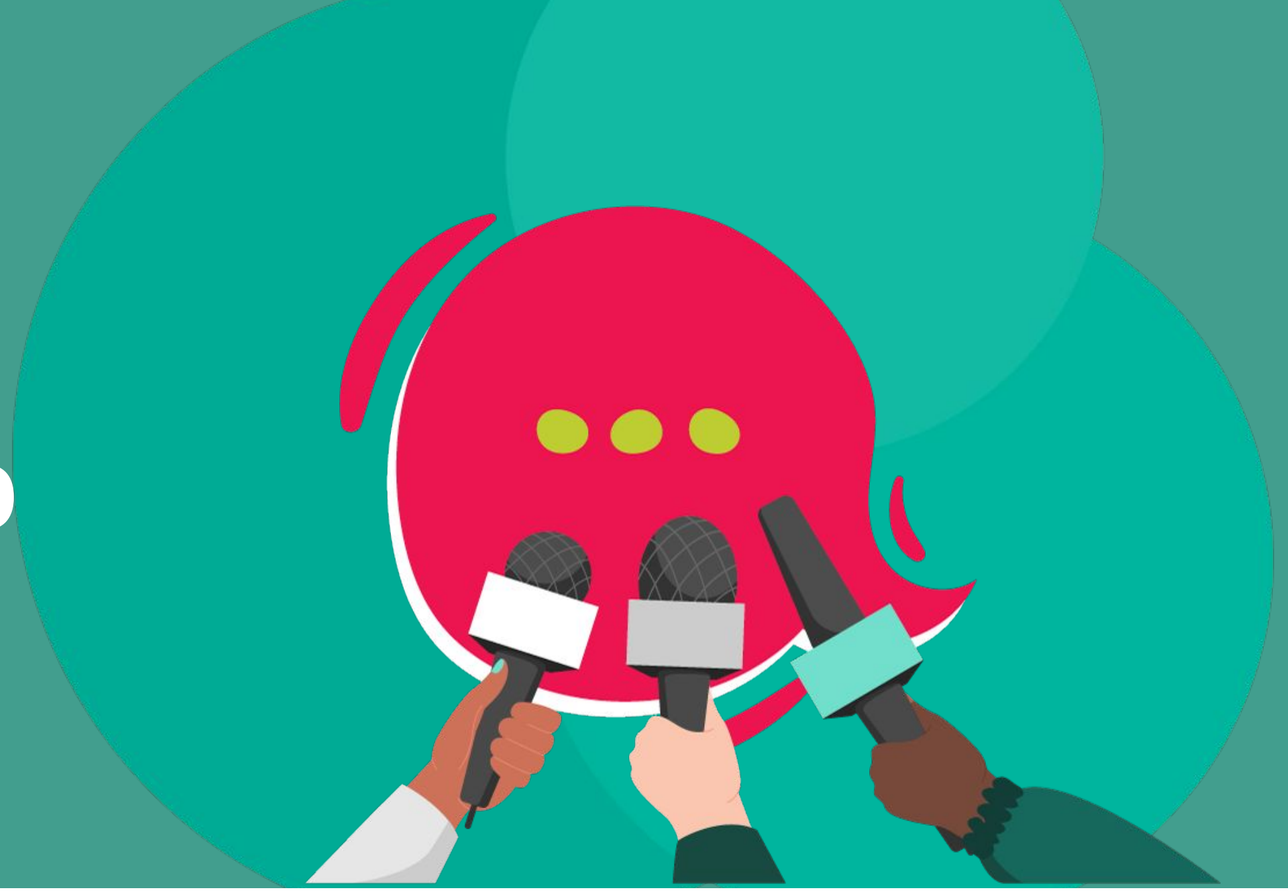
Habilidades para hablar en público

para lideresas globales



Sesión #1: Mi voz como herramienta para el cambio

2025

AFD AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT

Funded by the European Union

forus CONNECT SUPPORT INFLUENCE

INNOVUS

MI VOZ COMO HERRAMIENTA PARA EL CAMBIO

Liderazgo, presencia y propósito para incidir globalmente

Habilidades para hablar en público para lideresas globales

Sesión #1

Reconocer el poder de la propia voz como vehículo de liderazgo transformador y poder personal.

