

Ciencia de Datos – Desarrollo e impacto personal

Actividad N°. 1. María del Carmen Rodríguez Pérez

Primer vídeo

En el video de TED Talk, “Your Body Language May Shape Who You Are,” Amy Cuddy, psicóloga social, explora el impacto del lenguaje corporal en la percepción de uno mismo y en cómo los demás nos ven. Cuddy afirma que nuestras posturas pueden influir en nuestros niveles de confianza y que adoptar “posturas de poder” —como mantener una postura abierta y expansiva— no solo afecta cómo los demás nos perciben, sino también cómo nos sentimos internamente.

A través de investigaciones, Cuddy descubrió que estas posturas afectan nuestros niveles hormonales. Al asumir posturas de poder, aumentan los niveles de testosterona (asociada con la dominancia) y disminuyen los de cortisol (asociado con el estrés). Este ajuste hormonal puede mejorar nuestra capacidad para manejar situaciones difíciles y enfrentar desafíos.

Además, Cuddy propone la idea de "fake it till you make it" (finge hasta lograrlo) como una forma de construir confianza. Ella argumenta que incluso si al principio solo estamos fingiendo confianza, estos cambios en el lenguaje corporal eventualmente se convertirán en un estado genuino de seguridad. Aconseja a la audiencia realizar ejercicios de posturas de poder antes de situaciones de estrés, como entrevistas o presentaciones, para sentirse más empoderados y capaces.

Este mensaje resalta la importancia del lenguaje corporal no solo en las relaciones interpersonales, sino también en el desarrollo de nuestra autopercepción y bienestar personal.

Segundo vídeo

En su charla TED "How to Speak So That People Want to Listen", Julian Treasure aborda técnicas para captar y mantener la atención del público al hablar. Según Treasure, para lograrlo, es importante evitar lo que llama los “siete pecados del habla”, como juzgar, quejarse o exagerar, ya que estos comportamientos generan desconfianza en el oyente. En cambio, sugiere seguir los principios de la honestidad, autenticidad, integridad y amor (en inglés, su acrónimo "HAIL") para comunicarse de forma poderosa y positiva.

Además, Treasure destaca la importancia de la voz y la forma en que la modulamos. Enseña técnicas de proyección, tono y ritmo que ayudan a expresarse con mayor claridad y energía. También propone ejercicios para mejorar la respiración y controlar el volumen, lo cual contribuye a una mejor presencia vocal.

Para ejemplificar su mensaje, Treasure ofrece un ejercicio práctico llamado “el calentamiento vocal” que ayuda a los oradores a preparar la voz antes de hablar en público. Según él, estos ejercicios son esenciales para fortalecer la voz y mejorar la calidad del sonido.

En resumen, Treasure nos invita a ser conscientes de nuestro discurso, tanto en el contenido como en la forma en que lo presentamos. Al aplicar estas recomendaciones, el orador puede no solo comunicar ideas de manera más efectiva, sino también construir una relación de confianza y respeto con su audiencia.

Tercer vídeo

En el monólogo "Talk Nerdy to Me", Melissa Marshall explica la importancia de que los científicos comuniquen su trabajo de manera accesible. Afirma que, aunque la ciencia es compleja, la manera en que se presenta puede simplificarse para hacerla comprensible a un público general, sin sacrificar precisión. Marshall señala que el uso excesivo de tecnicismos y jerga limita el alcance de la ciencia, ya que solo un pequeño grupo puede entenderla. En cambio, usar lenguaje claro y analogías permite que más personas se interesen y comprendan el valor de los avances científicos. Argumenta que la ciencia tiene el potencial de transformar el mundo, y compartir el conocimiento de manera comprensible es fundamental para lograrlo.

Marshall propone que los científicos se enfoquen en explicar por qué su trabajo es importante para todos y no solo para expertos en la materia. Explica que el uso de metáforas y ejemplos de la vida cotidiana es útil para conectar a los científicos con personas de diversas áreas. También destaca que, en una época donde la tecnología y la ciencia avanzan rápidamente, compartir el conocimiento es más importante que nunca para fomentar el progreso. La comunicación efectiva también permite que los no científicos vean la ciencia como algo inspirador y comprensible, generando un apoyo social crucial para la investigación.

Al presentar ejemplos de comunicadores exitosos, Marshall sugiere que los científicos pueden aprender técnicas de narración y simplificación que les ayudarán a conectar mejor con el público. En lugar de ver la simplificación como una amenaza a la precisión, propone verla como una manera de ampliar la influencia y relevancia de su trabajo. Su mensaje invita a todos los científicos a asumir el desafío de compartir sus conocimientos de forma accesible y atractiva, con el objetivo de inspirar una nueva generación de personas apasionadas por la ciencia.

28 de octubre de 2024