

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

EL TOQUE DE VIDA

La importancia del contacto físico de calidad



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



La háptica: un estudio creciente en las relaciones y la comunicación.

Momento 1



El coste de no abrazar.

Momento 2



Beneficios del contacto físico de calidad.

Momento 3

Objetivo general

Brindar a los participantes conocimientos y guías que les permitan emplear las manifestaciones del tacto: tocar, abrazar, acariciar, besar, de manera consciente y pertinente, en función de interacciones de calidad y con calidez



Objetivos específicos



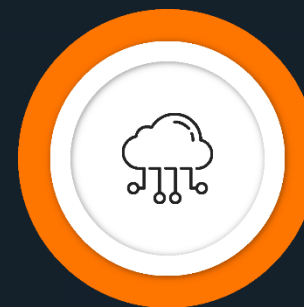
Objetivo 1

Dar a conocer las conclusiones relevantes de una ciencia relativamente nueva:
LA HÁPTICA



Objetivo 2

Evidenciar, mediante ejemplos en la historia, la necesidad del contacto físico en el ser humano y los costes de no abrazar.



Objetivo 3

Describir los beneficios integrales del contacto físico DE CALIDAD.



El amor en los tiempos del COVID

2020-2021

Vídeo

CORONAVIRUS:
Lágrimas de un médico
por tener que rechazar
el abrazo de su hijo





RERNÉ_MAGRITTE69

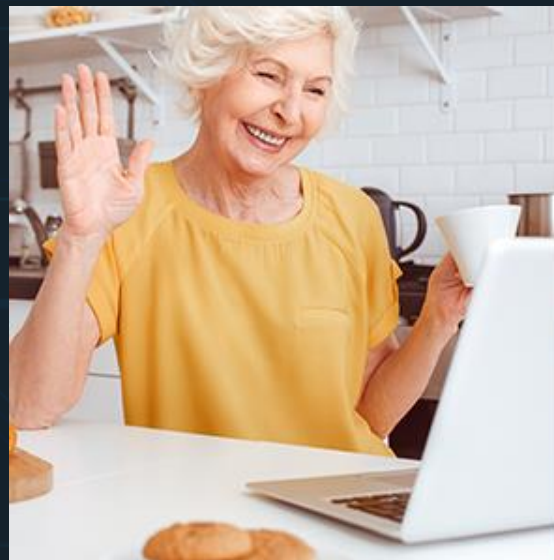




*Cuando fue prohibido
acercarse y tocarse*



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



*Cuando fue
prohibido
acercarse y
tocarse*





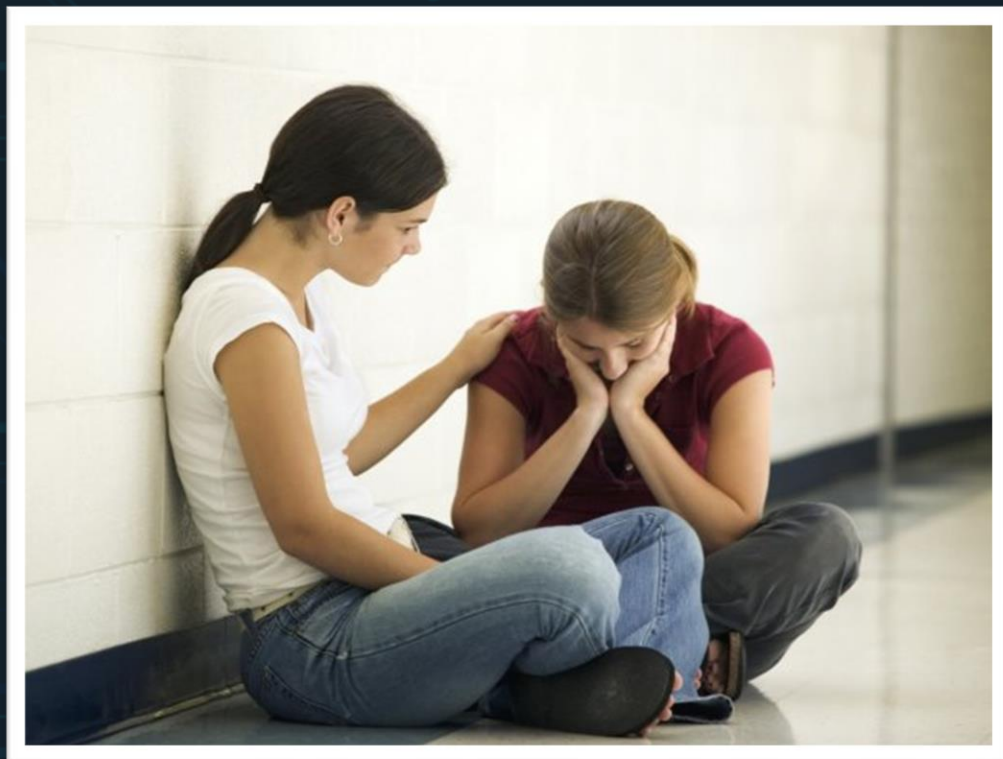
*Cuando fue
prohibido
acercarse y
tocarse*



