



# Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**

---



# COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN COMUNICACIÓN Y CUIDADO DE LA VOZ

Sesión #1

# EL HUÉSPED INVISIBLE: EL DIÁLOGO INTERNO



## Ivette Consuelo Hernández Avendaño

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO  
EN COMUNICACIÓN Y CUIDADO DE LA VOZ



ihernandez@dcaespecialistas .com



3168817008

### Perfil profesional:

- Fonoaudióloga
- Master en comportamiento no verbal y detección de la mentira
- Asesora en comunicación ante medios y audiencias.



## Ruta del conocimiento



01

SESIÓN 1:  
EL HUÉSPED INVISIBLE -  
EL DIÁLOGO INTERNO



02

SESIÓN 2:  
EL PUENTE ENTRE EL  
PENSAMIENTO Y LA PALABRA



03

SESIÓN 3:  
MI NARRATIVA PERSONAL -  
MI IDENTIDAD Y MI  
MEMORIA



04

SESIÓN 4:  
¿CÓMO NOS HABITAMOS Y  
NOS COMPORTAMOS? -  
DIÁLOGO INTERNO Y  
LENGUAJE CORPORAL



05

SESIÓN 5:  
LA VOZ QUE NUNCA CALLA -  
INFLUENCIA DEL TONO  
INTERNO EN LA  
INTERACCIÓN

## Ruta del conocimiento



06

SESIÓN 6:  
EL SILENCIO QUE HABLA -  
SILENCIO, CONFLICTO Y  
TRANSFORMACIÓN  
INTERIOR



07

SESIÓN 7:  
LAS VOCES QUE HEREDAMOS  
- EL DIÁLOGO INTERNO  
COMO ECO DE LO SOCIAL



08

SESIÓN 8:  
EL FRAUDE IMAGINARIO -  
LOS MUROS DEL SÍNDROME  
DEL IMPOSTOR



09

SESIÓN 9:  
LOS CIMIENTOS DE LA  
PRISIÓN INTERIOR -  
INFLUENCIA CULTURAL Y  
EDUCATIVA



10

SESIÓN 10:  
DE REGRESO A LA CASA  
PROPIA - BASES PARA UN  
DIÁLOGO INTERNO  
EDIFICANTE Y AUTÉNTICO



suma 5.0



# Evaluémonos



“Aquel que mira afuera, sueña.  
Quien mira en su interior, despierta”

Carl Gustav Jung



# Contenido

- 01. Definición, origen del diálogo interno.
- 02. Curiosidades y tipos de diálogo interno.
- 03. Utilidad del diálogo interno y reflexiones .



**01.**

Despertar la curiosidad de los participantes, acerca d el diálogo interno como un campo de estudio fascinante, actual y con implicancias significativas.

**02.**

Identificar las tipologías básicas del diálogo interno) para que los participantes evidencien su existencia, reconozcan sus manifestaciones y comprendan su relevancia, .

**03.**

Ampliar la perspectiva de los participantes acerca del diálogo interno y tender puentes conceptuales hacia las siguientes sesiones del ciclo.

**Objetivo**



# Definición y origen del diálogo interno









**Jacobo Borges**  
Venezuela | 1931

**El diálogo interno** es la conversación continua, consciente o inconsciente, que mantenemos con nosotros mismos/as, a lo largo del día.

