

¿MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO?  
TE DOY ALGUNOS TRUCOS...

# SOBRE MI

EN 5 PASOS

- 1 Estudio Interpretación y Dirección Teatral en Buenos Aires (Argentina).
- 2 Durante 17 años actor y director en una veintena de obras teatrales. Cía. y Sala de Teatro. Barcelona.
- 3 Dejo el Teatro y monto una empresa en BCN para desarrollar sitios web para las Artes Escénicas.
- 4 Desde hace 17 años, hago sitios web en HTML, CSS, JavaScript, PHP... y elijo Drupal como CMS.
- 5 Hace 3 años me mudo a Denia (Alicante) y comienzo a trabajar con WordPress... y desde entonces solo WP. Actualmente co-organizo la Meetup WP Marina Alta.





¿MIEDO A ESTO?...



# ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

Comunicación = del latín “**communicare**”

que significa “compartir algo, poner en común”

Compartir ideas, pensamientos, sentimientos, actitudes, información, datos...

Un acto **consciente** o **inconsciente** de interaccionar con otro/s

# TODOS SIEMPRE COMUNICAMOS

Todos tenemos experiencia de hablar en público...

- ✓ Cuando hablamos en una **reunión**
- ✓ Cuando **contamos algo** que nos pasó
- ✓ Cuando hablamos con nuestros **compañeros** de trabajo
  - ✓ Cuando queremos **conquistar** a alguien
  - ✓ Cuando presentamos un **proyecto** a un cliente
- ✓ Y por supuesto, cuando damos una **charla**, una **conferencia**, una **ponencia**

# TIPOS DE COMUNICACIÓN

El acto comunicacional puede ser

## Unidireccional

No hay retroalimentación

Radio  
Vídeo  
Podcast  
Grabación  
Teatro?...

## Bidireccional

Hay retroalimentación

Encuentro casual  
Reunión de trabajo  
Reunión con cliente  
Entrevista trabajo  
Pareja...

## Multidireccional

Retroalimentación múltiple

+3 interaccionan  
Asamblea  
Twitter  
Facebook  
Instagram...

# TIPOS DE COMUNICACIÓN

En las conferencias, ponencias, la línea es un poco difusa

**Es unidireccional:** una persona expone una idea a otra u otras personas la reciben y no hay retroalimentación directa.

**Es bidireccional:** en las preguntas la comunicación se convierte en bidireccional por unos momentos y con unos individuos concretos.

**Es multidireccional:** reacciones en el público, toses, movimientos en la silla, signos de aprobación o desaprobación, gestos, etc.

A large, empty theater with rows of red seats. The seats are arranged in a grid pattern, receding into the distance. The lighting is dim, creating a somber and isolated atmosphere. A dark grey banner is overlaid at the bottom of the image, containing the text "...¡ESTO DA MIEDO!".

...¡ESTO DA MIEDO!

