POSITIVA COMPAÑIA 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

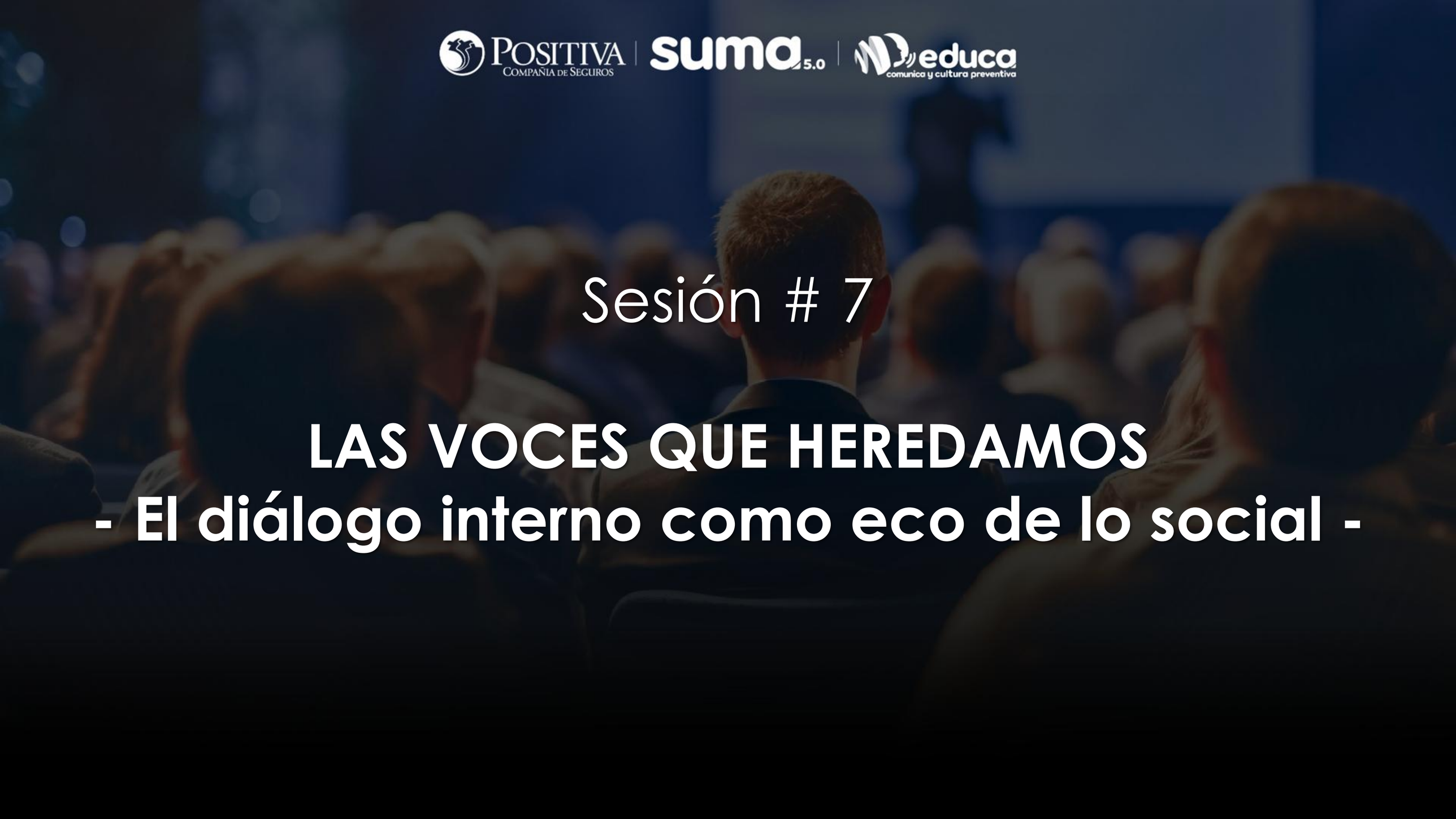


Comunidad Nacional de Conocimiento en

Comunicación y Cuidado de la Voz

Talentos que **hacen país**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Sesión # 7

LAS VOCES QUE HEREDAMOS
- El diálogo interno como eco de lo social -



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

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



“No pienso con mi propia voz solamente.
Pienso también con las voces que me habitaron
antes de que yo pudiera elegir.”