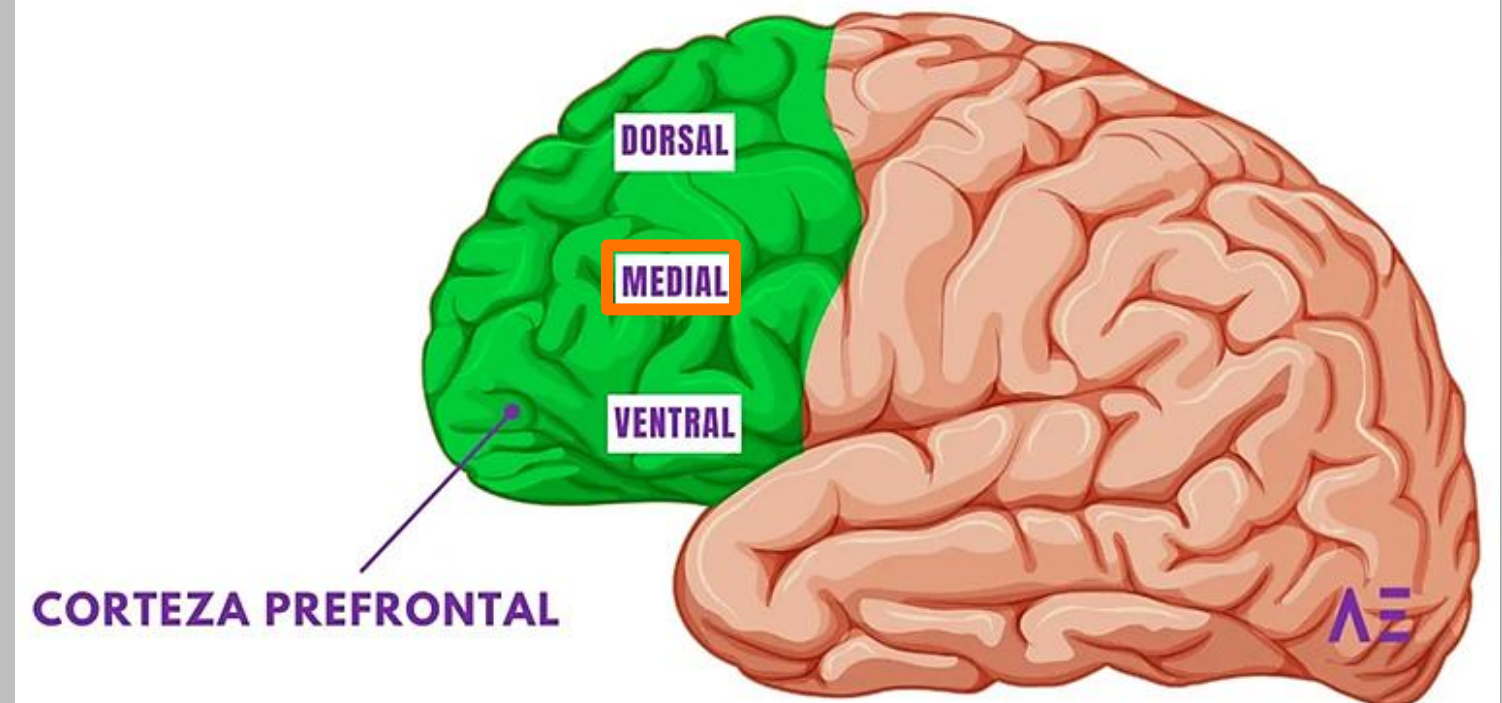
Esta voz interior comenta nuestras experiencias, emociones y decisiones, influyendo profundamente en nuestro bienestar emocional, autoestima y manejo del estrés.



# Diálogo interno



- Hasta hace poco, los científicos creían que el cerebro se 'apagaba' cuando no hacíamos nada. !ERROR!!!
- En los 90, gracias a las neuroimágenes, descubrieron que hay una red que se *enciende* justo cuando estamos en reposo y cuando pensamos en nosotros mismos o en los demás.
- **La Red Neuronal por Defecto (Default Mode Network - DMN).** Esa red es la que genera el diálogo interno."



# Curiosidades y tipos de diálogo interno.



# Curiosidades



Aproximadamente el **47%** de nuestro tiempo despiertos con la mente divagando.  
(U HARVARD)

La DNM se 'hiperconecta' en estados de ansiedad generalizada.

Consume el **20%** de la energía del cuerpo, aunque no movamos un dedo.

No nacemos con el DI, se desarrolla internalizando nuestras conversaciones con los demás.  
(CHARLES FERNYHOUGH)

El DI, no siempre es verbal, hay personas que piensan en imágenes y sensaciones  
(U. WISCONSIN)

