orientadas a la solución
activan la corteza prefrontal.

→ Preguntas orientadas al miedo
activan la amígdala.

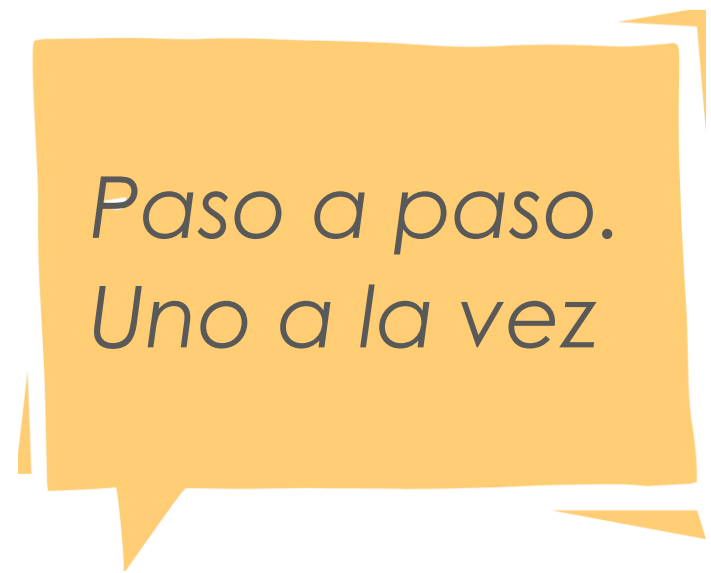
Cuarta herramienta

Tener una frase ancla

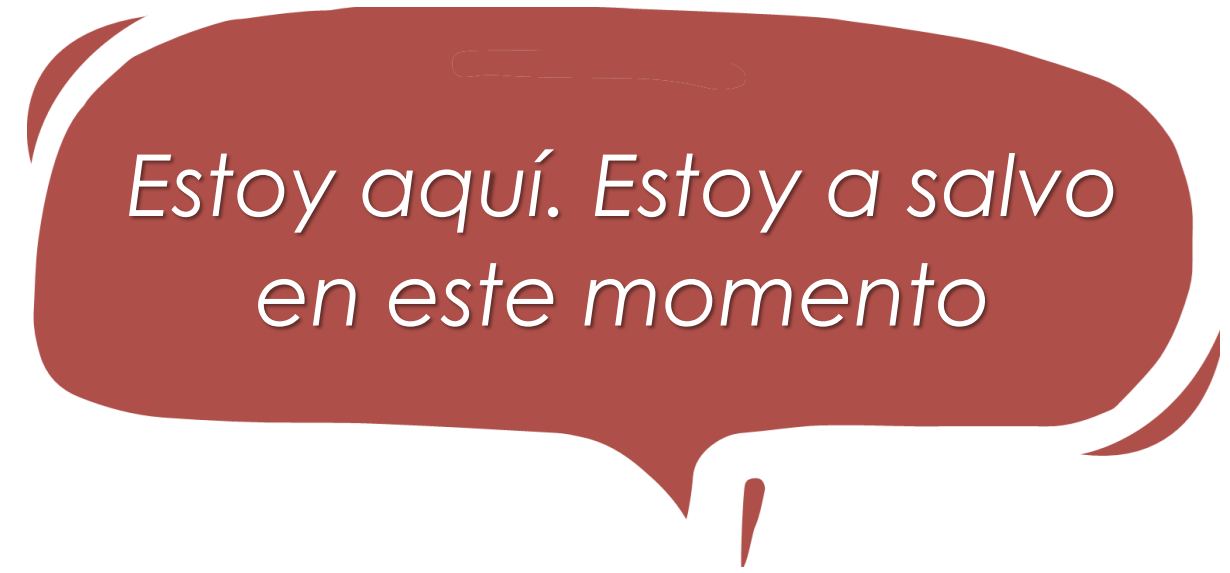
Frase corta para activar la voz motivadora en momentos de crisis. Ej.



