



www.metodonsr.com



Aptitudes básicas para hablar en público

Perder el pánico escénico. Autocontrol. Positividad.

Algunas reflexiones más del Dr. Hi-tzig serían:

Presta atención a tus pensamientos pues se harán palabras.

Presta atención a tus palabras pues se harán actitudes.

Presta atención a tus actitudes porque se harán conductas.

Presta atención a tus conductas porque se harán carácter.

Presta atención a tu carácter porque se hará biología



Aptitudes básicas para hablar en público

Perder el pánico escénico. Autocontrol. Positividad.

Miedo a las críticas

Ansiedad por ser el centro de atención

Demostrar ignorancia del tema a tratar

Miedo a posibles reacciones negativas

Miedo a perder el prestigio

No son
Motivos lógicos

“El 95% de la población sufre de ansiedad en mayor o menor grado cuando tiene que dirigirse a un grupo de personas”

(Cheryl Hamilton, Profesora en comunicación del Tarrant County College, autora de «Communicating for results»)



Aptitudes básicas para hablar en público

Perder el pánico escénico. Autocontrol. Positividad.



Cuenta tu
experiencia
hablando en
público



Gestión del estrés

Perder el pánico escénico. Autocontrol. Positividad.

Es la reacción natural del organismo en respuesta a un desafío físico y / o emocional.

Es la capacidad individual de movilizar cada recurso del organismo para reaccionar rápida y adecuadamente ante cualquier tipo de situación.

El estrés se origina en la interacción entre la persona y el entorno: no hay situaciones estresantes. Lo que estresa es la valoración de las situaciones.

Aptitudes básicas para hablar en público

CAMBIOS DE HUMOR

Ansiedad.
Depresión.
Frustración.
Hostilidad y ira continuas.
Desánimo.
Impaciencia.
Irritabilidad.
Inquietud.

Gestión del estrés

Perder el pánico escénico. Autocontrol. Positividad.

El estrés puede ser positivo para activar el cuerpo, la mente y la energía de una persona.

- + Eustrés → Adecuada activación necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada.

Adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar.

Aptitudes básicas para hablar en público



Gestión del estrés

Perder el pánico escénico. Autocontrol. Positividad.

Sin embargo, si el estrés se prolonga excesivamente, los recursos del organismo se agotan y la persona desarrolla formas perjudiciales o negativas de reacción al estrés, dejará de ser positivo pasando a ser limitante y no permitirá una adaptación adecuada a las situaciones a afrontar.

Distrés →

Aptitudes básicas para hablar en público



Inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica que conduce al fracaso.

Nocivo y desmoralizante, con resultados de sufrimiento y desgaste personal.

Gestión del estrés

Aptitudes básicas para hablar en público

Perder el pánico escénico. Autocontrol. Positividad.

¿Qué habilidades necesitas para regularlas? Ser emocionalmente inteligente

Necesito crear estrategias de
afrontamiento

flexibilidad
adaptación
concretar
relativizar
creatividad

Necesito competencias de autogestión

autoestima
darme valor
autoconfianza
seguridad
automotivación

Aplicar la lógica y la razón PARA RECONOCER NUESTRAS FORTALEZAS

Gestión del estrés

Aptitudes básicas para hablar en público

Perder el pánico escénico. Autocontrol. Positividad.



Gestión del estrés

Perder el pánico escénico. Autocontrol. Positividad.

Autoregulación

Habilidades de afrontamiento: implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

Competencia para autogenerar emociones positivas.

Capacidad para autogenerar y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor ...)

Aptitudes básicas para hablar en público

Regulación Emocional

- Estrategias de afrontamiento/conflictos
- Emociones + (alegría, amor)
- Expresión emocional
- Regular impulsividad, frustración ...

Gestión del estrés

Perder el pánico escénico. Autocontrol. Positividad.

Desaceleración Ordenar
Actuar con criterio de relevancia

Planificar Qué quiero y para qué lo quiero. Tomar distancia

Atención a lo positivo Maximizarlo

Autoafirmación Ser quien soy
Conocer mis fortalezas/ competencias

Autoestima Percepción de nosotros mismos

Autoconfianza Tener seguridad. Ser autónomo

Discurso positivo Si en vez de No. Huir del he de, debo de...

Aptitudes básicas para hablar en público



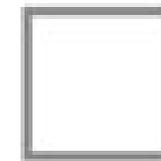
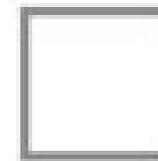
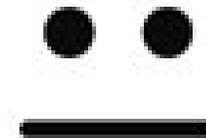
Gestión del estrés

Perder el pánico escénico. Autocontrol. Positividad.

Herramientas de Superación

1. Atención a las posibles variables
2. Preparación del material
3. Investigación del tema
4. Factor tiempo en la preparación
5. Retener contenidos
6. Esquematizar
7. Visualizarse
8. Practicar
9. Hacer ejercicio
10. Confianza en sí mismo

Aptitudes básicas para hablar en público



Técnicas de improvisación

Perder el pánico escénico. Autocontrol. Positividad.

- ✓ Reflexionar antes de contestar: pausa de tres segundos.
- ✓ Parafrasear la pregunta
- ✓ Asociar una anécdota al tema en cuestión
- ✓ Ser breve y concreto
- ✓ Cuidado con las muletillas
- ✓ Desarrollar agilidad mental
- ✓ Estructurar el discurso

Aptitudes básicas para hablar en público

