



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

LIC. ELENA GÍAS
FONOLOGISTA

Sesión #3

MI NARRATIVA PERSONAL: MI IDENTIDAD Y MI MEMORIA



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

Evaluémonos



“ El hombre es ese ser que se inventa a sí mismo al contarse su propia historia. ”

Paul Ricoeur

- Filósofo francés -

Contenido

- 01. ¿Quién habla cuando me hablo?
- 02. ¿Cómo recuerda mi cerebro lo que soy?
- 03. ¿Puedo cambiar mi historia sin mentirme?



01.

Comprender que la identidad es una historia actualizable.

02.

Identificar cómo la memoria reconstruye el pasado.

03.

Aplicar una herramienta para re-narrar con compasión.

Objetivo



Tres preguntas



¿Quién habla cuando te hablas a ti mismo?

Tres preguntas



¿Quién habla cuando te hablas a ti mismo?

¿Cómo recuerda tu cerebro lo que eres?

Tres preguntas



¿Quién habla cuando te hablas a ti mismo?

¿Cómo recuerda tu cerebro lo que eres?

¿Puedes cambiar tu historia sin dejar de ser honesto?

Tres preguntas



¿Quién habla cuando te hablas a ti mismo?

¿Cómo recuerda tu cerebro lo que eres?

¿Puedes cambiar tu historia sin dejar de ser honesto?

Eres la historia que decides contarte sobre lo que te pasó.

Esa historia se puede actualizar, no con mentiras.

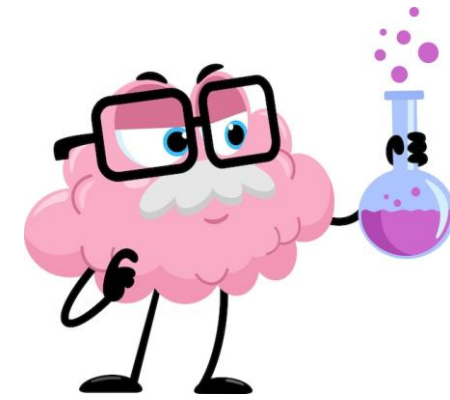
Con compasión y con ciencia.

¿Quién habla cuando me hablo?

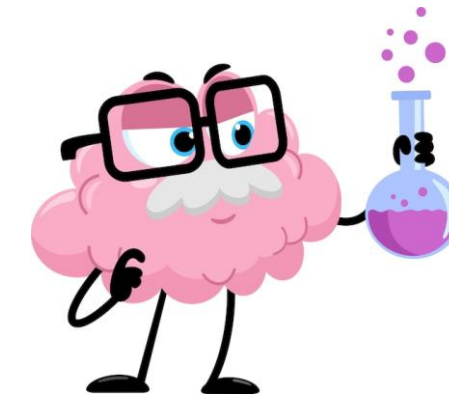
La identidad no es una estatua,
es una novela en curso



Experimento mental



Experimento mental



- No tenemos una identidad fija.
- Tenemos una historia que nos contamos.
- Esa historia fue escrita por alguien: padres, escuela, heridas, triunfos.

No hay un "yo" fijo en el cerebro

*"Soy malo para los estudios,
mejor no intentar nada difícil"*



*Aprendí que no sabía estudiar.
Soy alguien que supera fracasos.'*



“ El cerebro izquierdo es un intérprete que inventa historias para dar sentido a lo que hacemos. ”

MICHAEL GAZZANIGA -Psicólogo- Director del Centro SAGE para el Estudio de la Mente

¿Cómo recuerda mi cerebro?