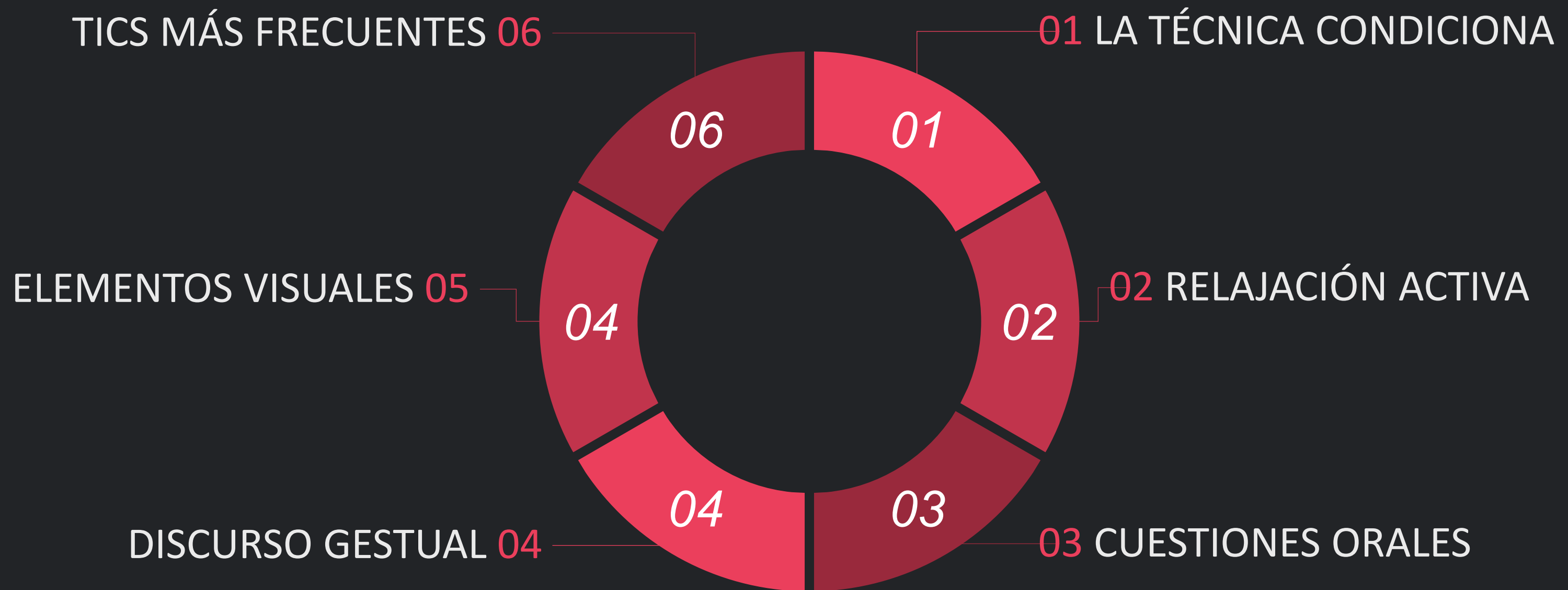


# TRUCOS PARA HABLAR EN PÚBLICO



Movimientos · Entrenamiento · Manos · Postura ·  
Relajación inicial · Comunicación verbal · Ensayar ·  
Relajación postural · Comunicación no verbal · Gestos ·  
Dirección del discurso · Mirada · Leer en voz alta

# TRUCOS TRUCOS





# 01. LA TÉCNICA CONDICIONA



- Escenario
  - Iluminación
  - Sonido
  - Disposición del público
  - Grabación de video
  - Control de imprevistos
- Ejercicio:** multidireccionalidad



# 02. RELAJACION ACTIVA



- Actitud de apertura
- Relajar la cara y la boca
- Respiración pausada y profunda
- Tener clara la primera frase
- Esquema de tránsito
- Boca seca: beber agua

**Ejercicio:** relajacion progresiva



# 03. CUESTIONES ORALES



- Calentar la voz / Vocalizar
- Ni muy lento / Ni muy rápido
- Cambios volumen/tono/velocidad
- No dudar = mejor el silencio
- Cuidado con las muletillas
- Disfruta de lo que cuentas

