

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

5 estrategias para lograr una comunicación asertiva

Aplicadas en la seguridad y salud en el trabajo



Experta Líder

Ivette Consuelo Hernández A.

Correo:

ihernandez@dcaespecialistas.com

Contacto: 3168817008

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

Nelson Mandela



Tabla de contenidos



Fundamentos
sobre
asertividad

Momento 1



Ejercicios
para análisis
grupal

Momento 2



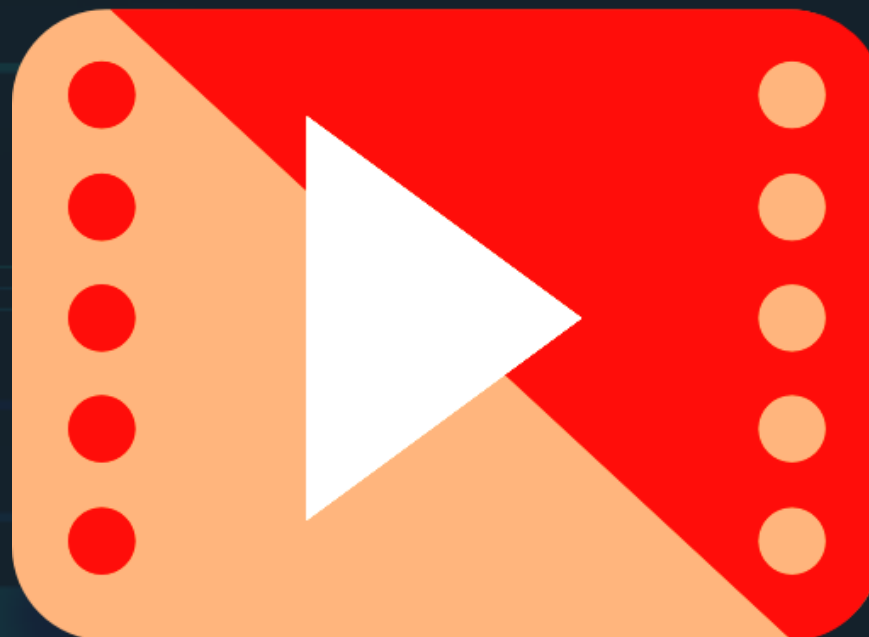
Las 5
estrategias
para la
asertividad

Momento 3

Asertividad

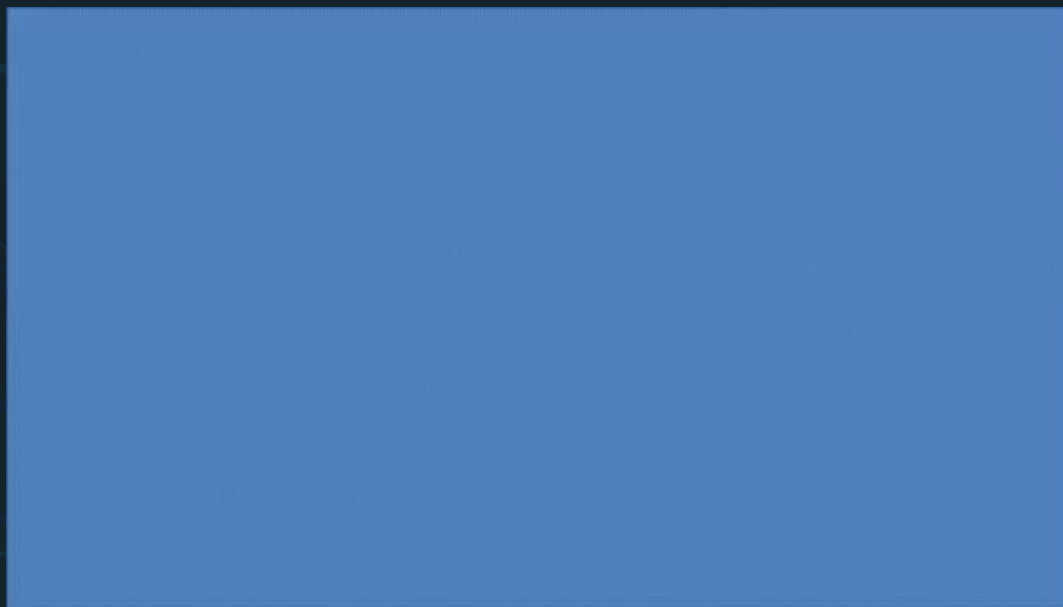


Asertividad



https://www.youtube.com/watch?v=0nLyn2HPLic&ab_channel=LuisaHenao

Asertividad



https://www.youtube.com/watch?v=OnLyn2HPLic&ab_channel=LuisaHenao

Asertividad

La asertividad **es una habilidad social** que poseen ciertos individuos de comunicar y defender sus propios derechos e ideas de manera adecuada y respetando las de los demás.

Facilita a la persona **comunicar su punto de vista** desde el equilibrio entre un estilo **agresivo** y un estilo **pasivo** de comunicación.

La palabra asertividad viene del **latín assertus**, que denota una afirmación sobre la certeza de algo.

<https://www.significados.com/asertividad/>

Comunicación asertiva

La comunicación asertiva es una forma de expresar lo que se piensa o quiere de manera clara y respetuosa, considerando la existencia de otros puntos de vista y sin ser agresivo o pasivo.

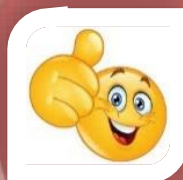
Ventajas

- Mejora la capacidad de expresión e imagen social.
- Fomenta el respeto por las otras personas.
- Facilita la comunicación.
- Mejora la capacidad de negociación.
- Ayuda a resolver las controversias.

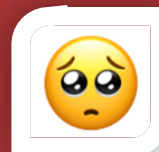
ASERTIVIDAD



Lo que yo
quiero



Lo que
quieren los
demás



Ejercicios para análisis general

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



Dos voluntarios

(una mujer y un hombre)

- 1 Nombre, apellidos, cargo que ocupa y labor que desempeña.
- 2 ¿Por qué es necesaria la comunicación asertiva para la SST?
- 3 ¿Considera que usted logra una comunicación asertiva, por qué ?

