

Antes



Después

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN:

Entrenamiento en Comunicación
y Relacionamiento Aplicado

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN

ENTRENAMIENTO EN COMUNICACIÓN Y RELACIONAMIENTO APLICADO

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

RE-RESPIRANDO: MITOS Y VICIOS AL RESPIRAR Y REENCUENTRO CON LA RESPIRACIÓN ORGÁNICA

EXPERTO LÍDER

*De la comunidad, Comunicación y
Relacionamiento Aplicado*

Ivette Consuelo Hernández

 3152162384

consultoriodelavoz@gmail.com

www.consultoriodelavoz.com

  @consultoriodelavoz



“LA VIDA DEBE SER
UNA CONTINUA
EDUCACIÓN.”

RUTA DE CONOCIMIENTO

1

AÑO 2022

TÍTULO

DESTACADO O ECLIPSADO AL
RESCATE DE LA IDENTIDAD
COMUNICATIVA Y LA
PRESENCIA ESCÉNICA

01

TÍTULO

PARALIZANTE O ESTIMULANTE:
CLAVES PARA TRANSFORMAR EL
TEMOR ESCÉNICO EN ENERGÍA
COMUNICATIVA.

02

03

TÍTULO

RE...RESPIRANDO: MITOS Y
VICIOS AL RESPIRAR Y
REENCUENTRO CON LA
RESPIRACIÓN ORGÁNICA

04

TÍTULO

ABRE LA PUERTA DE TUS
POSIBILIDADES: A LA CONQUISTA
DE LA EXPANSIÓN.

05

06

TÍTULO

RETIRA LOS BLOQUES: LOS
BLOQUES A LA CONQUISTA
DE LA FLUIDEZ.

TÍTULO

LA RESPIRACIÓN COMO ALIADO:
DESBLOQUEO DE TENSIONES
MUSCULARES Y MENTALES
MEDIANTE LA RESPIRACIÓN

07

TÍTULO

VÍNCULOS
PODEROSOS: A
LA CONQUISTA
DE LA CONEXIÓN





EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

TABLA DE CONTENIDOS



Objetivo general

Conocer, de manera práctica y aplicable, el mecanismo de la respiración, derrumbar mitos y vicios que alejan de una respiración orgánica, necesaria para el relacionamiento, la gestión de conflictos y el bienestar general.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS



OBJETIVO ESPECIFICO 1

Conocer de manera sencilla y práctica el aparato respiratorio en su estructura y funcionamiento.



OBJETIVO ESPECIFICO 2

Despejar los mitos y reconocer los vicios que llevan a usos y ejercitaciones respiratorias nocivas



OBJETIVO ESPECIFICO 3

Brindar guías y ejercicios para encauzar el temor como estimulante para destacarse en los desafíos comunicativos.







