



Tus palabras marcan la diferencia

Alfonso Bucero, MSc, CPS, PMP, PMI-RMP, PfMP, PMI Fellow
Managing Partner, BUCERO PM Consulting

Introducción – Contenido del programa

- **Historia**
- **Selecciona las palabras adecuadas**
- **El estado de la mente**
- **Palabras y responsabilidad**
- **Emociones**
- **Depende de tí**
- **Comunicación no verbal**
- **Estudio de caso**
- **Resumen**

Historia



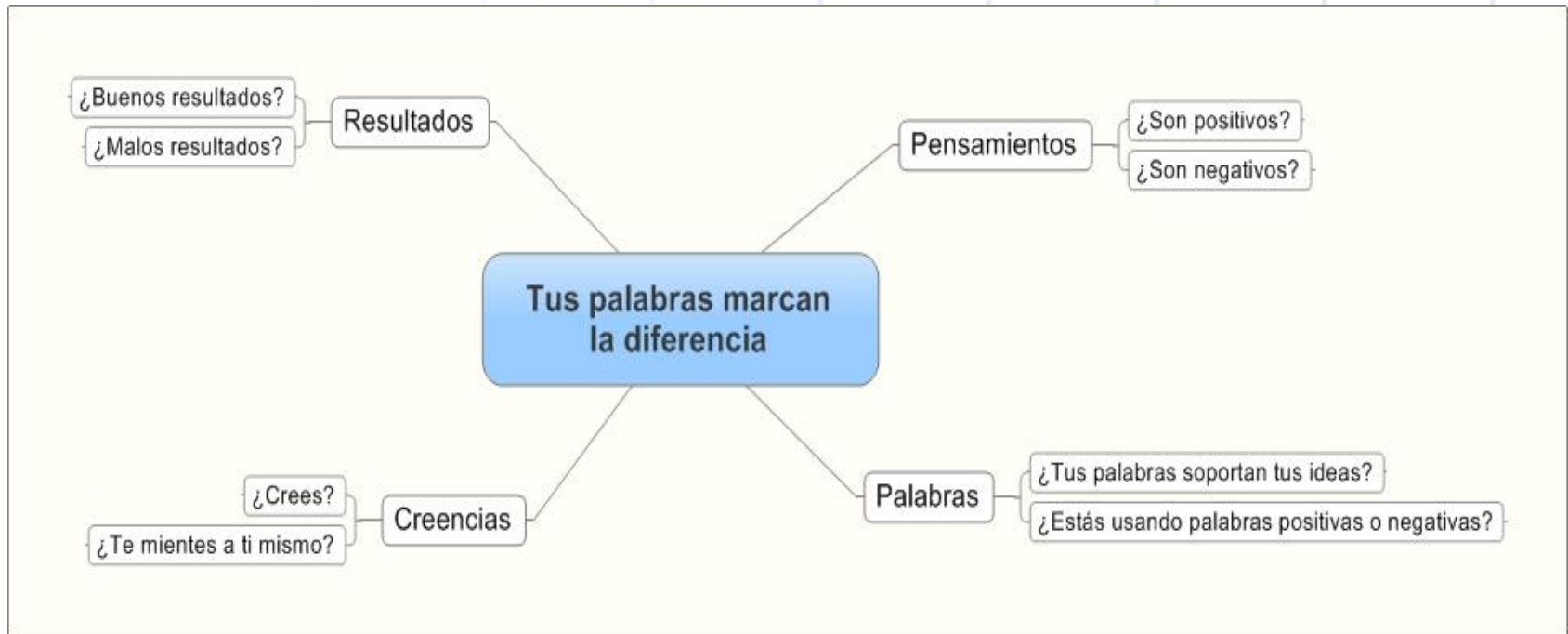
- Durante muchos años, como director de proyecto, no era consciente de las consecuencias de las palabras que utilizaba con mi equipo, con mis clientes y con otros interesados

Tus palabras

- Muchas veces tus palabras tienen mucho más poder del que te imaginas
- Pueden construir un brillante futuro, destruir una oportunidad o ayudarte a mantener el “status quo”
- Tus palabras refuerzan tus creencias, y tus creencias crean tu realidad y contribuyen al éxito de tu proyecto



Tus palabras marcan la diferencia



Selecciona las palabras correctas



- Me equivoqué
- Puedo
- Yo creo
- Yo sueño
- Lo haré
- Yo respetaré
- Quiero
- Te necesito
- Te amo
- Estoy preparado para..
- Gracias...
- Te estoy escuchando....

El estado de la mente



!Hoy es un buen día!

- Tengo algunas sugerencias para mejorar tus palabras:
 - Empieza por hablarte a tí mismo positivamente
 - Después de todo, estás hablándote a tí mismo, no tienes que preocuparte de que otros oigan tus comentarios o juzguen lo que dices
 - La clave es que oigas este “input” positivo una y otra vez, y que llegue a estar profundamente arraigado en tu subconsciente
- Yo aprendí que la **repetición** es la clave

Palabras y responsabilidad



Algunas veces la única forma de seguir adelante en la vida y alcanzar una meta ambiciosa es eliminar todas las posibilidades de retirada

- Esta puede ser una estrategia muy útil
- Podemos decirle a un amigo que vamos a ir al gimnasio tres veces esta semana sabiendo que al final de la semana, este amigo me preguntará si lo hice, *de hecho, lo hice*

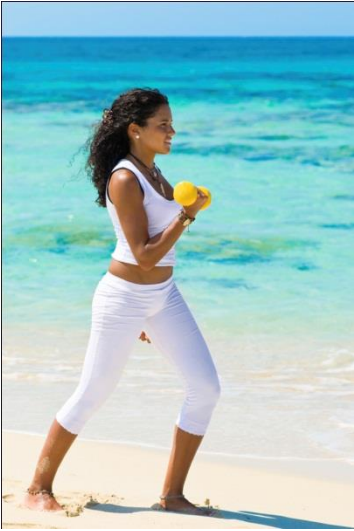
**MI PRIMER
LIBRO.....**

Emociones



- Observemos tu vida por un momento
 - ¿Hay algún área donde has estado usando frases como “no puedo”, “no soy bueno/a en..”, “esto es imposible?”
 - ¿Negocias.....?

