



# 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

 **¡SÍGUEME TWEETEA**

 **ESPANOLA DE ARTICULACION**

 **ANÁLISIS DE VOZ**

## Sesión # 4

# ¿CÓMO NOS HABITAMOS Y NOS COMPORTAMOS? DIÁLOGO INTERNO Y LENGUAJE CORPORAL



## 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 cuerpo no miente.  
El cuerpo es la memoria más honesta que tenemos.”

**Bessel van der Kolk**

Psiquiatra

Autor del libro: “ El cuerpo lleva la cuenta”



# Contenido

- 01. El cuerpo como memoria.
- 02. Tres formas de habitar nuestro cuerpo.
- 03. Herramientas para habitar tu cuerpo desde la autenticidad.



01.

Comprender que el cuerpo guarda memoria de los diálogos internos aprendidos en la infancia.

02.

Identificar si tu cuerpo logra la expansión o en cambio tiende al "abandono" o al "encapsulamiento".

03.

Aplicar herramientas concretas para habitar tu cuerpo desde **la autenticidad**.

**Objetivo**



# El cuerpo como memoria

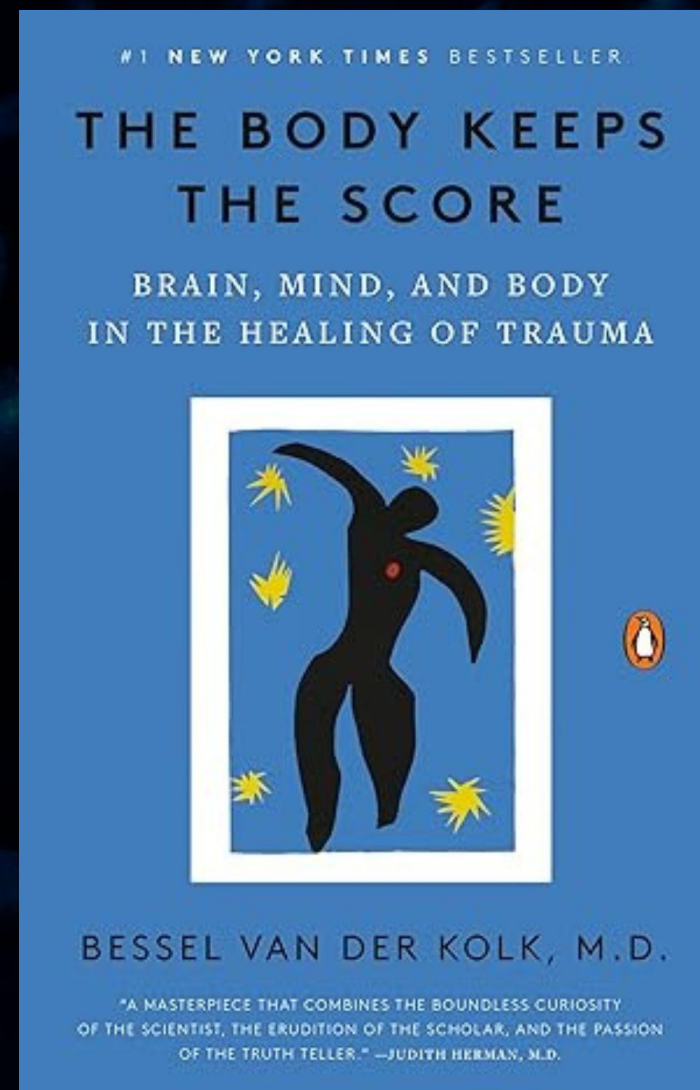
El cuerpo guarda lo que la mente prefiere olvidar.  
Diálogo interno inoculado.