**Recordar es reconstruir, no reproducir.
El papel del hipocampo.**



Recordar es reconstruir... no reproducir

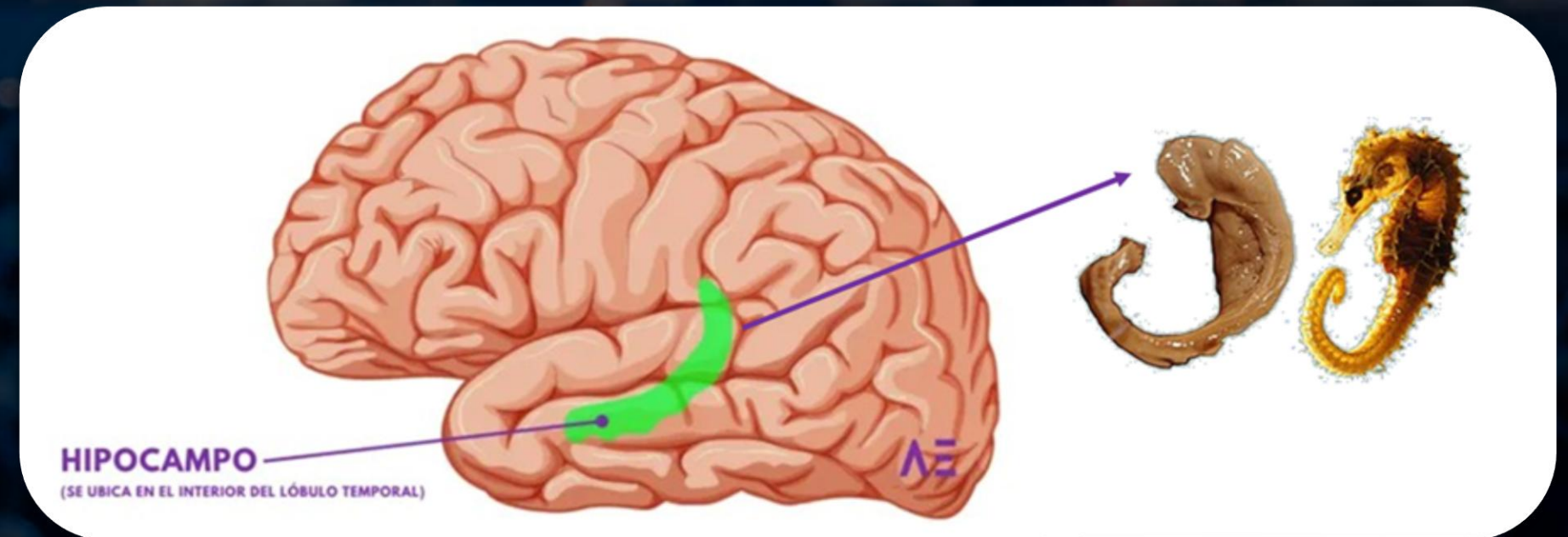


VS



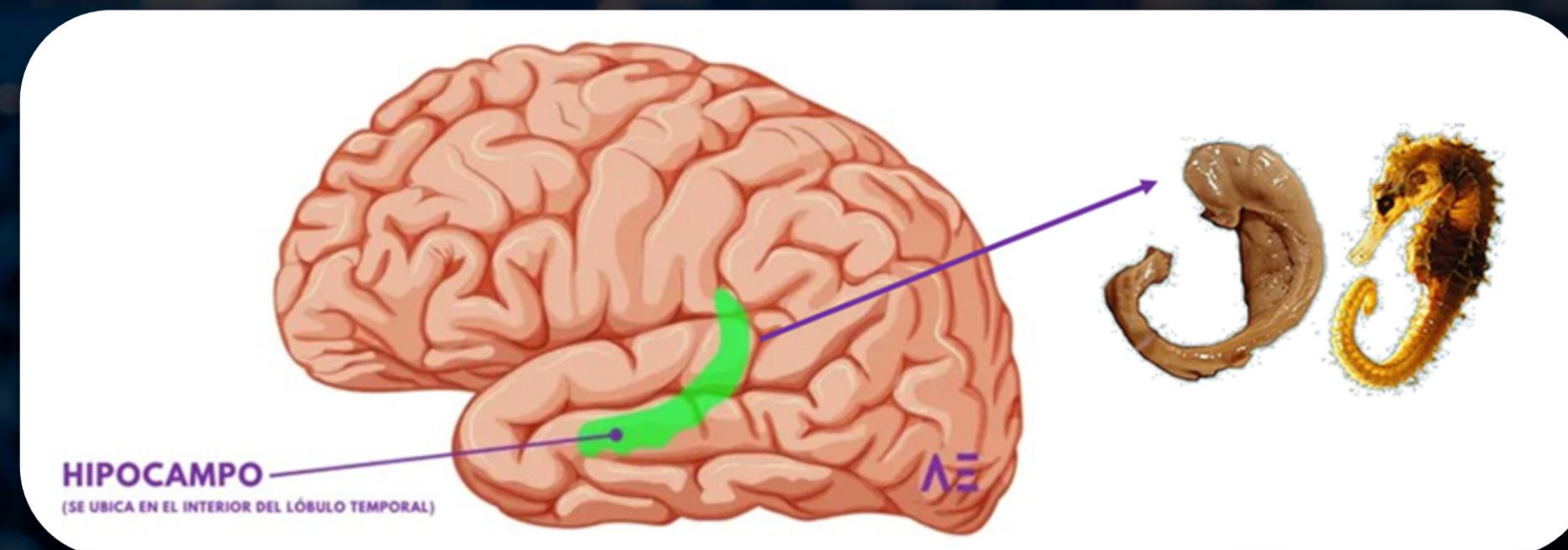
El hipocampo, arquitecto de la reconstrucción

- Trabaja con lo que tiene hoy.
- Tu pasado se re-escibe un poco cada vez que lo recuerdas.