Depende de tí



- ¿Has pensado sobre las palabras que usas en tu vida personal y profesional?
 - Cuando repetimos ciertas frases una y otra vez, es como si se abriese un “**surco**” en tu cerebro
 - Repetimos la misma frase en nuestra cabeza como una grabadora averiada
 - Acabamos por obtener los mismos resultados

Comunicación corporal

- Los mensajes no verbales a menudo contradicen los verbales
- Numerosos artículos y libros se han escrito sobre la importancia de los mensajes no verbales
- Algunos estudios sugieren que formalmente de un 60 a un 90 por ciento del efecto de un mensaje viene de pistas no verbales
 - Apariencia
 - Lenguaje corporal
 - Silencio, tiempo y espacio

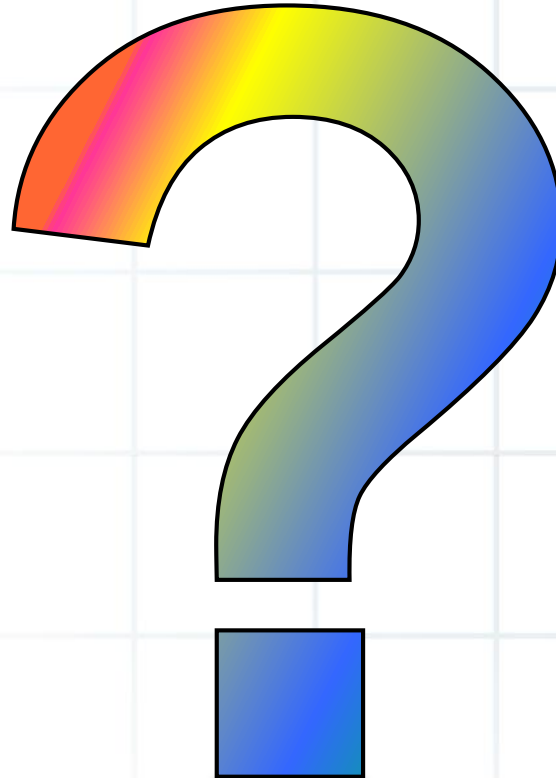
Estudio de Caso

- Proyecto para el Ministerio Español de Asuntos Exteriores
- El Gerente de TI (José) tenía requisitos muy claros para ese proyecto, pero nunca los escribió, lo tuvimos que hacer en su lugar
- Tenía la percepción de que era una persona difícil, muy ruda, y con tendencia a hablar y a actuar de forma negativa
- Recuerdo que decía que yo estaba siempre riendo, y eso no le gustaba
- Sin embargo, su equipo trabajaba bien conmigo y con mi equipo
- El problema:
 - “Hola, qué ¿trabajando o hablando como siempre?”

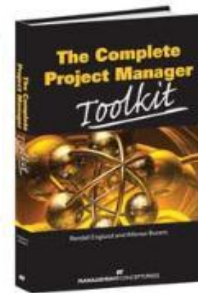
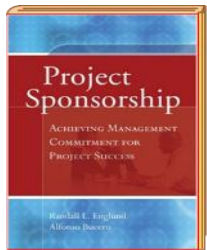
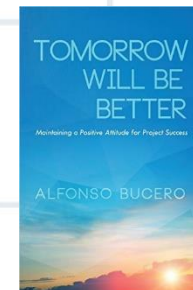
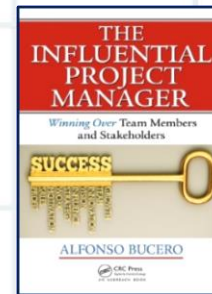
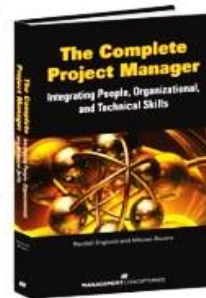
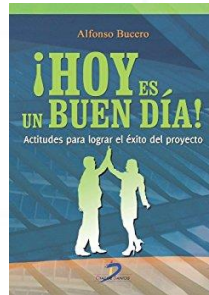
Conclusiones

- Recuerda que en muchas ocasiones tus palabras tienen mucho más poder de lo que te imaginas
- Tus palabras refuerzan tus creencias, y tus creencias crean tu realidad
- No puedes repetir palabras negativas todo el tiempo y esperar lograr grandes éxitos
- Nuestro vocabulario afecta a nuestras emociones, a nuestras creencias, y a nuestra efectividad en la vida
- Depende de tí hablar en una forma que te moverá hacia lo que quieres en la vida y en los proyectos que manejas

¿Preguntas?



Referencias y contacto



- Nombre: Alfonso Bucero
- alfonso.bucero@abucero.com
- Tfno: +34-91-6308156
- Website: www.abucero.com
- Skype: [alfonso.abucero2](https://www.skype.com/en/contacts/skype/alfonso.abucero2)
- Twitter: [@abucero](https://twitter.com/abucero)