

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

36



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de Conocimiento en

**Felicidad y Consciencia
por la Vida**

Fórmulas para la vida
Valores + Emociones + Competencias
Responsabilidad + Gratitud + Gestión del tiempo

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 6: CONVERSACIONES EFECTIVAS - CONECTANDO CON EMPATÍA

ROBERTO JOSE MACHADO RIVERO

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN FELICIDAD Y
CONSCIENCIA POR LA VIDA



roberto171@gmail.com



350 849 2513



EMBAJADOR MUNDIAL DE LA RISA Y CONFERENCISTA CERTIFICADO INTERNACIONAL DE ALTO IMPACTO. ADEMÁS, ES LIFE COACH, MASTER PRACTITIONER PNL, COACH ONTOLÓGICO EMPRESARIAL, HIPNOTERAPEUTA. ACTUALMENTE, ESTÁ CURSANDO EL DIPLOMADO EN FELICIDAD ORGANIZACIONAL Y GESTIÓN DE PERSONAS EN UANDES.



Ruta de conocimiento



EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad

“La calidad de nuestras conversaciones define la calidad de nuestras relaciones, y estas determinan la calidad de nuestra vida.”

Roberto Machado

CONTENIDO

01 ➤ ¿Por qué son cruciales las conversaciones efectivas?

02 ➤ ¿Qué es la empatía en la comunicación?

03 ➤ Técnicas de escucha reflexiva para conectar con empatía

04 ➤ Obstáculos comunes en conversaciones difíciles

05 ➤ Cómo crear un espacio seguro para la conversación

06 ➤ Ejercicio práctico de conexión empática



OBJETIVOS

01

Reconocer la importancia de las conversaciones efectivas en la construcción de relaciones.

02

Desarrollar habilidades de escucha reflexiva y conexión empática.

03

Identificar obstáculos y aplicar estrategias para generar espacios de diálogo seguro.

¿POR QUÉ SON CRUCIALES LAS CONVERSACIONES EFECTIVAS?



Construyen confianza

Las conversaciones de calidad crean un puente de confianza, fortaleciendo las relaciones que tardan años en construirse.



Moldean nuestras relaciones

La forma en que nos comunicamos define la profundidad y autenticidad de nuestros vínculos, tanto en lo personal como en lo profesional.



Influyen en nuestro bienestar

La calidad de nuestras conversaciones impacta directamente en nuestra felicidad, salud mental y sentido de pertenencia.

Cuando mejoramos nuestras habilidades conversacionales, transformamos no solo nuestras relaciones, sino también nuestra experiencia de vida cotidiana.

¿QUÉ ES LA EMPATÍA EN LA COMUNICACIÓN?

La empatía comunicativa va más allá de simplemente "**ponerse en los zapatos del otro**". Es una habilidad compleja que implica:

- **Identificar y comprender** genuinamente las emociones y perspectivas de nuestro interlocutor
- **Escuchar activamente**, prestando atención no solo a las palabras sino también al lenguaje no verbal
- **Responder con intencionalidad**, adaptando nuestra comunicación para generar conexión
- **Suspender temporalmente nuestros juicios** y opiniones para crear un espacio de comprensión

Diferencias clave: La **empatía** implica comprensión profunda, la **simpatía** es sentir lástima por alguien, y la **compasión** es el deseo de aliviar el sufrimiento.



TÉCNICAS DE ESCUCHA REFLEXIVA PARA CONECTAR CON EMPATÍA



Pausas efectivas

Crear espacios de silencio intencional que inviten a la reflexión y permitan que el otro elabore sus pensamientos sin presión.



Animadores mínimos

Utilizar expresiones breves como "entiendo", "ajá" o "continúa" que demuestren atención sin interrumpir el flujo de la conversación.



Espejismo

Repetir las últimas palabras o frases importantes para invitar a la persona a profundizar en ese aspecto específico.

Etiquetado emocional

Nombrar las emociones que percibimos: "Parece que esto te frustró" o "Noto que este tema te entusiasma". Valida la experiencia emocional.

Parafraseo y resumen

Reformular con nuestras palabras lo escuchado: "Si entiendo bien, lo que dices es..." para verificar comprensión y demostrar atención plena.

OBSTÁCULOS COMUNES EN CONVERSACIONES DIFÍCILES

El silencio evasivo

- Evitar abordar temas importantes
- Callar opiniones por miedo al rechazo
- Retirarse emocionalmente de la conversación

Impacto: Problemas sin resolver, resentimiento acumulado y deterioro gradual de la confianza.

