



# Dominar el miedo escénico y tener éxito en las presentaciones orales



Funded by  
the European Union



# Las manifestaciones físicas del miedo escénico



- La frecuencia cardíaca se acelera
- La respiración se vuelve más difícil
- Las manos están sudorosas
- La garganta se seca



Funded by  
the European Union

 **salesianos**  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



  
C2 CONSULTING  
Consult & Formation

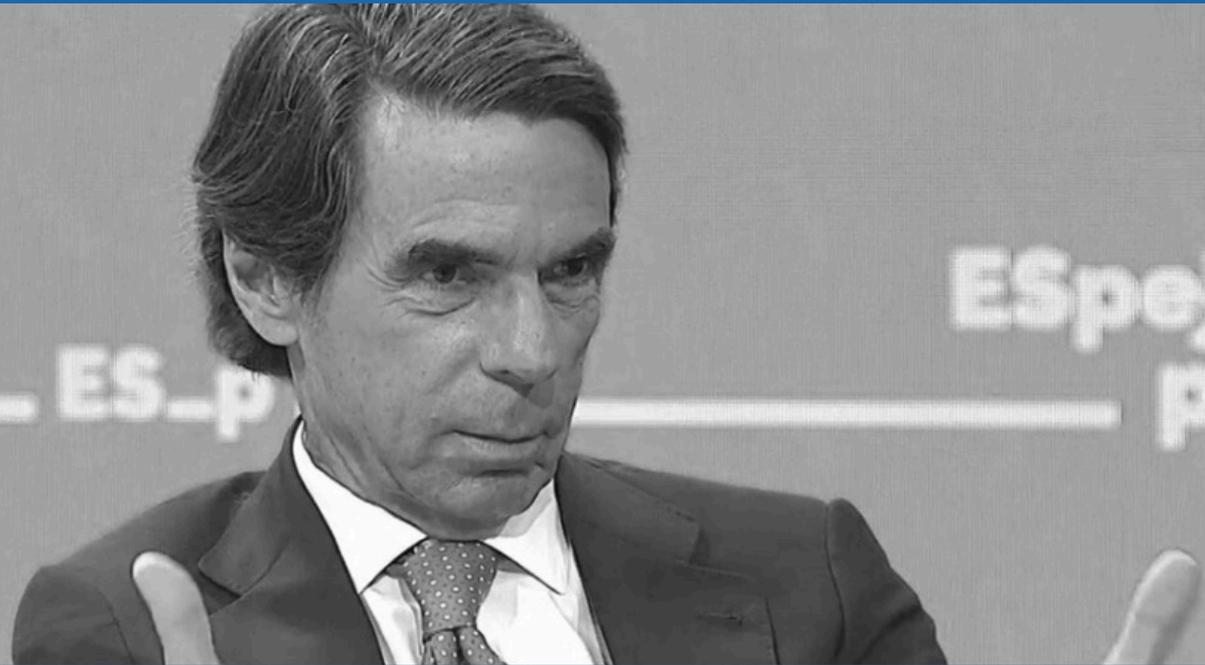
**SINCÈRE**  
Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

# Manifestaciones cognitivas del miedo escénico: el miedo a ser juzgado negativamente por los estudiantes



- Tengo miedo de tartamudear
- Tengo miedo de tartamudear
- Me temo que soy aburrido
- Me temo que me equivoco

# Todas las personas experimentan miedo escénico antes o durante una presentación pública.



- Un poco de miedo escénico estimula – Demasiado miedo escénico paralizado
- Controlar la ansiedad: no intentes eliminarla
- Concéntrese en la presentación: no se obsesione con los síntomas

# ¿Están bien fundados sus temores?

Tartamudear	Pocas personas dudan en hablar. Tartamudear, dudar sobre ciertas palabras es normal. ESTO NO ES GARANTÍA DE UNA CALIFICACIÓN NEGATIVA
Estar nervioso	Pasa desapercibido para el público que no escucha todo lo que escuchas. (latido del corazón...) Tal vez ellos también estén nerviosos. ESTO NO ES GARANTÍA DE UNA CALIFICACIÓN NEGATIVA
Conociendo el agujero negro	¿Alguna vez has visto a alguien experimentar un agujero negro, quedarse quieto y no decir nada... No, ¿y alguna vez has experimentado este agujero negro?