1

Sesión #2

Estructurar y contar historias utilizando herramientas de conexión emocional para la incidencia global.

2

Sesión #3

Desarrollar presencia escénica, confianza y adaptabilidad para hablar en escenarios internacionales y multi arena.

3

Sesiones de mentoría

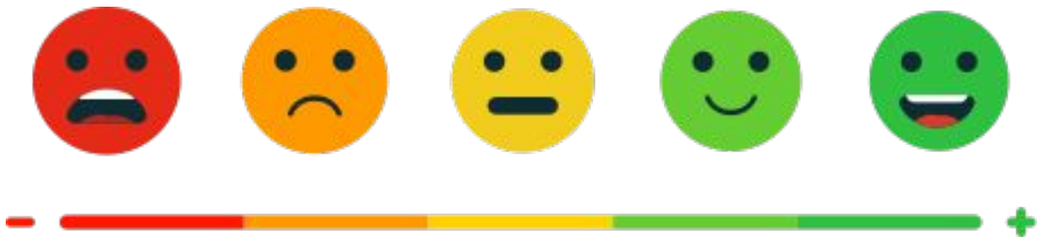
Sesiones de grupo, pares e individual con la voz líder.

4

Sesión #1: Mi voz como herramienta para el cambio

Reconoce y articula tu propósito como base de la comunicación pública

- Reconocer el poder de la propia voz como vehículo de liderazgo transformador e incidencia global.
- Identificar creencias, miedos y fortalezas para iniciar un camino de expresión auténtica y con propósito.
- Definir mi propósito comunicativo (Golden Circle - Circulo dorado).



¿Cómo llegas hoy a esta sesión?

Descríbelo con una palabra o un gesto.

"Tu voz es tu súper poder.
Úsala para crear, para inspirar,
para transformar."

Hablar en público en clave de *Liderazgo transformador*

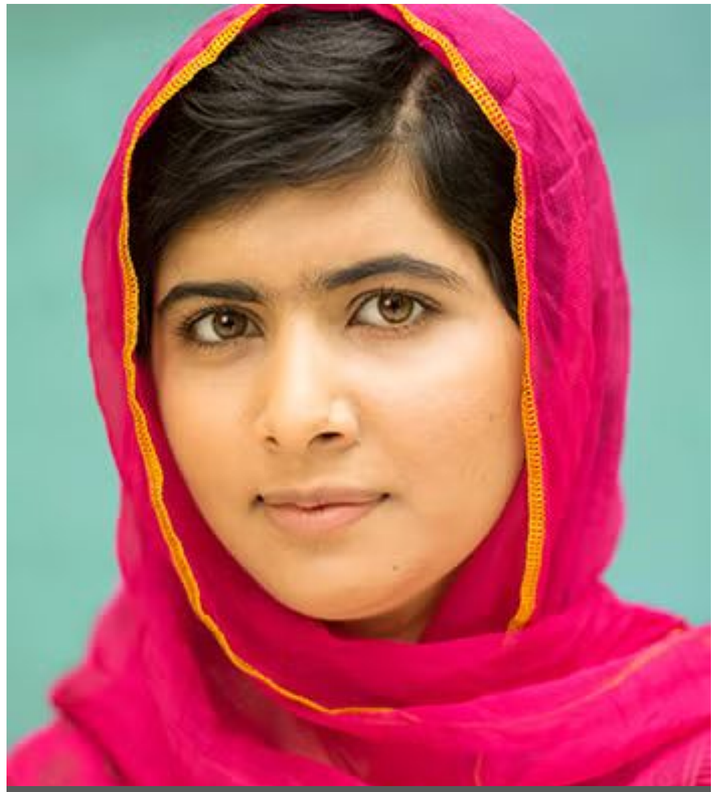
Elementos clave:

