



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

Talentos que **hacen país**

Comunidad Nacional de Conocimiento en

Comunicación y Cuidado de la Voz

Talentos que **hacen país**

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Sesión #2

EL PUENTE ENTRE EL PENSAMIENTO Y LA PALABRA



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



“ *"No son las cosas en sí mismas las que nos perturban, sino nuestra interpretación de ellas."* ”

Epicteto

- Filósofo estoico -

Contenido

- 01. ¿Por qué no decimos lo que pensamos?
- 02. ¿Qué pasa en el cerebro cuando nos hablamos?.
- 03. ¿Cómo construir un diálogo interno que nos sostenga?



01.

Comprender la diferencia entre pensar y hablarse a uno mismo.

02.

Identificar los mecanismos cerebrales del diálogo interno.

03.

Aplicar tres herramientas para comunicar con claridad y calma.

Objetivo



**¿Por qué no decimos
lo que pensamos?**



El Mito

Creemos que hablamos como pensamos.
La ciencia revela que hablamos según cómo nos hablamos.

- No solo pensamos...nos estamos hablando todo el tiempo.
- Y esa narrativa interior es la que empieza a moldear lo que creemos que es verdad.



Caótico

Censurador

Motivador

Ruidoso

Exigente

Crítico

Amable

Temeroso

Pesimista

Lo que pensamos



Lo que decimos

Lev Vygotsky

Voces externas...