Háptica

- Estudio de las percepciones a través del tacto (*RAE*).
- Proviene del griego háptō (relativo al tacto).
- Significa todo aquello referido al contacto, especialmente cuando éste se usa de forma activa.

La háptica



La háptica



“El abrazo salvador”

La 2da. guerra mundial dejó
en toda Europa, más de 20
millones de huérfanos.



“Los niños no
generan las guerras
pero son los que
más las sufren”

*(Informe de Naciones Unidas
sobre la infancia, elaborado por
UNICEF-2005).*

- En los niños con privación de contacto físico los signos observados, entre otros, son: retraso en el desarrollo psicomotriz, trastornos en el lenguaje, sistema inmunitario deteriorado que favorece la aparición de enfermedades, etc.
- Sin el cariño físico de alguien cercano, nuestro circuito neurológico se desajusta y eso podría llevarnos no solo a una inestabilidad de las emociones, sino sobre todo a una alteración del comportamiento.
- En inglés existe un término que utilizan los psicólogos para señalar nuestra necesidad de contacto físico: *skin hunger*: “hambre de piel”. Este nombre resalta la necesidad biológica que tenemos los humanos de intercambiar caricias, besos y abrazos.
- El tacto encierra varios secretos relacionados con el bienestar, es el sentido que tenemos más desarrollado al nacer.
- La piel es el órgano sensorial más grande de nuestro cuerpo y el tacto es el primer sentido que activamos.



Víctimas de secuestro:



- Refieren la falta de *la presencia del otro*.
- El contacto emocional, que pasa por el contacto físico, pero que *tiene otras dimensiones* que se mencionan con más énfasis: la conversación, compartir un momento con alguien, compartir una comida.
- El contacto físico no va en una categoría solitaria, está metido en un anhelo de otra vivencia específica, una vivencia emocional de conexión *con alguien específico*.
- No es un abrazo cualquiera... la necesidad está en *conectar*, no puramente en tocar.

“Toyoko
Kids”



“Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se registran 800 mil suicidios en el mundo y es la segunda causa de defunción en personas que tienen entre 15 a 29 años”



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



CHA IN-HA



SULLI

El coste de no abrazar

Beneficios del contacto físico de calidad



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

- Ayuda a fortalecer vínculos, a expresar lo que sentimos por las personas, a comunicar mensajes y a elaborar adecuadamente nuestras emociones
- Aumenta el poder de persuasión y la empatía.
- Refuerza nuestro impulso a tomar decisiones.
- Incrementa la producción de serotonina, dopamina y oxitocina: sensación de bienestar.
- Es una valiosa fuente de salud mental: la piel es una extensión del sistema nervioso; las percepciones táctiles se traducen estados fisiológicos del cerebro.
- Fortalece el vínculo entre las parejas, fomentando la confianza y el sentimiento de seguridad.

EL TOQUE DE VIDA

La importancia del contacto físico de calidad



Vitaminas **A**, **B** y **C** : **A**brazos, **B**esos y **C**aricias.
«No hay excusas para no tomarlas, no caducan,
son gratuitas, y muy fáciles de administrar».

Ciara Molina
Psicóloga



Los primates, que tienen un cerebro menos evolucionado que el nuestro, invierten el 20% de su tiempo en tocarse mutuamente.

Por eso cabe la pregunta: ¿sabemos comunicarnos con el tacto?

RAFAEL SAN ROMÁN RODRÍGUEZ

Vídeo

Emotivos encuentros de animales
con sus dueños después de años.



EVALUÉMONOS



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



PREGUNTAS

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



BIBLIOGRAFÍA

1

<https://www.abc.es/familia-vida-sana/20141104/abci-psicologa-contacto-fsico-201411031504.html>

2

<https://gk.city/2021/02/05/contacto-fisico-pandemia/>

3

<https://ifeelonline.com/regreso-al-abrazo-la-importancia-del-contacto-fisico/>

4

<https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20201207/6102293/nostalgia-besos-abrazos-covid.html>

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 descubre lo

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



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

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



Audios



Videos



Mailings