# Establecer metas altas e inalcanzables aumenta el miedo escénico



Funded by  
the European Union

 **salesianos**  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



  
C2 CONSULTING  
Coaching & Formation

**SINCÈRE**  
Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

# La metáfora de la "hamburguesa" aplicada a tu discurso



POBRE



INDIGESTO



RAZONABLE



Funded by  
the European Union

 **salesianos**  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



  
C2 CONSULTING  
Consult & Formation

**SINCÈRE**  
Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

# Los ingredientes de la hamburguesa para un discurso equilibrado



**EL GANCHO**

"El servicio que marca la diferencia"



Funded by  
the European Union

 **salesianos**  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



**SINCERE**  
Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

# Un buen comunicador transmite el mensaje correctamente y mantiene la atención de su audiencia



1. Introducción: Creación de un vínculo
2. Dar el plan: La promesa
3. Explique: Desarrollar el plan
4. Ilustración: Imágenes y metáforas
5. Conclusión: La emoción, un puente hacia el futuro



Funded by  
the European Union



salesianos  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



C2 CONSULTING  
Coaching & Formación

SINCÈRE

Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

# Cómo prepararlo

Prima	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Practica la relajación muscular</li><li>▪ Identifica y analiza tus miedos</li><li>▪ Domina el contenido, siéntete cómodo con el vocabulario</li><li>▪ Imagínate a ti mismo, visualízate presentando, animando, fichando</li><li>▪ La noche anterior: descanso, relajación</li><li>▪ Revisa la habitación y el equipo</li></ul>
El día antes de la cirugía	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hacer conexiones, hablar con los estudiantes dándoles la bienvenida, haciéndolos hablar</li><li>▪ Sé empático</li><li>▪ Sé positivo, sonríe: "Lo lograré dentro de mis posibilidades" / "Nunca lo lograré"</li><li>▪ Reconcéntrate, piensa en los buenos recuerdos</li><li>▪ Ve al baño, respira lenta y constantemente, mueve los brazos para aliviar el estrés</li></ul>
Al inicio de la intervención	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bebe un vaso lleno de agua</li><li>▪ Echa raíces, toma conciencia de tus puntos de apoyo</li><li>▪ Sé vertical, libera tus manos</li><li>▪ Después de un silencio, rompe el hielo</li><li>▪ No entres en el meollo de la cuestión</li><li>▪ Habla de tu placer de estar allí, de tus sentimientos, da una verdadera bienvenida: HAZ CONTACTO EMOCIONAL</li></ul>

