



**Curso:**

# **ORATORIA Y COMUNICACIÓN**

## **PROFESIONAL**



## Sesión 1:

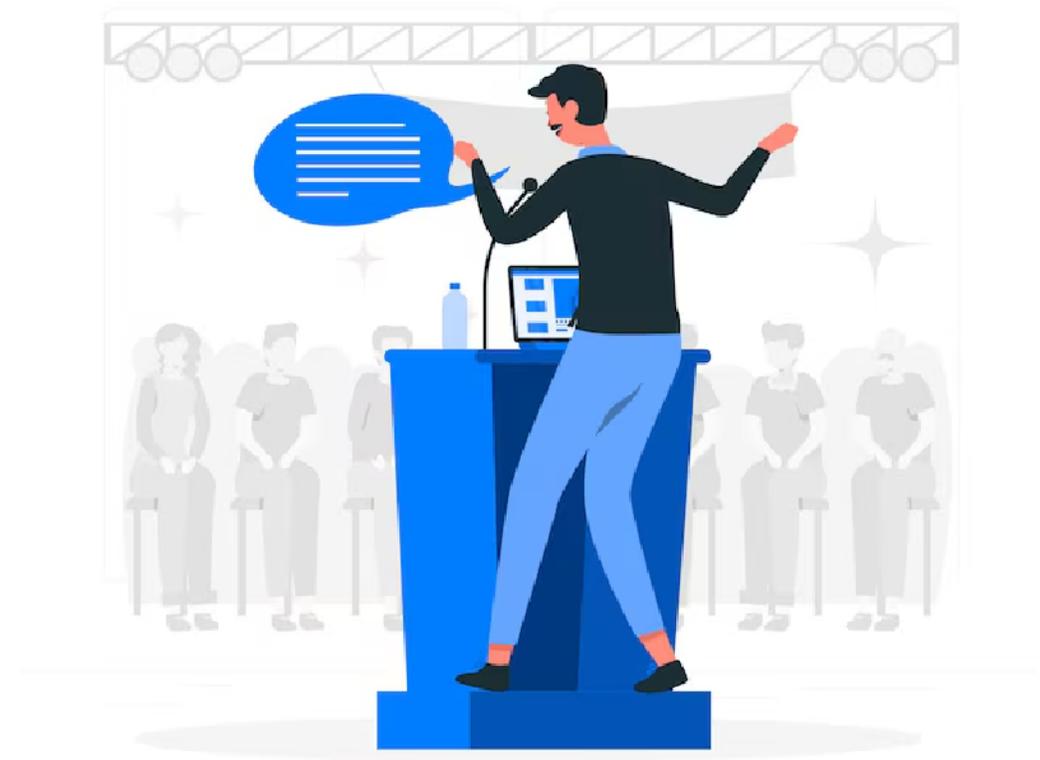
# Psicología en tu oratoria

**“Siempre hay tres discursos por cada discurso que das:  
El que practicaste, el que diste y el  
que te hubiese gustado dar.”**



# La realidad actual de la Oratoria

- ✓ Hay muchas personas que se están negando a la realidad de saber que actualmente la habilidad de comunicar es la diferenciación mas grande que te permitirá lograr tus objetivos.
- ✓ Actualmente saber comunicar eficazmente es muy importante porque lograras demostrar ante los demás facilidad de palabra, confianza, carisma y posicionarte como un (a) líder que puede influir de manera positiva en los demás.