*Se dirige a toda la audiencia,
tiene en total un minuto y medio*



Representación

Un grupo de participantes que pertenezcan a una misma empresa, representa una situación en la cual la comunicación asertiva promueve o amenaza la seguridad y la salud en el trabajo .



5 estrategias para lograr una **Comunicación Asertiva**

- Primera estrategia: los juegos de estatus y poder.
- Segunda estrategia: el poder de las palabras y las palabras con poder.
- Tercera estrategia: la voz como partitura de la asertividad.
- Cuarta estrategia: el cuerpo como escenografía de la asertividad.
- Quinta estrategia: la respiración como aliada para el desbloqueo de tensiones mentales y corporales.

Estrategia # 1

Los juegos de estatus y poder

Estilos de comunicación



AGRESIVO



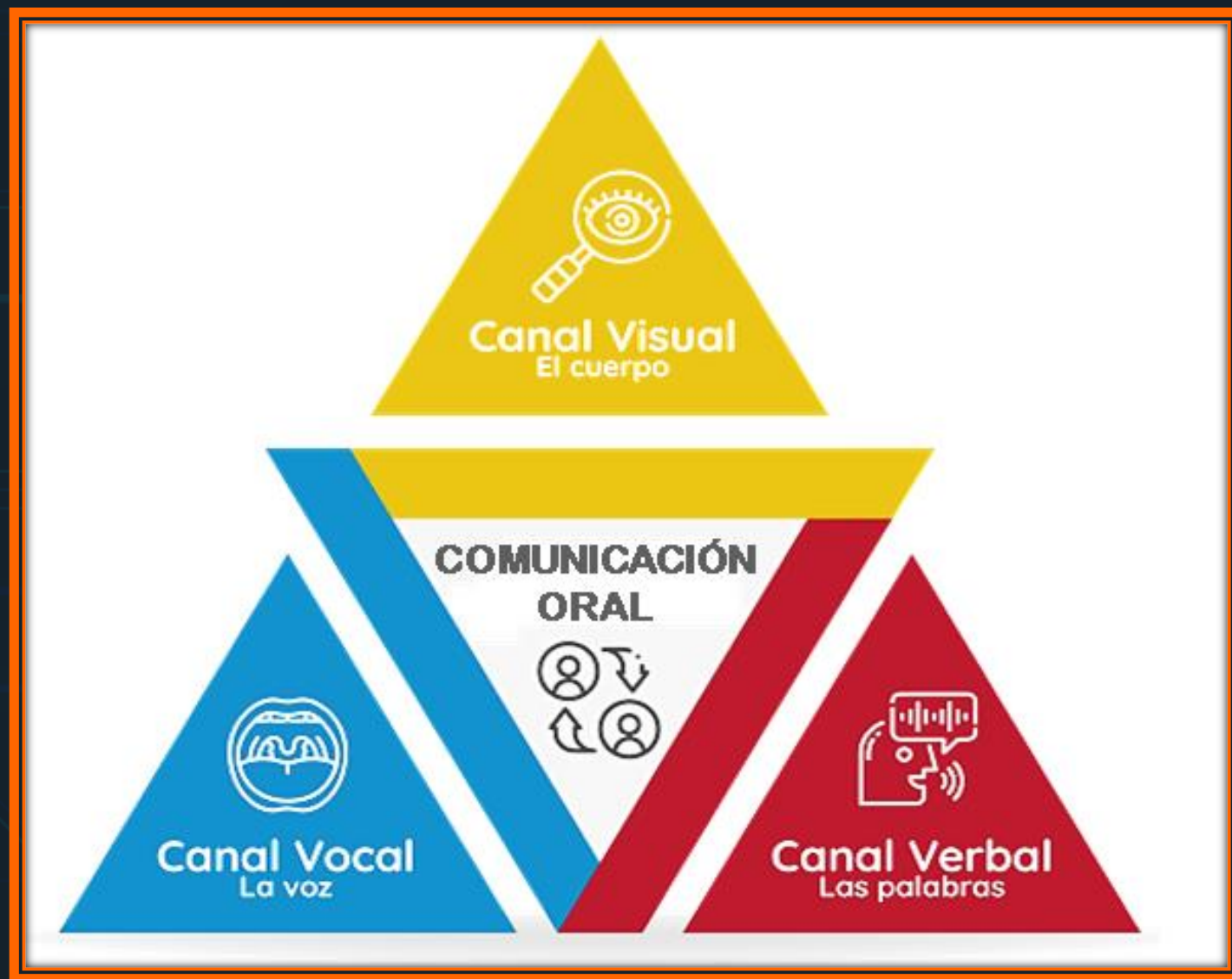
PASIVO



ASERTIVO



Una mirada complementaria y práctica...



Tipos de Jugadores de estatus

Según KEITH JOHNSTONE



Tipos de Jugadores de estatus

Según KEITH JOHNSTONE

"¡No se me acerquen... muerdo!"



Jugadores de estatus alto



Tipos de Jugadores de estatus

Según KEITH JOHNSTONE

*"¡No me muerdan...
no vale la pena!"*



Jugadores de estatus bajo

Tipos de Jugadores de estatus

Según KEITH JOHNSTONE



Expertos en estatus



Juegos de estatus y estilos de comunicación



Jugador de estatus

ALTO

AGRESIVO



Jugador de estatus

BAJO

PASIVO



Experto en

ESTATUS

ASERTIVO



Asertividad y balancín de estatus



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

Asertividad y balancín de estatus

Como se calibran los juegos de poder



1



2



3

Asertividad y balancín de estatus

Como se calibran los juegos de poder



1



2



3

...y tú,
¿cómo juegas?



