

ÉTICA LEGISLACIÓN Y PROFESIÓN

MARCOS SÁNCHEZ-ÉLEZ
GRADO EN INGENIERÍA INFORMÁTICA
2015-2016





SEMINARIO

HABLAR EN PÚBLICO



Propiedad Intelectual by [Marcos Sánchez-Élez](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License](#).

EL PRINCIPAL PROBLEMA ES EL

MIEDO

A 3D white figure is sitting on the floor, hugging a large wooden block. The word "MIEDO" is written in large, bold, black letters above the figure. The figure is positioned in front of the letter 'E'. The wooden block is a large, rectangular piece of wood with a visible grain. The figure is a simple, rounded, white character with no facial features. The background is plain white. There are several "depositphotos" watermarks scattered across the image.



MIEDO

El miedo es un mecanismo de defensa presente en todas las especies

Tener miedo a hablar en público es NORMAL

Por qué tenemos miedo: Porque nos ponemos en lo peor

- No voy a gustar
- Se me va a notar que estoy nervioso
- Nunca he sido bueno en esto
- Otrxs hablan mejor que yo
- ...

Solución: Ensayar

El que nace, nace y el que no que ensaye



MIEDO

Qué tener en cuenta

- La única manera de perder el miedo es hablar mucho en público
- La improvisación no existe, siempre es ensayada
- Apóyate en la comunicación no verbal
- Busca lo que haces bien y APROVÉCHATE
 - Hasta en una entrevista de trabajo ¿de qué estás más orgulloso?
- No existe el discurso o presentación perfecta TODXS cometemos fallos
- **¡¡¡ ENTRÉNATE !!!**

SUPERAR EL MIEDO

La mejor manera de superar los miedos es verbalizarlos:

- Qué te da miedo de hablar en público



SUPERAR EL MIEDO

ANTES

- **Bebe despacio un trago de agua antes de empezar a hablar**
 - Engañas a tu cerebro
- **Respira bien (abdomen, no hombros)**
 - Inspira – Mantén el aire 9 s. – Expulsa por la boca
 - Repítelo tantas veces como necesites
- **Si tienes problemas al hablar, haz ejercicios de voz**



DURANTE

- **Siéntate derecho, no hacia delante o en el borde de la silla**
- **Muchas veces relaja tener algo en las manos**
 - Una cuartilla con varias ideas
- **Busca en el público a tus amigos, caras amistosas**
 - En una entrevista de trabajo fíjate en lo que te gusta del entrevistador

ENTRÉNATE

- **Escribe lo que vas a decir**
 - O al menos hazte un esquema de la presentación
- **Graba tu voz**
- **Grábate en vídeo**
 - O al menos ensaya delante del espejo
- **Desarrolla tu agilidad mental**
 - Genera preguntas o situaciones inesperadas
- **Visualízate hablando**
- **Ensaya ante gente de confianza, es más relajado**
- **Repite estos pasos tantas veces como te sea posible**



No te preocupes de tus errores,
¡mejorarás seguro!

UNOS CONSEJOS FINALES

- **Cree en ti mismo**
- **Cree en lo que hablas**
 - Si es una entrevista de trabajo, cree en ti
 - Si es un proyecto, cree en la calidad del mismo
- **Todxs quieren saber lo que tienes que contar**
 - Te admiran por tu valentía
- **Disfruta de la experiencia**



ACTIVIDAD: PREPARAR UNA ENTREVISTA DE TRABAJO



En 2 – 3 min explica cuales son tus cualidades más sobresalientes que te hacen un candidato ideal

- Piensa en tus mejores cualidades
- Piensa en lo que te gusta de ti, de qué te sientes más orgulloso
- Visualízate
 - Vas a estar en clase
 - Subido a la tarima
 - Sentadx en una silla
 - Tus compañerxs van a estar observándote
 - Y yo te voy a grabar en video
- Entrénate como indica la transparencia 8