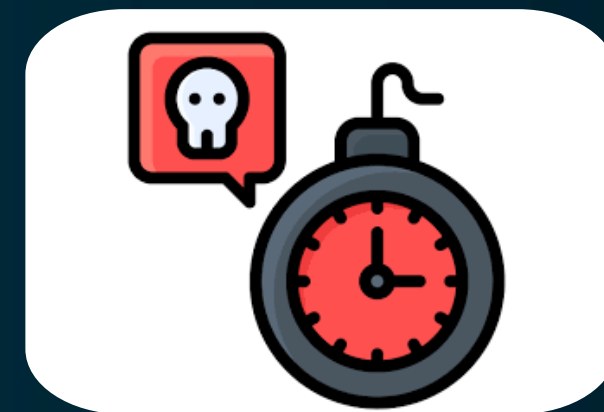
# Tipos de diálogo interno negativo



Crítico



Víctima



Catastrofista



Acelerador

# Tipos de diálogo interno

**DI Positivo:** refuerza la autoestima, motiva y ayuda a gestionar emociones, ej: *"Hice un buen trabajo"*



**DI Negativo:** fomenta la ansiedad, la culpa y la inseguridad, ej: *"Siempre lo arruino"*.

# Utilidad del diálogo interno y reflexiones

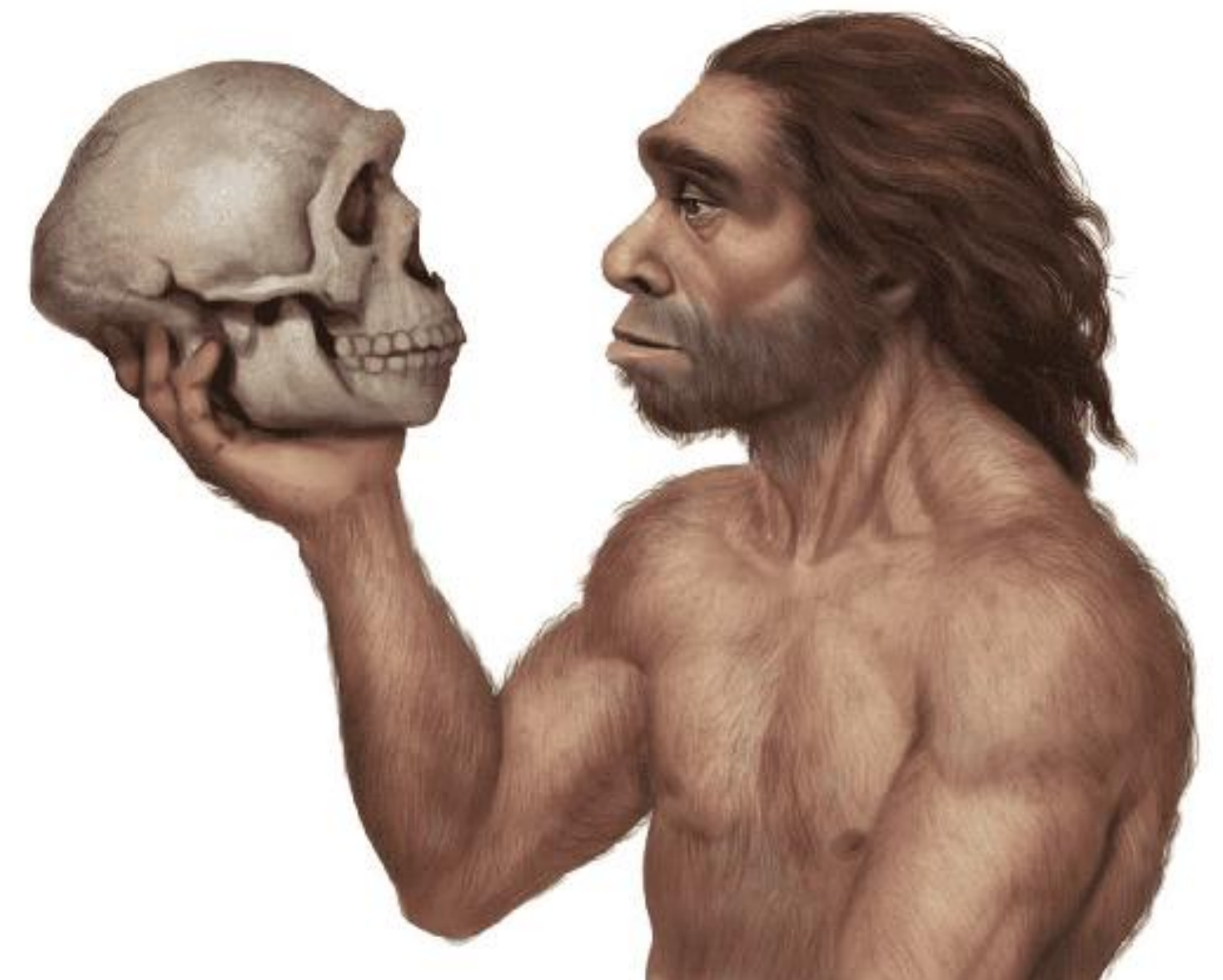


# Utilidad del diálogo interno

**Evolutivamente**, nos sirvió para:

- Planificar
- Aprender de errores
- Integrarnos socialmente

⇒ El problema no es que exista, sino que se ha quedado sin "control parental" (filtrar, bloquear, restringir).



# Reflexiones

- La voz del DI es un invitado. No es el dueño de la casa.
- Nuestra mente es como una radio. El diálogo interno es la música de fondo y hemos estado toda la vida bailando su ritmo... podemos cambiar de emisora o bajarle el volumen.
- El diálogo interno **esculpe el cerebro**. Es como pasar un arado por el mismo surco una y otra vez. Si no es benéfico, se puede crear un surco nuevo.
- Hoy solo abrimos la puerta de la habitación donde vive el huésped invisible. En las próximas acciones educativas, lo conoceremos más y vamos a sentarnos a conversar con él.