Estrategia # 2

El poder de las palabras y las palabras con poder

“ Las palabras son contenedores de poder,
tú eliges qué tipo de poder llevan ”



JOYCE MEYER

Autora y conferencista norteamericana

01

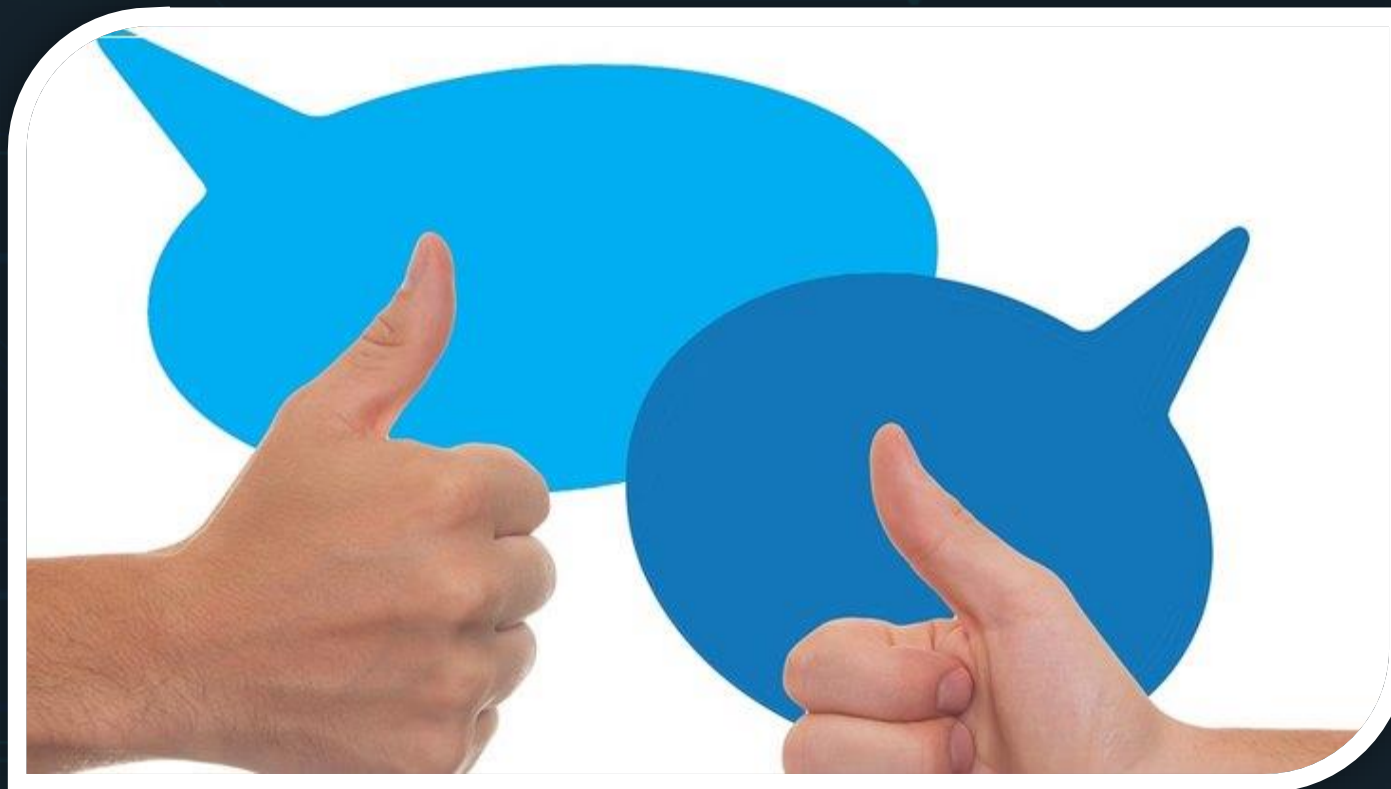
El guion de la asertividad

Pregúntese:



- 01 ¿Qué quiere *provocar* en su interlocutor(es) o audiencia?
- 02 ¿*Quién* es el interlocutor o audiencia?
- 03 ¿Qué aspectos del mensaje son *pertinentes* para ese interlocutor o audiencia?
- 04 ¿Qué *datos y argumentos* necesita para lograr *solidez*?
- 05 ¿Qué *efectos discursivos y apelaciones* puede emplear para generar *interés y acción/reacción* favorable en la audiencia o interlocutor?

02



Expresiones **asertivas**

Expresiones suman asertividad

EXPRESIÓN DESLUCIDA	ALTERNATIVA ASERTIVA
<i>Quiero decirles que...</i>	Les proponemos hablar sobre.../ En este punto sugerimos.../ Los invitamos a considerar...
<i>Quería comentarle</i> (uso pasivo del verbo)	Les comento que...
<i>Quisiera que revisáramos el tema...</i>	Les propongo que revisemos el tema...
<i>Básicamente les queremos presentar...</i>	Les presentamos...
<i>La idea del proceso es que...</i> (es inapropiada si se va a referir a algo concreto)	Con este proceso vamos a lograr... “la meta”, “el objetivo”, “el propósito”... (concretos y medibles)

Expresiones suman asertividad

EXPRESIÓN DESLUCIDA	ALTERNATIVA ASERTIVA
<i>Voy a hablarles un poquito acerca de...</i> <i>Me regala cinco minuticos (segunditos)</i>	Me referiré brevemente a...
<i>Digamos que nuestro objetivo es...</i>	Nuestro objetivo es...
<i>Nuestro objetivo es como lograr... (uso del como dubitativo)</i>	Nuestro objetivo es lograr...
<i>¿Me entienden?</i>	¿He sido clara(o)? / ¿Me he hecho entender?
<i>No olviden que...</i>	Tengan presente.../ Recuerden que...
<i>¿No les gustaría que revisáramos el tema?</i>	¿Les parece bien si revisamos el tema? ¿Qué tal si...?

Frases asertivas

Para ganar tiempo

- «Lo pensaré y te llamaré»
- “No estoy seguro, ¿te importa si lo pienso por un tiempo?» .

Evitan un no rotundo y sus efectos negativos para la relación con el interlocutor

Incluyen agradecimiento

- “Gracias, no estoy interesado (a)”.
- «Gracias, pero necesito algo de tiempo para mí ahora mismo».
- «Gracias por mantenerme al tanto, pero no puedo hacerlo esta vez».

Suman empatía

Asertivas y explicativas

- «No estoy de acuerdo contigo. Veo la situación de esta manera...”
- «Me gustaría que respetases mi punto de vista».
- «Me siento ofendido por tu comentario».

Permiten un intercambio de pensamientos, sentimientos, deseos y opiniones provechoso para la relación con el interlocutor a largo plazo.