El hipocampo, arquitecto de la reconstrucción

- Trabaja con lo que tiene hoy.
- Tu pasado se re-escibe un poco cada vez que lo recuerdas.

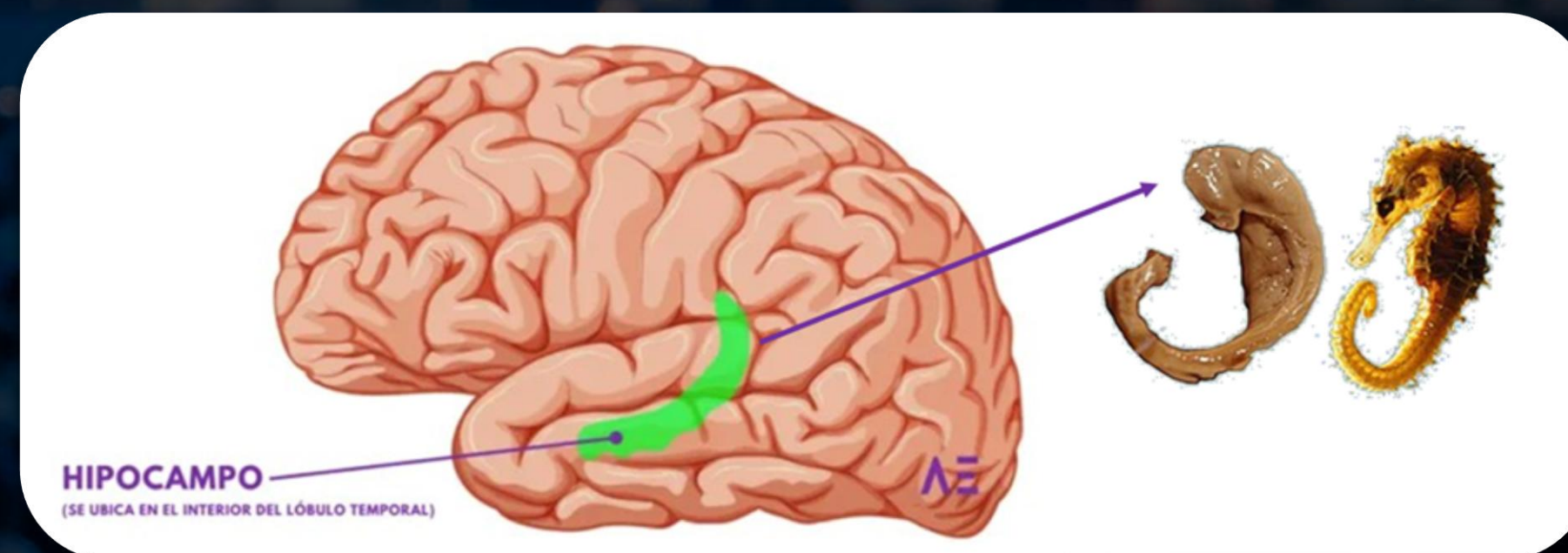


¿Hay alguna historia de tu vida que has repetido tantas veces que ya no sabes si pasó así o la fuiste decorando?

El hipocampo, arquitecto de la reconstrucción

- Trabaja con lo que tiene hoy.
- Tu pasado se re-escibe un poco cada vez que lo recuerdas.

**No estás condenado a la versión
más dolorosa de tu historia**



¿Hay alguna historia de tu vida que has repetido tantas veces que ya no sabes si pasó así o la fuiste decorando?

¿Puedo cambiar mi historia sin mentirme?

Reescribir la narrativa personal desde el diálogo interno compasivo



La narrativa compasiva

Piensa en una historia difícil de tu vida. Algo que todavía duela o dé vergüenza.

PASO 1: El hecho puro: ¿Qué pasó realmente? Sin adjetivos. Como un noticiero.

PASO 2 : Qué te has dicho sobre eso? ¿Qué etiqueta llevas puesta?

