

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.

■ LA RESPIRACIÓN COMO ALIADA ■

Desbloqueo de tensiones musculares y mentales mediante la respiración

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

TÍTULO

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

06

TÍTULO

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

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

Ofrecer conocimientos, herramientas y práctica en función de desbloquear las tensiones emocionales, mentales y corporales, mediante la respiración orgánica.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS



OBJETIVO ESPECIFICO 1

Conocer los procesos que genera el sistema nervioso ante situaciones de estrés.



OBJETIVO ESPECIFICO 2

Brindar 3 herramientas sencillas y efectivas para desactivar el estrés, basadas en la respiración.

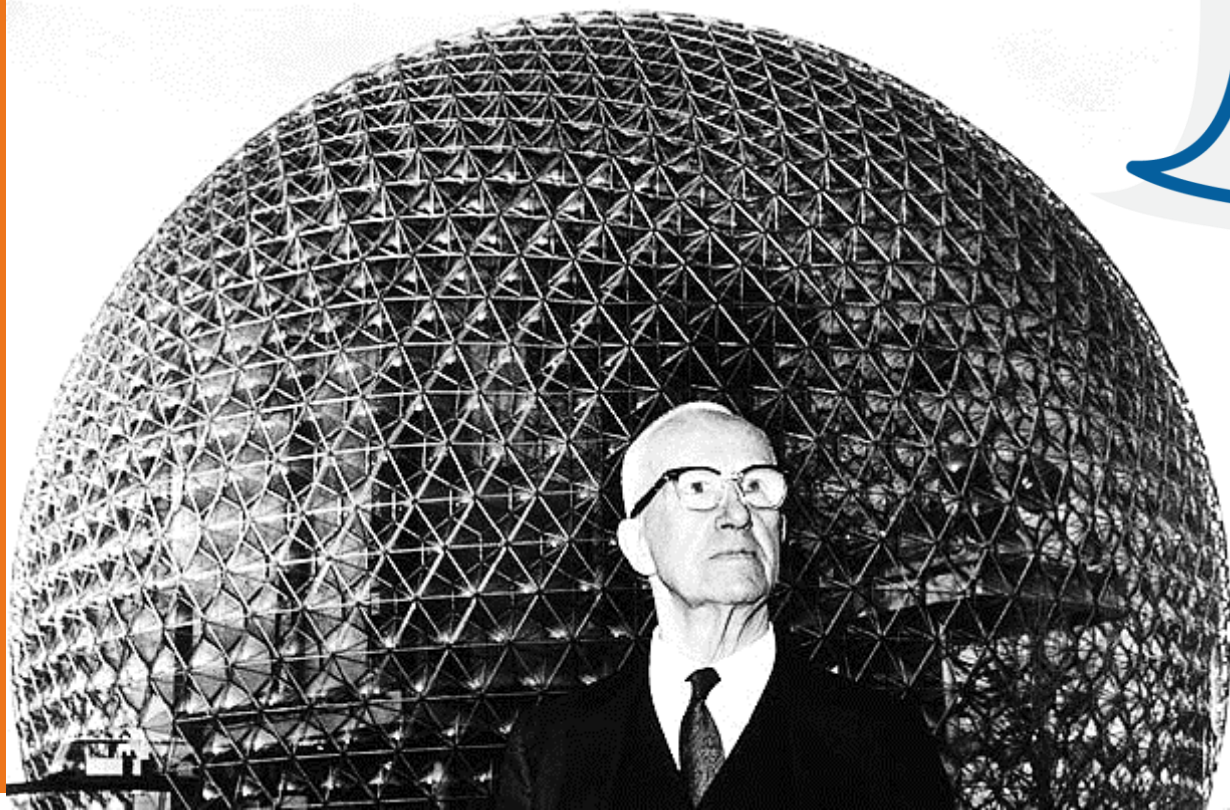


OBJETIVO ESPECIFICO 3

Ejercitarse con una de las herramientas para desactivar el estrés.