El círculo de **Oro**

https://www.ted.com/talks/simon_sinek_how_great_leaders_inspire_action?language=es



Estrategia # 3

La partitura de la asertividad

Manejo asertivo de la voz



Si abandonas la idea de
que tu voz puede marcar
la diferencia, otras voces
llenarán el vacío.

Barack Obama



¿Cómo percibe
SU VOZ?



Mito

La voz fea!!!

No hay voces feas...hay voces

poco armónicas



FUENTE

https://www.huffingtonpost.es/2016/12/15/trucos-dormir-bebes_n_13651372.html

3C de una voz pública

Contundencia

1



Equilibrio muscular
y ubicación de la voz.

2

Claridad



Movilidad de labios, lengua y mandíbula.
Articulación de las vocales y las consonantes.

3

Cadencia

Expresividad que transmite las imágenes, sensaciones y emociones
presentes en las palabras.

Pasos para una **Voz poderosa**

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



Paso 1:

Ejercicios para lograr una voz con **contundencia**

Equilibrio muscular

a) Ubicar la cabeza y la posición corporal



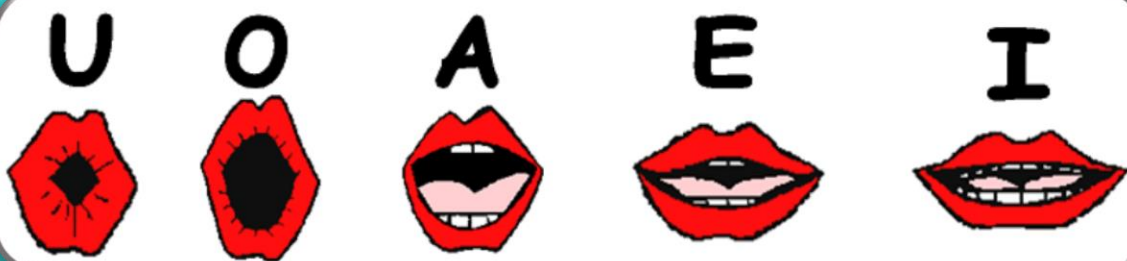
b) Realizar 25 círculos con la lengua
(D-I)



Ejercicios para potencia

1

Subtonales de Brupton



3

Proyección



Paso 2:

Ejercicio para articular las palabras con
Claridad

Ejercicio para agilidad lingual

Repetir: durante uno a dos minutos aproximadamente:

- tele- tele- tele...

Practicar trabalenguas

EJEMPLO

- Un tigre, dos tigres, tres tigres... *(repetir varias veces)*

Paso 3:

Guías para una

voz expresiva

Voz expresiva

*Primer
recurso*

Vivencie con su voz

Imágenes

Sensaciones

Emociones

Presentes en las palabras





¡Que frío!



¡Está muy lejos!



¡Que **asco**!

¡Esto es lo que **tú te mereces!**



¡Esto es lo que **tú te mereces!**



¡Esto es lo que **tú te mereces!**



¡Esto es lo que **tú te mereces!**



Voz expresiva

TIP
práctico

Adopte siempre

“modo conversación”

CONVERSAR



Ganará naturalidad y comodidad

Estrategia # 4

La escenografía de la asertividad

Manejo asertivo del cuerpo



Presencia
Escénica

The image depicts a stage setting. At the top, a large red curtain is drawn back, revealing a grey brick wall. Two black spotlights are mounted on the wall, one on each side, casting bright beams of light onto a central rectangular screen. The screen has a decorative border of small, glowing lights. The floor is made of dark wooden planks. The overall scene is designed to draw attention to the text displayed on the screen.