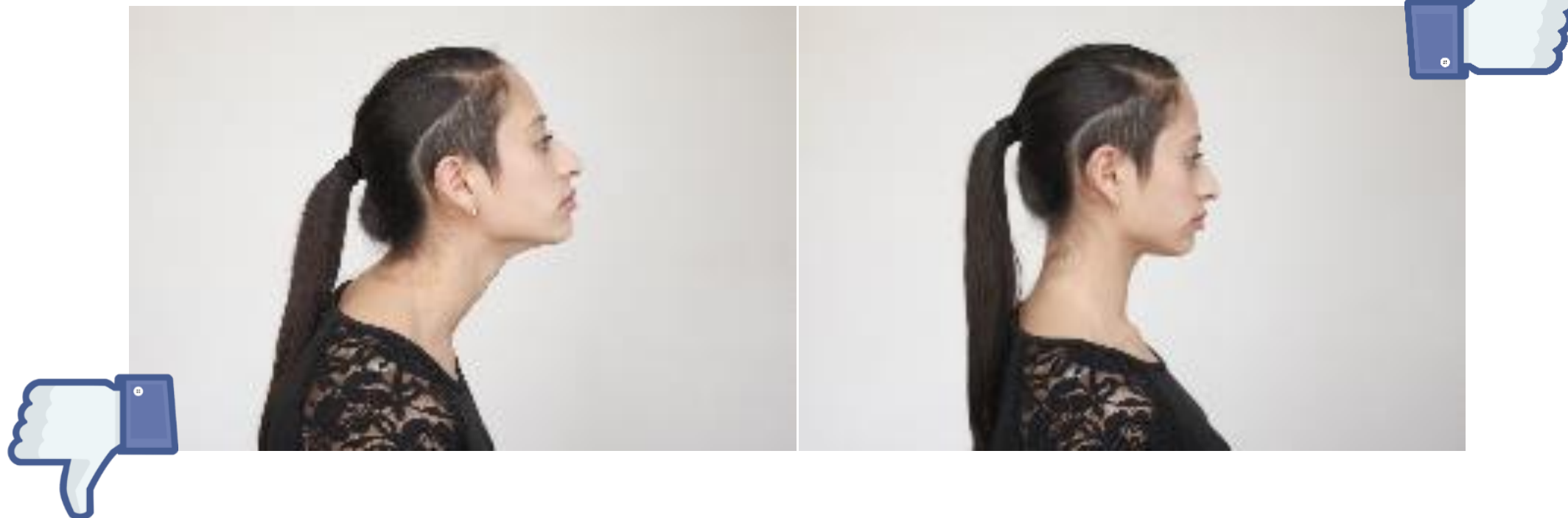


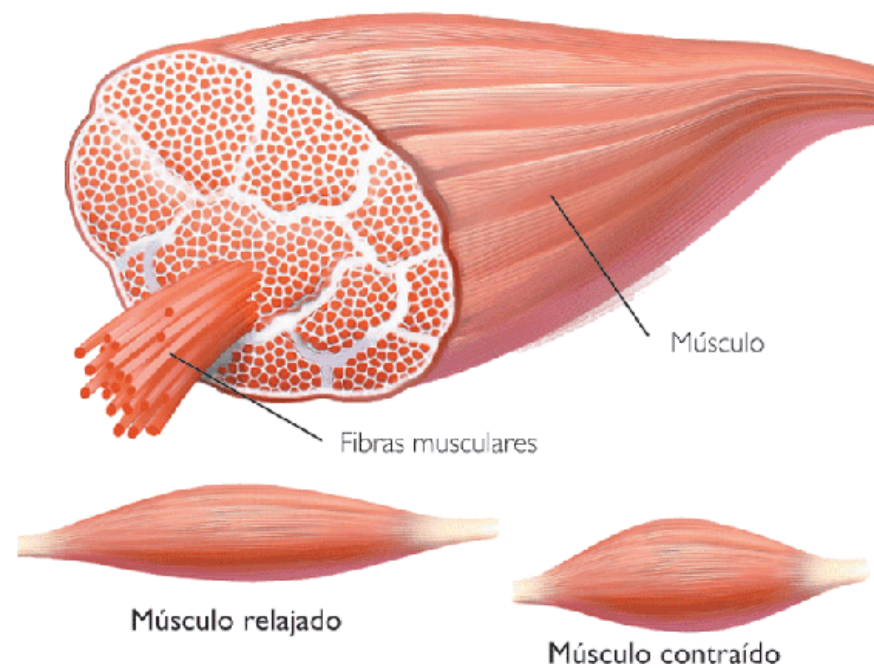
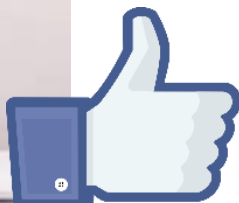