# El formador es un comunicador



Funded by  
the European Union

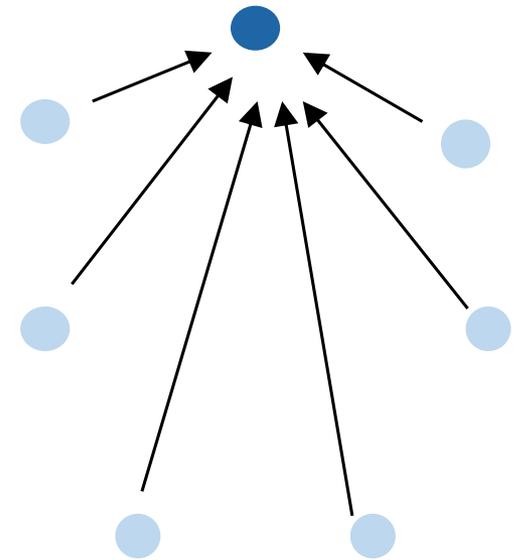
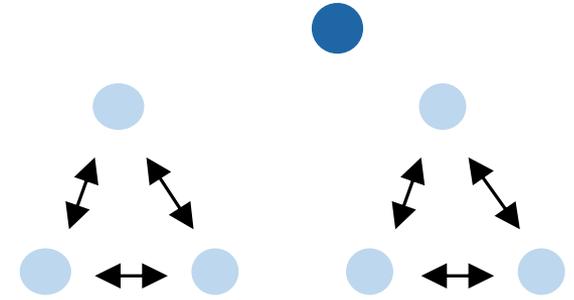
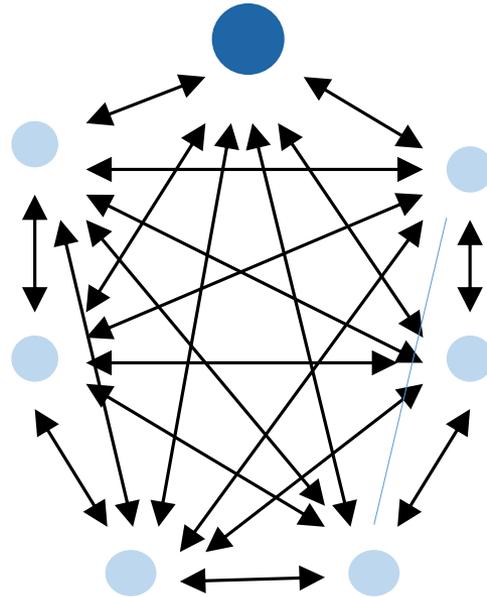
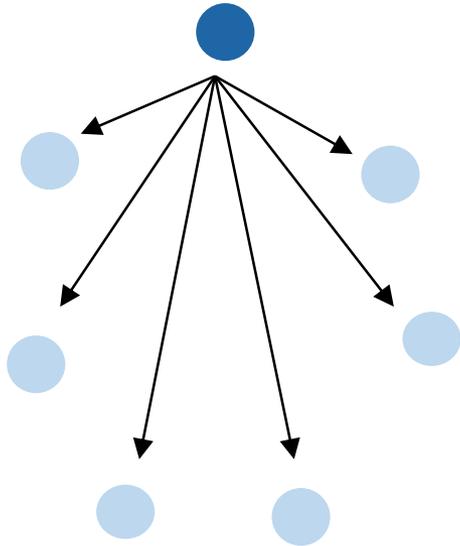
 **salesianos**  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