No se trata de “Decirlo bien o bonito” sino de ***movilizar e inspirar a la acción.***

CREDIBILIDAD + EMOCIÓN + CLARIDAD

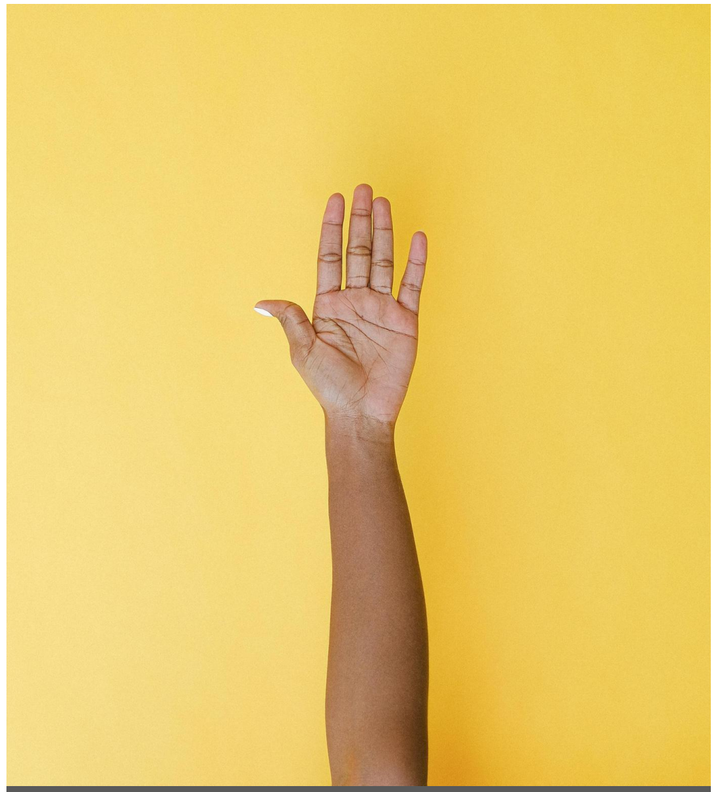
Liderazgo transformador: influencia idealizada, motivación inspiradora, estimulación intelectual y consideración individualizada

Tu referente de voz líder



Malala Yousafzai

Menciona el nombre de una mujer o voz referente que consideres se comunica desde un liderazgo transformador.



¿Cuál es la tuya?

Reconociendo mi voz líder

Identifico mis fortalezas como una voz líder.

- Comunicación efectiva.
- Empatía.
- Inspiración/motivación.
- Propósito/Mensaje propio

Identifico miedos o creencias como una voz líder.

- Miedo al fracaso.
- “La lider debe ser perfecta”.
- Síndrome de la impostora.

"Tu autenticidad le da voz a tu *propósito*."

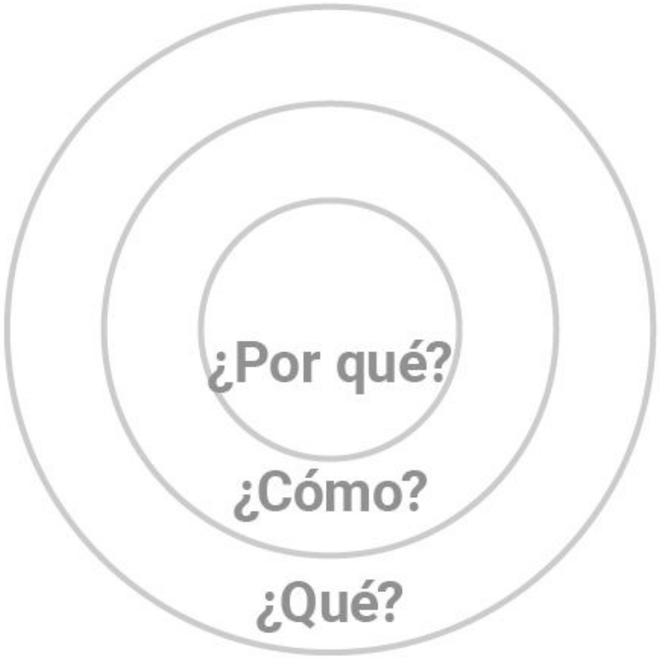
-Joanna Prieto. CEO Geek Girls LatAm

Círculo Dorado: Propósito comunicativo

El Golden Circle o Círculo Dorado es un marco simple para construir discursos que empiezan por el propósito. En este curso lo usamos para diseñar mensajes que movilicen audiencias globales (ONU/TED).

