

Comunidad Nacional de Conocimiento:

Y entrenamiento en comunicación
y relacionamiento aplicado

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol



Positiva Colombia



MINISTERIO DE HACIENDA Y
CRÉDITO PÚBLICO

HABITA TU CUERPO

Reflexiones sobre el cuerpo como aliado natural



Experta Líder

*de la comunidad, Entrenamiento en
Comunicación y Relacionamiento Aplicado*

Ivette Consuelo Hernández A.

Correo: consultoriodelavoz@gmail.com

Contacto: 3168817008

Ruta de conocimiento

01

LOGRA DESEMPEÑOS COMUNICATIVOS AUTÉNTICOS
Lineamientos sobre la metodología que seguiremos para comunicar con liderazgo, armonía y disfrute

02

RESTABLECE TU IDENTIDAD COMUNICATIVA
Reflexiones sobre los usurpadores de nuestras habilidades comunicativas naturales

03

HABITA TU CUERPO
Reflexiones sobre el cuerpo como aliado natural

04

MÁS QUE PALABRAS
Reflexiones sobre el uso que hacemos de las palabras y su influencia en nuestra calidad de vida

05

EL ORIGEN DE TU DESENVOLVIMIENTO CORPORAL
Manejo del tronco, "postura" y lo que ella transmite

06

CON LOS PIES EN LA TIERRA
Guías para el manejo de la pisada y los desplazamientos en los desafíos comunicativos

07

¿Y QUÉ HAGO CON LAS MANOS?
Guías para el manejo libre y natural de las manos en presentaciones presenciales y virtuales

08

DE CARA AL PÚBLICO
Pautas para el manejo del rostro y la mirada como facilitadores de las interacciones y la comunicación

Ruta de Conocimiento

...continuación

09

EL TOQUE DE VIDA

La importancia del contacto físico de calidad

13

EL "SI" MALIGNO

Síndrome del impostor
como liberarse de sus yugos

10

CONTIGO EN LA DISTANCIA

Claves para comunicarse efectiva y significativamente en entornos virtuales

14

VENCE EL MITO DE LA SEPARACIÓN

Reflexiones acerca de los vínculos que facilitan interacciones significativas

11

LEE ENTRE LÍNEAS

El subtexto como determinante en nuestras interacciones

15

VUELVE AL SER QUE TÚ ERAS

Reflexiones sobre la autenticidad

12

EXPLORA LAS ATADURAS DE LA MENTE

Reflexiones acerca de los diálogos internos limitantes

EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



“ La educación es el arma más poderosa que puede usar para cambiar el mundo. ”

Nelson Mandela



Tabla de contenidos



DESTERRADOS
de nuestro
cuerpo

Momento 1



TONO
MUSCULAR
y conciencia
corporal

Momento 2



PRÁCTICA
para habitar
nuestro
cuerpo

Momento 3

Objetivo general

Brindar a los participantes conocimientos, guías, reflexiones y ejercicios que les permitan percibir su cuerpo y conquistar un manejo libre, armónico y orgánico, para potenciar su función de aliado natural en las elecciones, acciones e interacciones personales, laborales y sociales.



Objetivos específicos



Objetivo 1

Explorar evidencias que nos demuestran que la mayoría vivimos “desterrados de nuestro cuerpo y cómo esto afecta nuestras decisiones e interacciones



Objetivo 2

Conocer las posibilidades que nos ofrece el equilibrio del tono muscular como armonizador de las interacciones con nosotros mismo y con los demás