**Ejercicio:** leer en voz alta

# 04. DISCURSO GESTUAL

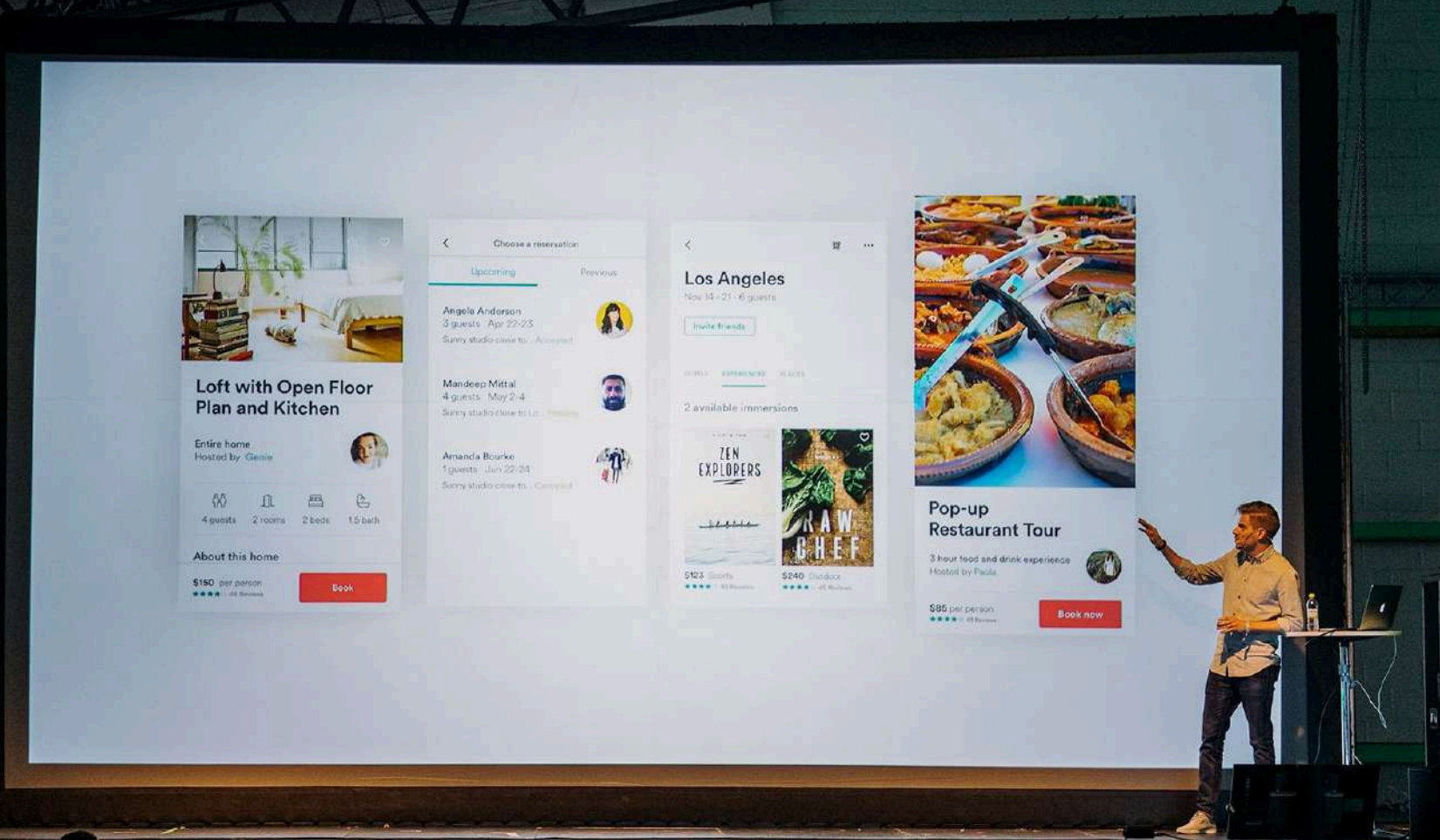


- Control de la escena
- No dar la espalda
- No ser excesivo / Tampoco pasivo
- Cuidado con tics involuntarios
- Cuidado con las manos
- Caminar sin rumbo