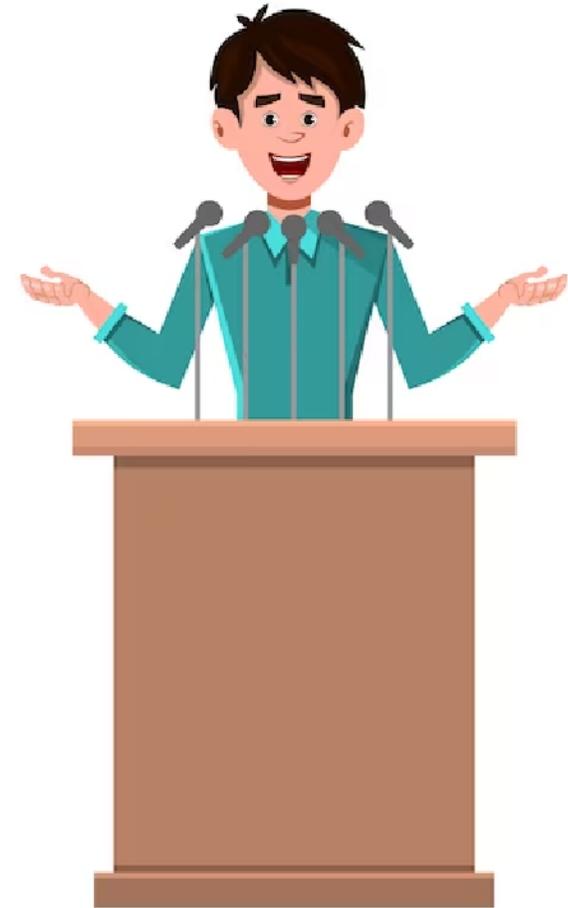
# Reflexión

## Miedo:

Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario, es una emoción o conducta que generalmente nos paraliza, pero si lo sabes usar a tu favor, puede llegar a ser incluso un impulso motivador. Vencer el miedo significa sumergirnos en todo nuestro potencial para disminuirlo o eliminarlo por completo.

# Lo que nunca debe faltar en tu Oratoria

- Comunicación Interna
- Visualización
- Confianza y Seguridad en ti
- Buena actitud y sonreír

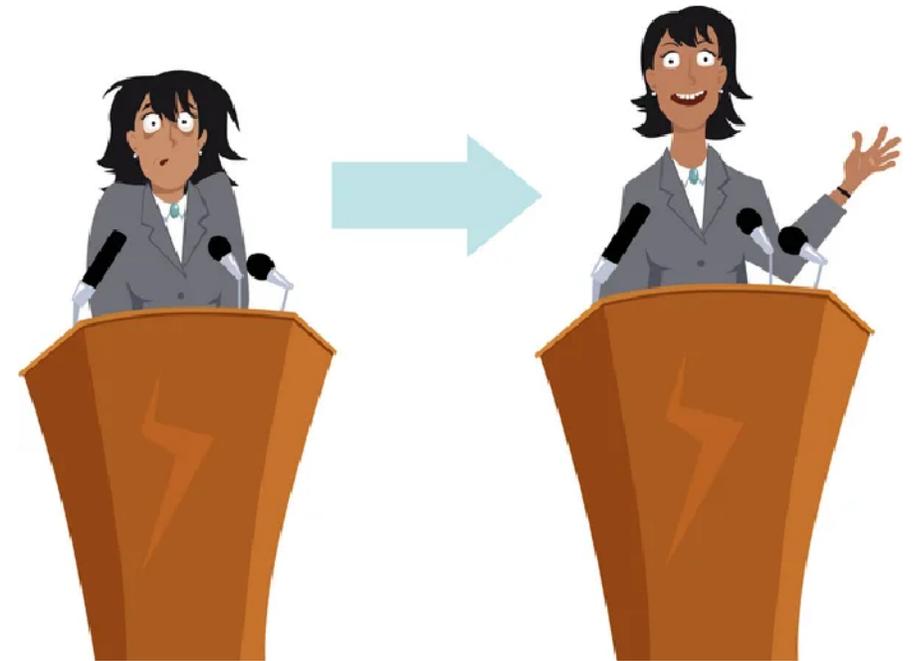


# Cuál crees que es el factor por el que se origina el miedo

- ✓ ¿El miedo a ser juzgado, hacer el ridículo, a no ser suficiente, te suenan ideas parecidas a ti?, recuerda que el miedo influye en tu comportamiento.
- ✓ Lo primero que debemos hacer si queremos controlar nuestros miedos es cuestionar las creencias, que la crean y luego construir otras que nos hagan mas seguros, el estado emocional que combate al miedo es la seguridad.
- ✓ La seguridad la ganas a través del conocimiento porque lo desconocido siempre nos genera temor y miedo y es doloroso para tu mente.

