

~~¿ Se puede disfrutar  
hablando en público?~~

ERNESTO ORTÍN ESCRICHE

Basado en el curso de Silvia Lacruz



Consejo de Estudiantes  
**Universidad Zaragoza**

# La mente: El miedo escénico



Consejo de Estudiantes  
Universidad Zaragoza

## El diálogo interior:

1. Utiliza lenguaje positivo
2. Evita generalizar
3. Visualízate
4. Cree en ti mismo



# La mente: El miedo escénico



Consejo de Estudiantes  
Universidad Zaragoza

## Haz tuyo el discurso:

1. Conoce tus fortalezas y habilidades
2. Utilizalas a tu favor
3. Practica
4. Actúa como si...





# La mente: El miedo escénico



Consejo de Estudiantes  
Universidad Zaragoza

Ten un objetivo:

1. Concreto y alcanzable
2. Si lo consigues, éxito





Consejo de Estudiantes  
Universidad Zaragoza

# El cuerpo: La actitud corporal

## Comunicación multimodal:

7% Lenguaje verbal

38% Lenguaje paraverbal

55% Lenguaje corporal



# El cuerpo: La actitud corporal



Consejo de Estudiantes  
Universidad Zaragoza

## La primera impresión:

1. Camina con seguridad
2. Anclate
3. Postura firme
4. Seguridad, concentración, confianza



# El cuerpo: La actitud corporal



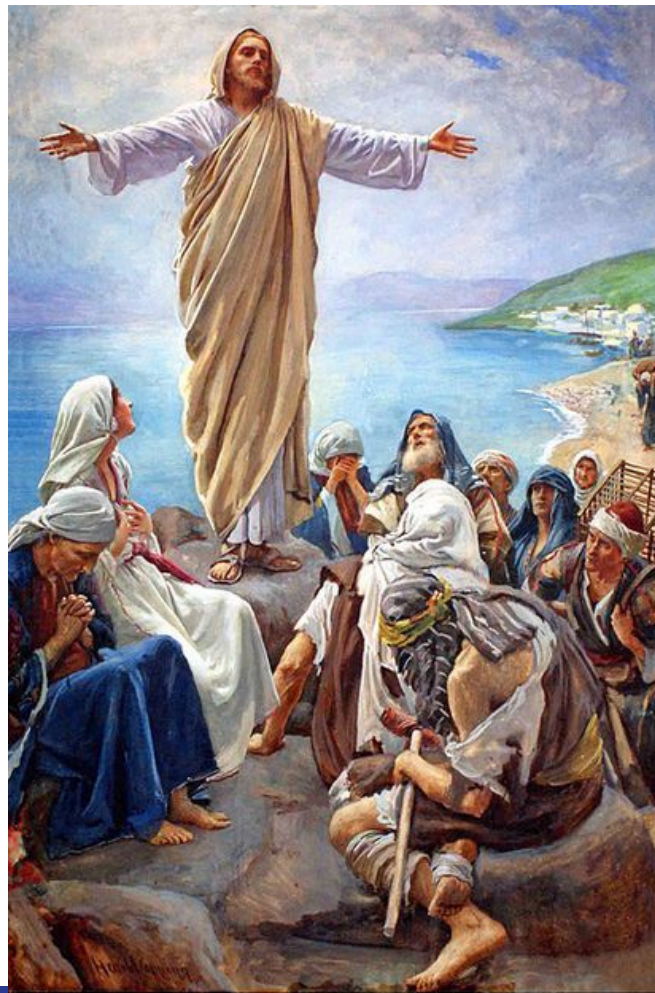
Consejo de Estudiantes  
Universidad Zaragoza

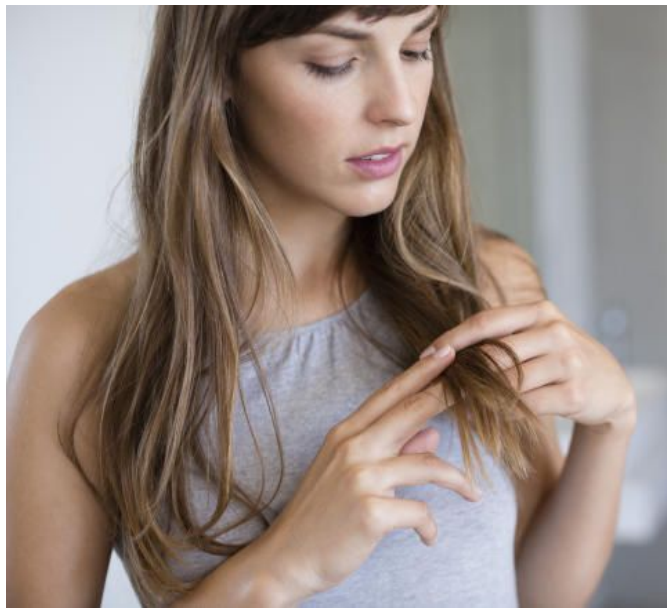
## Manos y brazos:

1. Gestos de autoconsuelo
2. Son tuyos, contrólalos
3. Evita gestos agresivos
4. La palma es poder









# El cuerpo: La actitud corporal



Consejo de Estudiantes  
Universidad Zaragoza

## El auténtico protagonista:

1. Mira a todo el mundo
2. Mirada cálida
3. Sonríe y ríe
4. No les importas



# La voz: Nuestra aliada



Consejo de Estudiantes  
Universidad Zaragoza

## Somos nuestra voz:

1. Refleja nuestras emociones
2. La podemos controlar
3. Arma de doble filo



# La voz: Nuestra aliada



Consejo de Estudiantes  
Universidad Zaragoza

## Una voz eficaz:

1. Volumen adecuado
2. Modera la velocidad
3. Vocaliza y pronuncia
4. Cuida la entonación



# El discurso: Lo más fácil



Consejo de Estudiantes  
Universidad Zaragoza

## El discurso es tuyo:

1. Solo tu lo sabes
2. Conoce el tema a fondo
3. Prácticalo
4. Memoriza principio y fin



# El discurso: Lo más fácil



Consejo de Estudiantes  
Universidad Zaragoza

## Hazlo atractivo:

1. Cuenta historias
2. Utiliza otros medios (videos, fotos citas )
3. Integra al público
4. Ajusta el tiempo



# ¡¡Ahora os toca a vosotros!!



Consejo de Estudiantes  
**Universidad** Zaragoza



# Se puede disfrutar hablando en público.

## ¡¡MUCHAS GRACIAS!!

ERNESTO ORTÍN ESCRICHE

Basado en el curso de Silvia Lacruz



Consejo de Estudiantes  
**Universidad Zaragoza**