Se internalizan



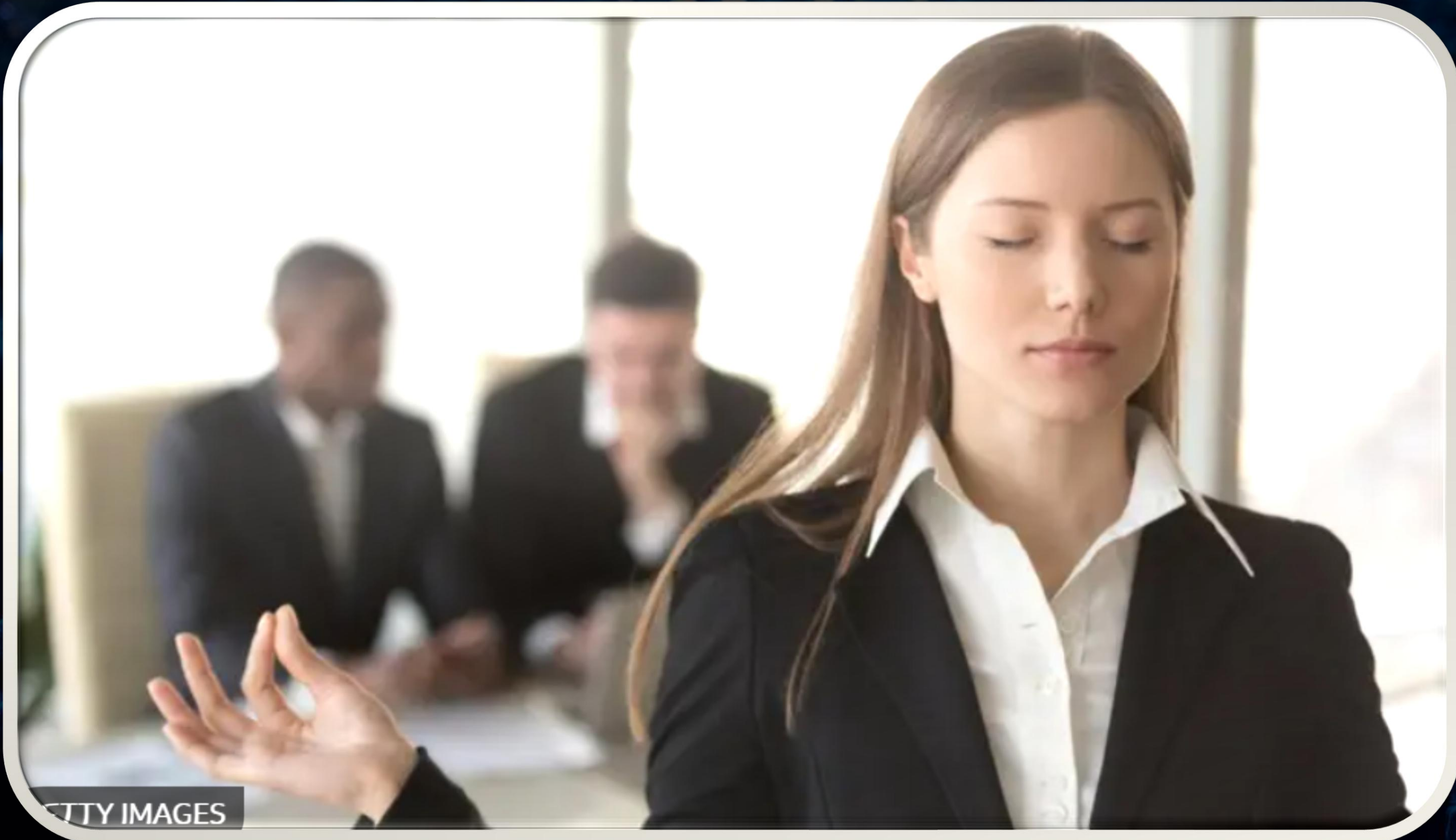
Lev Vygotsky

¡Si se aprendió...se puede reaprender!

