

A woman in a dark blazer and light skirt stands at the front of a lecture hall, holding a microphone. She is addressing an audience seated in rows of red chairs. The room has whiteboards and a desk in the background. A large, semi-transparent dark blue circle is overlaid on the center of the image, containing the title text.

¿CÓMO VENCER EL MIEDO AL HABLAR EN PÚBLICO?

EL RETO



Diagnóstico individual:

¿Cuáles son tus fortalezas al momento de hablar en público?

- ☐ Carisma
- ☐ Tu capacidad de conversación
- ☐ Rapidez de reacción
- ☐ Conexión con la audiencia
- ☐ Improvisación
- ☐ Imagen
- ☐ Voz

Otros: _____

Diagnóstico individual:

Durante tus participaciones en público, ¿qué obstáculos te ha costado más sortear?

- ☐ Nerviosismo o ansiedad
- ☐ Manejo de emociones (tristeza, enojo, indiferencia)
- ☐ Falta de información
- ☐ Preguntas inesperadas o fuera de contexto
- ☐ Agresividad por parte de la audiencia
- ☐ Interrupciones
- ☐ Falta de tiempo
- ☐ Imagen personal poco cuidada

Otros: _____

Los errores más frecuentes al hablar en público*

1. Quedarse en blanco
2. Proyectar inseguridad
3. Ausencia de historia
4. Falta de tiempo o exceso de tiempo
5. Leer más de 5 líneas
6. Ir muy rápido o muy lento
7. Mala dicción
8. Hacerse el chistoso
9. Hablar sin emoción
10. Problemas técnicos o distractores

Antes de iniciar....



Técnica de respiración diafragmática

1. Siéntate en una silla cómoda o acuéstate boca arriba. Asegura que tu espalda esté apoyada.
2. Coloca una de tus manos sobre tu pecho y la otra sobre tu abdomen
3. Inhala lentamente a través de tu nariz. Cuenta hasta 2. A medida que inhalas, tu abdomen debe levantar tu mano. Tu pecho debe mantenerse quieto.
4. Expulsa el aire lentamente con tus labios juntos (casi cerrados). Cuenta hasta 4. A medida que expulsas el aire, debes sentir que tu estómago se hunde.





LAS CLAVES DE ÉXITO



La preparación – 80% del éxito

1. Define tus objetivos de comunicación
2. Construye tus mensajes
3. Adapta tu lenguaje al público
4. Elabora materiales de apoyo
5. Cuida tu lenguaje no verbal
6. ¡Practica!

I Define tus objetivos de comunicación:

- ¿Qué es lo que quieres mostrarle al público?
- ¿De qué pretendes convencerlo?
- ¿Qué idea quieres transmitir?

II Construye tus mensajes:

1

- Los objetivos de comunicación deben reflejarse en los mensajes

II Construye tus mensajes:

2

- Regla de 3

Enfoque orientado a soluciones



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



MÁS VALE PREVENIR



CHÉCATE



MÍDETE



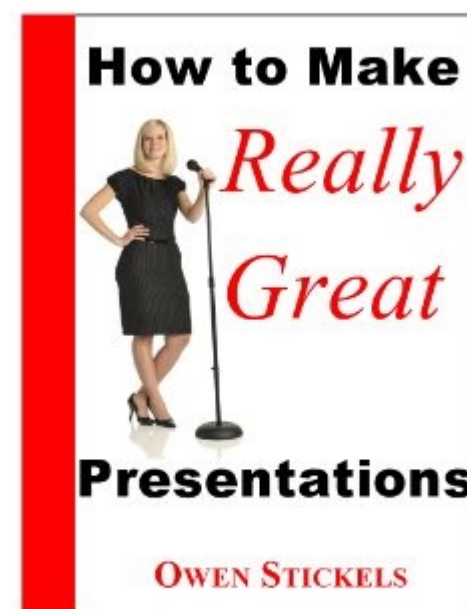
MUÉVETE

II Construye tus mensajes:

3

- Repítelos

“Diles lo que les vas a decir, díselos, y luego diles lo que les acabas de decir”.