“
Todos nacemos
genios, pero el
proceso de vivir
nos des-geniiza
”

RICHARD BUCKMINSTER FULLER
Diseñador, arquitecto e inventor
estadounidense
(1895 - 1983)







Apuntes acerca del **estrés**



- 01** En esencia, la función del estrés es hacernos **sentir agitación para movilizarnos y salvarnos de un peligro.**
- 02** Nuestro cerebro cataloga todas las experiencias como **seguras o inseguras.**
- 03** Ante cualquier experiencia, ya sea algo que te pasa afuera o un pensamiento, el cerebro responde siempre de la misma forma:
 - Se pregunta: **¿Es peligroso o seguro?**
 - Ajusta tu **comportamiento psicobiológico.**



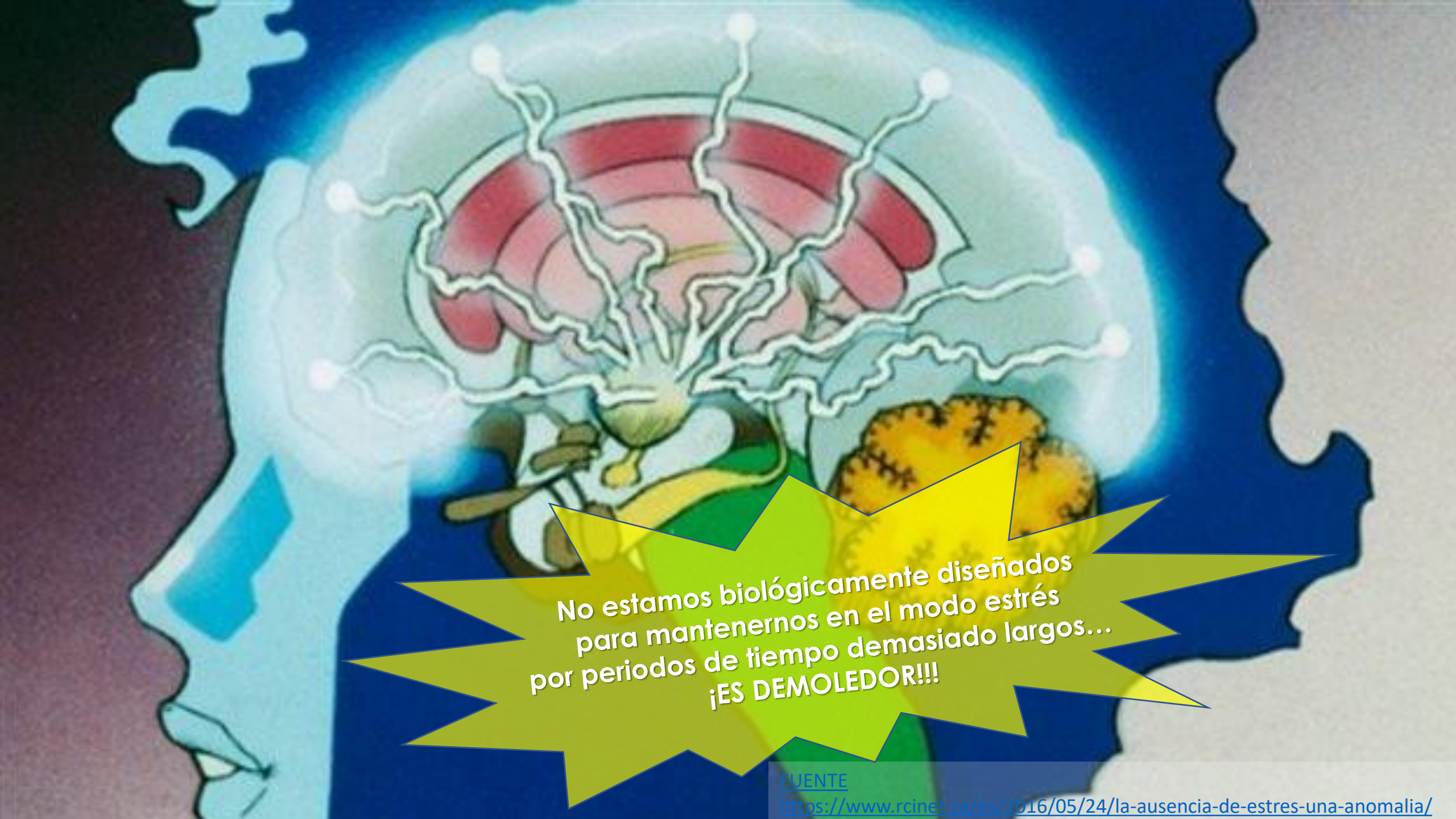




Al estar fuera de
peligro, el estrés
se desactiva
automáticamente

FUENTE:

<https://fedaes.org/la-estimulacion-cerebral-no-invasiva-puede-ayudar-a-tratar-los-sintomas-de-los-trastornos-raros-del-movimiento/>



No estamos biológicamente diseñados
para mantenernos en el modo estrés
por periodos de tiempo demasiado largos...
¡ES DEMOLEDOR!!!