Mijail Bajtin
1895- 1975

Mijaíl Bajtín, el filósofo ruso que revolucionó la teoría literaria con su análisis del lenguaje, el dialogismo y la cultura popular



Contenido

01. Voces que no elegimos.

02. El eco de lo social en nuestra voz interna.

03. Reconocer, tamizar y elegir.



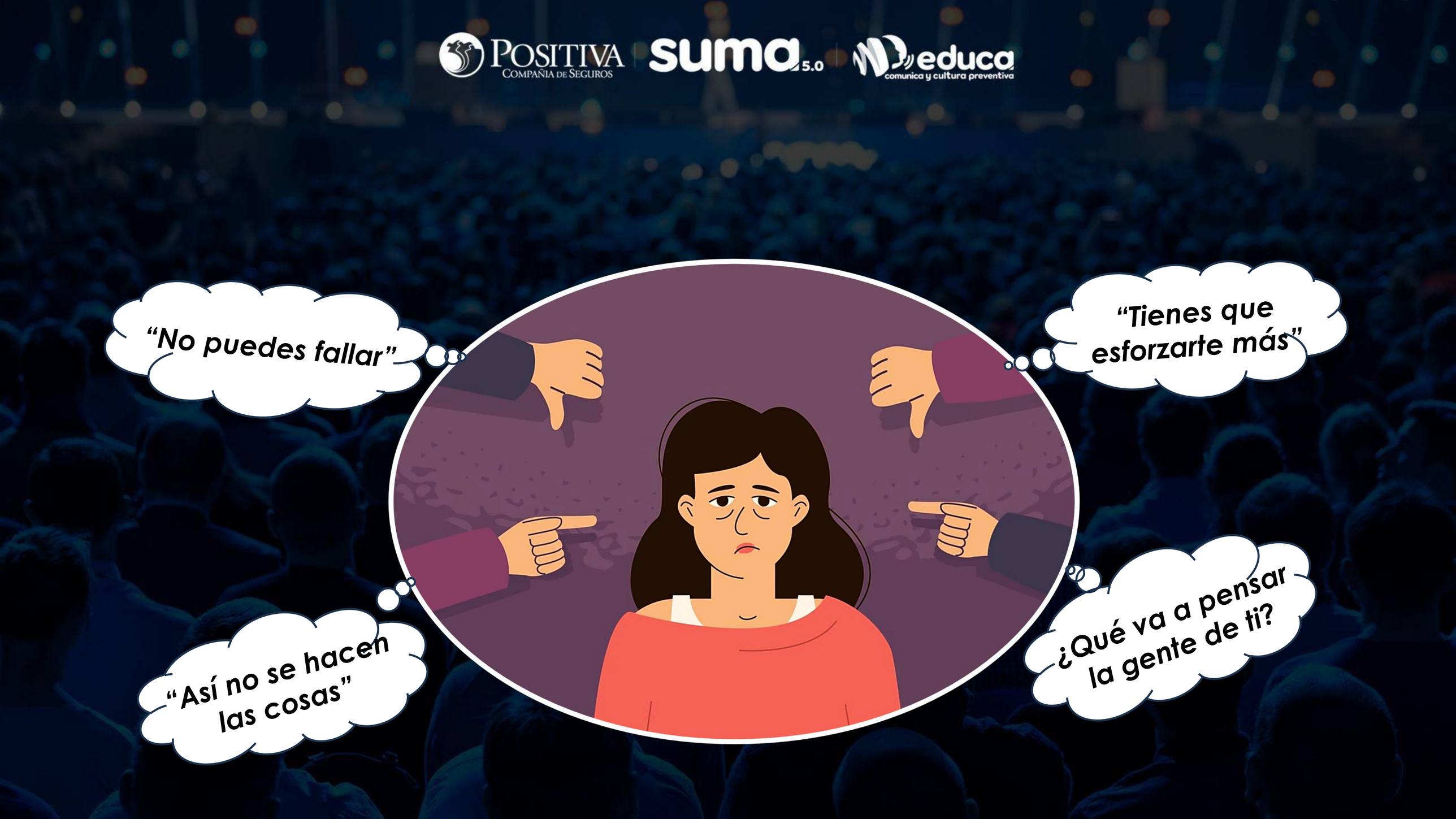
Objetivo

01. Comprender que tu diálogo interno no es solo individual, sino eco de voces sociales heredadas: *(Familia, cultura, trabajo, redes)*.

