

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.

RETIRA LOS BLOQUES

A la conquista de la fluidez

EXPERTO LÍDER

*De la comunidad, Comunicación y
Relacionamiento Aplicado*

Ivette Consuelo Hernández

 3152162384

consultoriodelavoz@gmail.com

www.consultoriodelavoz.com

  @consultoriodelavoz



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: A LA
CONQUISTA DE LA FLUIDEZ.

TÍTULO

LA RESPIRACIÓN COMO ALIADA:
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

Ofrecer conocimientos y herramientas que faciliten la superación de bloqueos al comunicar y generen fluidez verbal y no verbal, que redunde en mejores interacciones personales y laborales.









**La mente
Las palabras
La voz
El cuerpo**

Guías para retirar los bloques **mentales**

FLUIDEZ MENTAL

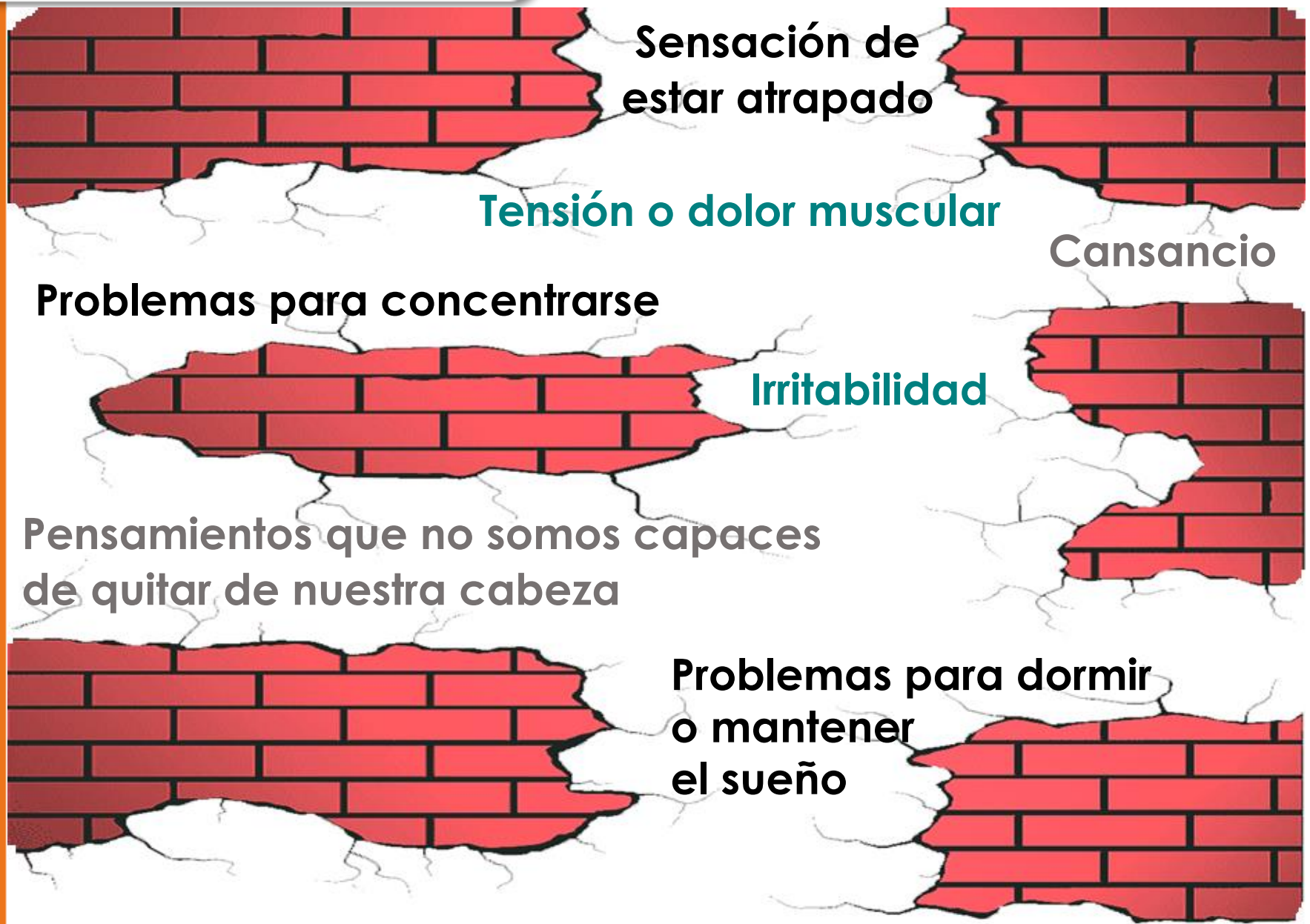


Interrupción de un proceso cerebral que no nos permite iniciar o terminar alguna actividad o situación.

Imposibilidad de seguir una línea de pensamiento que afecta a nuestras conductas, merma nuestra eficacia y limita nuestro potencial para conseguir nuestro objetivo final.

Consiste en quedarse en blanco, no poder pensar con claridad, no ser capaz de tomar decisiones, sentirse 'atascado'.