<https://www.ieie.eu/cinco-maneras-efectivas-de-combatir-el-estres-laboral/>



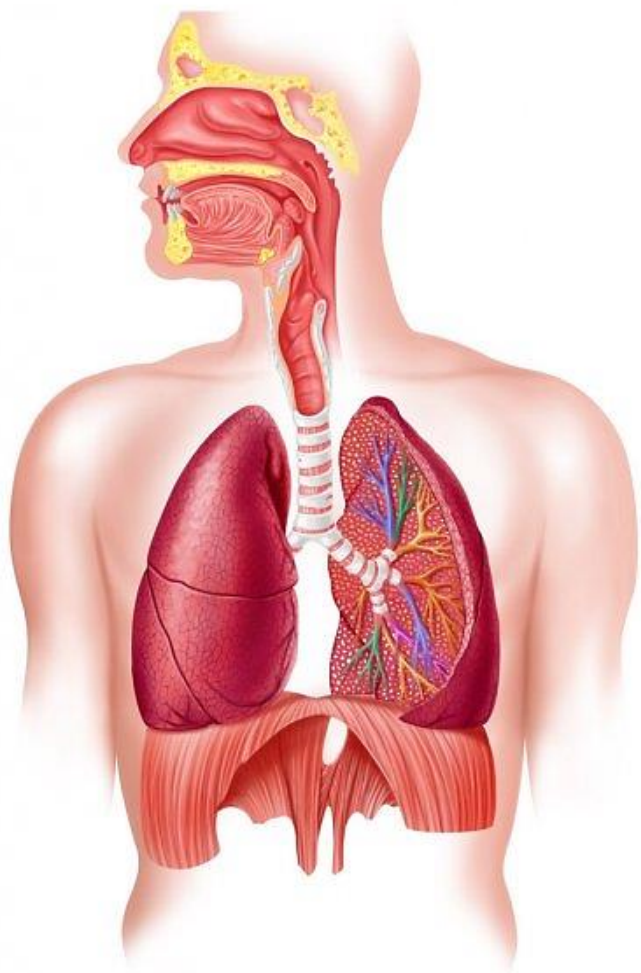
Equilibrio postural





TONO MUSCULAR

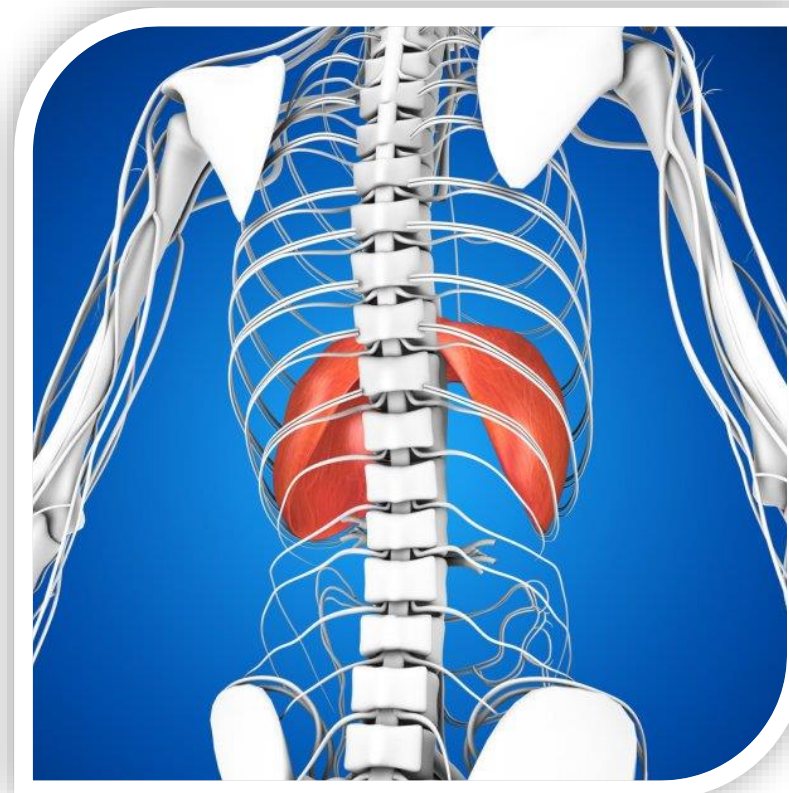