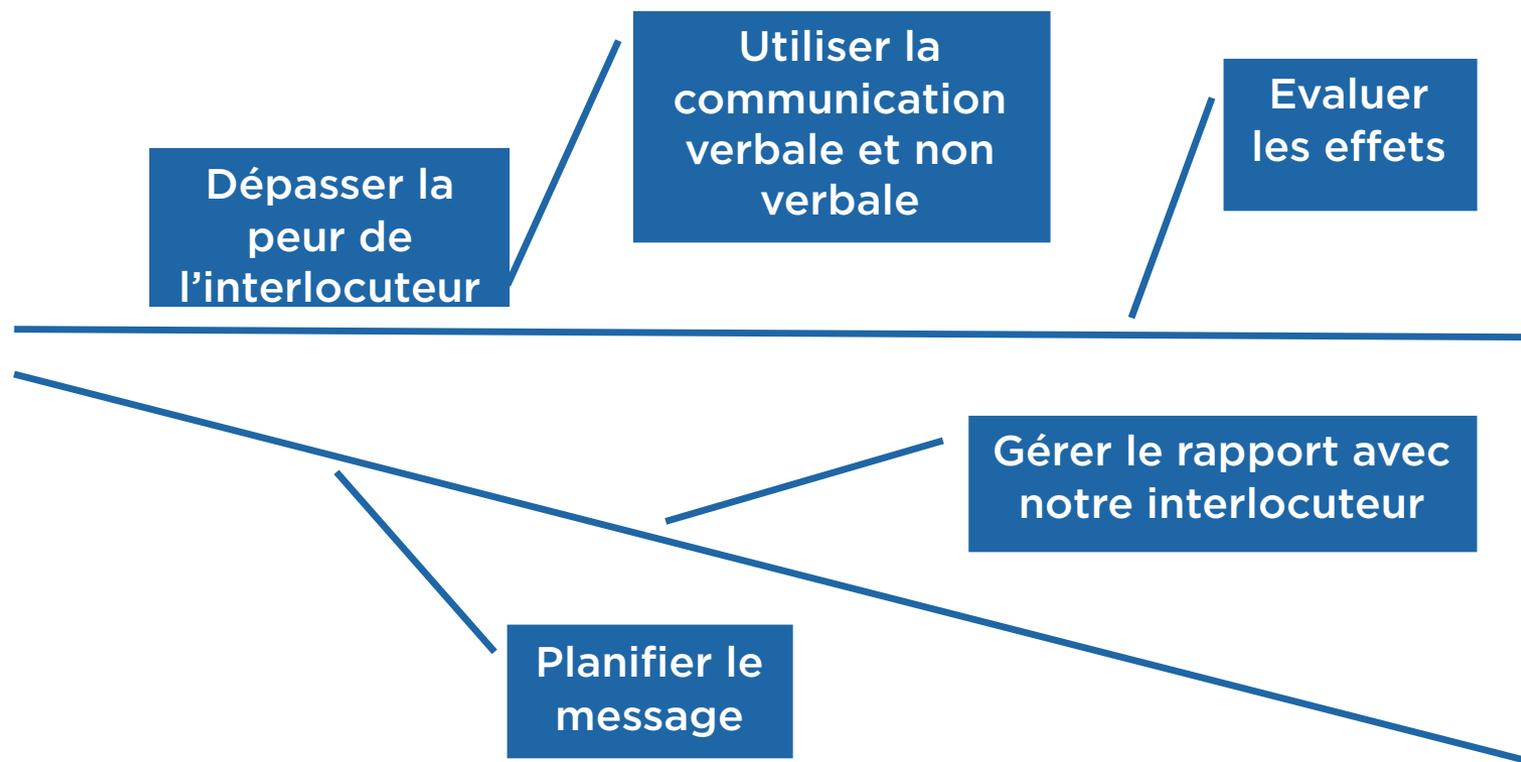
  
C2 CONSULTING  
Convert & Formar

**SINCÈRE**  
Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

# Se corre la voz



# El camino hacia el éxito



COMMUNICACIÓN

Comunicarse de manera efectiva es una tarea compleja que requiere muchas habilidades y competencias diferentes