Presencia escénica

- Presente
- Vital
- Decidido

Los **4** elementos de la presencia escénica

Determinación



Expansión



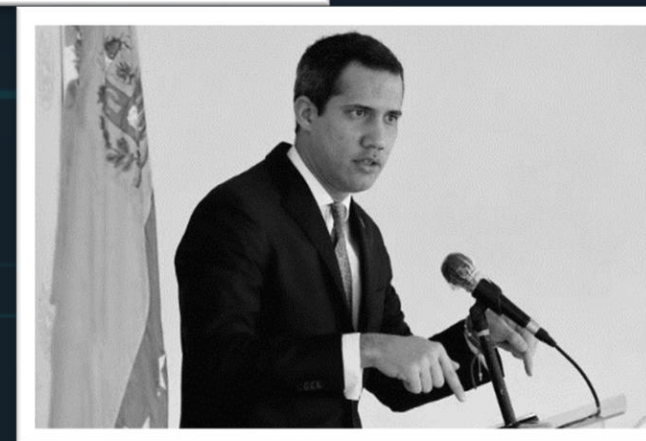
Fluidez



Conexión



1. Determinación





Determinación en la pisada

Determinación en la pisada



2. Expansión

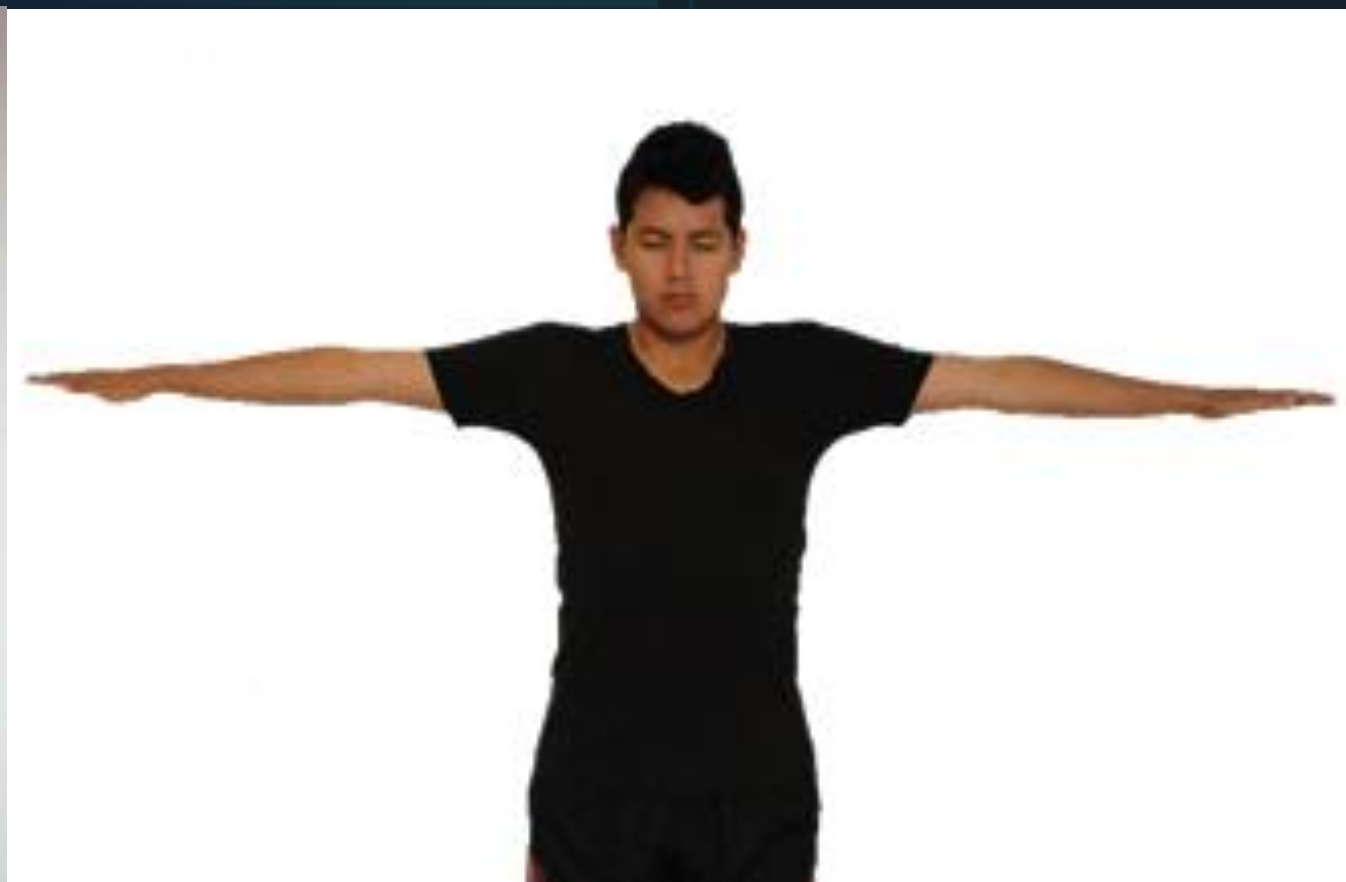


1 y 2. Determinación y expansión



MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

Expansión corporal



3. Fluidez



3. Fluidez



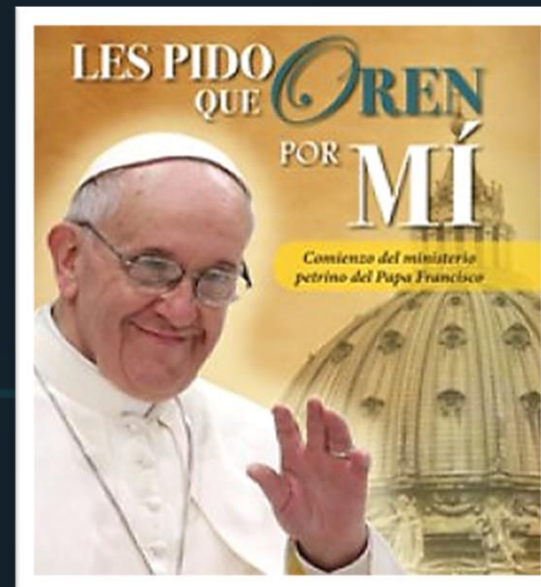
*Entrevista a la primera presentadora de noticias en español
creada con inteligencia artificial*