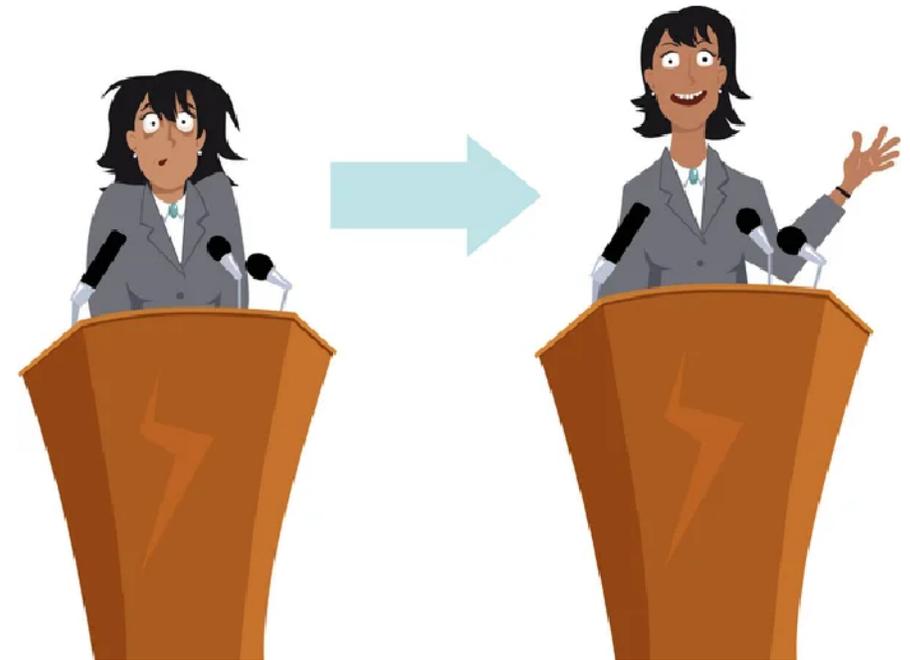
# Dispara y después Apunta

- ✓ Todo el mundo tiene miedo, tu y yo no somos excepciones, pero hay personas que el miedo los paraliza y ahí viene el problema, el miedo es más grande que ellos y hay otras que son más grandes que sus miedos, esto se traduce en que, algunas personas se detienen por el miedo, mientras que para otras el miedo actúa de impulso y les hace tomar acción.



# Dispara y después Apunta

- ✓ En la vida, la gran mayoría de personas se pasa la vida apuntando, hasta sentirse seguros y poder disparar ¿cuál es el problema?, que el tiempo es limitado, mientras apuntas, otros ya han disparado, ya saben donde no tienen que volver a disparar y poco a poco van obteniendo el dominio que les lleva a dar en el blanco.
- ✓ Aprendemos solo mediante la experiencia, pero la seguridad viene de la preparación. Dispara y luego apunta, cada disparo fallido, te enseñara donde apuntar mejor la proxima vez.



# Cómo se manifiesta el miedo en la Oratoria

- ▶ Sudoración.
- ▶ Temblor de voz.
- ▶ Temblor de las extremidades.
- ▶ Dificultades para respirar.
- ▶ Sensación de calor.
- ▶ Enrojecimiento.
- ▶ Aumento de la tasa cardíaca.
- ▶ Tensión muscular.
- ▶ Mareo.
- ▶ Pérdida de concentración
- ▶ Hablar demasiado rápido.