FUENTE

<https://www.rcinet.ca/es/2016/05/24/la-ausencia-de-estres-una-anomalia/>

Eustrés vs. distrés

- ↑ **Eustrés:** estrés positivo, es un estrés, **estimulante y motivador**. incrementa la vitalidad, la salud y la energía. Promueve la creatividad, la proactividad y la productividad.
- ↓ **Distrés:** estrés negativo, cuyas consecuencias pueden ser demoledoras para la persona. Produce una progresiva pérdida de energía, agotamiento emocional y desmotivación general".

El **sistema nervioso**, es una especie de “comandante” que ordena al cuerpo y a la mente que dirección tomar y solo permite dos direcciones:

1. **El crecimiento** que es una dirección de **expansión – modo parasimpático**
2. **La protección** que es una dirección de **contracción -modo simpático**

↑ 2 ←
direcciones



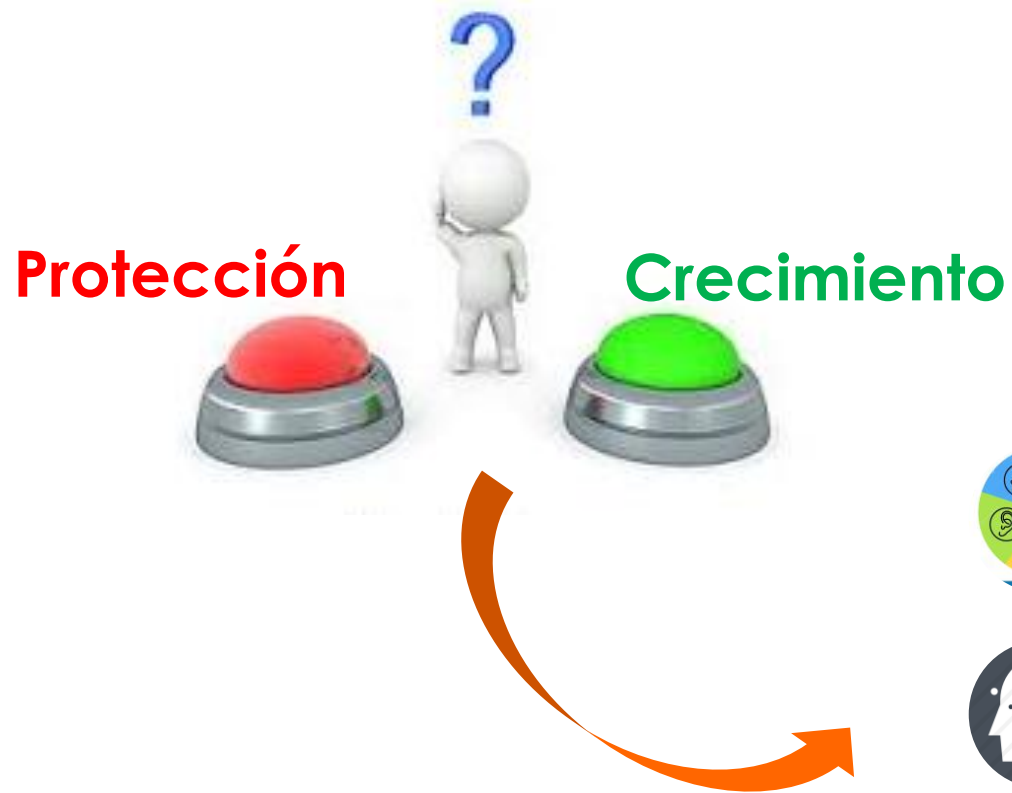
1. Crecimiento: expansión – *modo parasimpático*



2. Protección: *contracción -modo simpático*



Sistema nervioso



El entorno



Actividad mental



Respiración





Desactivación del estrés

Suspiro
fisiológico

*Andrew
Huberman*

Esfera de
aliento

Jorge Benito

Meditación
mindfulness



Desactivación del estrés

1

“**Suspiro fisiológico**” descubierto por el neurobiólogo **Andrew D. Huberman** de la universidad de Stanford. Es una herramienta que permite neutralizar el estrés instantáneamente y en tiempo real, en el mismo momento en el que aparece.