Golden Circle + (Círculo Dorado):
Why (porqué) → How (cómo)→ What (qué) → Proof (dato) → Ask (llamado)

Diseña tu propio Círculo Dorado



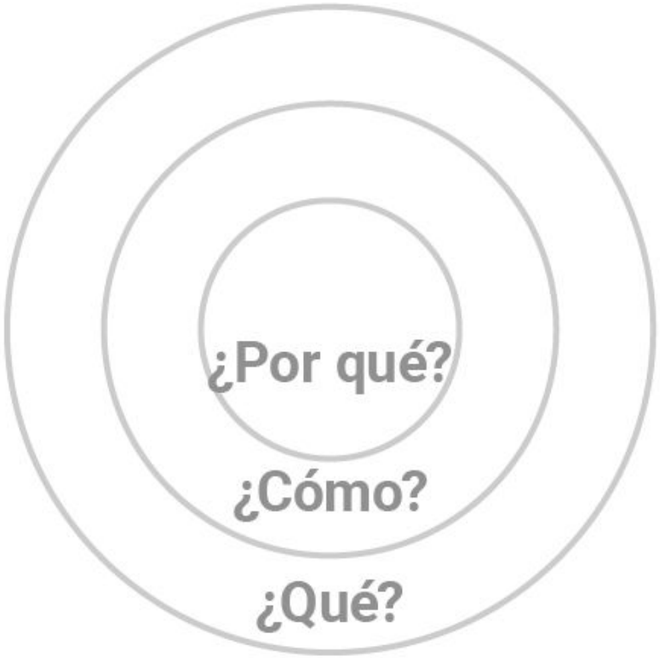
Módelo creado por Simon Sinek

Why (Propósito): la causa que trasciende a la persona. Señala injusticia o aspiración y conecta con valores (interseccionalidad, dignidad, justicia).

How (Enfoque): principios, métodos y alianzas que vuelven el propósito creíble. (feminista, comunitario, basado en evidencia, cuidado del cuerpo/territorio).

What (Acción): lo que hace concretamente (programas, campañas, soluciones, resultados medibles).

Ampliemos el propósito con DATOS



Módelo creado por Simon Sinek

Proof (Dato): un dato, caso o testimonio.

Ask (Llamado): el llamado a la acción concreto (¿qué se espera de la audiencia/decisor?).

Piensa en un Golden Circle+ (Círculo Dorado):

Why (porqué) → How (cómo) → What (qué) → Proof (dato) → Ask (llamado).

Un ejemplo: Derechos ambientales y cuidado…

- **Porqué:** “La dignidad no existe sin agua limpia con facilidades de acceso para las mujeres.”
- **Cómo:** “Lideramos con enfoque feminista e intergeneracional; las decisiones se toman con las comunidades, asegurando que las mujeres hagan parte activa del acceso y distribucion equitativa al agua limpia.”
- **Qué:** “Monitoreamos 120 fuentes de agua y formamos 300 lideresas en vigilancia ciudadana.”
- **Dato:** “En 2024, 4 municipios ajustaron sus planes hídricos con presupuesto con enfoque de género.”
- **Llamado:** “Instamos a los Estados a financiar fondos locales de agua liderados por mujeres antes de 2026.”