02. Identificar, al menos, una voz heredada que hoy condiciona tu comunicación y tu bienestar.

03. Aplicar una herramienta para tamizar esas voces y elegir con conciencia cuáles conservar y cuáles soltar.




“No puedes fallar”
“Tienes que esforzarte más”
“Así no se hacen las cosas”
¿Qué va a pensar la gente de ti?

¡Esa voz no es solo tuya!!!



"No puedes fallar"

"Tienes que esforzarte más"

"Así no se hacen las cosas"

¿Qué va a pensar la gente de ti?


ECO
de lo social

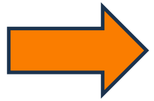


La libertad no está en no tener voces internas.
La libertad está en saber cuáles son tuyas

Voces que NO elegimos



Diálogo interno



Diálogo social internalizado

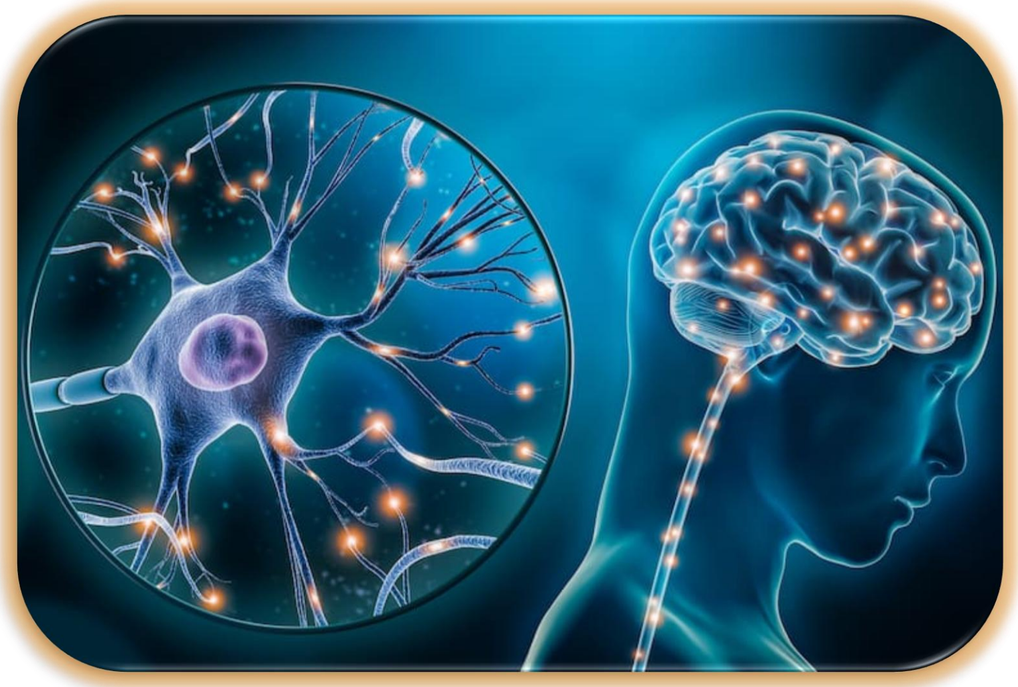

LEV SEMIÓNOVICH VIGOTSKY
1896 - 1934







"Internalización de normas sociales



Esas voces que NO elegimos

- Se vuelven automáticas.
- No es que no podamos cambiarlas.
- Es que primero tenemos reconocerlas.

