DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Tres técnicas para ganar aplomo

Módulo adaptativo | ~20 min

Ante un comité, un cliente o una decisión de peso, la competencia no basta: es el estado interior el que determina la voz, la mirada y la claridad del discurso. Tres técnicas probadas —visualización, anclaje, postura— forman el núcleo del módulo, junto con la condición que las hace eficaces, la sensación física, y un gesto de treinta segundos que se puede repetir en un ascensor.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Visualizar una situación próxima movilizando los cinco sentidos y las sensaciones, condición sin la cual la técnica no surte efecto.

02 Anclar un recuerdo de confianza en un gesto desencadenante, que pueda reactivarse justo antes de un momento importante.

03 Reforzar ese anclaje inspirándose en un modelo y con el cuaderno de victorias, que se completa cada noche.

04 Recuperar la propia postura de excelencia en treinta segundos: hombros relajados, respiración amplia, cuerpo erguido.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que tome la palabra, negocie o decida en momentos clave y quiera sentirse segura en ellos.

- **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.

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

- Recuerdo de un momento de recursos y anclaje: técnica de programación neurolingüística (PNL), Bandler & Grinder
- Actuar como si / neuronas espejo: inspirado en los trabajos de Giacomo Rizzolatti (década de 1990)
- Caja de herramientas de la confianza (visualización, anclaje, postura): fruto de la práctica de coaching de Afthonios

FUENTES Y REFERENCIAS

- Driskell, Copper & Moran: metaanálisis de referencia sobre la visualización mental y el rendimiento (Journal of Applied Psychology, 1994, 62 pruebas)
- Neuronas espejo: descubiertas por el equipo de Giacomo Rizzolatti en la Universidad de Parma en la década de 1990
- Toth et al., Psychology of Sport and Exercise (2020): repetición mental y preparación para el rendimiento
- Hardwick, Caspers, Eickhoff & Swinnen, «Neural Correlates of Action: Comparing Meta-Analyses of Imagery, Observation, and Execution», Neuroscience & Biobehavioral Reviews (2018): la imaginación motora activa una red premotora-parietal que comparte con la ejecución real del movimiento

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 13 de octubre de 2026