Desactivación del estrés

2

“La “esfera de aliento” de Jorge Benito: Heramienta en vídeo que asegura un ritmo respiratorio que activa una respuesta de relajación en tu SN y ayuda a gestiona el pensamiento descontrolado.

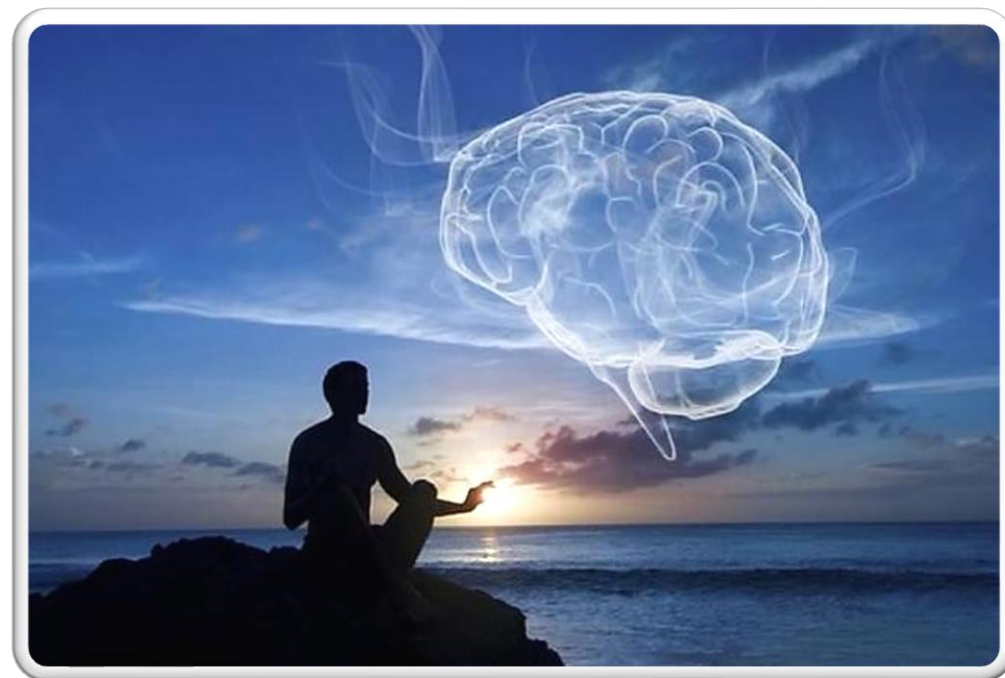




Desactivación del estrés

3

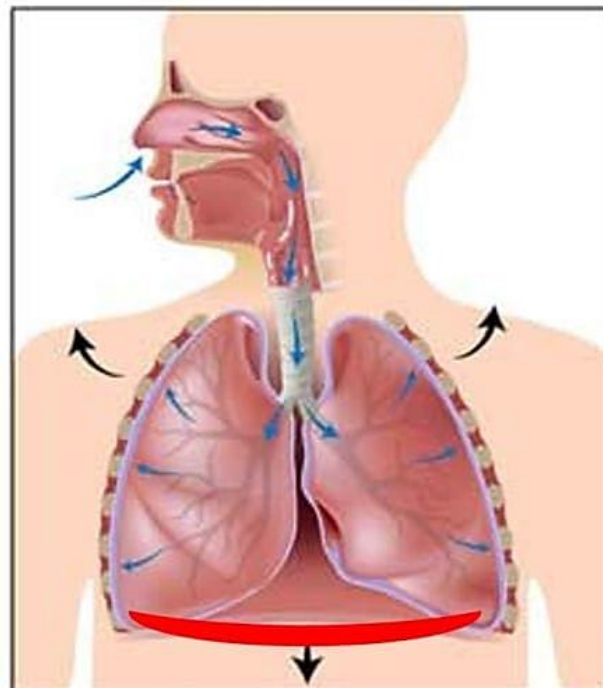
Meditación Mindfulness: cambia el modo por defecto desde el que opera el cerebro, de forma tal que ya no active el mecanismo del estrés tan fácilmente y así, lo que nos sobrepasa, ya no nos afecta tanto.