El eco de lo social en nuestra voz interna



Mandato	¿Qué te dice?	¿De dónde viene
"Hay que ser productivo"	• Descansar es ser flojo. • Estar enfermo es una debilidad. • Si no estás rindiendo, no vales.	Una cultura que mide el valor de las personas por lo que producen. ⇒ *Se convierte en autoexigencia sin límites.*
"No puedes fallar"	• El fracaso es inaceptable. • No puedes pedir ayuda porque demuestras incompetencia.	Sistemas educativos y laborales que castigan el error en lugar de verlo como aprendizaje. ⇒ *Se convierte en perfeccionismo paralizante o en silencio ante el error.*
"Tienes que demostrar tu valor"	• No basta con ser, que hay que demostrar. • Tienes que ganarte el lugar. • Si no destacas, no mereces estar.	Una sociedad que premia la competencia por encima de la colaboración. ⇒ *Se convierte en agotamiento, en comparación constante y en incapacidad de disfrutar los logros.*

Muchos accidentes y enfermedades laborales se relacionan con:

- No pedir ayuda.
- No parar.
- No reconocer límites.



⇒ ***Estas voces heredadas afectan directamente la seguridad y la salud en el trabajo.***

- La necesidad de pertenencia hace que internalicemos las normas del grupo para no quedar excluidos.

- El problema es cuando esas normas nos exigen cosas que van en contra de nuestra salud o nuestra autenticidad.



MARK LEARY- psicólogo social de la Universidad de Duke

Reconocer, tamizar y elegir

¿Cómo gestionamos estas voces heredadas?



Paso 1: Reconocer *(nombrar la voz y su origen)*



"No puedo fallar"

"Tengo que estar disponible siempre"

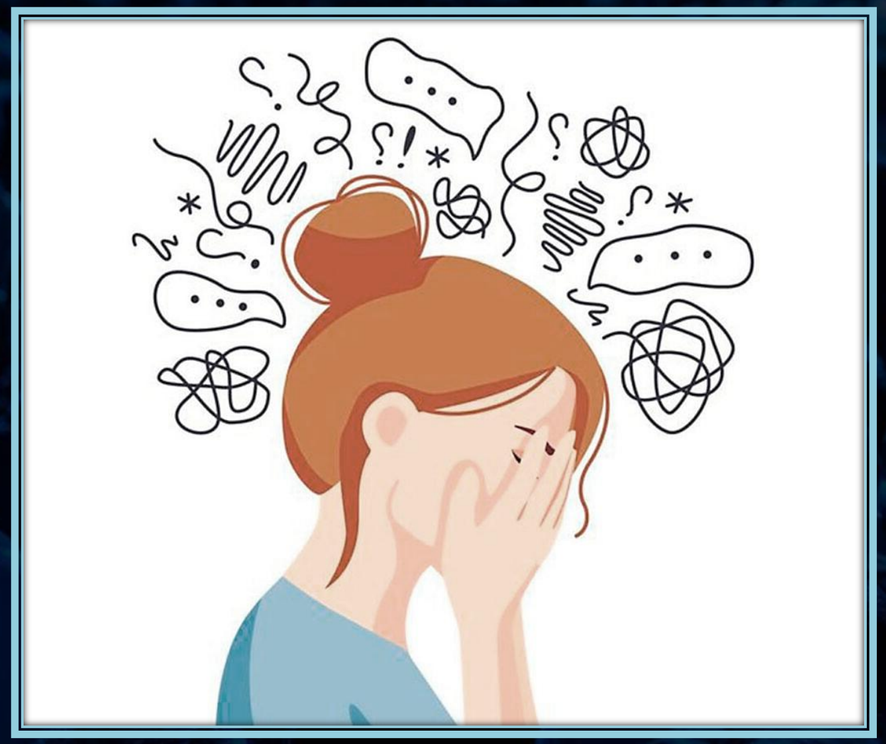
"No soy suficiente"



- ¿De quién es esa voz?
- ¿A quién se la escuchaste primero?
- ¿En qué contexto aparece?
- ¿En el trabajo, en la casa, en las redes?

En silencio, nombra esa voz y su origen.

Paso 2: **Tamizar** *(distinguir lo heredado de lo propio)*



- ¿Esta voz me protege o me limita?
- ¿Me ayuda a crecer o me castiga?
- *Si yo pudiera elegir hoy…*
  ¿la conservaría o la soltaría?

En silencio, tamiza esa voz.
No la juzgues. Solo distingue.