Aparato respiratorio



FUENTE

<https://sp.depositphotos.com/stock-photos/diafragma.html?qview=75129009>

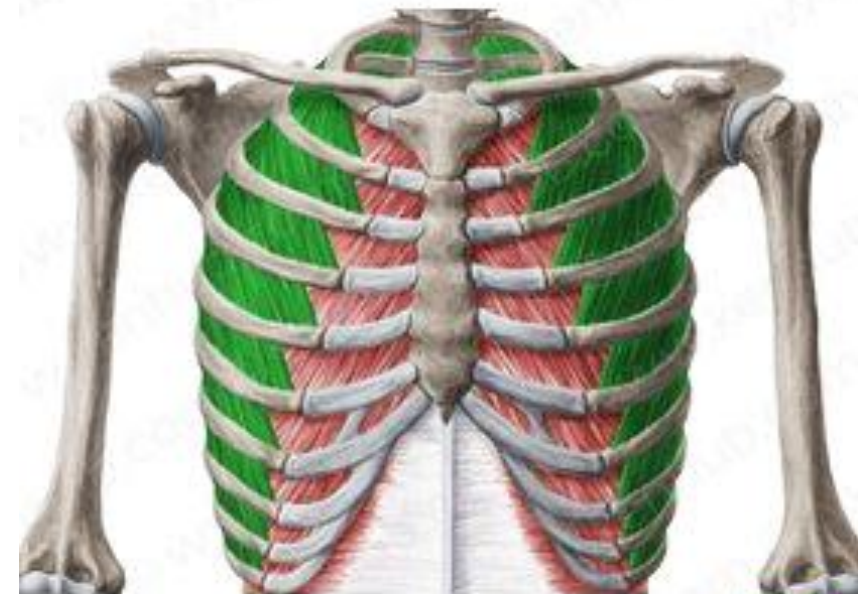
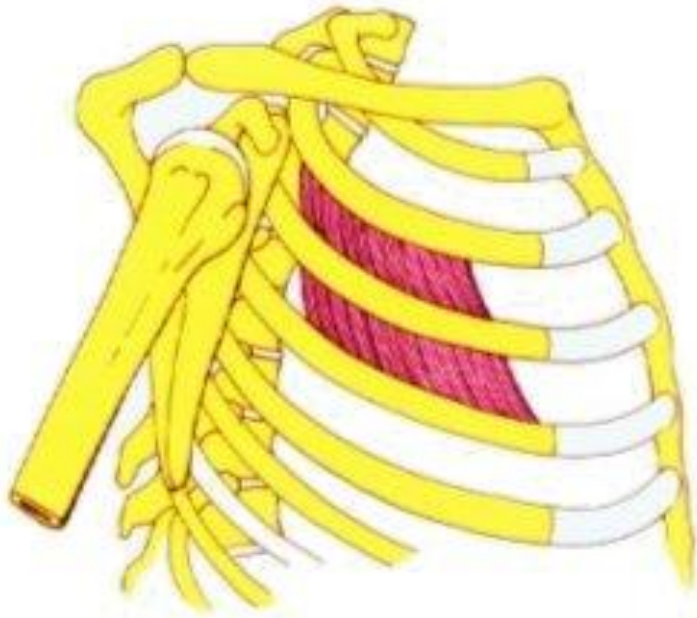
Aparato respiratorio