Esto es difícil...
Pero no me
queda grande



*Paso a paso.
Uno a la vez*

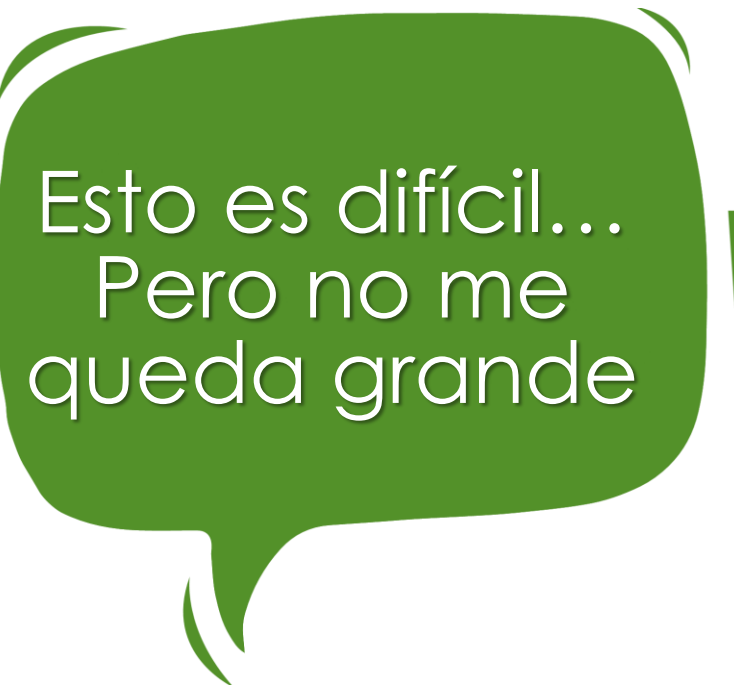


*Estoy aquí. Estoy a salvo
en este momento*

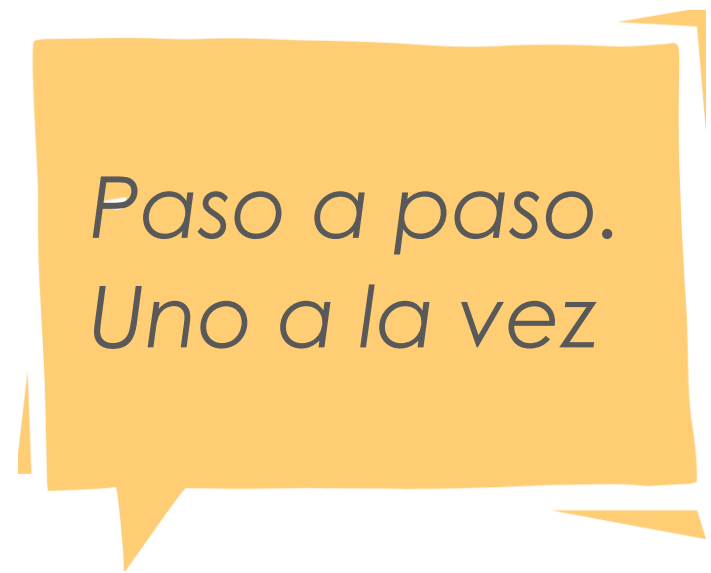
Cuarta herramienta

Tener una frase ancla

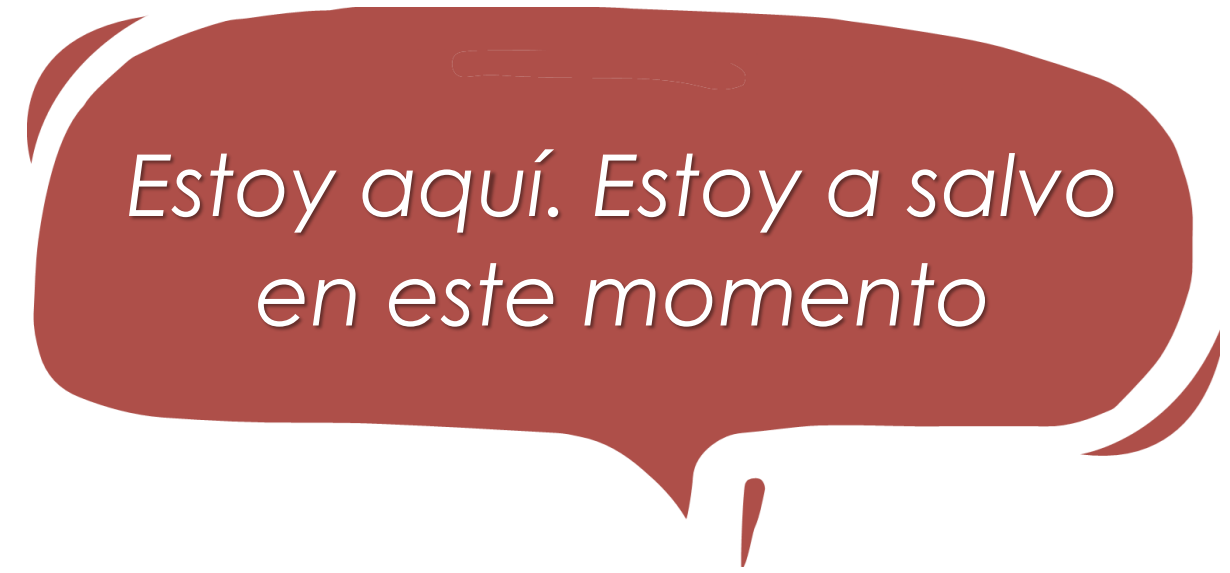
Frase corta para activar la voz motivadora en momentos de crisis. Ej.