4. Conexión



4. Conexión



Conexión con la mirada



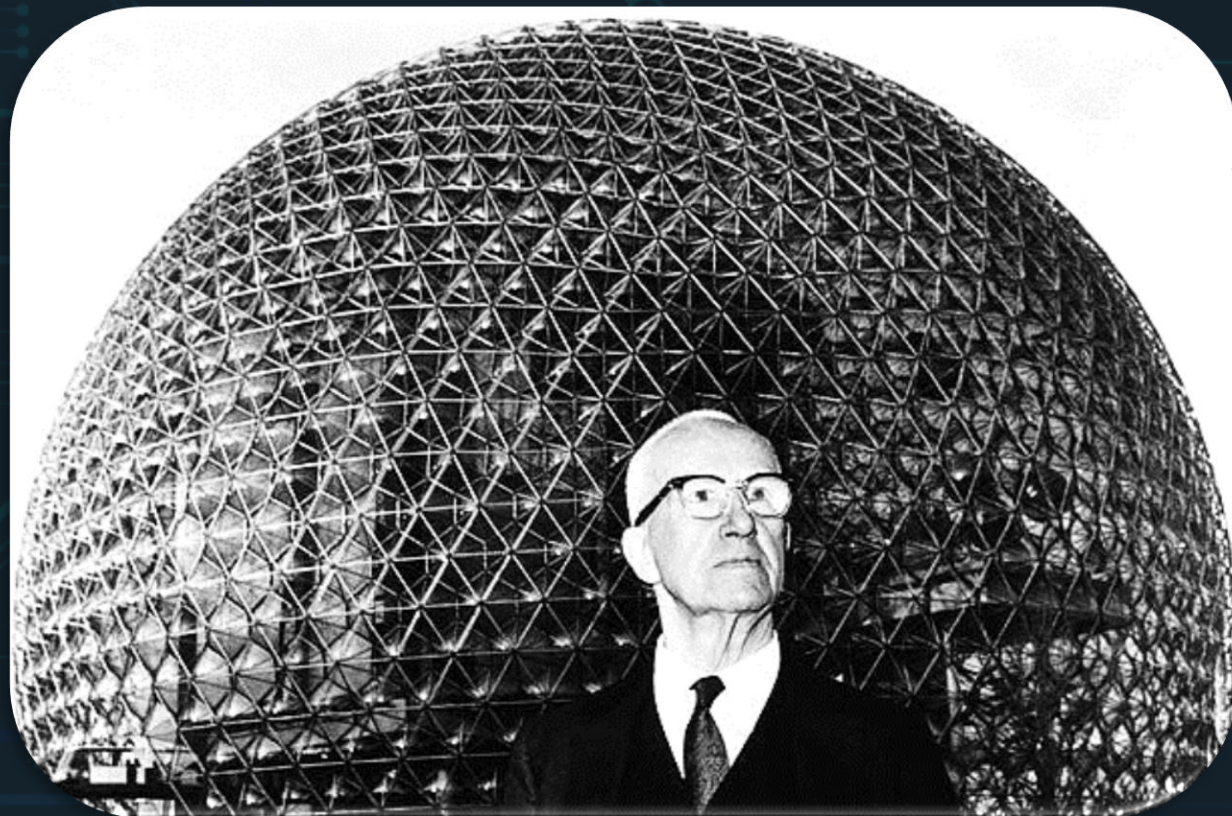
Conexión mirada-tronco-piernas



Estrategia # 5

La respiración como aliada

Desbloqueo de tensiones musculares
y mentales mediante la respiración



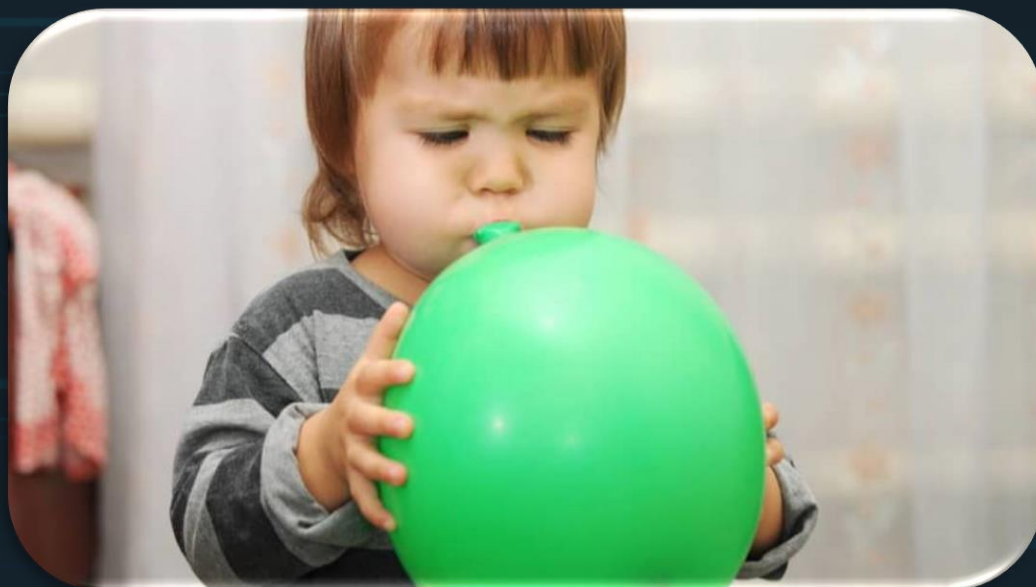
“

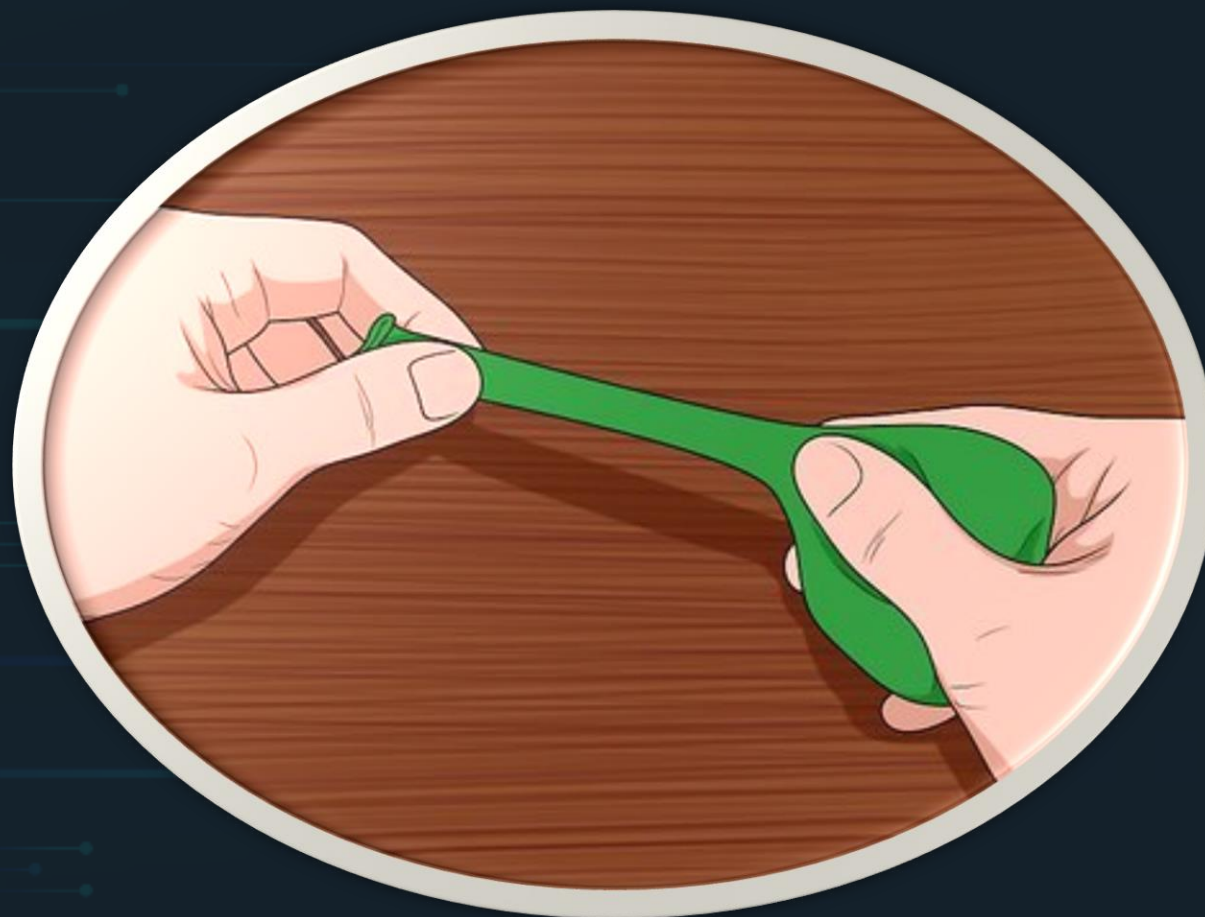
Todos nacemos
genios, pero el
proceso de vivir
nos atonta