Bloqueos mentales



Sensación de
estar atrapado

Tensión o dolor muscular

Cansancio

Problemas para concentrarse

Irritabilidad

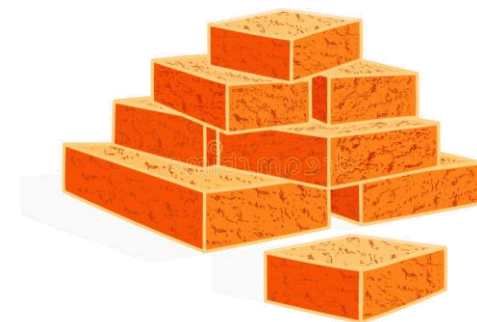
Pensamientos que no somos capaces
de quitar de nuestra cabeza

Problemas para dormir
o mantener
el sueño

Síntomas

Recomendaciones para mejorar los bloqueos mentales

- Ejercicios de respiración.
- Hacer ejercicio o dar un paseo.
- Leer o escuchar música.
- Establecer tiempos límites respecto a actividades e introducir descansos.
- Estimular la creatividad e imaginación.
- Aprender a gestionar las emociones.
- Alimentación que ayude a disminuir la ansiedad.





Alimentos que ayudan a disminuir la ansiedad

Magnesio: espinacas, la quinoa, el chocolate puro (negro), etc.
Aporta energía para el día a día.

Vitamina B: salmón, mariscos, legumbres, verduras y frutas
Aportan vitalidad y promueven el buen descanso al dormir.

Calcio: Lácteos, soya, brócoli y otras coles.
Ayuda a conciliar y mantener el sueño, disminuye la irritabilidad y el cansancio.

Carbohidratos: cereales, patatas y frutas
Dan energía que evita los bajones de ánimo.

Guías para retirar los bloques **verbales**

FLUIDEZ VERBAL



Ejercicios para la fluidez verbal

Improvisación

OFA: origen-forma aplicación.

Pasado, presente, futuro.

Agilidad de palabras

Nombrar el objeto equivocado

Los objetos de la caja.

Conectores

La carta

La historia fantástica

Conectores del discurso



Lenguaje
Y OTRAS LUCES

Sirven para...

Fuente: PINTEREST



ORDENAR EL DISCURSO

Antes de nada
En primer lugar
En segundo lugar
En último lugar
Por un lado/otro lado
Por último
Para empezar
A continuación
Primero/después/luego
Finalmente
Para terminar

INTRODUCIR UN TEMA

En cuanto a
Con relación a
Con respecto a
Por otra parte
En relación con
Por lo que se refiere a
Acerca de

AÑADIR IDEAS

Además
Asimismo
También
Igualmente
Al mismo tiempo
Por otro lado
Por otra parte
Así pues

ACLARAR O EXPLICAR

Es decir
O sea
Esto es
En efecto
Conviene subrayar
Dicho de otra manera
En otras palabras
Con esto quiero decir

EJEMPLIFICAR

Por ejemplo
Concretamente
En concreto
En particular
Pongamos por caso

INTRODUCIR UNA OPINIÓN PERSONAL

Para mí
En mi opinión
Yo creo que
A mi entender/parecer
A mi juicio
Según mi punto de vista
Personalmente
Considero que

INDICAR HIPÓTESIS

Es posible
Es probable
Probablemente
Posiblemente
A lo mejor
Quizá(s)
Tal vez

INDICAR OPOSICIÓN O CONTRASTE

Pero
Por el contrario
Aunque
Sin embargo
A pesar de
No obstante
En cambio
Al contrario

INDICAR CONSECUENCIA

Por esto
Por tanto
En consecuencia
Por consiguiente
Como resultado
Por lo cual
De modo/manera que
De ahí que

INDICAR CAUSA

Porque
Ya que
Como
Puesto/dado que
A causa de
Debido a
Visto que

RESUMIR

En resumen
En pocas palabras
Para resumir
En suma
Globalmente
En definitiva

CONCLUIR O TERMINAR

En conclusión
Para finalizar
Para terminar
Para concluir
Por último
En definitiva
En resumen

Guías para retirar los bloques **vocales**

FLUIDEZ DE LA VOZ



Tensión en la laringe



Gallito



Voz temblorosa



Nudo en la garganta

Ejercicios de estiramiento de cuello

Musculatura extralaríngea



Ejercicio de bostezos

Apertura laríngea



5 bostezos abiertos



3 bostezos cerrados

Ejercicios para agilidad lingual

- **taka-taka-taka...** *(durante un minuto)*
- **Un tigre, dos tigres, tres tigres** *(tres veces o más)*

Guías para retirar los bloques **corporales**

FLUIDEZ DE MOVIMIENTO







Masajes terapéuticos

DESCONTRACTURAR



Jay L. Clendenin / Los Angeles Times

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





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.manuelescudero.com/psicologos-bloqueo-mental-madrid/>
- 3 <https://desaludpsicologos.es/problemas/estres-y-ansiedad/bloqueos-emocionales/>
- 4 <https://www.psiquion.com/blog/trastornos-ansiedad-alimentacion>



EVALUÉMONOS



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

PREGUNTAS



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