

Cuadernillo de formación sindical

Técnicas sencillas para tomar la
palabra en asambleas y reuniones



Ingrid Paulina Hernández Valverde

Marla Pamela Garibay Mancera

Gabriel Gutiérrez González

Introducción

Hablar en público no es un privilegio de unos cuantos “valientes” ni de quienes parecen tener un “don natural”. En realidad, es una habilidad que se aprende, se practica y se fortalece con el tiempo.

Dentro de la vida sindical, saber expresarse con claridad es mucho más que una herramienta personal:

- Da confianza y seguridad a quien habla.
- Permite que las ideas fluyan en las asambleas y reuniones.
- Genera acuerdos colectivos más sólidos.
- Refuerza la democracia interna del sindicato, porque cada voz cuenta y puede influir en las decisiones.

Esta guía está dirigida a ti, que quizá has sentido nervios al momento de levantar la mano y hablar frente a tus compañeros, o que a veces prefieres guardar silencio aunque tengas algo importante que aportar. Aquí encontrarás consejos sencillos y prácticos para perder el miedo y ganar seguridad, paso a paso.





1. Entiende el miedo no es tu enemigo

Lo primero es reconocer que sentir nervios es normal. De hecho, la mayoría de las personas los sienten al hablar en público. El corazón late más rápido, las manos sudan y la mente parece ir más veloz que las palabras.



En lugar de verlo como un obstáculo, piensa que es energía que tu cuerpo te da para estar alerta. Esa misma energía que sientes como “nervios” puede convertirse en fuerza para hablar con convicción.



Ejemplo práctico: Antes de hablar en una asamblea, respira profundo tres veces y repite una frase positiva como:

- “Tengo algo valioso que aportar”.
- “Mi voz también cuenta”.
- “Estoy aquí para construir junto con mis compañeras y compañeros”.

2. Prepara tu intervención

La improvisación total casi nunca funciona. Preparar tus ideas no significa escribir un discurso largo, sino tener claro lo esencial que quieres decir.

- Haz una lista breve con máximo tres puntos principales.
- Anota una frase de inicio y otra de cierre para no quedarte en blanco.
- Piensa en ejemplos o datos sencillos que refuercen tu mensaje.



Ejemplo:

- Inicio: *"Compañeras y compañeros, quiero plantear tres puntos importantes..."*
- Cierre: *"En resumen, mi propuesta busca mejorar nuestras condiciones de trabajo en beneficio de todas y todos".*

De esta forma tendrás un marco de referencia y no dependerás únicamente de la memoria.



3. Usa un lenguaje sencillo



La mejor oratoria no es la más adornada, sino la que se entiende fácilmente. Habla como lo harías con un amigo o una amiga, sin complicar las palabras.

Reglas simples:

- Frases cortas: una idea por oración.
- Ejemplos cercanos a la vida cotidiana.
- Evita tecnicismos innecesarios.



Ejemplo:

En vez de decir: *"El marco normativo vigente estipula"*, puedes decir:

➡ **"La ley dice".**

En vez de decir: *"Con base en los lineamientos establecidos por la normatividad aplicable"*, puedes decir:

➡ **"Según las reglas que tenemos "**

En vez de decir: *"Procederemos a la negociación colectiva conforme al marco jurídico"*, puedes decir:

➡ **"Vamos a negociar como lo permite la ley".**



Recuerda: lo que se entiende, se recuerda; lo que se complica, se olvida.

4. Controla la respiración



La respiración es tu aliada para calmar los nervios y dar fuerza a tus palabras.

- **Respira profundo antes de hablar.**
- **Haz pausas al terminar cada idea.**
- **Usa esas pausas como momentos de descanso y de claridad.**



No son silencios incómodos, sino espacios que permiten que el público procese lo que acabas de decir.



Ejemplo:

Al terminar un punto clave, cuenta mentalmente hasta dos antes de seguir. Esa pausa hará que tu mensaje se sienta más sólido.



. Contacto con la audiencia

Hablar en público es un diálogo colectivo, no un monólogo. Por eso, mirar a las personas es clave para generar conexión.

- No mires al piso ni al techo.
- Si te da pena, mira al entrecejo o a la frente de las personas. Parecerá contacto visual sin incomodidad.
- Recorre con la mirada diferentes partes del salón para que todos se sientan incluidos.



Ejemplo: *Cuando digas “todas y todos”, gira un poco la cabeza y mira hacia distintos lados de la sala.*



6. Apóyate en gestos y tono de voz

El lenguaje corporal y la voz refuerzan lo que dices.



Gestos útiles:

- Abrir las palmas = apertura.
- Mover las manos al enumerar = organización.
- Señalar = énfasis.



Voz:

- Varía el tono, no hables todo el tiempo igual.
- Resalta palabras clave con más fuerza.
- Evita hablar demasiado rápido.



Ejemplo: Al decir *“es urgente mejorar nuestras condiciones”*, sube un poco el volumen para transmitir firmeza.





. Maneja los errores con naturalidad

Trabar la lengua, olvidar una palabra o equivocarse es algo común. Lo importante no es evitarlo, sino resolverlo con calma.



Ejemplo:

Si te confundes, sonríe y di: “Perdón, lo que quería decir es...” y continúa.



El público no espera perfección, espera autenticidad. Lo que más recordarán será tu mensaje, no un pequeño error.



8. Practica en pequeño



La práctica es el verdadero secreto de la seguridad. No esperes a la gran asamblea para ensayar.

- **Empieza hablando frente a un espejo.**
- **Luego prueba con una persona amiga o compañera de confianza.**
- **Pide retroalimentación: ¿se entendió? ¿hablé claro? ¿qué debo mejorar?**



Entre más practiques en entornos pequeños, más confianza tendrás en situaciones reales.

9. Consejos rápidos



Consejos rápidos (para recordar siempre)

- ✓ **Respira y sonríe antes de hablar.**
- ✓ **Ten claro inicio y final de tu intervención.**
- ✓ **Usa frases cortas y sencillas.**
- ✓ **Mira al público, no solo a tus papeles.**
- ✓ **Recuerda: tu voz también es importante en el sindicato.**

Cierre

Hablar en público es una habilidad práctica, no un talento innato. No se trata de ser el más elocuente ni el más experimentado, sino de expresar con claridad lo que piensas y poner tu voz al servicio de la colectividad.

En el sindicalismo, cada voz fortalece la democracia interna. Tu intervención, por sencilla que parezca, puede inspirar, motivar y abrir caminos de cambio.

La próxima vez que tengas la oportunidad de hablar en una reunión o asamblea, recuerda:

- **No estás solo, hablas desde y para la colectividad.**
- **Tu experiencia y tus ideas tienen valor.**
- **Tus palabras son parte de la construcción de un sindicato más fuerte.**

Atrévete a hablar, a equivocarte, a mejorar y, sobre todo, a participar.

Porque en el sindicalismo, el cambio se construye con la voz de todas y todos.



Todos los derechos reservados
DR. ©

Equipo



Ingrid Paulina Hernández Valverde



Marla Pamela Garibay Mancera



Gabriel Gutiérrez González