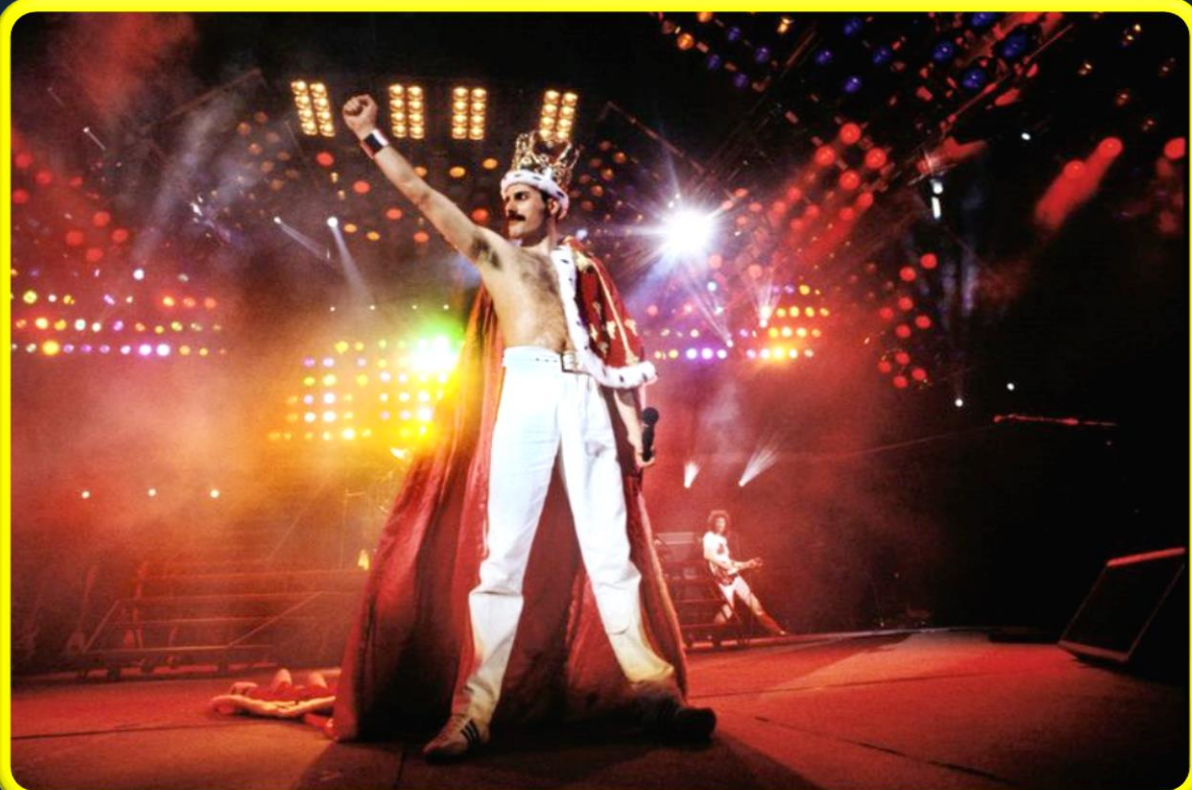
Objetivo 3

Poner en práctica algunas técnicas y ejercicios que nos posibilitan habitar nuestro cuerpo y en esa medida conquistar sus potencialidades.

Recordemos...

Identidad comunicativa

Es el conjunto de características y comportamientos que permiten a cada persona **expresarse de manera auténtica, orgánica y distintiva, mediante el manejo libre del cuerpo**, el empleo genuino de las palabras, el uso orgánico de la voz.



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

A stage set with red curtains, a grey brick wall, and a wooden floor. Two spotlights are mounted on the wall, shining down on a central black rectangular area. The area is framed by a border of small, glowing lights. The text 'Presencia escénica' is centered on the black area.

Presencia escénica



Presencia escénica

- Presente
- Vital
- Decidido



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA



Desterrados de nuestro cuerpo

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**





“ Desde los primeros meses las vivencias, tanto en el hogar como en la escuela, nos llevan a ser “desterrados” de nuestro cuerpo: nuestros cuerpos quedan presos de esquemas. Nos entumecemos por la repetición. Nuestro corazón también se rigidiza y adopta rutinas automáticas. (...) Nos programamos para el aburrimiento ”

GABRIELLE ROTH



POSITIVA
COMPANHIA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA





- Habitamos con un desconocido: ***nuestro cuerpo.***
- ***Lo ignoramos*** al prepararnos para los retos comunicativos.
- Con frecuencia ***el gran ausente*** es el cuerpo.

Usted se empeña en
cuidar su cuerpo...

...acaso permite
que su cuerpo
lo cuide a usted





POSITIVA
COMPANHIA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA



IGT



Iowa Gambling Task
Juego de Azar de Iowa

Marcador somático:

Respuestas emocionales y corporales que anticipan las consecuencias de nuestras decisiones.

Hay una unidad corporal.



ANTONIO DAMASIO

- En promedio las personas comprendían como jugar a la carta # 80; **el cuerpo se enteraba a la carta # 10.**
- El cuerpo sabe lo que la mente aún no se ha dado cuenta, es decir, **el cuerpo se ha enterado antes que tú.**
- El cuerpo de vez en cuando grita pero **generalmente susurra.**
- Nosotros, nuestras mentes **no escuchan** estos susurros.