Pitch ONU/TED :

- Hook (frase/imágenes que te abren el corazón)
- Why (causa/valor superior)
- Proof (dato/caso/testimonio)
- How (enfoque y principios – feminista, local, basado en evidencia)
- What (qué hacemos y logramos)
- Ask (solicitud concreta: política, financiamiento, alianza)

"Cada palabra que dices tiene el potencial de generar un cambio."

Mapa emocional de la voz

Un mapa personal que cruza cuatro capas: **sensaciones corporales, emociones, pensamientos/creencias y desencadenantes**; y define **anclajes** (respiración/gesto/frase) para regularse antes y durante la intervención.

Para qué sirve

- Aumenta conciencia somática (dónde se me tensa el cuerpo).
- Separa hechos vs. historias (reencuadre de creencias).
- Construye un ritual previo simple (respirar, anclar, entrar).
- Transforma miedo difuso en plan práctico (presencia + foco).

Mapa emocional de la voz

Técnica simple

- Somático: ¿qué siente el cuerpo? (garganta cerrada, manos frías, nudo estomago).
- Afectivo: ¿qué emoción hay? (miedo, vergüenza, euforia, calma).
- Cognitivo: ¿qué me digo? (saboteadores vs. pensamientos útiles).
- Contexto: ¿qué lo gatilla? (idioma, audiencia experta, autoridad en sala).

Cierre con anclajes: respiración (exhalación larga), gesto físico (mano en esternón / power pose), y frase mantra (“Estoy al servicio del mensaje”).

Ejercicio: Mapa emocional de la voz

1. Silueta personal: miedos, creencias heredadas, fortalezas
2. Detecta disparadores. ¿Qué incrementa el miedo?
3. Reencuadre: ¿Qué libero? ¿qué potencia mi voz?
4. Anclaje físico: gesto/respiración para volver al centro.

Voces líderes feministas

BRENÉ BROWN

TEDTalk: El poder de la vulnerabilidad.

CHIMAMANDA NGOZI

TEDTalk: Todos deberíamos ser feministas.

FRANCIA MARQUEZ

Aceptación Premio GOLDMAN 2018, Vicepresidenta de Colombia

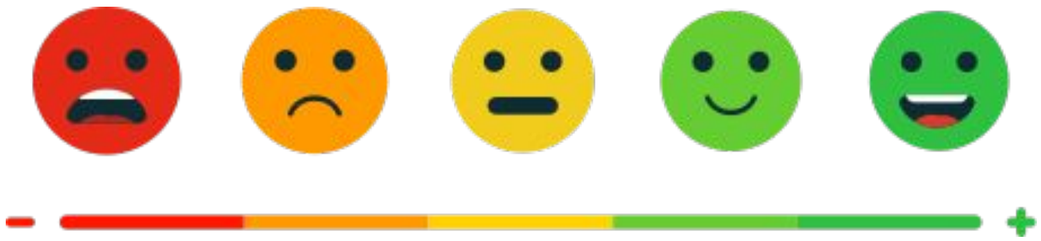
"Tu voz puede inspirar, motivar y transformar el mundo."

¡Es tu turno ahora!

1. Responde antes: ¿Qué necesita oír el mundo desde mi voz hoy?
2. A través de la técnica del Círculo Dorado, construye el guión o pitch de máximo 3 min.
3. Revisa que sea coherente, conciso y alineado a la causa que representa.

¡A poner en práctica!

1. Graba en casa un audio con tu voz y/o video por 3 minutos. Si optas por video; en vertical, luz frontal, mirada a cámara.
2. Comparte el material con el grupo para su repositorio y evaluación posterior.
3. Reflexiona en tu bitácora: ¿Qué sentí al pensar en mi voz? ¿Qué creencia necesito soltar? ¿Cómo me sirvieron las herramientas de clase? ¿Qué debo reforzar?



¿Qué te llevas hoy y cómo te vas?

Comparte con el grupo

¡Gracias!

www.innovusconsulting.co

Personas facilitadoras de la sesión: Catalina Valenzuela, Paula Quiñones, María Teresa Laverde y Camilo Forero

Creadora del módulo: Joanna Prieto