FUENTE

<https://sp.depositphotos.com/stock-photos/diafragma.html?qview=75129009>

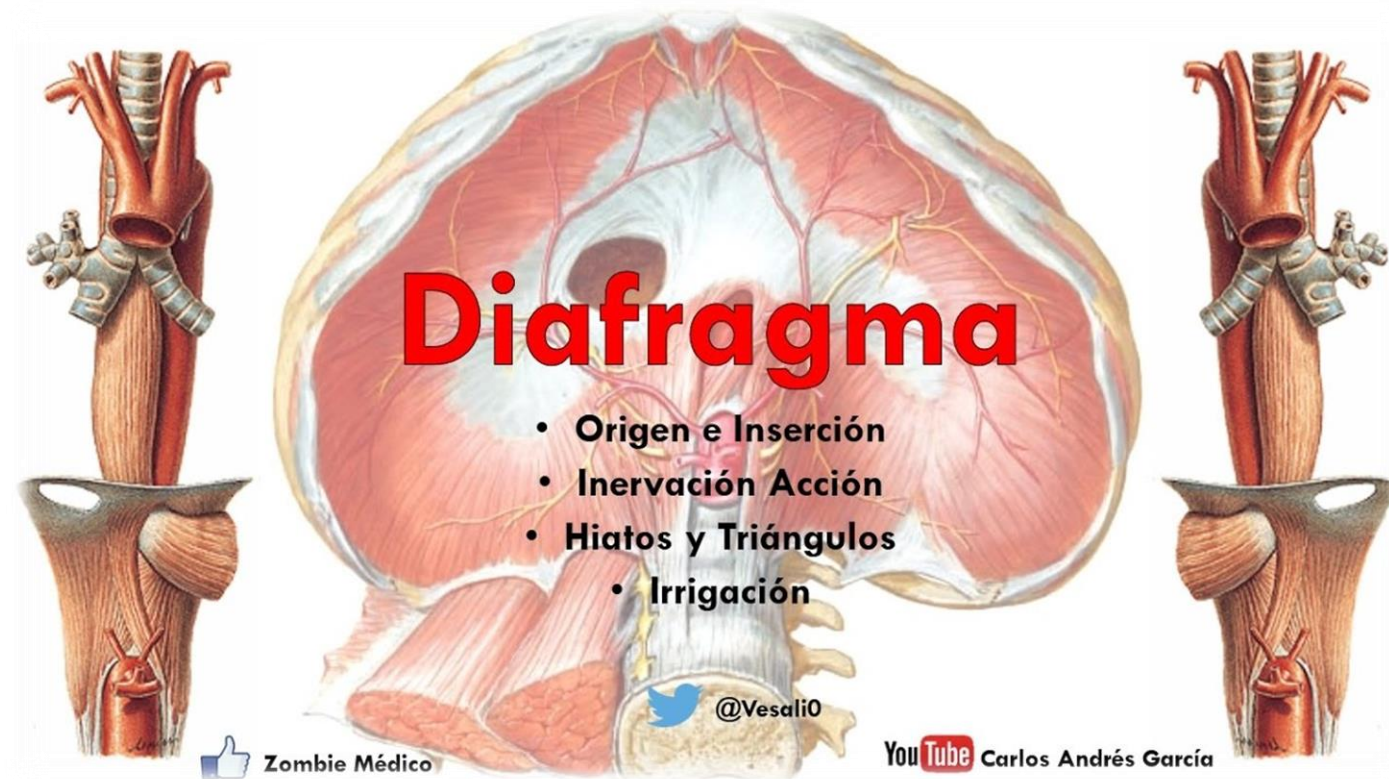
Aparato respiratorio



<https://www.ugr.es/~dlcruz/musculos/musculos/intercostales%20externos.htm>

<https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/musculos-intercostales>