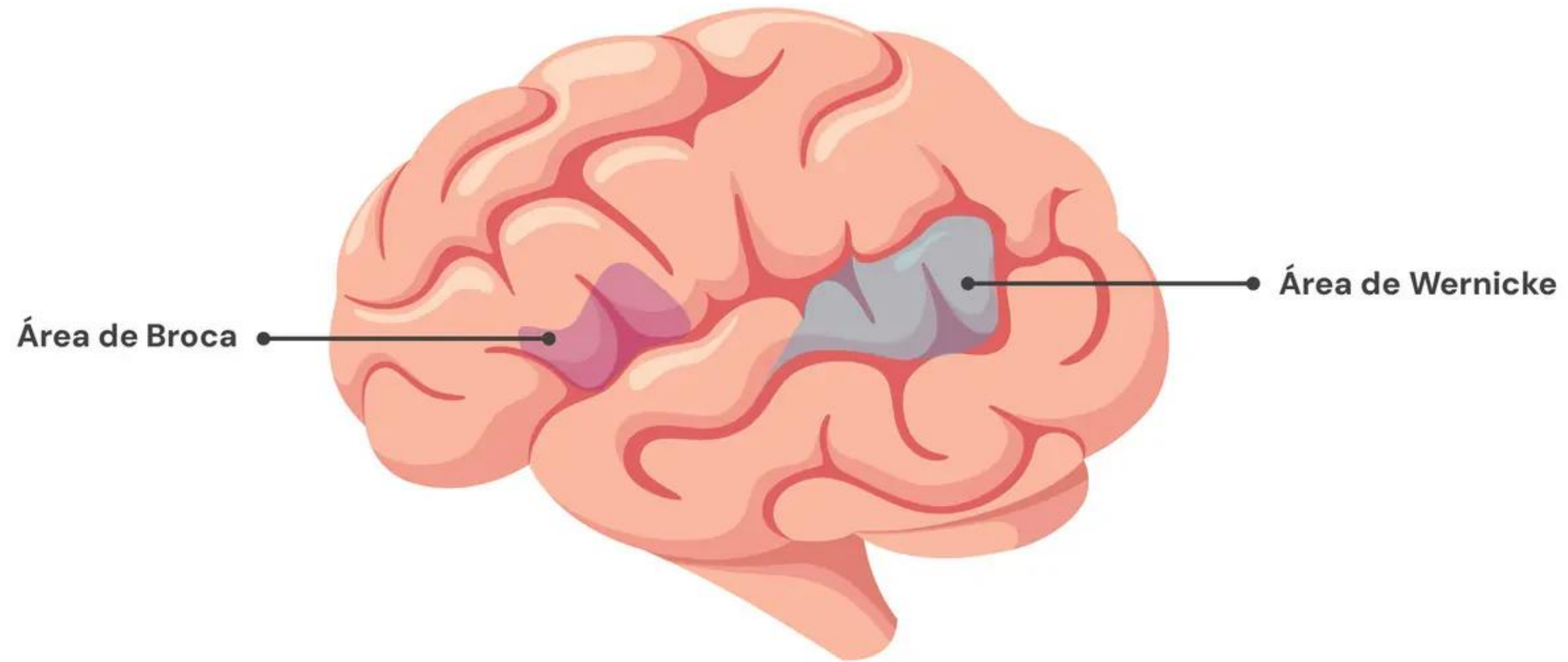


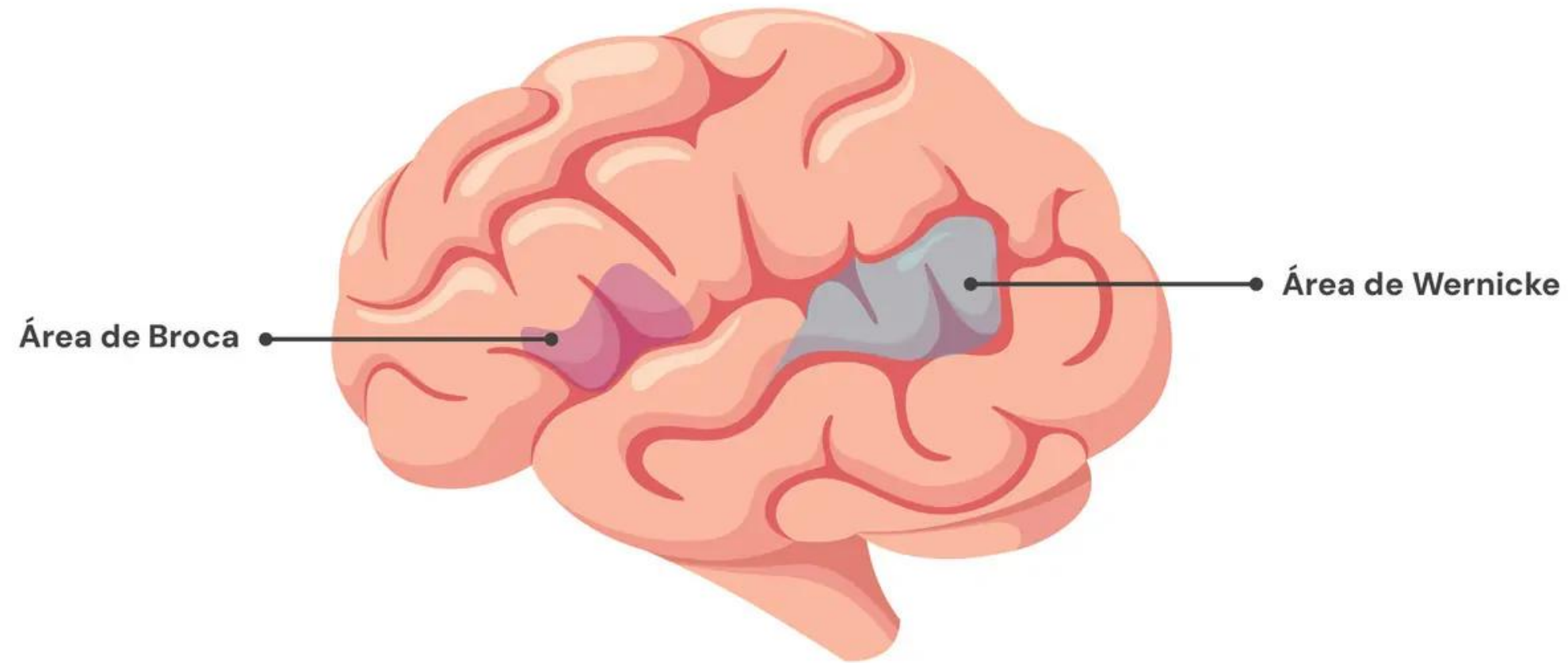
¿Qué pasa en el cerebro
cuándo nos hablamos?





GETTY IMAGES





Pensamientos



Palabras



Pensamientos



Palabras

- Dedicamos todo el esfuerzo a lo que hay en las orillas—**mejorar nuestros pensamientos, pulir nuestras palabras.**
- Descuidamos el puente.... **ese puente es el diálogo interno**
- **Hablarte mal** activa las redes neuronales del **estrés.**
- **Hablarte bien** activa las redes de la **regulación emocional.**



¿Cómo construir
un diálogo interno
que nos sostenga?



Tres claves para fortalecer el puente

- 1) Pausa para darte cuenta.
- 2) Cambia la pregunta para cambiar el destino.
- 3) Ensaya con la voz correcta y usa tu nombre.





Universidad de Michigan - Ethan Kross - 2014

- **Cuando te hablas a ti mismo usando tu nombre en lugar de 'yo'**, tu cerebro activa redes asociadas con la calma y la autorregulación
- Logra **distancia psicológica**: le das a tu cerebro la señal de que no eres la emoción, sino alguien que puede observarla.
- Eso **calma la amígdala** y **activa la corteza prefrontal**.

Tres ideas finales

- 1) No necesitas silenciar tu diálogo interno. Necesitas aprender a dialogar con él.**
La neurociencia muestra que la capacidad de observar las voces críticas sin reaccionar es la clave.
- 2) El puente se construye en los momentos de calma, no en la tormenta.**
El trabajo se hace en los 5 minutos antes, en la noche anterior, en la pausa del café.
- 3) Hablas con otros como te hablas a ti.**
La palabra generosa empieza en el pensamiento generoso...contigo mismo.