“
...el cuerpo sabe”

- *El poder del cuerpo* -

DR. JOE DISPENZA
Neurólogo, Quiropráctico,
Autor y Conferencista

PREGUNTAS

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



El tono muscular

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



“ Los variados matices del **tono** reflejan la amplia gama de las **emociones**, determinan la actitud corporal y la gestualidad propias de cada persona mediante las cuales se diferencia de los demás y la hacen **única**; son por otra parte, la base de la comunicación con los demás ”



JOAQUÍN BENITO VALLEJO

Es la energía potencial de un músculo

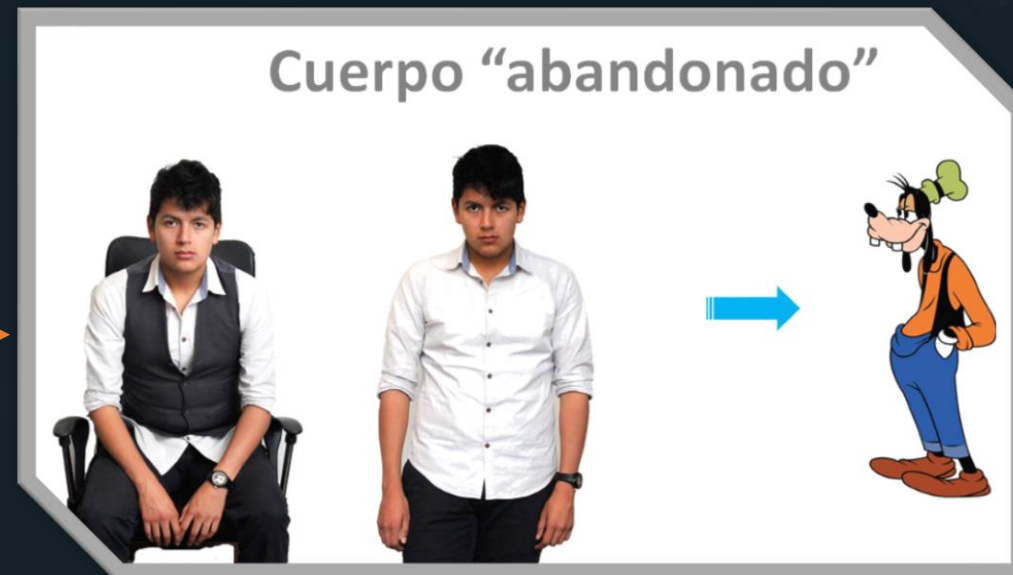
Describe el grado de tensión, fuerza o energía del organismo, necesaria para realizar todas las actividades cotidianas

Tono muscular



Nos dice si esa energía es suficiente o no. Si está bloqueada, inhibida o reprimida, si está bien o mal utilizada, si es o no, expresada.

Canal visual (expresión corporal)



I N V I T A C I Ó N

- Conceder a nuestro cuerpo la atención que no le hemos dado. Escuchar sus susurros, percibir sus estados, sus reacciones y motivaciones.
- Alternancia entre tensión y distensión, es decir la alternancia de actividad y postura, para que no estén por largo tiempo haciendo lo mismo, unos músculos forzados y otros inutilizados.
- Lograr equilibrio corporal, es decir la energía necesaria para cada situación y acción.

¡Práctica!!!

Para conectarnos con nuestro cuerpo

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



“Al conectarnos a través de nuestro cuerpo con nuestro verdadero ser, liberamos nuestro poder personal y usamos estos elementos para estar presentes en los retos más colosales de la vida, permitiendo a los demás estar presentes también”