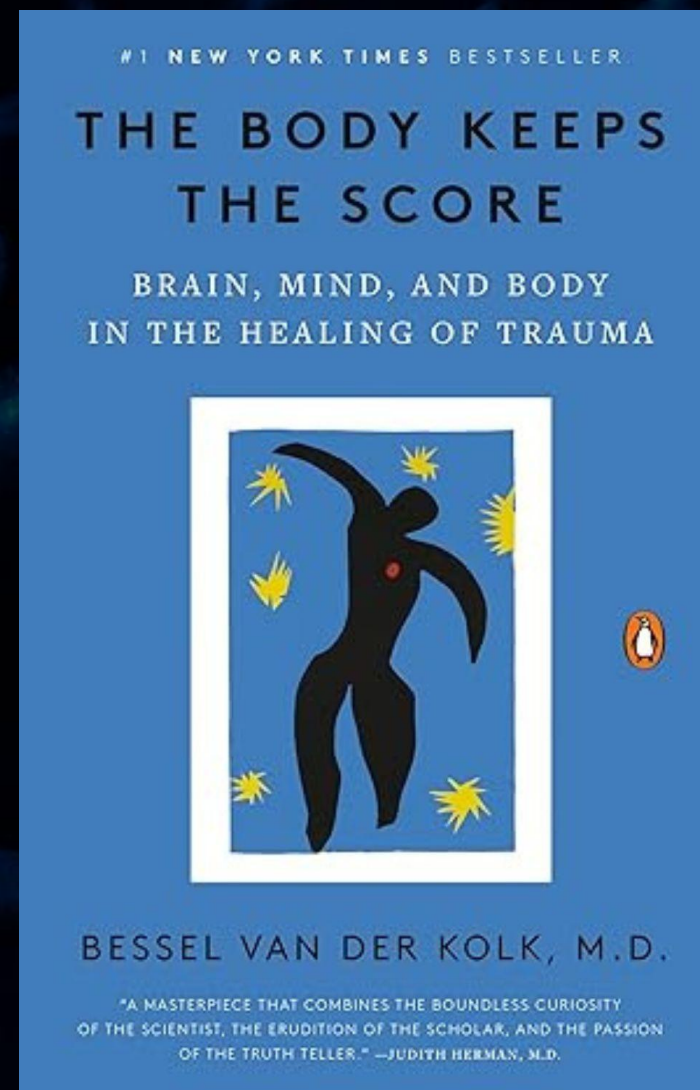
<https://youtu.be/KZiXz2Uhh38>

*“El cuerpo no miente.  
El cuerpo es la memoria  
más honesta que tenemos”*



- Tu cuerpo recuerda cosas que tu mente ya borró
- Esa memoria no es solo emocional... es física.
- El cuerpo se **encoge, se tensa, se ausenta.**

***“El cuerpo no miente.  
El cuerpo es la memoria  
más honesta que tenemos”***



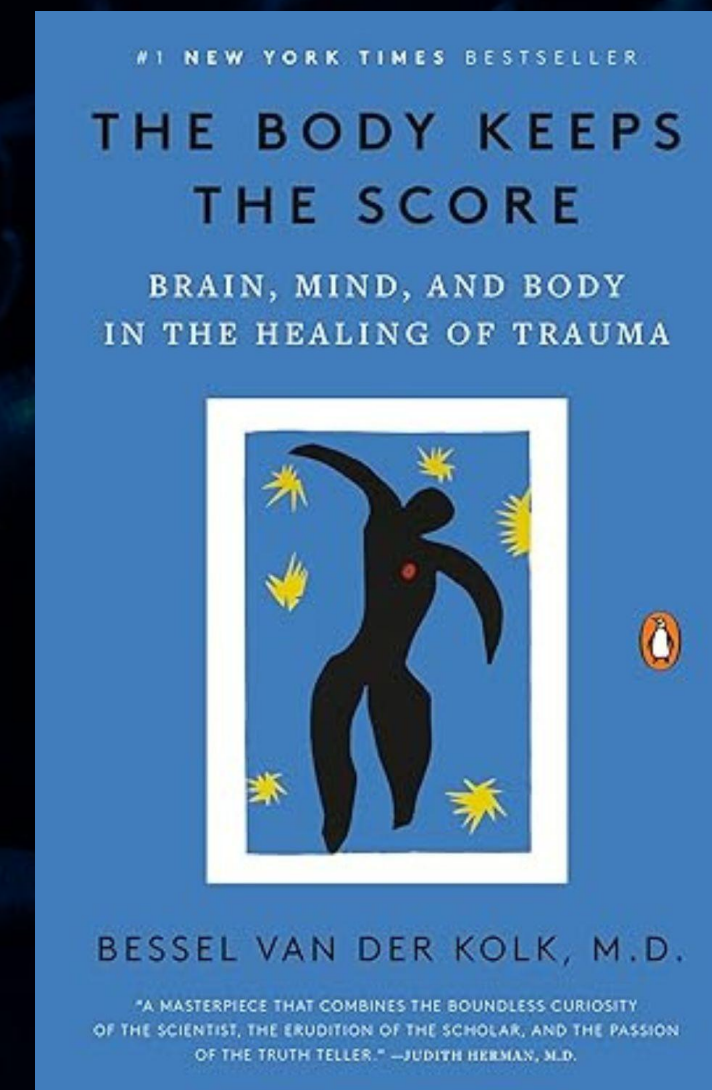
- Tu cuerpo recuerda cosas que tu mente ya borró
- Esa memoria no es solo emocional... es física.
- El cuerpo se **encoge**, se **tensa**, se **ausenta**.