# La comunicación verbal y no verbal es la principal herramienta de formación y facilitación

F  
O  
R  
M  
E

55 %

NO VERBAL

38 %

PARA VERBALE

7 %  
VERBAL

F  
O  
N  
D



Funded by  
the European Union

 salesianos  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO

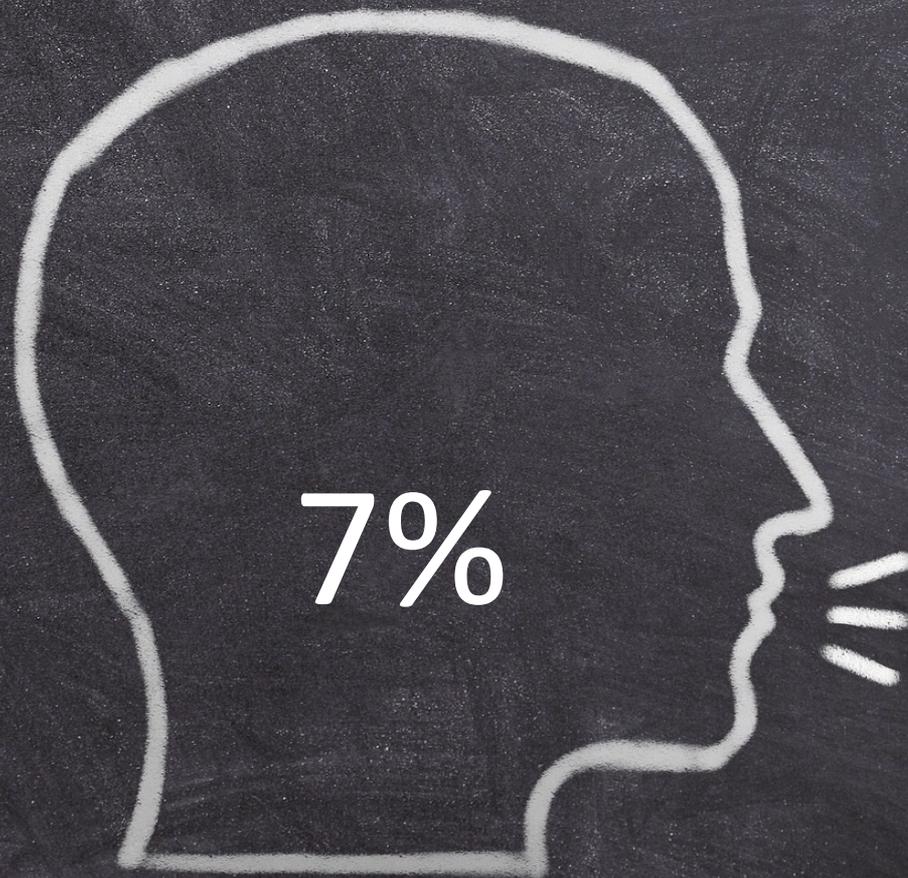


  
C2 CONSULTING  
Coaching & Formación

  
SINCÈRE  
Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

# El Acta: Las palabras utilizadas

1. IDEAS CLAVE
2. CORTES FRASI
3. EJEMPLOS
4. METÁFORAS



PALABRAS SENCILLAS



Funded by  
the European Union

 **salesianos**  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



  
C2 CONSULTING  
Cover & Formion

**SINCÈRE**  
Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

CONOCE TU CONTENIDO  
DÉJATE CONVENCER  
TE CONVENCERÁS



Funded by  
the European Union

 **salesianos**  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



  
C2 CONSULTING  
Consult & Formation

**SINCÈRE**  
Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

# Lo para-verbal: la forma de hablar

1. RITMO, VOLUMEN
2. ENTONACIONES
3. SILENCIO

38%

ELIMINA I TIC LINGUISTICI:  
Uhhhh, MMHHH, SO,.....



Funded by  
the European Union



salesianos  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



C2 CONSULTING  
Consult & Formation

SINCÈRE

Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

# Lo no verbal: enviar y recibir un mensaje con la mirada

Teniendo en cuenta a los  
estudiantes  
Observar a los estudiantes  
Recopilar información

Mira cada uno de ellos, en orden, en la parte inferior, al frente y a los lados



Funded by  
the European Union

 **salesianos**  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



  
C2 CONSULTING  
Covent & Formation

**SINCÈRE**  
Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

# Lo no verbal: postura y movimiento

1. ANCLAR AL SUELO
2. ESTRUCTURA VARIADA
3. MIRAR
4. SONREIR
5. PRINCIPALI LIBERÉES
6. LOOK A MEDIDA

55%

EN PIE  
RELÁJATE



Funded by  
the European Union



salesianos  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



C2 CONSULTING  
Coaching & Formación

SINCÈRE

Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

# Lo no verbal: cuida tus gestos



Levántate  
Libera tus manos  
Estar anclado al suelo



Funded by  
the European Union



**salesianos**  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



**SINCÈRE**  
Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

# Lo no verbal: ayez de la mirada bon



CONSISTENCIA: respeto por los colores entre ellos  
CONGRUENTE: adaptado a tu personalidad y contexto



# Párate con tus raíces en el suelo



Un cuerpo tonificado  
Una voz expresiva  
Una mirada comunicativa  
Gestos relacionados con el mensaje  
Una intervención rítmica



Funded by  
the European Union



**salesianos**  
FUNDACIÓN TECH DON BOSCO



**C2 CONSULTING**  
Cover & Formion

**SINCÈRE**

Seniors Inclusion via Entrepreneurship  
and Return Employment

# Si quieres hacer una presentación catastrófica, hazlo.

1. ¡Explique detalladamente a su audiencia de qué se tratará su presentación!
2. ¡Habla despacio y dramáticamente!
3. ¡Deja que tus oyentes sepan lo importante que eres!
4. ¡Consulte sus artículos y publicaciones y cítese a sí mismo!
5. Llena tus presentaciones de PowerPoint con texto, ¡y no olvides incluir una docena de puntos de formulario para respaldarlas!
6. ¡Usa todo el vocabulario técnico posible para sonar más inteligente!
7. ¡Hable largo y tendido sobre la historia de su organización y sus muchos éxitos!
8. ¿Practicar antes de hablar? Porque...
9. ¡Recita tu discurso de memoria!
10. ¡No mires a la gente en la habitación!

# La imagen está destinada a los estudiantes, ino es tu hoja de trucos!



# Los parásitos dificultan la concentración

EXTERIOR: habitación demasiado ruidosa, helada o sobrecalentada, tenue o demasiado luminosa.....

# PAS DE SIGNAL

INTERNA: Preocupaciones de los estudiantes