# Bibliografías

- <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk#:~:text=sitios%20web%20australianos-,%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20di%C3%A1logo%20interno?,hacer%20las%20cuestiones>
- <https://www.psania.com/la-importancia-de-cuidar-nuestro-dialogo-interno/#:~:text=El%20di%C3%A1logo%20interno%20es%20la,te%20anima%20a%20seguir%20esforz%C3%A1ndote.>
- <https://www.psicologosencostarica.com/el-dialogo-interno/#:~:text=Ejemplos%20de%20di%C3%A1logo%20interno%20negativo,para%20mejorar%20el%20bienestar%20psicol%C3%B3gico.>

# Evaluémonos



# Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



# posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVA's



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**

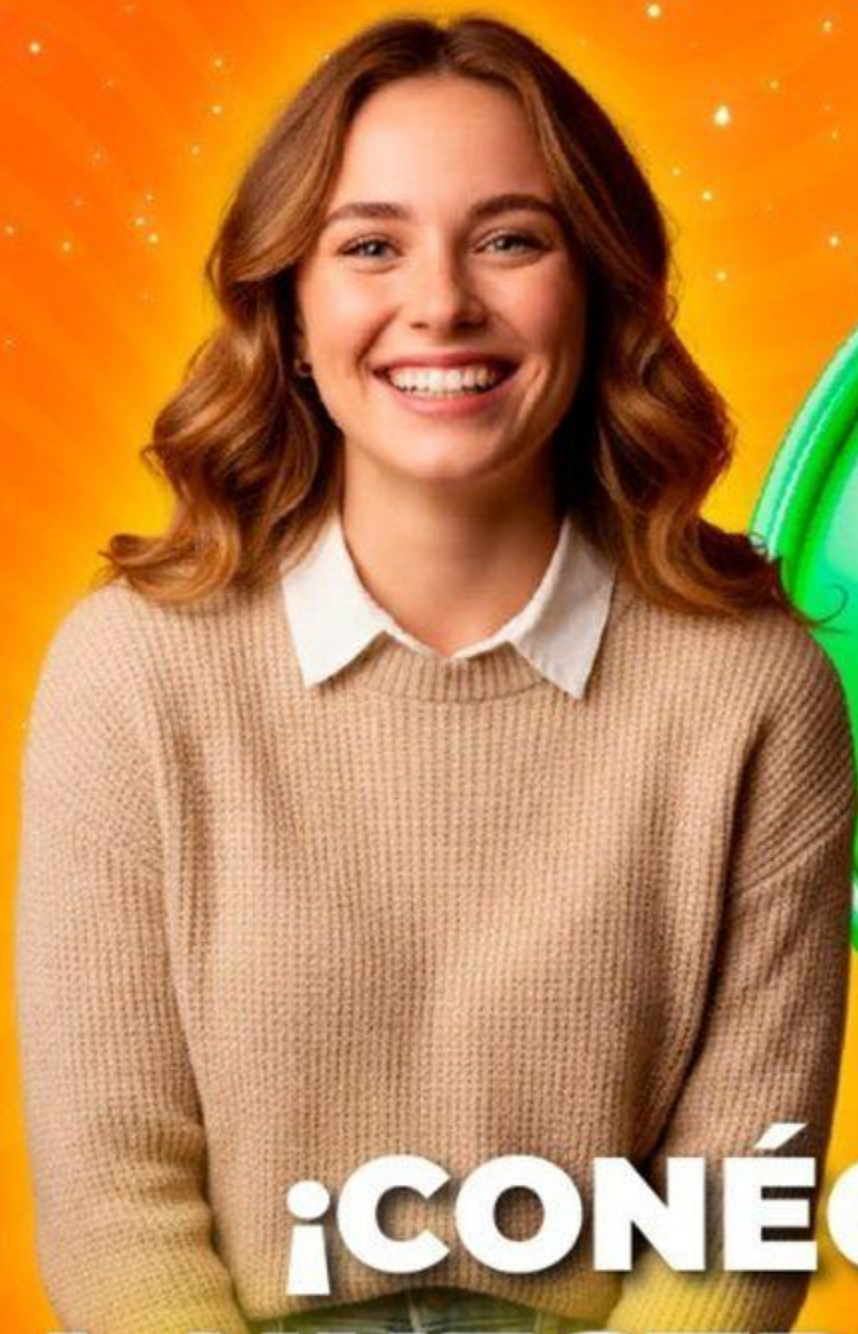
Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

**¡TE ESPERAMOS!**





**¡CONÉCTATE  
A NUESTRO CANAL  
de WhatsApp!**

**POSITIVA PREVENCIÓN**



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la  
comunidad de Positiva!**

# ¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar  
a nuestro Canal de Whatsapp