**“El cuerpo no miente.  
El cuerpo es la memoria  
más honesta que tenemos”**

La postura

La forma  
como ocupa  
el espacio

Los  
músculos



La forma  
como ocupa  
el espacio

La postura

Los  
músculos



# Reflexión

***“Muchos de nosotros no estamos cómodos en nuestros cuerpos ni vivimos plenamente presentes, en forma vibrante, nuestra corporalidad. (...) Vivimos fuera de nosotros mismos, en nuestra cabeza, en nuestros recuerdos, en nuestros anhelos, como terratenientes ausentes de nuestras propiedades”***

**GABRIELLE ROTH**

# Reflexión



*“Mientras el cuerpo siga guardando la memoria de lo que pasó, la mente no estará libre.”*

VAN DER KOLK

## Reflexión



VAN DER KOLK

*“Mientras el cuerpo siga guardando la memoria de lo que pasó, la mente no estará libre.”*

\* Por eso, trabajar el cuerpo *no es superficial*. Es profundo. Es liberador. **Es volver a habitar lo que alguna vez fue tuyo.”**

# Tres formas de habitar nuestro cuerpo





# Desterrados de nuestro cuerpo



*“Nuestros cuerpos quedan presos de esquemas. Nos entumecemos por la repetición. Nuestro corazón también se rigidiza y adopta rutinas automáticas. (...) Nos programamos para el aburrimiento.”*

**GABRIELLE ROTH**



# 3 formas de habitar el cuerpo



Expandido



Abandonado



Encapsulado

# 3 formas de habitar el cuerpo



Expandido



Abandonado



Encapsulado



# 3 formas de habitar el cuerpo



Ocupar espacio

- ✓ Proyectados, fluidos, desbloqueados
- ✓ Seguridad
- ✓ Entusiasmo
- ✓ Aceptación

# 3 formas de habitar el cuerpo

- Aprensivos
- Tensos
- Defensivos
- Atrapados dentro de los músculos



*El cuerpo aprendió que tenía que controlarlo todo para no fracasar...entonces, se rigidiza*

**Tensionarse**

# 3 formas de habitar el cuerpo

- Movimientos poco enérgicos
- Desvalidos
- Ocupan poco espacio
- Se proyectan sumisos



**Desaparecer**

*El cuerpo aprendió que no era seguro ocupar espacio...entonces, desaparece*

# Reflexión

¿Qué lecciones físicas te quedaron de tu infancia?



¿Ocupar espacio?



¿Tensionarte?



¿Desaparecer?

Esto es revelador del diálogo interno que te “inocularon”

# Herramientas para habitar tu cuerpo



# 5 zonas del cuerpo



ZONA # 1  
El tronco

ZONA # 2  
Los pies

ZONA # 3  
Las manos

ZONA # 4  
La mirada

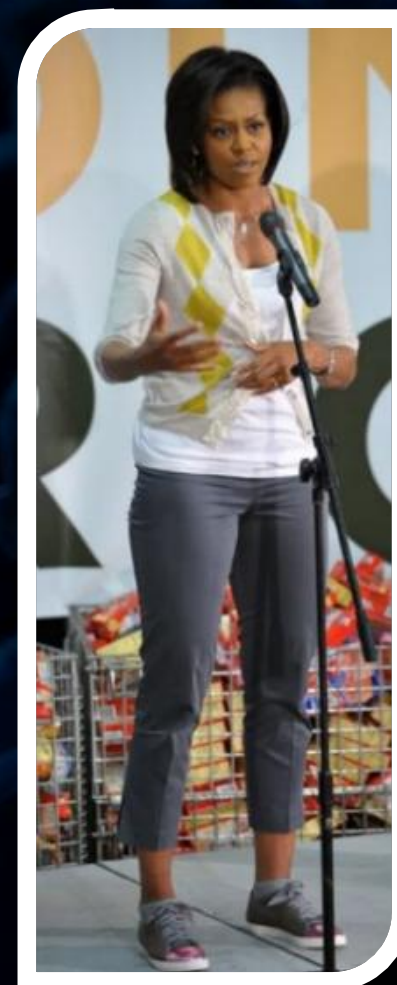
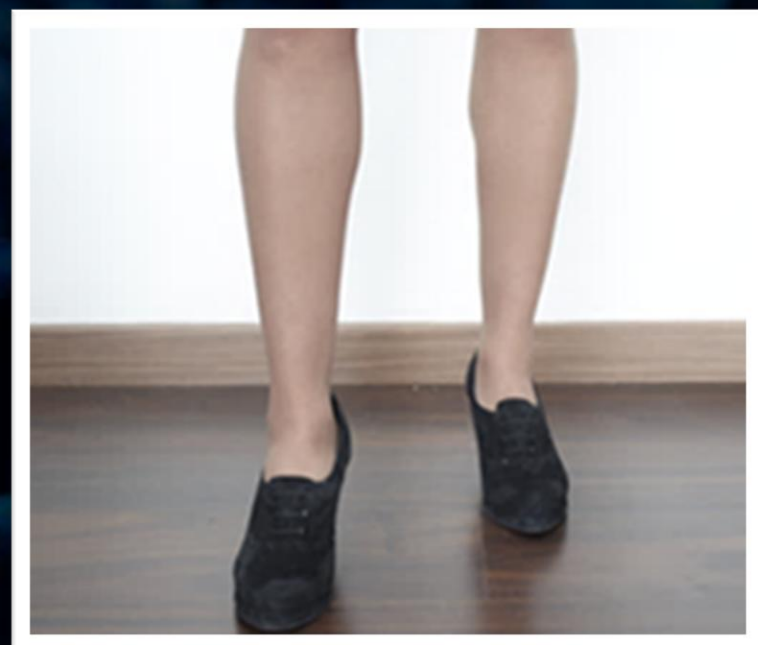
ZONA # 5  
El rostro

# 1. El tronco



¡Desperézate  
con ganas!!!

## 2. Los pies



### 3. Las manos

Procura que tus gestos sean definidos y abiertos

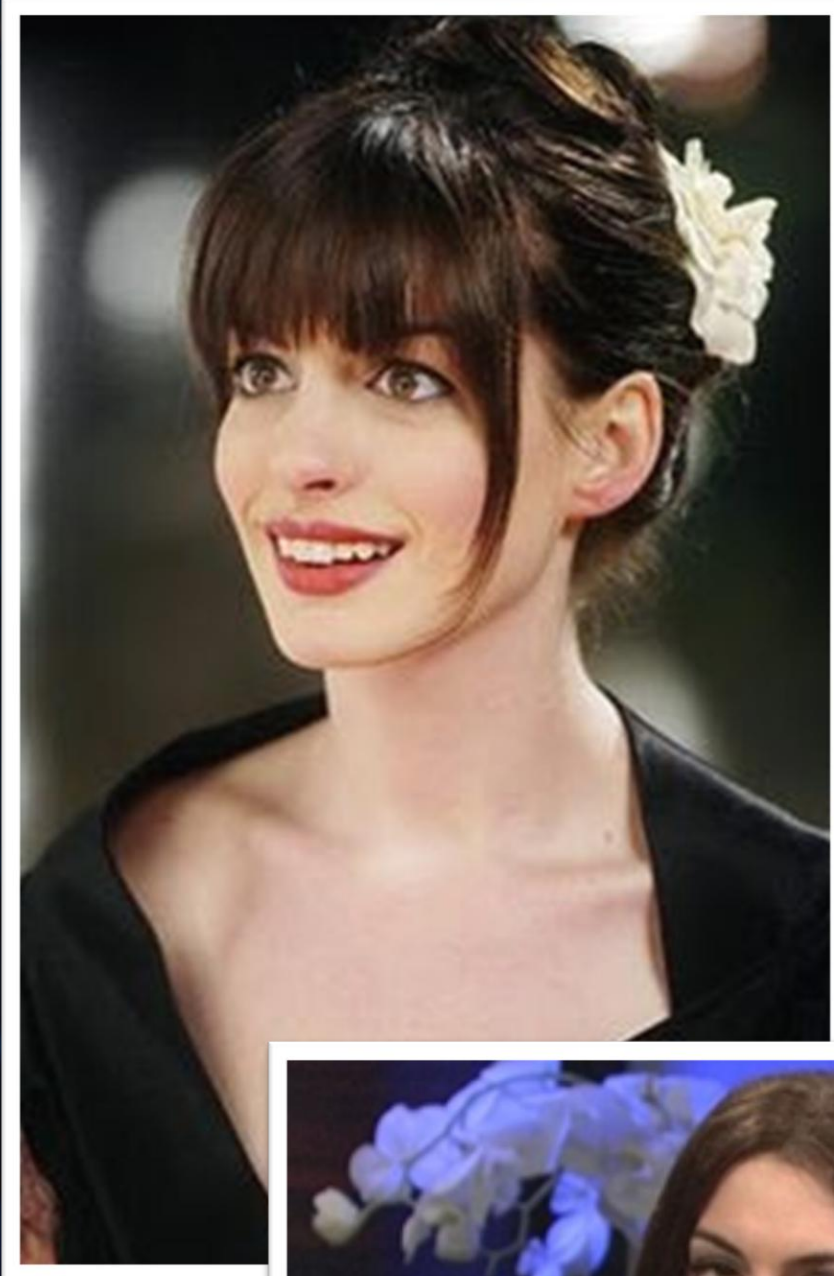


# 4-5 Ojos y rostro

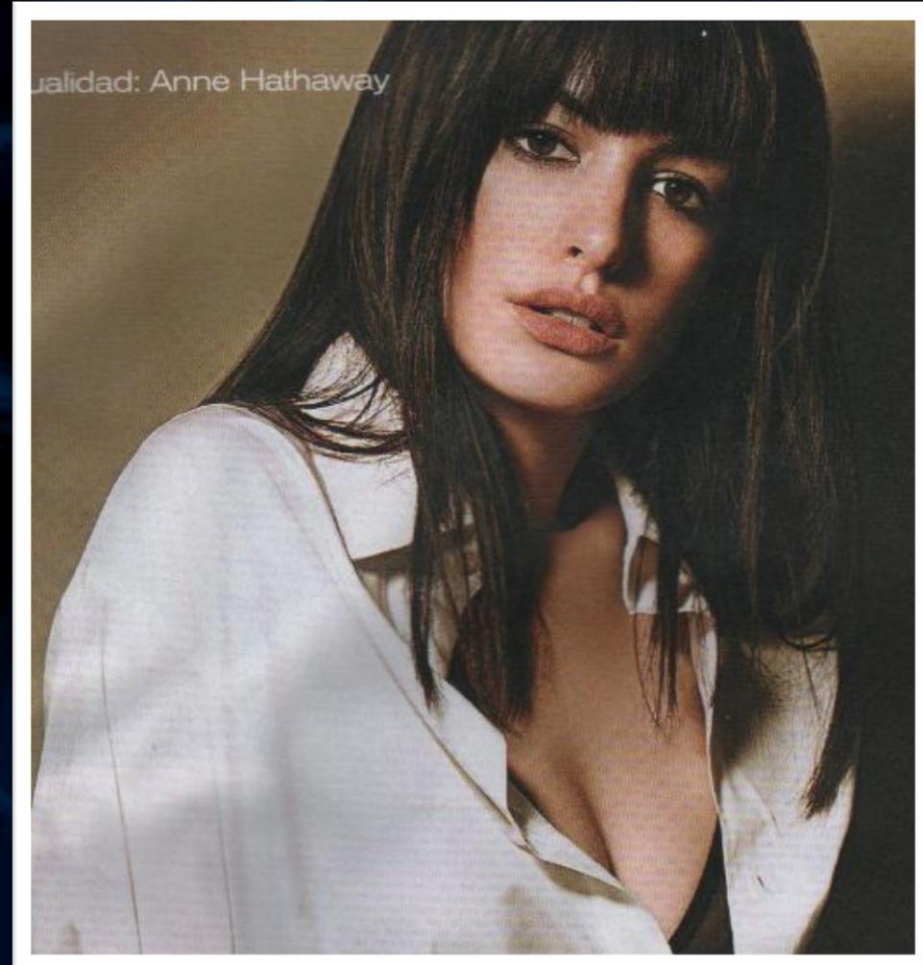


# 4-5 Ojos y rostro





# 4-5 Ojos y rostro







Libertad de expresión



VAN DER KOLK

*Cuando habitas tu cuerpo, dejas de ser prisionero de tu historia y empiezas a ser protagonista de tu presente.*

# Bibliografía

**Van der Kolk, B. A. (2015).** *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma.* Eleftheria.

**Cuddy, A. (2016).** *El poder de la presencia.* Urano.

**Roth, G., & Loudon, J. (2010).** *Mapas para el éxtasis.* La Liebre de Marzo.

Hernández

# Evaluémonos



# Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



# posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVA



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**

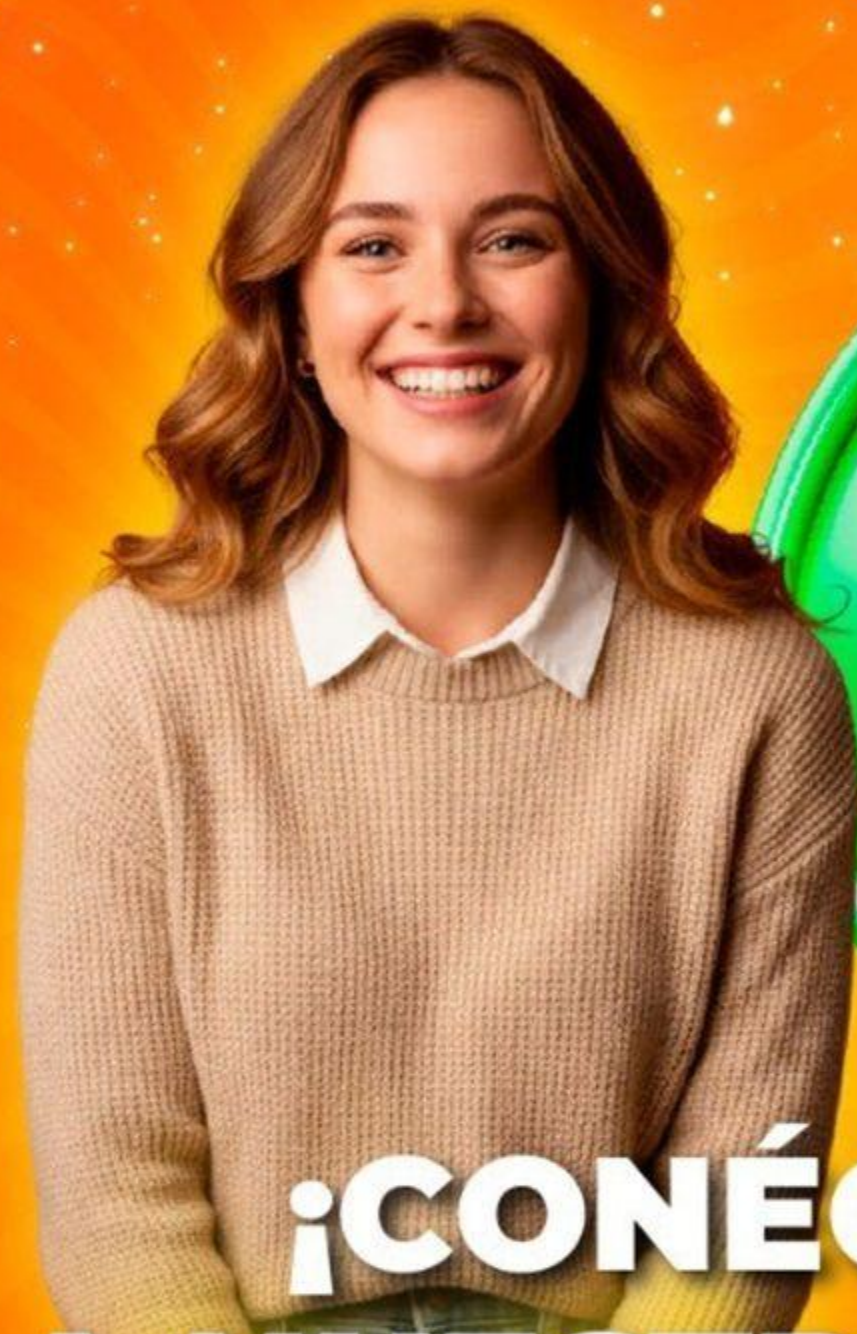
Escanea e insíbete



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