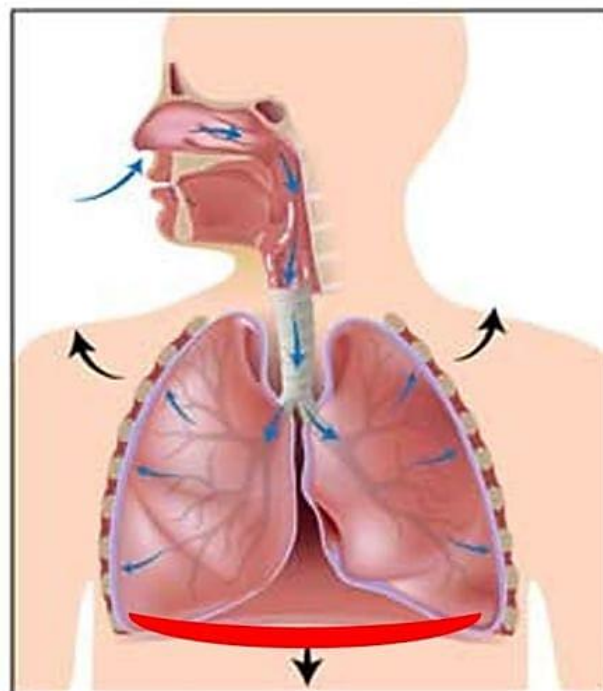
Aparato respiratorio



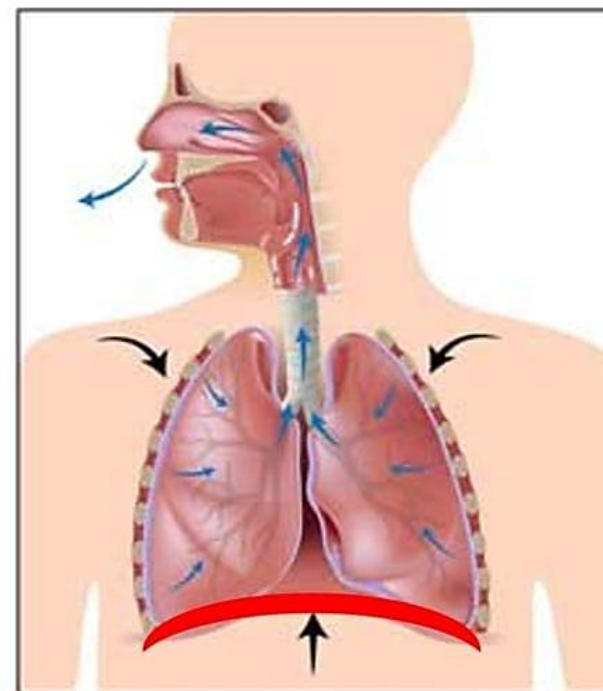
FUENTE

<https://www.youtube.com/watch?v=Gj9sg4LzApo>

Aparato respiratorio



Al inhalar aire, nuestros pulmones se llenan y el diafragma baja



Al exhalar el aire, nuestros pulmones se vacían y el diafragma sube

FUENTE

<https://comofuncionaque.com/funciones-del-diafragma/>

EJERCITACIÓN

Respiración y equilibrio muscular y postural



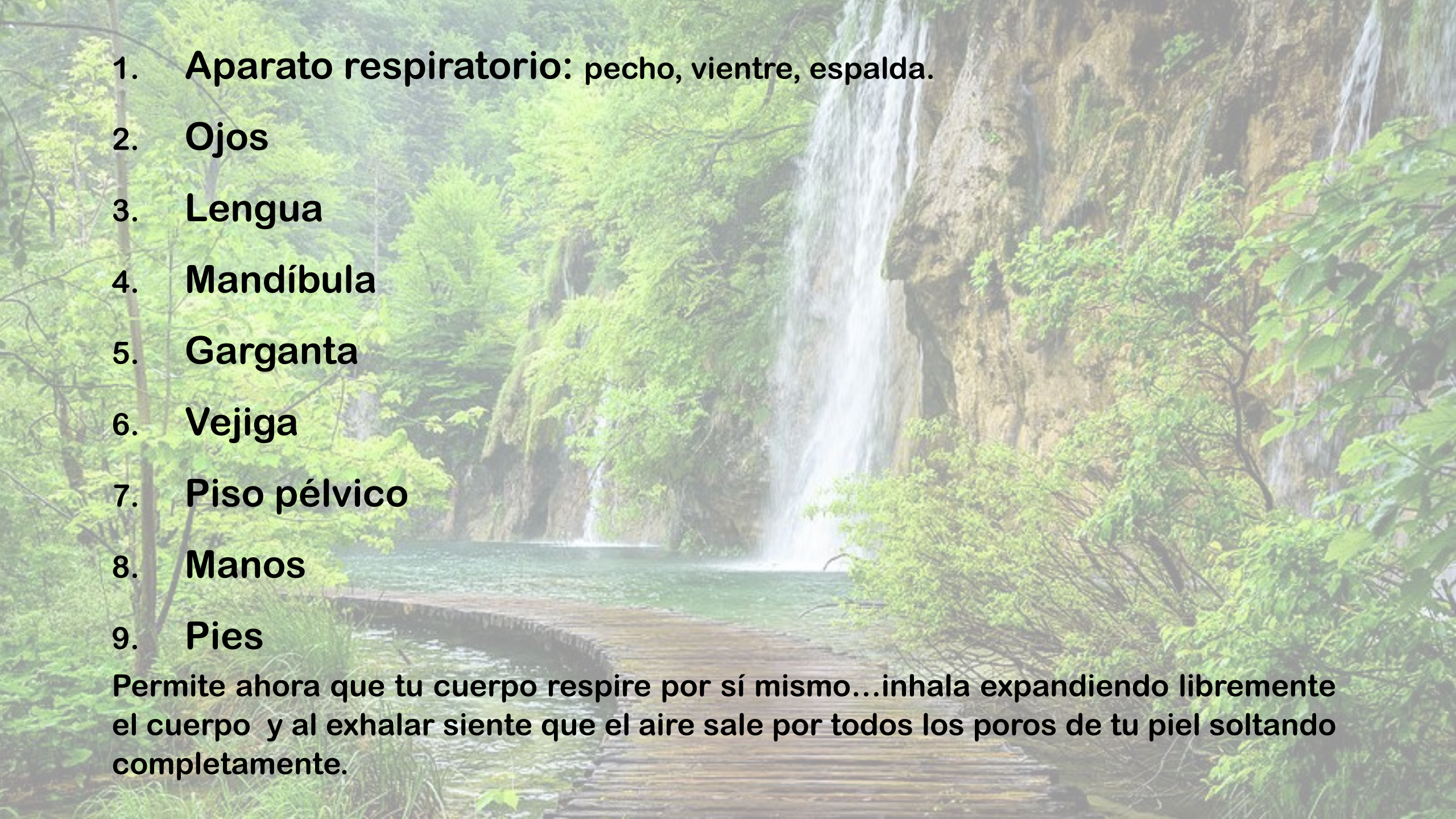




¡Desperezarse
con ganas!!!



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



1. **Aparato respiratorio: pecho, vientre, espalda.**

2. **Ojos**

3. **Lengua**

4. **Mandíbula**

5. **Garganta**

6. **Vejiga**

7. **Piso pélvico**

8. **Manos**

9. **Pies**

Permite ahora que tu cuerpo respire por sí mismo...inhala expandiendo libremente el cuerpo y al exhalar siente que el aire sale por todos los poros de tu piel soltando completamente.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Alexander, G. (1979). *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo.* (Leonor Spilzinger, trad.). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- 2 Grotowski, J. (1991). Técnica de la voz. *Revista Máscara*. 2 (4-5). 182-201.
- 3 Hernández, Ivette Consuelo y Díaz Raúl (2018). *“La Puesta en Escena de sus Mensajes”*. Editorial Universidad del Rosario, Colombia.
- 4 <https://consultoriodelavoz.com/>



EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

PREGUNTAS



1

Pregunta 1

2

Pregunta 2

3

Pregunta 3

RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos
Digitales



Artículos



Guías



Documentos
Técnicos



Enlaces de
interés



Audios



Mailings



Presentaciones
Técnicas



Ludo
Prevención

Para una mejor atención y servicio al cliente, disponemos de los siguientes
★ canales de comunicación ★



EDUCACIÓN VIRTUAL –
CURSOS DE OBLIGATORIO
CUMPLIMIENTO

educavirtual@positiva.gov.co



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y
TALLERES WEB

positiva.educa@positiva.gov.co