Esto es difícil...
Pero no me
queda grande



*Paso a paso.
Uno a la vez*



*Estoy aquí. Estoy a salvo
en este momento*

Elige la frase que más resuene contigo. Repítela tres veces en silencio,
con tono de **un buen amigo**.

- **Escucha sin juzgar.** No minimices lo que siente.
- **Valida su emoción.** *'Es normal sentir miedo, es una situación difícil.'*
- **Pregunta:** ¿Qué necesitas en este momento?
- **No ofrezcas soluciones rápidas.** Ofrece presencia."



Bibliografía

- **Bordelois, D. (2020).** *Primeros auxilios psicológicos en emergencias.* Editorial Médica Panamericana.
- **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.
- **van der Kolk, B. A. (2015).** *El cuerpo lleva la cuenta.* Eleftheria.
- **Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020).** *Primeros auxilios psicológicos: guía para trabajadores de campo.*

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!



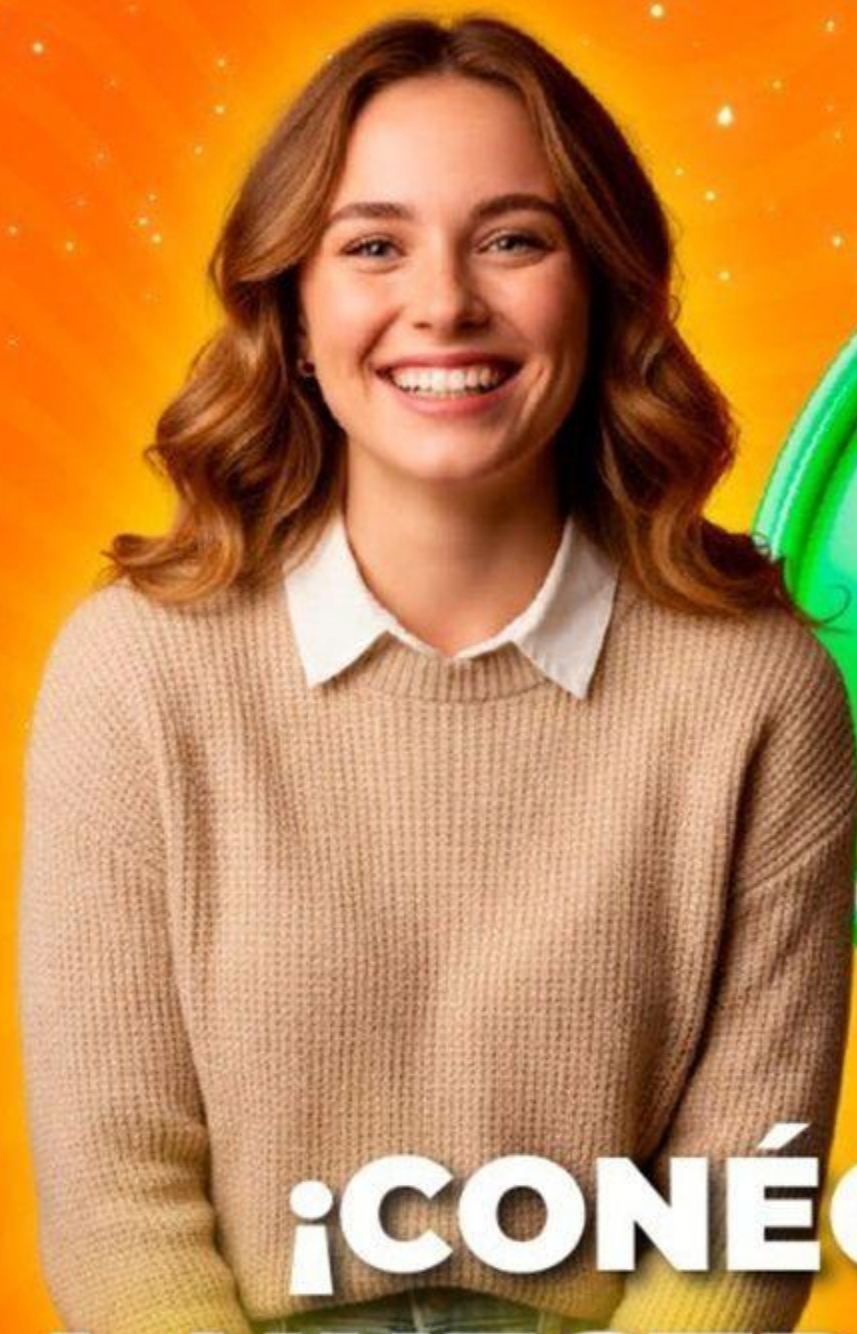


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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