PASO 3: Desde la persona que eres hoy pregúntate: ¿Qué aprendí ahí? *¿Esa experiencia me enseñó algo que hoy valoro?*

Estudios recientes muestran narrativa. No borra el dolor. Pero reduce su poder. Deja de ser el



Neuroplasticidad aplicada

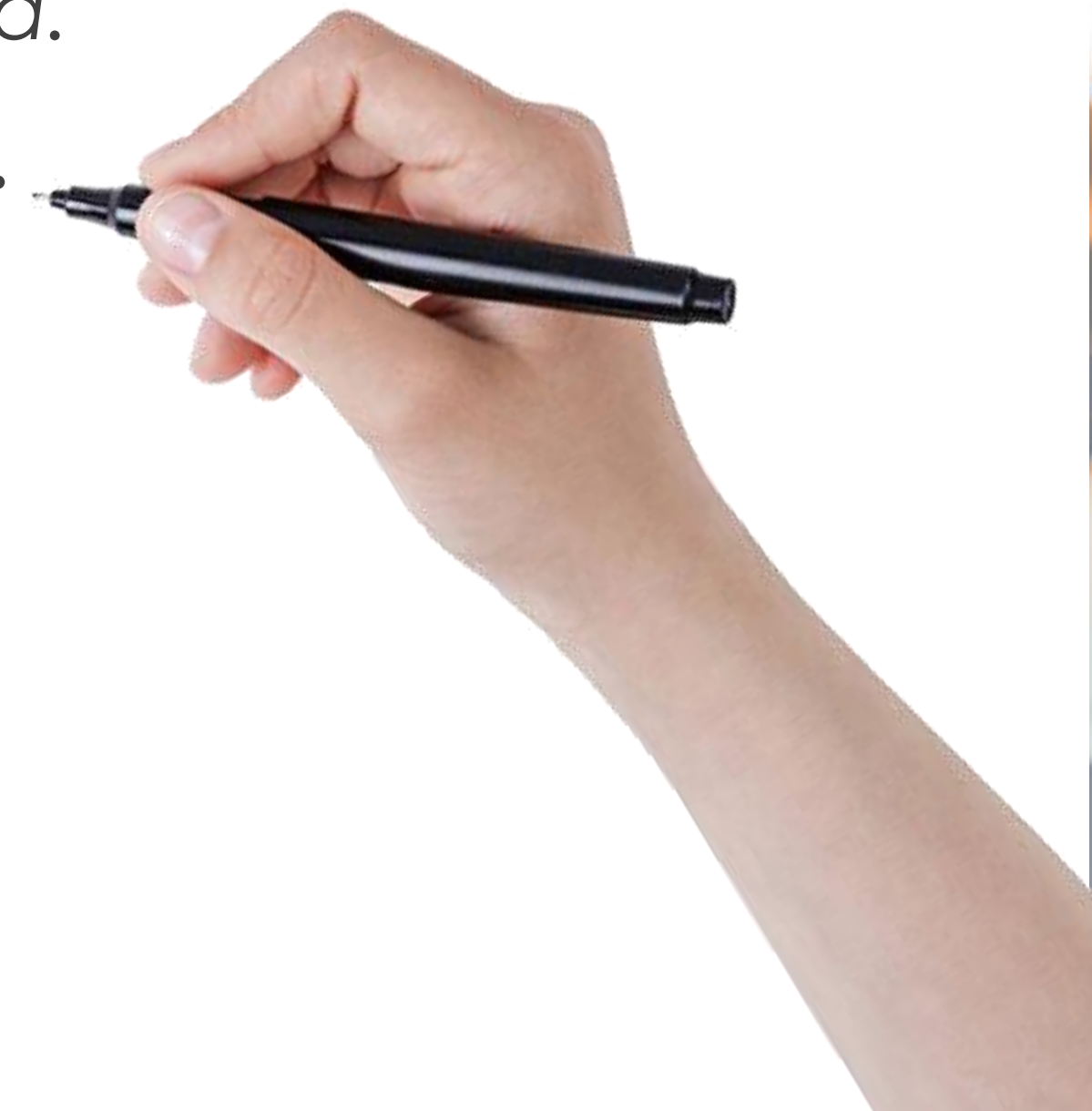
Estudios recientes muestran que:

- Esta re-narración compasiva, favorece que el hipocampo y la corteza prefrontal trabajen juntos en una nueva narrativa.
- No borra el dolor, pero deja de ser el centro de tu identidad.

No eres lo que te pasó, sino lo que decides integrar de lo te pasó. Esa es la diferencia entre víctima y protagonista.