Owen Stickels
Orador profesional

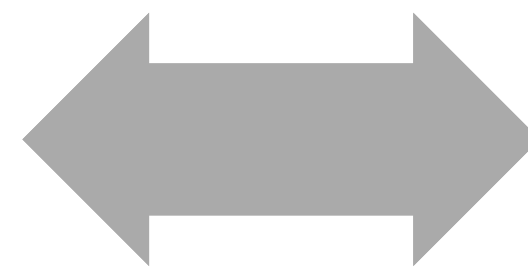
“Piensa como piensan los
sabios, mas habla como habla
la gente sencilla”

Aristóteles

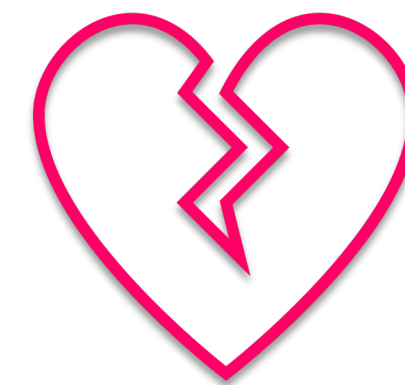


III Adapta tu lenguaje al público:

Técnico /
Conceptual



Afectivo /
Emocional

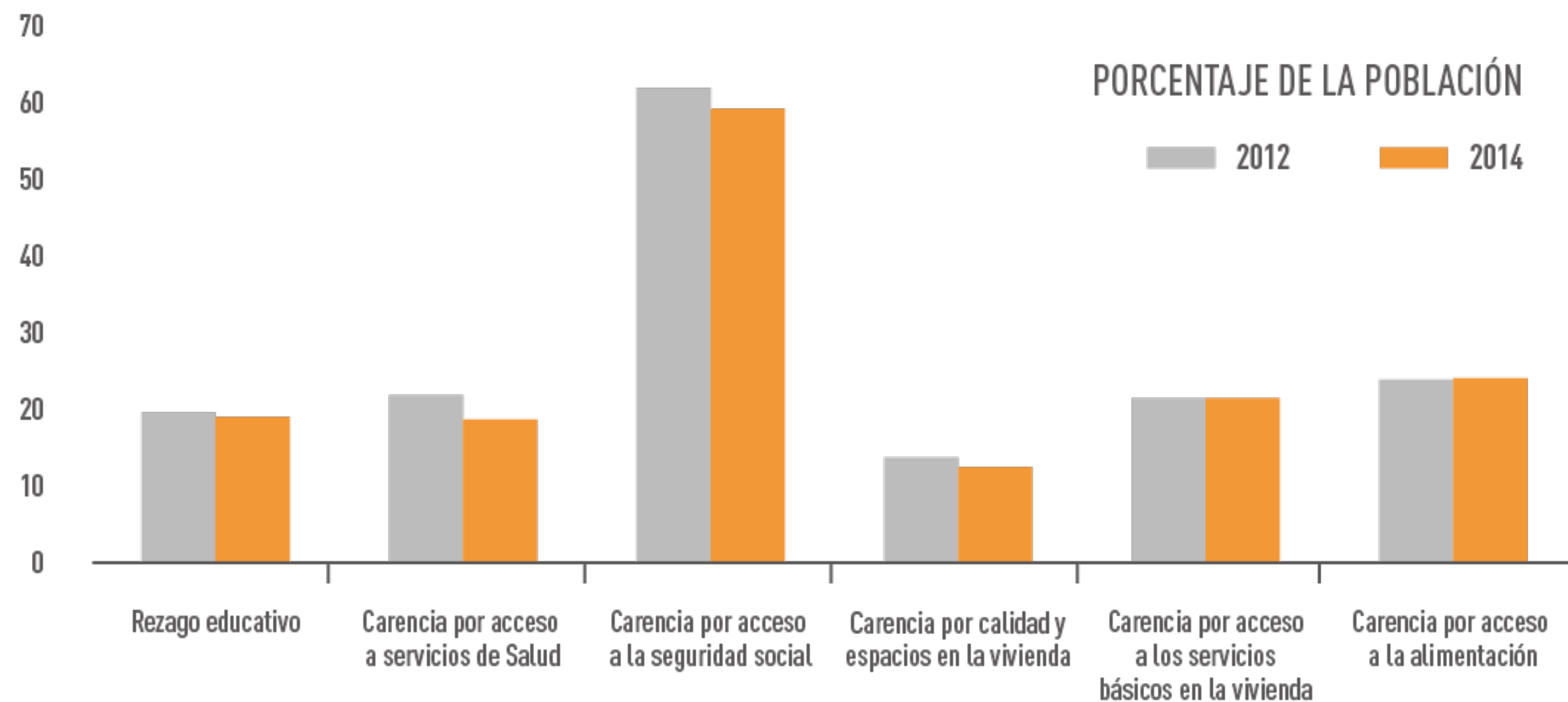




*Agencia AFP

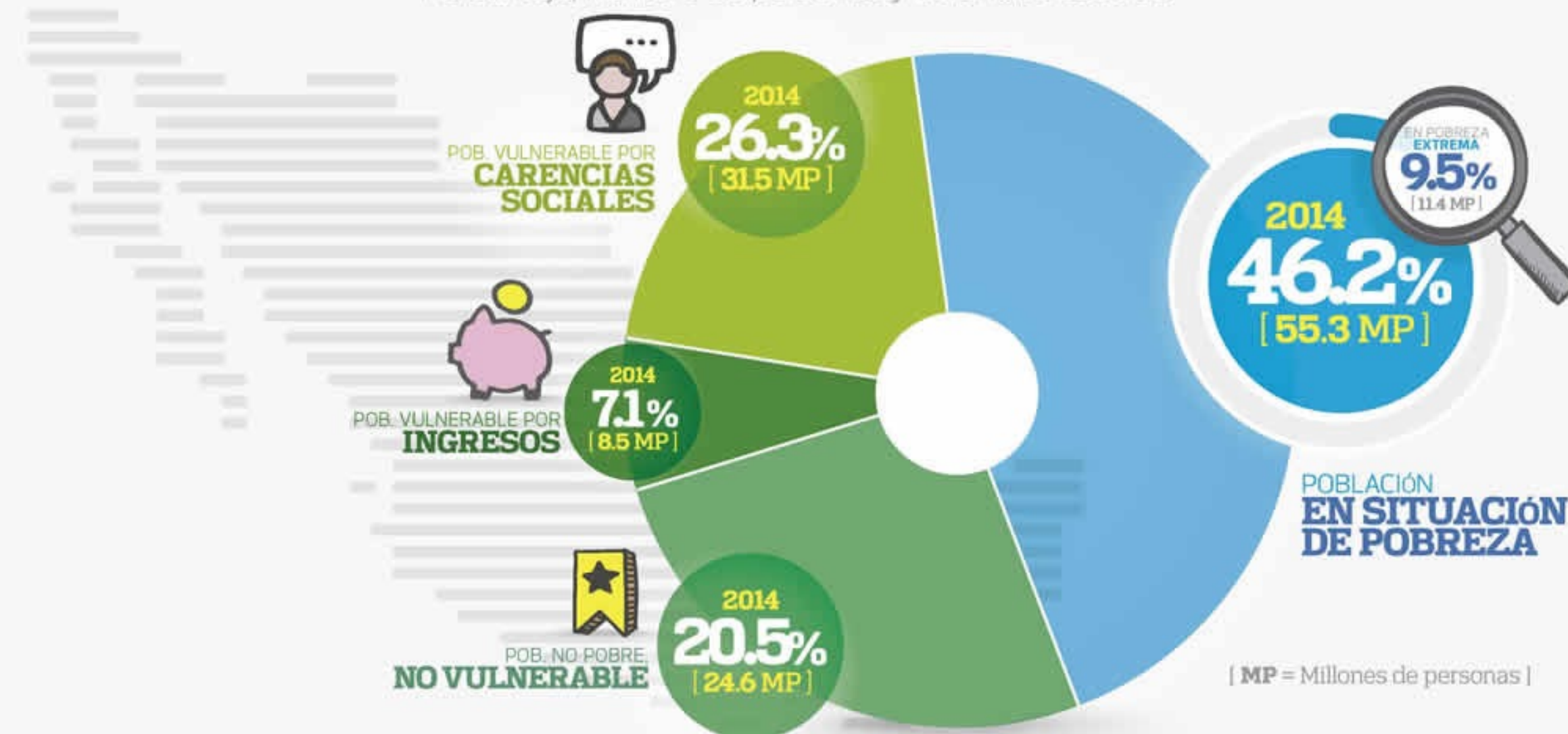
IV Elabora materiales de apoyo:

- 1 Evita la lectura textual
- 2 Poco texto, más imágenes
- 3 Transforma gráficos en infográficos



MEDICIÓN DE POBREZA 2014 ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Porcentaje, número de personas y carencias sociales



INDICADORES DE CARENCIA SOCIAL 2014



coneval

Consejo Nacional de Evaluación
de la Política de Desarrollo Social

www.coneval.gob.mx

V

Cuida tu
lenguaje no
verbal



VI

iPractica!

A woman with glasses, wearing a dark blazer and a light-colored skirt, stands on a stage holding a microphone. She is addressing an audience seated in rows of red chairs. The stage has a whiteboard and a table to the left. A large, semi-transparent dark blue circle is overlaid on the center of the image, containing the text.

¿CÓMO VENCER EL MIEDO AL HABLAR EN PÚBLICO?



@redcce.ta