# Lo que te afecta en tu Oratoria es lo que te dices

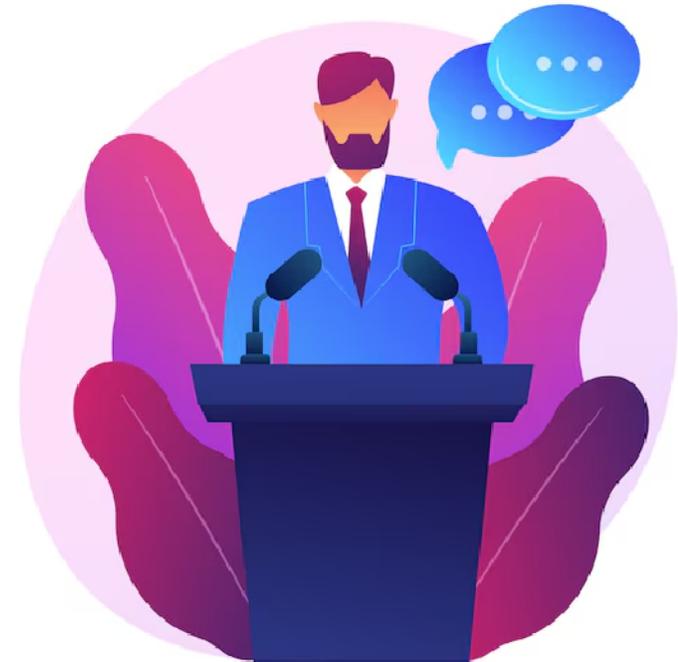
- ✓ Hoy en día sabemos que el simple hecho de decirnos mentalmente cosas negativas nos induce un estado de ánimo negativo casi de forma instantánea, o al menos reduce la energía positiva de nuestro estado anímico.
- ✓ Aprender a escuchar a nuestra voz interna y a manejarla con responsabilidad es fundamental para mejorar nuestras habilidades de auto-motivación y auto-confianza emocional en nuestra oratoria.

**Hoy, haremos un ejercicio, llevando nuestro brazo hacia atrás.**

**¿Estás preparada(o) para conocerlos?**

# Tu mente y tu personalidad

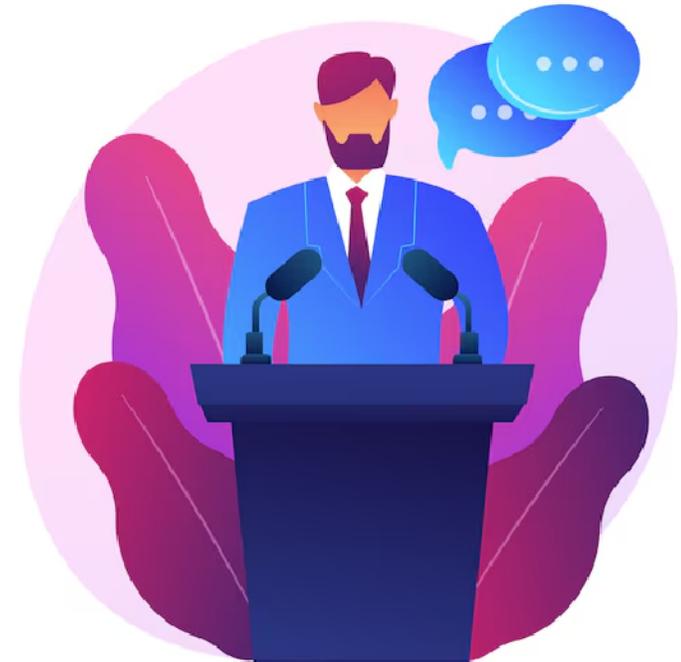
- ✓ Tu mente duda de todo lo que no tenga un motivo, por ejm, si te dices que eres fantastico, genial, el mejor o frases positivas de motivación solo funcionarían un momento o no funcionarían ¿sabes, porqué?, por que tu mente sabe que son fantasía, por que no tienen ninguna base y le falta el porque ¿porqué soy genial?, ¿porqué eres el mejor?, ¿por qué eres fantastica?, si tu cerebro no puede responder eso, no se va a creer ninguna de tus palabras, para que lo pueda creer necesita apoyarse en tus logros, en tus resultados, en lo que ayudas, etc.