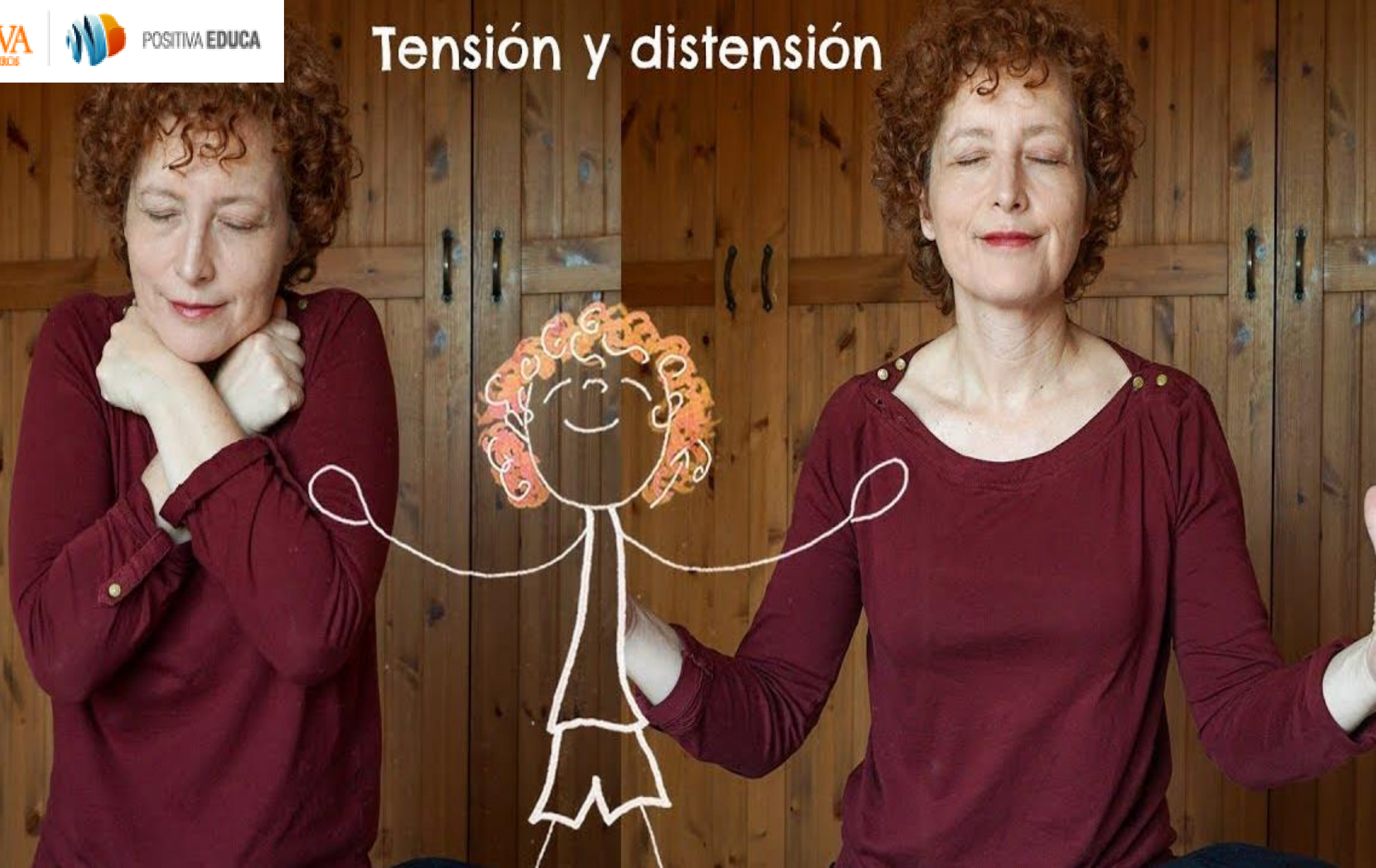


POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA

Tensión y distensión





PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

¡Desperezarse
con ganas!!!



Automasaje

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Estiramiento para equilibrio muscular y postural



Respire alargando la exhalación
Suspiro fisiológico

Asociado con expansión
y *soltura* del cuerpo

1...2...3...

inhale
exhale

1...2...3... 4...5...6...



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA

***¡Reencuéntrate con tu libertad corporal...
habita plenamente tu cuerpo!!!***



BIBLIOGRAFÍA

- 1 Cuddy, A. (2016). *El poder de la presencia*. (Nuria Martí, trad.). Barcelona, España: Ediciones Urano S.A.U.
- 2 https://www.emagister.com/uploads_courses/files_project_1/30710-m-o-aprendizaje-distension-1.pdf
- 3 <http://movimientoorganico.blogspot.com.co/p/tono-muscular-energia-vital.html>
- 4 Roth, G. y Loudon, J. (2010). *Mapas para el éxtasis. Enseñanzas de una chamán urbana. La curación por el movimiento*.
- 5 <https://youtu.be/zWhG1cBQGHY>

EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



PREGUNTAS

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Disponemos para ti los
canales de atención del:

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



Educación virtual
+1.000 cursos virtuales y
Curso obligatorio cumplimiento

educavirtual@positiva.gov.co



**Educación presencial y
talleres web**
Congresos Nacionales

Positiva.educa@positiva.gov.co

Todo lo tienes con Positiva

Entra aquí, y descubrelo

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

