

**«CÓMO  
DOMINAR TUS  
PALABRAS»**

# **CARLOS GUSTAVO ACOSTA**

## **LICENCIADO EN COMUNICACIÓN SOCIAL**

**Coach Ontológico Profesional**  
**Docente Universitario**  
**Docente Investigador**  
**Consultor en Comunicación.**



[www.consultorapautas.com.ar](http://www.consultorapautas.com.ar)

Instagram: /consultorapautas

Facebook: /Cpautas

Wpp: +54 9 3456 402073

# ANTES DE COMENZAR.

**Ten a mano algo  
para anotar.  
Es muy  
importante.**



# PREGUNTA DE CHECK IN.

Elige 3 palabras que definan el motivo de estar en este Zoom

¿Por qué son relevantes para mi?

¿Qué emoción me están generando?





# LENGUAJE HUMANO.

Nos servimos del lenguaje para comunicarnos unos con otros.

1

Para representar el mundo de nuestras experiencias.

2

El Dr. Snowdon, un neurocientífico de la Universidad de Chicago, inició **el estudio de las monjas** en 1986. El estudio siguió a 678 monjas de la Orden de las Hermanas de la Caridad de la Inmaculada Concepción durante 20 años. El objetivo, comprender los factores que influyen en el envejecimiento cerebral y la salud en general.





Los datos indicaban: las monjas que expresaban más emociones positivas y más intensas vivieron una media de siete años más que las monjas que expresaban una emocionalidad positiva menor.

Los porcentajes de palabras que expresan sentimientos positivos oscilan entre el 2 y el 6%, mientras que en los textos manuscritos de aquellas monjas era fácil alcanzar entre el 20 y el 27%.

# ACTIVIDAD.

Título: Una pequeña autobiografía para la ocasión

Subtítulo: Un día maravilloso en mi vida

Nombre: [Tu nombre]

Fecha de hoy: [Fecha actual]

Fecha de nacimiento: [Fecha de nacimiento]

Edad: [Edad actual]

Acontecimiento feliz: Rememora, cuenta, describe, narra un acontecimiento feliz de tu vida.

**ENTRENAR EL  
LENGUAJE  
POSITIVO.**

# IMPORTANTE

**La clave del éxito de la ciencia del lenguaje positivo está en tomar conciencia de nuestro propio lenguaje para luego intervenir en él.**

## MARCO-PROBLEMA

¿Qué es lo que está mal?

¿Por qué es eso un problema?

¿Qué lo causó?

**El marco-problema, se centra en lo que está mal. Nos lleva a concentrarnos demasiado en los problemas y no en las soluciones.**

## MARCO OBJETIVO

¿Qué es lo que quieres?

¿Cómo puedes lograrlo?

¿Cuáles son los recursos disponibles?

**El marco-objetivo se centra en lo que queremos lograr. Nos ayuda a enfocarnos en nuestras metas y a desarrollar un plan para alcanzarlas.**

**Recuerda  
que, a veces  
(por lo  
general  
muchas), te  
equivocas.**





**Toma  
perspectiva,  
mírate, no te  
quedes con la  
primera  
sensación.**

**Escucha para  
entender y  
empatizar, no  
para  
responder.**







**No hables  
para tener  
razón, sino  
para llegar a  
un acuerdo.**

# Practica ayuno de juicio y opinios sobre las personas.



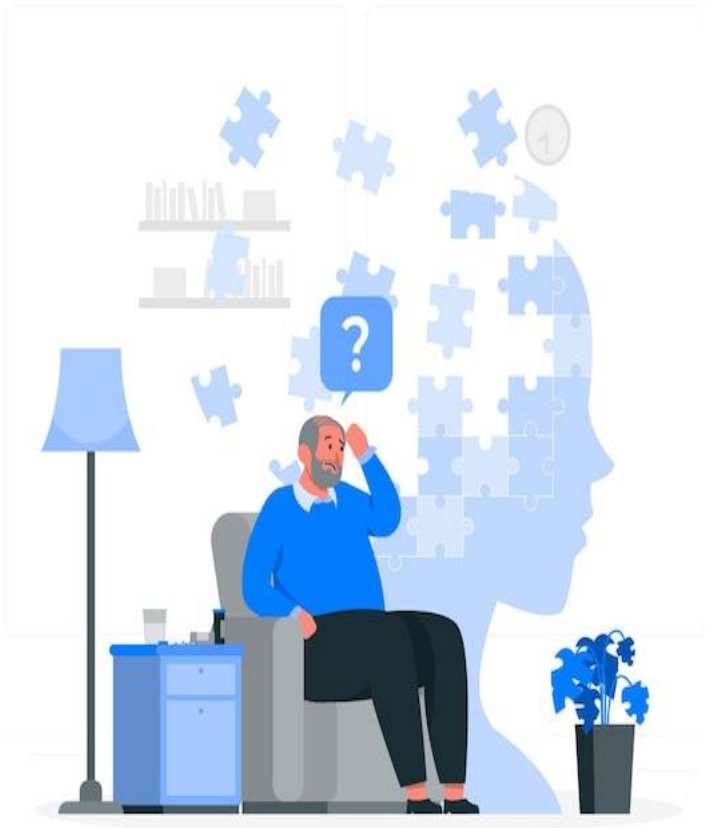


**Pon en juego  
El principio de  
acuerdo para  
generar una  
charla sin  
confrontación.**

Las palabras  
positivas nos  
permiten  
entender, no  
imponer.



**Medí las  
palabras con  
las que te  
referís a vos  
mismo.**



---

**MUCHAS**

**GRACIAS**

---