Ejercitación
**Desactivación del estrés
mediante la respiración**

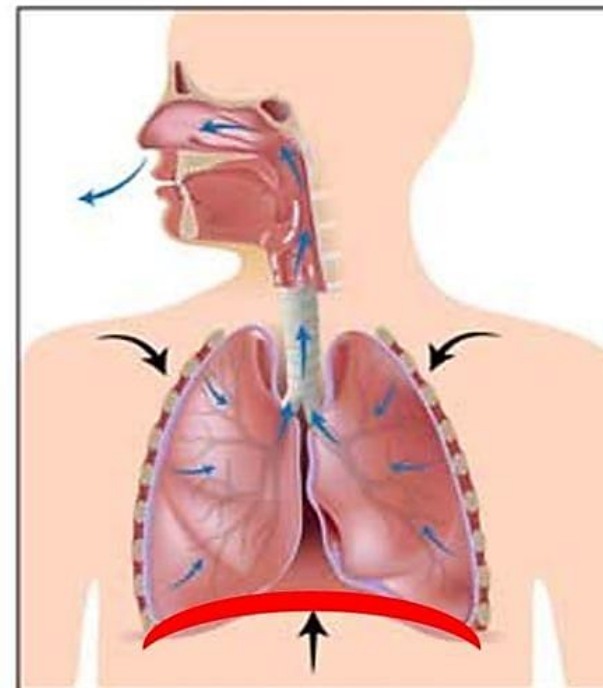
SUSPIRO FISIOLÓGICO

Inhalación



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

Exhalación



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

FUENTE

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



Vídeo: “Movimiento de diafragma

https://www.youtube.com/watch?v=JrUjvNKny3Q&ab_channel=FisioterapiaTerapiaOcupacional

1er. paso: soltar tensiones

¡Desperezémonos con ganas!!!



2do. paso: corregir vicios posturales y musculares



shutterstock.com · 2014667963

shutterstock.com · 2014667963





3er. paso: respire alargando la exhalación

Suspiro fisiológico

1...2...3...
inhale
exhale
1...2...3... 4...5...6...

...y mi **ñapa**



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

Esfera de aliento de Jorge Benito

<https://jorgebenito.life/esfera-de-aliento/>

En solo **5 minutos respirando** con la esfera de aliento, logras que tu estado mental y emocional regresen a un punto de equilibrio óptimo.

Dos usos:

- ✓ Crear el hábito diario, que genera cambios saludables y permanentes en tu sistema nervioso y en todo tu organismo.
- ✓ Usarla como **rescate** en un momento de crisis o agitación extrema.

Meditación mindfulness

https://www.youtube.com/playlist?list=PLvCj7rURGhwzffyjCV4uSN9dB04L_DxEX

- ✓ El cerebro aprende que los pensamientos ya no son algo de lo que debe protegerse.
- ✓ Todo lo que antes te llenaba de angustia y ansiedad ya no te estresa porque tu cerebro opera desde otra línea base.
- ✓ Varias regiones cerebrales cambian a nivel funcional y estructural, armonizando todo tu organismo, tu relacionamiento, toda tu vida.



Consultorio de la Voz

Ivette Consuelo Hernández

Síguenos:

www.consultoriodelavoz.com



@consultoriodelavoz



Ivette Consuelo Hernández
@consultoriodelavoz

BIBLIOGRAFIA

- 1 Hernández, Ivette Consuelo y Díaz Raúl (2018). *“La Puesta en Escena de sus Mensajes”*. Editorial Universidad del Rosario, Colombia.
- 2 https://www.youtube.com/watch?v=lv8VQoBtOAU&t=27s&ab_channel=JorgeBenito
- 3 https://www.youtube.com/watch?v=6XdnFjwCwF4&t=19s&ab_channel=JorgeBenito
- 4 https://www.youtube.com/watch?v=1zD_PZchN1M&ab_channel=INSP%C3%80RATE



EVALUÉMONOS



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

PREGUNTAS



1 Pergunta 1

2 Pergunta 2

3 Pergunta 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