Observador

Pausa

Pregunta

Puente

Reaprender

Tono

Micrófono interno

Nombre propio

Diálogo interno



Bibliografía

- **Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., Bremner, R., Moser, J., & Ayduk, O. (2016).** El diálogo interno como mecanismo de regulación: la forma en que te hablas a ti mismo importa. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(2), 89–102. (Traducción del original publicado en 2014).
- **Morin, A., & Michaud, M. (2008).** Conciencia de sí mismo y la circunvolución frontal inferior: el uso del habla interna durante el procesamiento autorreferencial. *Revista Argentina de Neuropsicología*, 12, 23–38. (Traducción del original publicado en 2007).
- **Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2016).** Neurociencia de la meditación mindfulness. *Revista de Neuropsicología Latinoamericana*, 8(1), 1–15. (Traducción del original publicado en 2015).
- **Vygotsky, L. S. (1995).** *Pensamiento y lenguaje*. Paidós. (Trabajo original publicado en 1934).

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OERs



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**

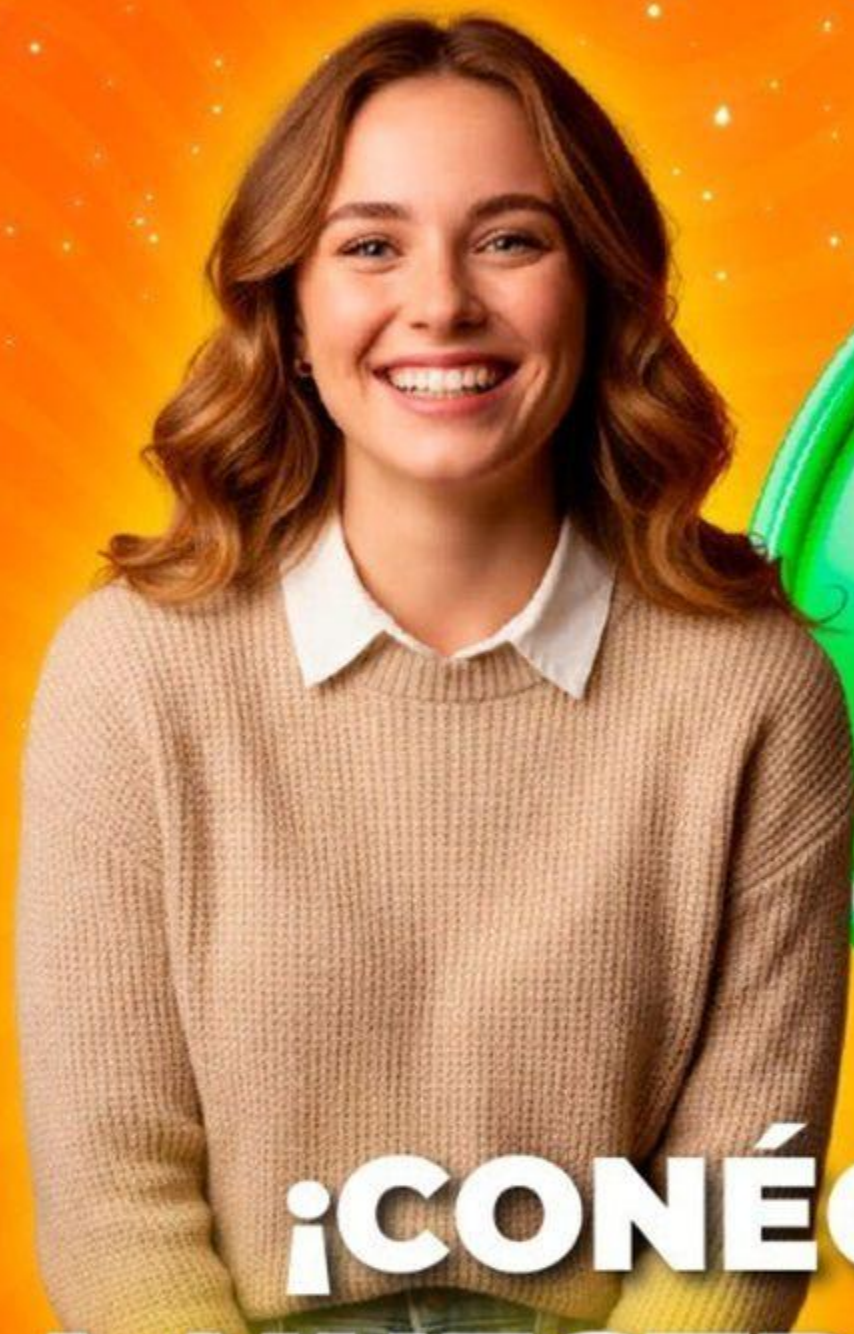
Escanea e insíbete



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