*Tu vida no es lo que recuerdas.
Tu vida es la historia que eliges contarte cada día.
La buena noticia es que... **tú tienes el bolígrafo.***



Bibliografía

- Gazzaniga, M. S. (2011). *¿Quién manda aquí? El libre albedrío y la ciencia del cerebro*. Paidós.
- Kahneman, D. (2011). *Pensar rápido, pensar despacio*. Debate.
- Ricoeur, P. (1999). *Tiempo y narración* (3 vols.). Siglo XXI.
- Schacter, D. L. (2001). *Los siete pecados de la memoria: cómo el olvido y la memoria moldean nuestra vida*. Ariel.

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

<https://www.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**

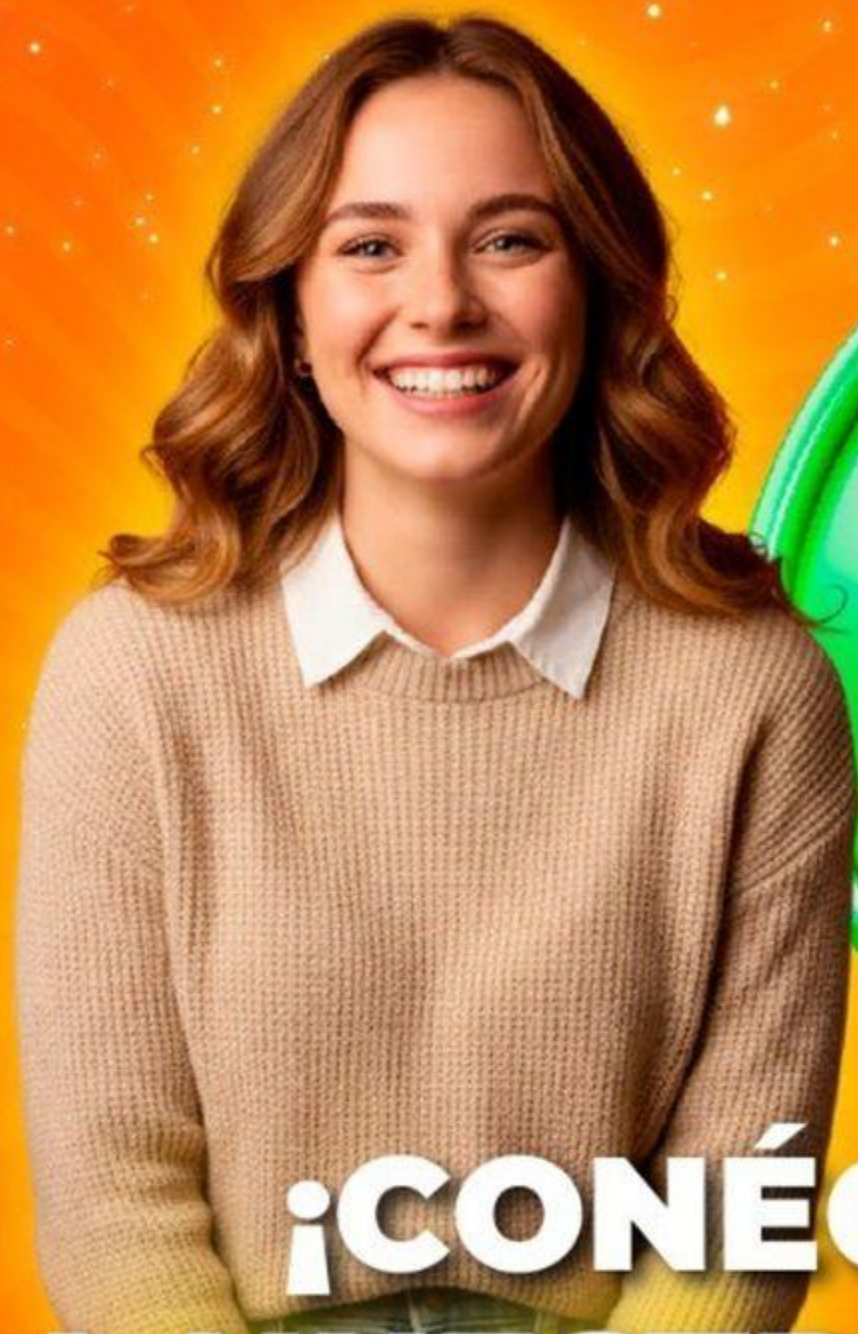
Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!





**¡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