”

RICHARD BUCKMINSTER FULLER

Diseñador, arquitecto e inventor
estadounidense
(1895 - 1983)





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

Apuntes acerca del estrés

Hans Selye 1907-1982 - fisiólogo
y médico astrohúngaro



- 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 nos pasa afuera o un pensamiento, el cerebro responde siempre de la misma forma:
 - Se pregunta: ¿Es peligroso o seguro?
 - Ajusta el comportamiento psicobiológico.



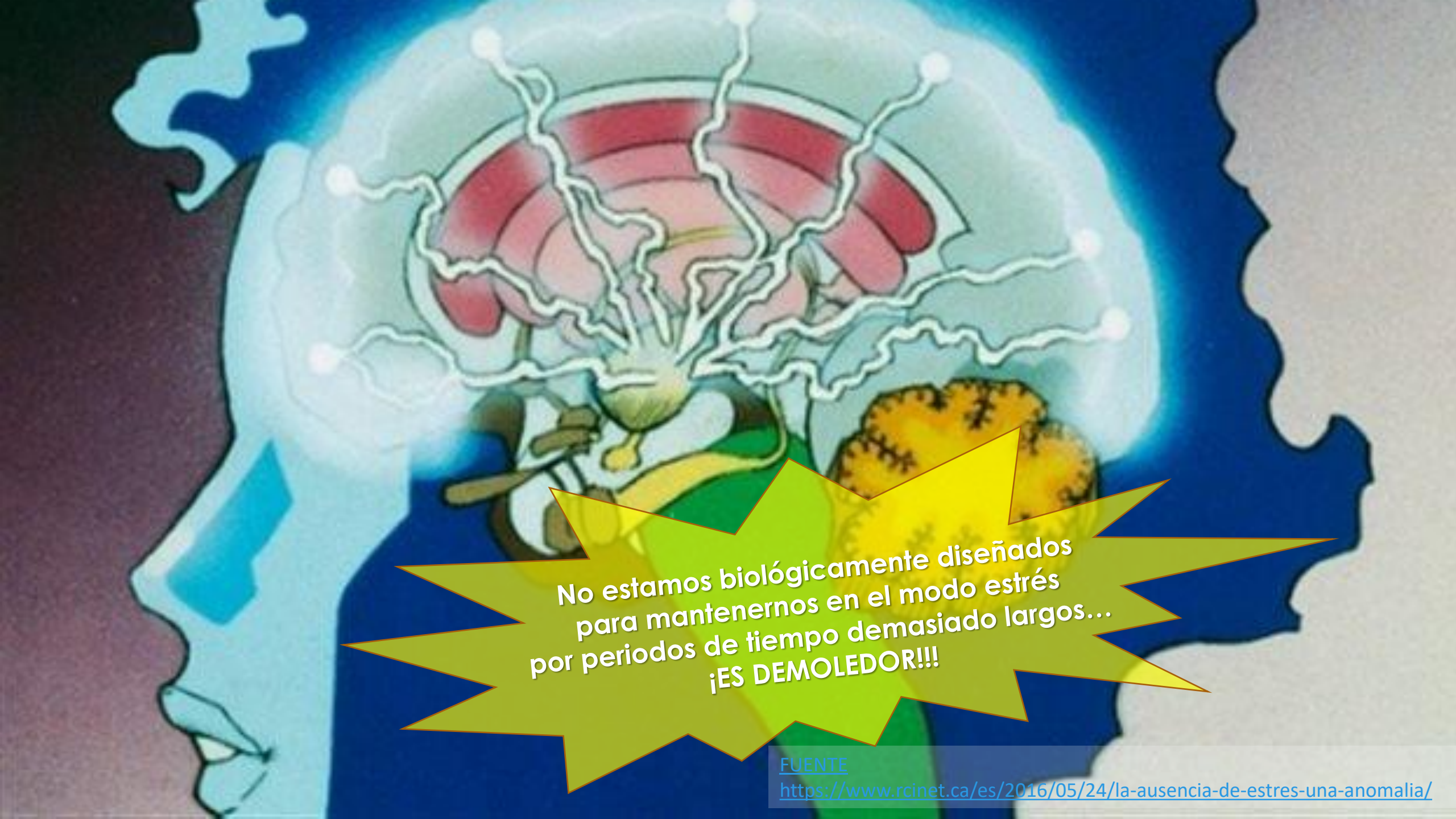




Al estar fuera de
peligro, el estrés
se desactiva
automáticamente

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 DEMOLEADOR!!!

FUENTE

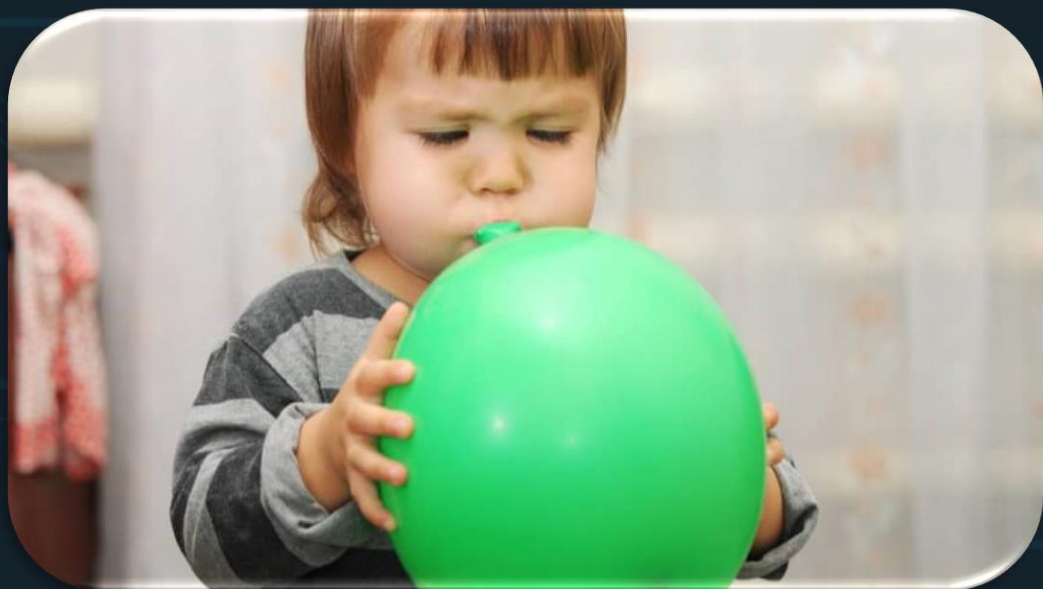
<https://www.rcinet.ca/es/2016/05/24/la-ausencia-de-estres-una-anomalia/>