# Tu mente y tu personalidad

✓ ¿Dime 3 cualidades positivas y dime su **¿porque?**  
**¿que tienes para ofrecer a los demás?**

Por ejemplo, si hablas poco, puedes ofrecer comprensión a quien necesita ser escuchado, si lees bastante puedes ofrecer cultura y educación, tienes que saber que tienes para ofrecer para comunicarlo a los demás.



# Supera tus miedos

- ✓ Los miedos tienen la función de mantenerte despierto y a salvo, sin embargo cuando te paralizan y no te permiten lograr lo que quieres hay que tomar cartas en el asunto, solo superarás tus miedos cuando te expongas a ellos, no existen formulas mágicas, es como creer que adelgazaras sentado en el sofa leyendo un libro de dietas, tienes que ponerte pequeños objetivos que te permitan ir superando tus miedos, por ejemplo saludar a desconocidos en la calle, cuando vayas lograndolo, aumentarás el reto y verás la confianza y seguridad que adquieres.



# Supera tus miedos

- ✓ Te dediques a lo que te dediques, serán innumerables las ocasiones en las que vas a necesitar expresarte oralmente: en una reunión de vecinos, en una entrevista de trabajo, en el claustro escolar o en el consejo de dirección de tu compañía. Tal vez te gustaría proponer un brindis en la boda de tu mejor amiga, quejarte con aplomo en la reunión o ser el profe inolvidable.
- ✓ Lo puedes hacer y desde hoy tienes que repetirte que hablar en público o frente a cámara con seguridad y alegría es extremadamente posible para ti.



# El diamante en tu oratoria

---

1

La Bienvenida a la temática. Investiga, prepárate, reflexiona sobre ella.

2

La Bienvenida a ti mismo como ponente. Acércarte al conocimiento de tus virtudes y al reconocimiento de tus áreas de mejora.

3

Y por supuesto, la Bienvenida a la audiencia, la cúspide de nuestro diamante. El inicio es el momento más importante para ganarnos el respeto y aceptación de la audiencia.

## Experiencia de Oratoria y Comunicación

✓ ¿Qué deseas mejorar y perfeccionar en tu oratoria?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Experiencia de Oratoria y Comunicación

✓ **Escribe: ¿Cuales son los pensamientos que te estaban limitando actualmente en tu oratoria?**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Experiencia de Oratoria y Comunicación

- ✓ **Escribe: ¿Cómo te ves comunicando a partir de ahora?  
¿Cómo te sientes ahora, después de esta sesión?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ✔ Meterte a la Piscina

La única forma de superar tus miedos y tu timidez es exponiéndote a ellos. No puedes vencerlos únicamente preparándote mentalmente. Consiste en ponerte en contacto con tus miedos y tu timidez de forma gradual, por etapas, poco a poco. Es como cuando quieres meterte en una piscina muy fría, donde vas entrando poco a poco hasta que finalmente terminas dentro. El proceso es el siguiente: primero identifica una lista situaciones concretas en las que te gustaría que el miedo y la timidez dejaran de paralizarte. Empieza por un objetivo muy pequeño, pero cada etapa debe suponer un reto mayor que la anterior. Practica cada etapa durante una semana entera (o lo que necesites) hasta que te sientas lo suficientemente cómoda(o) como para pasar a la siguiente. A medida que te vayas exponiendo a tus miedos y tu timidez dejarán de paralizarte como antes.

### **Lista de Situaciones:**

Anota aquí las cinco situaciones que habitualmente te provocan timidez y miedo a ser rechazado socialmente. Deben ser cinco situaciones concretas, como "Iniciar una conversación con una persona en el carro" o "Presentarte a un grupo de personas que hablan entre sí en una reunión de networking".

**Ejemplo:** "Quiero hablarle a las clientas que no conozco y me paraliza solo de pensar en acercarme para presentarme".

# ¡Gracias!

Facilitador: César Bazán

Síguenos en:  @ipnperu