**Ejercicio:** hablar frente al espejo



# 05. ELEMENTOS VISUALES

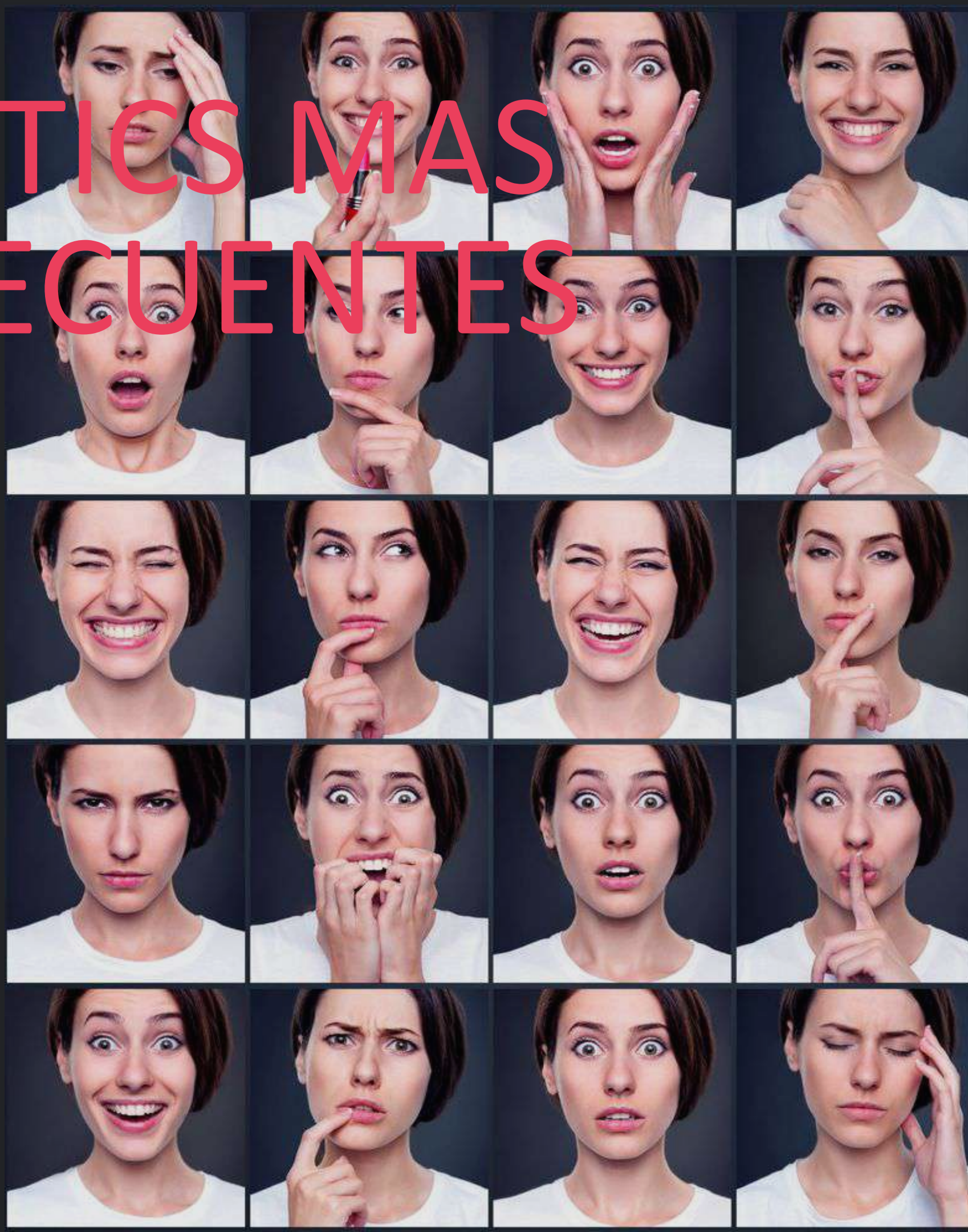


- Vestimenta
- Objetos de apoyo
- Diapositivas = ¡Peligro!
- Atril / Mesa = utilización o no
- Gestos ilustrativos de las manos
- Manejo proxémico

Ejercicio: reduce tus diapositivas



# 06.TICS MAS FRECUENTES



- Coletillas / Muletillas
- Aceleración verbal y gestual
- Mirar diapositivas todo el tiempo
- Gestos involuntarios
- Respiración muy sonora
- No mirar al público
- Leer las diapositivas
- Disculpas constantes
- No disfrutar de lo que cuentas

**Ejercicio:** grabar y visionarse





BONUS 1:

# ESTRUCTURA DEL DISCURSO

1. Haz una estructura de la ponencia y revísala varias veces
2. Busca la documentación y prepara un guión
3. Haz un esquema de las diapos y revísalo varias veces
4. Prepara las diapositivas y revísalas varias veces
5. Sincroniza lo que dirás y lo que mostrarás
6. Haz un guión mental de pocas palabras





BONUS 2:

# ENTRENAR Y ENSAYAR

Ensayar con tus amigos, con tus conocidos, con tu tía, con tu sobrino, grabándote en video y visionándote, grabate en audio y escúchate, ensaya frente al espejo... ensaya, ensaya y ensaya...





BONUS 3:

# PRESENTA UNA PONENCIA

La mejor forma de perder el miedo a hablar en público es haciéndolo... y tú, como cualquiera, seguro que tienes algo interesante que aportar y contarnos.

«Normalmente me lleva más de **tres**  
**semanas** preparar un buen  
discurso **improvisado.** »

Mark Twain





# LUIS MIGUEL CLIMENT

- Página personal: <https://lmcliment.me>
- Página profesional: <https://artescena.com>
- Twitter: <https://twitter.com/lmcliment>
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/luis-miguel-climent>

MUCHAS GRACIAS A **TODOS LOS**  
**QUE SIGUEN AQUÍ**

¿PREGUNTAS?



#YoMeQuedoEnCasa