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

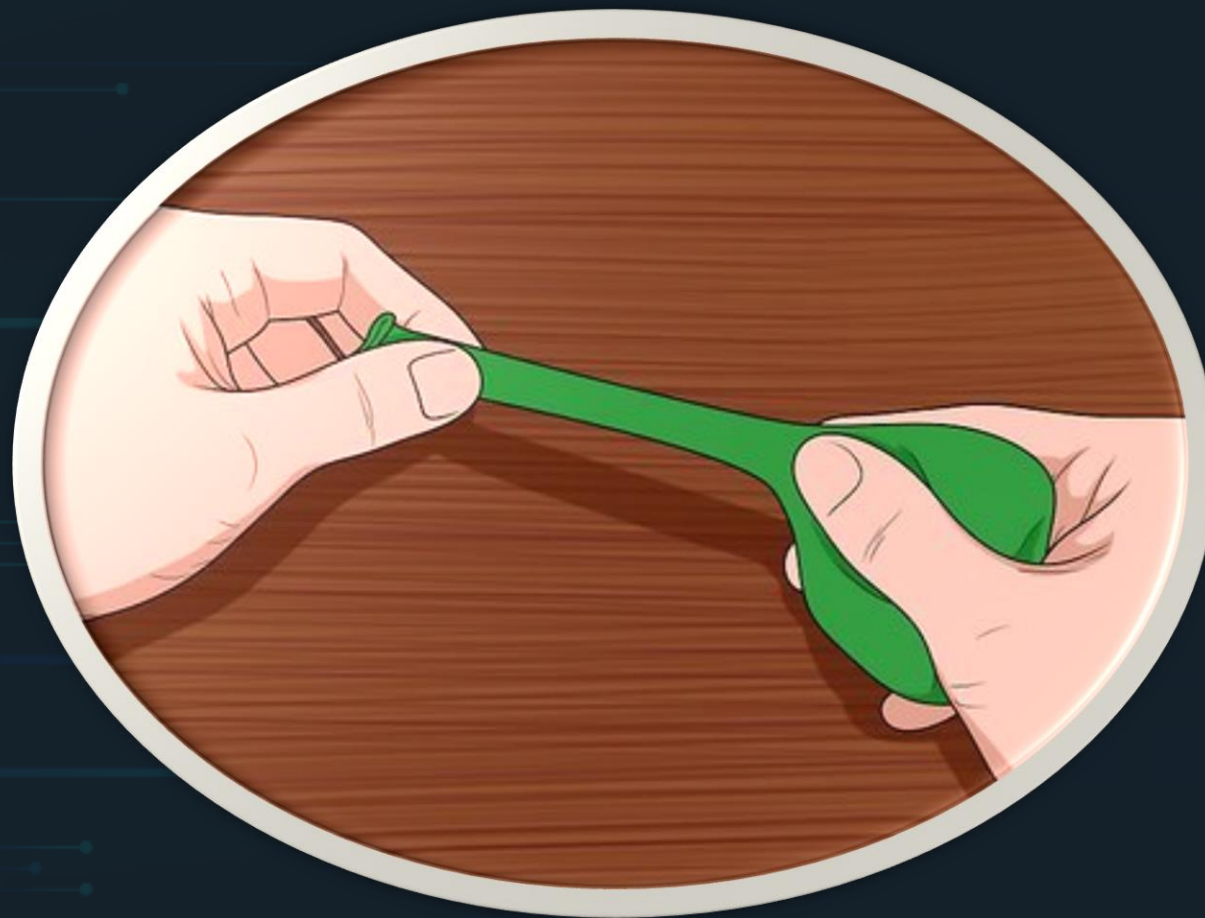
1. **El crecimiento** que es una dirección de expansión – *modo parasimpático*
2. **La protección** que es una dirección de contracción -*modo simpático*

↑ ←
2 direcciones





1. Crecimiento: expansión – *modo parasimpático*











Desactivación del estrés “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.



Suspiro fisiológico

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

“ Cuando me preparo para hablar a la gente,
paso dos tercios del tiempo pensando
qué quieren oír y un tercio pensando
qué quiero decir ”

ABRAHAM LINCOLN



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 descubre lo

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



Presentaciones
Técnicas



Juegos
Digitales



Ludo
Prevención

**TE INVITAMOS A SEGUIRNOS EN
NUESTRO CANAL EN WHATSAPP**

**Y CONOCER MÁS
DE NUESTRAS
ACCIONES EDUCATIVAS**



INGRESA AQUÍ: <https://hab.me/bD9IHUh>

1

Ingresa al link de esta imagen o escanea el Código qr con tu celular.



2

Te abrirá nuestro Canal de **POSITIVA EDUCA** en Whatsapp.



3

En la parte superior derecha encontrarás el botón de **Seguir**, dale clic.



4

Para encontrar nuestro canal. **¡Recuerda!** Que lo encuentras en la **pestaña de Novedades** de tu Whatsapp



POSITIVA
COMPANIA DE SEGUROS



POSITIVA EDUCA

**TE INVITAMOS A SEGUIRNOS EN
NUESTRO CANAL EN WHATSAPP**

Escanea el código
qr con tu celular