La violencia verbal

- Interrumpir constantemente
- Criticar o menospreciar ideas ajenas
- Imponer opiniones sin considerar otras perspectivas

Impacto: Ambiente hostil, deterioro del trabajo en equipo y disminución de la creatividad colectiva.



Estrategia clave: Cuando notes estos patrones en ti o en otros, haz una pausa consciente. Respira profundamente y pregúntate: "¿Qué necesito comunicar realmente?" y "¿Cómo puedo expresarlo de manera constructiva?"



CÓMO CREAR UN ESPACIO SEGURO PARA LA CONVERSACIÓN



Hablar con respeto y apertura

"Quiero entender tu punto de vista, aunque tengamos diferencias."

"Me interesa conocer tu perspectiva sobre este asunto."



Buscar objetivos comunes

"¿Qué queremos lograr juntos con esta conversación?"

"¿Cuál sería un resultado satisfactorio para ambos?"



Reconocer emociones sin juzgar

"Entiendo que este tema te genera frustración."

"Veo que ambos estamos preocupados, aunque por diferentes razones."



Invitar a la colaboración

"¿Cómo podríamos abordar esto juntos?"

"Me gustaría que exploráramos soluciones que funcionen para ambos."

EJERCICIO PRÁCTICO DE CONEXIÓN EMPÁTICA

Escucha con el corazón

Instrucciones:

1. Piensa en una conversación reciente que fue difícil o incómoda para ti.
2. Escribe en el chat 3 emociones que crees que sintió la otra persona durante esa interacción.
3. Ahora, escribe 3 emociones que experimentaste tú.
4. Reflexiona: ¿Qué descubriste al ponerte en el lugar del otro? ¿Hay algo que cambiaría tu enfoque en una conversación similar futura?

❓ ¿Notaste alguna emoción compartida entre tú y la otra persona? ¿Podrías haber usado ese punto en común para construir un puente de entendimiento?



Recuerda: La empatía es una habilidad que se desarrolla con práctica consciente y reflexión continua.

BIBLIOGRAFÍA

- **Comunicación no violenta: un lenguaje de vida.** Marshall B. Rosenberg. <https://lc.cx/M1kzBt>
- **El proceso de convertirse en persona.** Ccarl Rogers. https://lc.cx/-ls_hG
- **Inteligencia Emocional.** Daniel Goleman. https://lc.cx/syX_SS
- **Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.** Covey, Stephen Richards. <https://lc.cx/Gu4pJ4>

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad



PREGUNTAS

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y
potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Conoce cómo

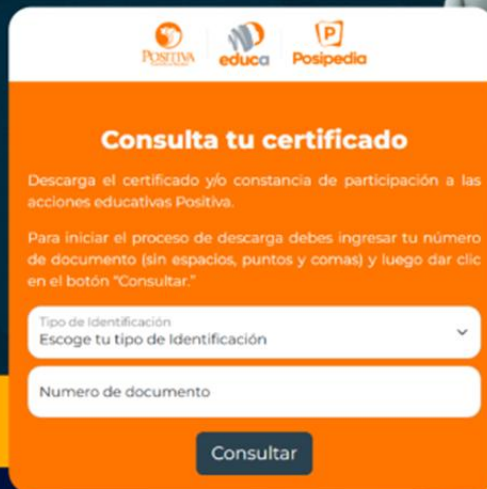
descargar los certificados de las acciones educativas

01



Paso 1:
Escanea el código QR

02



Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

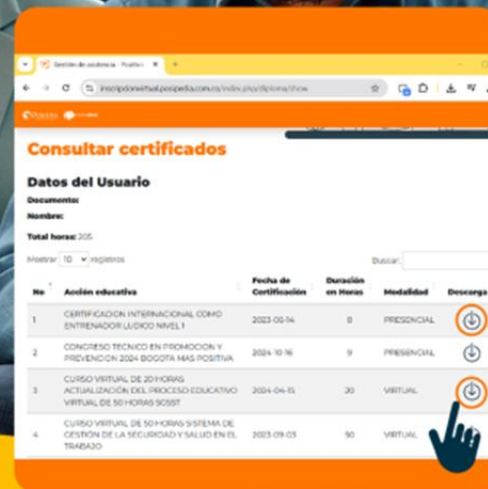
Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Numero de documento

Consultar

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

03



Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:

Nombre:

Total horas: 205

Mostrar: 10 registros

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TÉCNICO EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS 5050P	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	50	VIRTUAL	

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono