DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Hablar con impacto en el trabajo

Módulo adaptativo | ~20 min

Una buena idea mal defendida desaparece en una reunión, y quien la tuvo acaba callándose. No la gran presentación anual: la intervención corriente, la de todos los días. Este módulo trabaja precisamente esa: palabras que sustituir, una respiración antes de hablar, la frase exacta que decir ante una interrupción. Aborda también el primer obstáculo, el que nos habla por dentro antes de la reunión.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Sustituir las palabras que empequeñecen —«sí, pero», el condicional, la disculpa de entrada— por formulaciones que afirman.

02 Eliminar los preámbulos, esas frases que solo anuncian lo que se va a decir, y cuidar los diez primeros segundos.

03 Afirmar la propia presencia con la postura, la mirada, la respiración y el silencio elegido, tanto en sala como por videollamada.

04 Tomar la palabra en el momento adecuado, mantener el propio sitio ante una interrupción y convencer al primer público: uno mismo.

PÚBLICO DESTINATARIO

Toda persona que quiera que sus ideas se escuchen en las reuniones, en sala o por videollamada.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1 **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.

2 **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.

3 **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.

4 **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.

5 **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

UN EJEMPLO ENTRE LOS CASOS PROPUESTOS

Este mes, tres presupuestos han llegado a los clientes con un error de medidas. Lucas, gestor de clientes, quiere proponer una breve lista de comprobación para marcar antes de cada envío. En la ronda de intervenciones de la reunión de equipo, Lucas tiene dos minutos para hablar. ¿Qué debe decir Lucas primero?

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- El metadiscurso: Z. Harris (1959), desarrollado por K. Hyland.
- Autoeficacia y diálogo interior: A. Bandura (1977).
- Marco Afthonios: tabla «palabras con púas -> palabras motor» + mantener el propio sitio.

FUENTES Y REFERENCIAS

- Albert Mehrabian, estudios de 1967 sobre los mensajes emocionales incongruentes: cuando las palabras y el cuerpo se contradicen, creemos al cuerpo
- Metadiscurso: noción documentada en lingüística (Z. Harris, 1959; K. Hyland, Metadiscourse, 2005)
- «Palabras con púas / palabras motor»: terminología extendida en el coaching profesional
- Graham Bodie (2010): comprender y acompañar la ansiedad al hablar en público

- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 11 de noviembre de 2026