Paso 3: **Elegir** *(reconstruir la frase desde tu voz propia)*



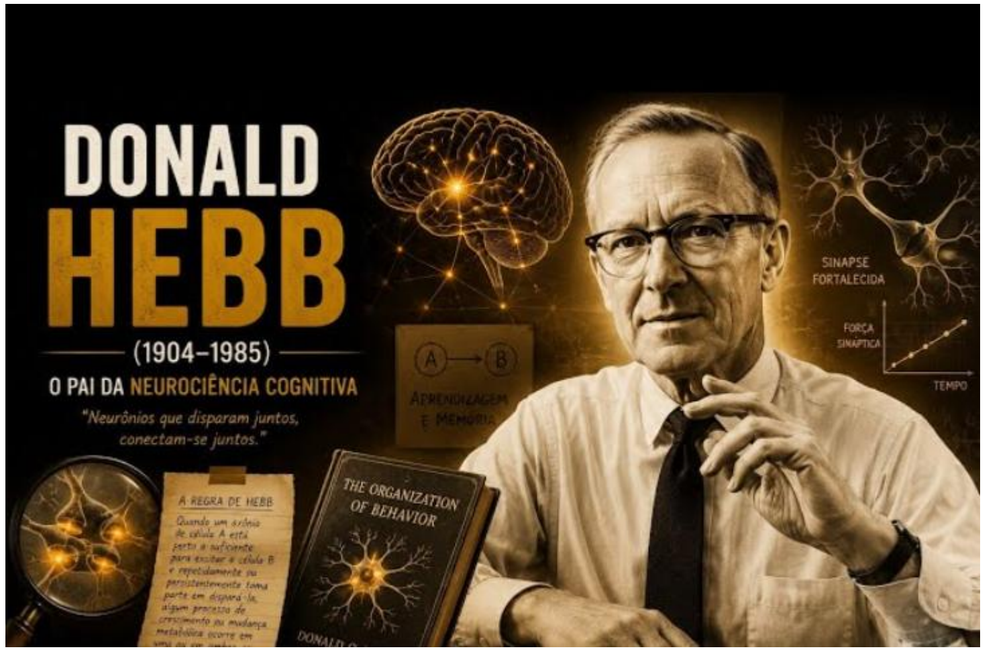
No se trata de eliminar la voz, sino de transformarla en algo que te sostenga.

Si la voz decía	Puede transformarse
"No puedes fallar"	"Puedo equivocarme y seguir siendo valioso"
"Tienes que estar disponible siempre"	*"Puedo cuidar de mí y también de los demás"*
"No soy suficiente"	*"Soy suficiente tal como soy, incluso cuando mejoro"*

En silencio, tamiza esa voz.
No la juzgues. Solo distingue.

- Cada vez que repetimos una nueva frase con un tono compasivo, estamos creando una nueva ruta neuronal.

- No se trata de magia, se trata de entrenamiento.



"Las neuronas que se activan juntas, se conectan juntas"

DONALD HEBB - Pionero de la biopsicología

1

Tu voz interna no es solo tuya. Es un eco de voces que te antecedieron.

Reconocerlo no te quita responsabilidad; te da libertad.

Porque lo que puedes ver, puedes elegir.

2

No se trata de eliminar las voces heredadas.

Se trata de tamizarlas: conservar lo que te sostiene, transformar lo que te limita.

3

La autenticidad no es inventarte una voz nueva desde cero.

Es distinguir cuál de todas esas voces es realmente tuya.

Y desde ahí, hablar, sentir y vivir.

No heredamos solo lo que nos dijeron.

Heredamos también la posibilidad de elegir qué voces conservar y cuáles transformar.

La voz que te habla…
puede ser la que tú elijas.

Bibliografía

- Bajtín, M. (1982). *Estética de la creación verbal*. Siglo XXI.
- Brown, B. (2012). *Los dones de la imperfección*. Gaia Ediciones.
- Hebb, D. O. (1949). *The organization of behavior: A neuropsychological theory*. Wiley.
- Leary, M. R. (2001). *The psychology of belonging*. Routledge.
- Neff, K. (2015). *Autocompasión: aprende a tratar bien a ti mismo*. Gaia Ediciones.
- Vygotsky, L. S. (1986). *Pensamiento y lenguaje*. Paidós. (Trabajo original publicado en 1934)

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



Preguntas



POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | posipedia



Recuerda que Positiva tiene para ti:

posipedia

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

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

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

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Escanea e inscríbete

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

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!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA