

HABLA RESPONSABLE

**“Mis palabras no solo describen mi realidad:
también la construyen.”**

Certificación de Coach Ontológico

Ruta de la clase

1. **Bienvenida y conexión**
2. **Objetivo de la clase**
3. **¿Qué es el habla responsable?**
4. **¿Qué digo, cuándo y por qué?**
5. **Expresiones que distorsionan el lenguaje**
6. **Hechos, interpretaciones y juicios**
7. **Impacto del lenguaje en cuerpo, emoción y lenguaje**
8. **Preguntas poderosas**
9. **Caso práctico**
10. **Ejercicio en clase**
11. **Transformación del lenguaje**
12. **Bitácora del coach**

OBJETIVOS

Al finalizar la clase, el participante podrá:

- Identificar expresiones que distorsionan o limitan su lenguaje.
- Diferenciar entre hechos, interpretaciones, juicios y generalizaciones.
- Reconocer qué genera en sí mismo determinada manera de hablar.
- Observar el impacto de sus palabras en otras personas.
- Identificar la relación entre lenguaje, cuerpo y emoción.
- Transformar expresiones automáticas en un lenguaje más consciente y responsable.
- Comprender que hablar responsablemente implica hacerse cargo de lo que se dice, cómo se dice, cuándo se dice y para qué se dice.



¿QUÉ ES EL HABLA RESPONSABLE?

Hablar es actuar.

Por eso, nuestras palabras no son inocentes: generan **consecuencias**, construyen **relaciones** y participan en la creación de nuestra **identidad**.

Hablar **responsablemente** es preguntarnos:



¿Qué estoy
diciendo?



¿En qué me
comprometo
lo que digo?



¿Qué consecuencias
puede generar?



¿Qué estoy
generando en quien
me escucha?



No todo lo que pensamos necesita ser dicho.



Y no todo lo que sentimos necesita convertirse
inmediatamente en una declaración hacia otra persona.

“

Cada palabra
que elegimos
tiene el poder
de construir
o de destruir,
de acercarnos
o de alejarnos.



RAFAEL ECHEVERRÍA plantea que al hablar construimos nuestra identidad en el escuchar de los demás, por lo que nuestro lenguaje influye en cómo somos escuchados y en la confianza que generamos.



HABLAR NO ES INOCENTE



“

Esta es una de las ideas centrales para comprender el **habla responsable**.

Cuando hablamos, **nos comprometemos** de alguna manera en la comunidad en la que estamos hablando.

Por eso, **no todas las palabras tienen el mismo peso**.



Si afirmo algo, asumo un compromiso respecto de la **veracidad** de aquello que afirmo.



Si hago una promesa, genero un **compromiso** futuro.



Si hago una petición, estoy intentando **coordinar** una acción con otra persona.

CADA VEZ QUE HABLO:



Digo algo



Realizo una acción



Asumo un compromiso



Genero consecuencias

Eres tú, con tu forma de hablarte cuando te caes, quien determina si te has caído en un bache o en una tumba.

William James.

- Cuidado con el **“NO”** , (piensa en no, ahora piensa en tu ex ... que paso?) , la frase que contiene el no, trae al cerebro lo que esta junto a ella
- Cuidado con el **“PERO”** anula o niega lo anterior, tu presentacion estuvo muy linda pero...
- “Cuidado con la palabra **“tratar”**, presupone una falla, “voy a tratar de hacer dieta”, reemplaza por **“voy a hacer dieta”**”
- Cuidado con **“no puedo”** o **“no logro”**, muestran incapacidad personal. Usa en pasado, no podía o no lograba, que presupone que vas a lograrlo

**"No digas no puedo ni en broma, porque el
inconsciente no tiene sentido del humor,
lo tomará en serio y te lo recordará
cada vez que lo intentes."**

Facundo Cabral

- Cuidado con el Cuidado con la palabras "**debo**", "**tengo que**" o "**necesito**", quien controla tu vida? usa "voy a" "quiero"
- Cuida las descripciones negativa de ti mismo en el presente, en vez de eso usa el pasado, presupone que ya lo solucionaste "**yo no podia...**"
- Cuida tus expresiones a futuro, en lugar de decir "voy a lograr". Di: "estoy logrando"
- Cuidado con el "**si...**", condiciona tus acciones, cambialo por "CUANDO" ej, cuando tenga el dinero me voy de viaje
- Cuidado con el "**espero...**" cambialo por "**se...**"
- Substituye lo "condicional" por lo presente, ej en vez de decir deberia descansar usa "**voy a descansar**"
- Cuidado con el "**uno**" el uno es solo un numero, di "**YO**" ej... genera responsabilidad

¿QUÉ ESTOY HACIENDO CUANDO HABLO?



“

Una de las competencias fundamentales de un coach es aprender a escuchar qué **acto lingüístico** está ocurriendo.

EJEMPLOS:



Cuando alguien dice:
“**El informe fue entregado ayer.**”
Está haciendo una **afirmación**.



Cuando dice:
“**No voy a aceptar esta situación.**”
Está realizando una **declaración**.



Cuando dice:
“**¿Puedes enviarme el informe mañana?**”
Está haciendo una **petición**.



Cuando dice:
“**Te lo prometo.**”
Está creando un **compromiso**.



La pregunta del coach deja de ser solamente
“¿qué dijo?” y pasa a ser:
¿Qué acción está realizando con lo que dijo?

¿ESTOY...



AFIRMANDO?



DECLARANDO?



JUZGANDO?



PIDIENDO?



OFRECIENDO?



PROMETIENDO?

LOS ACTOS LINGÜÍSTICOS

Cada vez que hablamos realizamos una **acción diferente** y asumimos un compromiso distinto.

Reconocer el acto lingüístico que estamos realizando nos permite hablar con mayor **claridad, coherencia y responsabilidad.**

ACTO LINGÜÍSTICO		¿QUÉ GENERA?
	AFIRMACIÓN	Compromiso con la veracidad de aquello que afirmo.
	DECLARACIÓN	Genera una nueva realidad o situación.
	JUICIO	Una evaluación desde determinados estándares y criterios.
	PETICIÓN	Posibilidad de coordinar una acción con otra persona.
	OFERTA	Posibilidad de coordinar acciones con otra persona.
	PROMESA	Compromiso futuro de realizar algo en el tiempo.



Hablar responsablemente es reconocer el **acto lingüístico** que realizo y asumir las consecuencias que mis palabras pueden generar.

HECHO $\neq$ JUICIO

Para hablar responsablemente, es fundamental distinguir entre **lo que observamos** y **los juicios que construimos** sobre aquello que observamos.



No accedemos a “las cosas tal como son”, sino que **observamos e interpretamos** desde nuestras distinciones, historia, creencias y emociones.



Las **afirmaciones** se refieren a cómo observamos los hechos y pueden requerir evidencia.

Los **juicios** son evaluaciones que hacemos desde determinados estándares.

AFIRMACIÓN (OBSERVACIÓN)



Describe **lo que observamos** o verificamos en un momento determinado.
Puede requerir **evidencia** o referencia compartida.

EJEMPLO

“Llegó 30 minutos después de la hora acordada.”



Es **observable** y puede ser verificado por otros.

JUICIO (EVALUACIÓN)



Es una **evaluación** que hacemos sobre alguien, algo o una situación, desde nuestros **estándares** y **criterios**.
No es un hecho: es una **interpretación evaluativa**.

EJEMPLO

“Es irresponsable.”



Es un juicio que depende del **estándar** desde el cual observo.



El coach aprende a distinguir **lo que observa** (afirmaciones) de **los juicios** que construye sobre aquello que observa.



Esta distinción amplía la **claridad**, la **responsabilidad** y las **posibilidades** de nuestras conversaciones.

LOS JUICIOS HABLAN DEL OBSERVADOR

“Es demasiado
ambicioso.”

?

¿Qué estándar
tengo yo sobre
la ambición?



Cuando emito un juicio,
estoy mostrando al
observador que estoy
siendo.



No se trata de
eliminar los juicios.

Se trata de aprender a
FUNDAMENTARLOS.

“

Un juicio no es la verdad absoluta,
es **mi interpretación** desde un
punto de vista particular.

”



Mis juicios revelan mis **creencias**, **mis experiencias**, **mis valores** y la manera
en que he aprendido a observar el mundo.



PARA FUNDAMENTAR MIS JUICIOS,
ME PREGUNTO:



01

¿Desde qué **estándar**
emito este juicio?



02

¿Qué **afirmaciones**
lo respaldan?



03

¿En qué **contexto**
lo estoy haciendo?



04

¿Puedo encontrar **ejemplos**
que lo sustenten?



05

¿Estoy dispuesto a
revisar este juicio?

¿QUÉ DIGO, CUÁNDO Y POR QUÉ?

Hablar responsablemente implica ser conscientes de nuestras **palabras**, del **momento** y de la **intención** que hay detrás.



“

Cada palabra que elegimos tiene un impacto en nosotros y en los demás. Por eso, antes de hablar, podemos hacernos **tres preguntas poderosas**:



¿QUÉ DIGO?

Elijo con intención las palabras que expreso.

- ¿Mis palabras son claras y precisas?
- ¿Reflejan lo que realmente quiero expresar?
- ¿Son coherentes con lo que pienso y siento?
- ¿Aportan valor a la conversación?



Mis palabras pueden abrir **posibilidades** o cerrar puertas.
¿Qué estoy creando con lo que digo?



¿CUÁNDO?

Considero el momento y el contexto antes de hablar.

- ¿Es el momento adecuado para decirlo?
- ¿Está la otra persona disponible para escuchar?
- ¿El contexto favorece una conversación productiva?
- ¿Mi silencio también puede ser una respuesta sabia?



El tiempo también comunica.
Hablar en el momento correcto es **una forma de respeto**.



¿POR QUÉ?

Reconozco la intención que guía mis palabras.

- ¿Qué me mueve a decir esto?
- ¿Busco informar, conectar, pedir, apoyar, resolver, convencer?
- ¿Desde qué emoción o necesidad hablo?
- ¿Mi intención es generar confianza o conflicto?



La intención detrás de mis palabras define el impacto que generan.
Hablar desde el bienestar, transforma.



Preguntarme qué digo, cuándo y por qué me hace más consciente, coherente y responsable.
Así, mi habla se convierte en una herramienta de transformación.



MIRAR MI LENGUAJE PARA TRANSFORMAR



Nuestras palabras crean realidades. Por eso, es esencial **observarlas con curiosidad y responsabilidad**.



Antes de hablar, durante y después de hablar, puedo hacerme **tres preguntas poderosas**:

01



¿Qué palabras utilizas normalmente que **distorsionan** mi lenguaje?

- Generalizaciones (siempre, nunca, todos).
- Juicios (es un..., es mala..., no sirve...).
- Culpabilizaciones (tú siempre..., eres tú el que...).
- Dramatizaciones (es terrible, es el fin del mundo...).
- Etiquetas (soy un fracaso, es una inútil...).



Tomar conciencia de las palabras que uso es el **primer paso** para crear conversaciones más sanas.

02



¿Distingo que **me generan a mí?**

- ¿Qué emoción me producen?
- ¿Cómo impactan en mi cuerpo?
- ¿Qué historia o significado activa en mí?
- ¿Qué decisiones me llevan a tomar?



Mis palabras también me construyen. Lo que digo, **me define** y **me dirige**.

03



¿Distingo que le generan a la otra persona? (cuerpo, lenguaje y emoción)

- ¿Qué emoción puedo estar generando en ella?
- ¿Qué efecto puede tener en tu cuerpo?
- ¿Cómo puede interpretar mis palabras?
- ¿Abren **posibilidades** o generan cierre?



Hablar responsablemente es **cuidar el impacto** de mis palabras en otros y en la relación.



La conciencia sobre mis palabras me da poder para elegir.
Elegir mejor, es crear un lenguaje que construye, no que destruye.



CASO PRÁCTICO

Carolina dirige un pequeño equipo de trabajo. Durante las últimas semanas ha sentido que sus colaboradores no están respondiendo como ella espera.

Un día, después de que uno de sus colaboradores entrega tarde un informe,

Carolina le dice:

“Siempre tengo que hacer todo yo. Ustedes nunca se comprometen. Si no estoy detrás de ustedes, nada funciona.”

El colaborador guarda silencio y continúa trabajando.

Más tarde, Carolina comenta con una amiga:

“Es que mi equipo no tiene iniciativa. No puedo confiar en ellos.”

Al día siguiente, uno de sus colaboradores le pregunta:

“¿Qué necesitas exactamente de nosotros?”

Carolina responde:

“Deberían saberlo. Yo no tengo que estar explicándoles todo.”

ANÁLISIS DEL CASO DE CAROLINA

“ No se trata de no tener juicios, sino de hablar responsablemente.



1 ¿QUÉ ESTÁ OBSERVANDO CAROLINA?



Carolina parte de una situación concreta:

“Uno de mis colaboradores entregó tarde un informe.”

Pero rápidamente transforma la situación en generalizaciones:

- “Siempre tengo que hacer todo yo.”
- “Ustedes nunca se comprometen.”

Aquí mezcla lo observado con sus juicios.

2 ¿QUÉ JUICIOS ESTÁ HACIENDO?

Carolina construye varios juicios:

- “No tienen iniciativa.”
- “No puedo confiar en ellos.”
- “Nada funciona si no estoy detrás.”
- “Deberían saberlo.”

El problema no es tener juicios, sino que no los está fundamentando.

Ejemplo: “No puedo confiar en ellos.”
¿Qué hechos concretos sustentan ese juicio?

3 ¿QUÉ PALABRAS DISTORSIONAN SU OBSERVACIÓN?



Palabras que convierten situaciones particulares en afirmaciones generales:

SIEMPRE NUNCA TODO NADA DEBERÍAN

Ejemplo: “Ustedes nunca se comprometen.”

No sabemos si realmente nunca se comprometen. Quizás hubo dos incumplimientos recientes. Carolina usa un hecho particular para construir un juicio general.

4 ¿QUÉ ACTO LINGÜÍSTICO ESTÁ REALIZANDO?



“Ustedes nunca se comprometen.”
Está emitiendo un **JUICIO**.



“Deberían saberlo.”
Está haciendo una **EVALUACIÓN** sobre cómo considera que deberían actuar.



NO ESTÁ HACIENDO UN PEDIDO CLARO.
Ella espera que los demás sepan qué necesita. Esto es fundamental.

5 LA QUEJA ESCONDE UN PEDIDO



Detrás de “Siempre tengo que hacer todo yo.” podría existir un pedido no expresado:

“Necesito que ustedes asuman mayor responsabilidad.”

Pero Carolina no lo formula. Por eso el equipo no tiene claridad sobre qué acción concreta espera de ellos.

¿Qué pedido necesita hacer Carolina para coordinar efectivamente acciones con su equipo?

6 ¿QUÉ ESTÁ GENERANDO CAROLINA CON SU HABLAR?



Paradoja: Carolina piensa que su equipo no tiene iniciativa, pero su manera de hablar puede estar contribuyendo a que el equipo deje de tomar iniciativa.

7 ¿CÓMO ESTÁ SIENDO ESCUCHADA?

Carolina piensa:

“Estoy diciendo la verdad.”



Pero el equipo puede estar escuchando:

- “No confían en nosotros.”
- “Hagamos lo que hagamos, estará mal.”
- “Es mejor no tomar decisiones.”
- “Tenemos que esperar a que Carolina nos diga qué hacer.”



No basta con preguntar “¿Qué quise decir?”. También necesitamos preguntar: **“¿Cómo estoy siendo escuchado?”**

8 ¿QUÉ IDENTIDAD ESTÁ CONSTRUYENDO CAROLINA?

Carolina construye la identidad:

“Soy la única que puede hacer bien las cosas.”

Para su equipo construye:

“Ellos no son confiables.”



Actúa desde ese círculo:
“No confío” → controlo → ellos dependen de mí → confirmo que no tienen iniciativa.

9 ¿DÓNDE ESTÁ LA FALTA DE RESPONSABILIDAD?



- ⊗ No está en sentir frustración.
- ⊗ Tampoco en tener un juicio.



La falta de responsabilidad aparece cuando Carolina no distingue entre lo que ocurrió y la interpretación que construyó sobre lo ocurrido, y cuando no se hace cargo de expresar claramente lo que necesita.

En lugar de:

“Ustedes deberían saberlo.”



Podría decir:

“Necesito que cada informe sea entregado los viernes antes de las 5 p. m. ¿Podemos acordarlo?”



Ahora existe una conversación de coordinación.

OBSERVA EL IMPACTO DE TUS PALABRAS



Cada palabra que eliges tiene un efecto.
Antes de hablar, **observa lo que estás generando.**

EJEMPLO



Carolina llega frustrada y le dice a su colaborador:

“Siempre entregas tarde, nunca eres responsable.”



Ahora vamos a observar el impacto de sus palabras.



¿QUÉ ME GENERA A MÍ ESTE LENGUAJE?



Cuerpo:

Tensión en el cuello y hombros, respiración superficial, cansancio.



Emoción:

Frustración, irritación, impaciencia, enojo.



Lenguaje / pensamiento:

“No puedo con esto.” “Tengo que controlarlo todo.” “Nadie me ayuda.”



Este lenguaje me aleja de la calma, la confianza y la claridad. Me mantiene en un estado de reacción.

¿QUÉ PODRÍA GENERAR EN LA OTRA PERSONA?



Cuerpo:

Encogimiento de hombros, tensión, molestias estomacales.



Emoción:

Vergüenza, culpa, tristeza, ansiedad, desmotivación.



Lenguaje / acción:

Se defiende, se justifica, se calla o se desconecta. Menor iniciativa.



Este lenguaje puede cerrar la comunicación, la confianza y el compromiso.



RECUERDA

No se trata de tener razón, sino de ser consciente del impacto de lo que digo.



Hablar responsablemente abre posibilidades.
Hablar desde el juicio las cierra.



PARA PRACTICAR

Elige una frase habitual que usas cuando estás molesto/a. Aplica este ejercicio y transforma tu manera de comunicarte.



“ Cuando observo el impacto de mis palabras, puedo elegir hablar de manera que construya, no que destruya. ”

EJERCICIO EN CLASE: Del juicio a la responsabilidad

IDENTIFICA UNA FRASE

Piensa en una frase que utilizas frecuentemente cuando estás molesto/a.

- “No puedo confiar en nadie.”
- “La gente no se compromete.”
- “Es imposible trabajar contigo.”
- “Nunca me escuchas.”
- “Siempre tengo que hacerlo todo yo.”

TRANSFORMA TU HABLAR

Convierte la frase inicial en una comunicación responsable.

Antes:

“Nunca me escuchas.”

Después:

“Cuando estoy hablando y revisas el teléfono, interpreto que no estás disponible para escucharme. Necesito tu atención durante esta conversación. ¿Podemos hacerlo ahora?”

PRACTICA DE COACHING - PREGUNTAS PODEROSAS

- **1. ¿Qué estás observando?**
- **2. ¿qué estás interpretando?**
- **3. ¿En qué hechos fundamentas ese juicio?**
- **4. ¿Qué estás generando en ti y en quien te escucha?**
- **5. ¿Qué pedido está escondido detrás de tu queja?**
- **6. ¿Qué conversación podrías tener si asumieras responsabilidad por tu manera de hablar?**
- **7. La pregunta de mayor profundidad para cerrar la clase sería:**
- **8. ¿Qué mundo estás construyendo con la manera en que hablas?**



BITÁCORA DE APRENDIZAJE

CLASE 18 · HABLA RESPONSABLE

“Mis palabras crean realidades.
Puedo elegir qué generar
con lo que digo.”

NOMBRE: _____

FECHA: _____

1

¿QUÉ APRENDÍ HOY?

¿Qué nueva distinción incorporé sobre
mi manera de hablar?



2

MI PRINCIPAL DESCUBRIMIENTO

¿Qué descubrí sobre el impacto
de mis palabras?



3

UNA EXPRESIÓN QUE UTILIZO FRECUENTEMENTE



“ _____ ”

¿Qué acto lingüístico es?



AFIRMACIÓN



JUICIO



DECLARACIÓN



PEDIDO



OFERTA



PROMESA

4

HECHO O JUICIO



LO QUE OBSERVO (HECHO):

EL JUICIO QUE CONSTRUYO:

¿EN QUÉ HECHOS FUNDAMENTO ESE JUICIO?

5

EL IMPACTO DE MIS PALABRAS



¿QUÉ ME GENERA A MÍ ESTE LENGUAJE?



Cuerpo: _____



Emoción: _____



Pensamiento / lenguaje: _____



¿QUÉ PODRÍA GENERAR EN
LA OTRA PERSONA?



Cuerpo: _____



Emoción: _____



Lenguaje / acción: _____

6

MI NUEVA FORMA DE HABLAR



Antes decía:

“ _____ ”



Ahora puedo decir:

“ _____ ”

7

MI COMPROMISO



A partir de esta clase,
me comprometo a:

8

PREGUNTA DE CIERRE



¿Qué estoy creando con
mi manera de hablar?



HABLAR ES ACTUAR. MIS PALABRAS GENERAN CONSECUENCIAS.

Elijo hablar responsablemente.



GRACIAS!

Nos vemos en la clase 19