

# TALLER DE EXPOSICIÓN ORAL



# ESTRUCTURA DEL TALLER

## SESIÓN 1

- El sistema de evaluación y aprendizaje de las habilidades de comunicación aplicadas.
- El orador.
- El control de la ansiedad I: la respiración

## SESIÓN 2

- Cómo preparar la intervención: los objetivos, el contenido, la audiencia y el entorno.
- El control de la ansiedad II: la relajación muscular.

## SESIÓN 3

- Cómo desarrollar la intervención: los recursos didácticos y los medios.
- El control de la ansiedad III: técnicas cognitivas.

## SESIÓN 4

- Ensayo de conducta de intervención en público.

# Sesión 1

## ¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

- El sistema de evaluación y aprendizaje de las habilidades de comunicación aplicadas.
- El orador.
- El control de la ansiedad I: la respiración.

# REGLAS DEL FEEDBACK ACERTADO 1 (EL QUE DA EL FEEDBACK)

- Primero, dé la información POSITIVA.
- Sea específico. Comente LA CONDUCTA, NO IMPRESIONES.
- La información MEJORABLE se plantea con ALTERNATIVAS.
- Introduzca la información como OPINIÓN PERSONAL.
- Evite el SARCASMO y la IRONÍA.
- Cite siempre EVIDENCIA OBSERVABLE.

# REGLAS DEL FEEDBACK ACERTADO 2

## (EL QUE RECIBE EL FEEDBACK)

- Solicítelo con la MAYOR FRECUENCIA posible.
- Diga CONCRETAMENTE qué información le interesa.
- EVITE LA TENTACIÓN DE REFUTAR O DEFENDERSE.
- Examine la IMPORTANCIA de la información.
- COMUNIQUE sus reacciones y AGRADEZCA el feedback.

# HABILIDADES SOCIALES

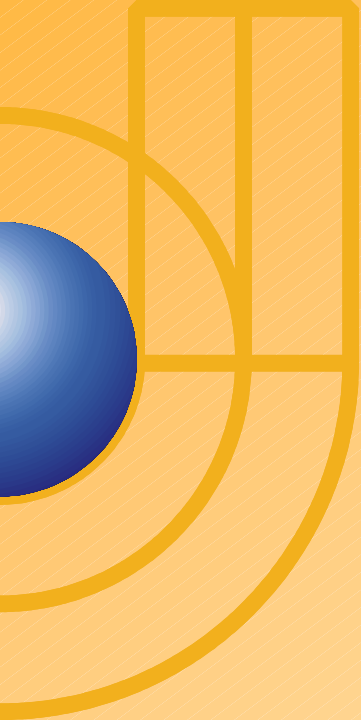
Es el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa sentimientos, actitudes, deseos y opiniones, de modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos y minimiza la probabilidad de futuros problemas.

# ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN LA COMUNICACIÓN (1)

**RECEPTOR** ——— A quien va dirigido el mensaje

**MENSAJE** ——— Núcleo de información

**EMISOR** ——— Quien toma la iniciativa de comunicar



# ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN LA COMUNICACIÓN (2)

**CONTEXTO** ————— Situación

**CÓDIGO** ————— Normas y símbolos para transmitir el mensaje

**CANAL** ————— Medio a través del que se transmite el mensaje



# ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN LA COMUNICACIÓN (3)

**RUIDOS** — Alteraciones durante la transmisión

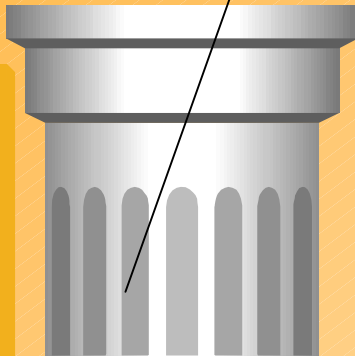
**FILTROS** — Interferencias o barreras

**RETROALIMENTACIÓN** — Información de la propia comunicación

# SESGOS DE LA COMUNICACIÓN

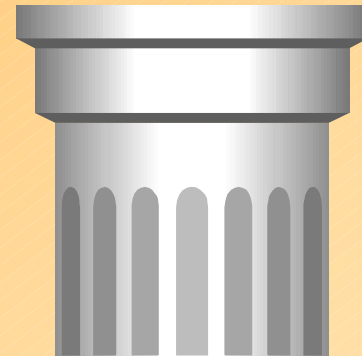
HABILIDADES QUE CONFIGURAN LA  
COMPETENCIA PROFESIONAL

CONCEPTUALES-  
TÉCNICAS



DE CONOCIMIENTO

DE COMUNICACIÓN



DE TRASMISIÓN

# ELEMENTOS DE LA HABILIDAD SOCIAL

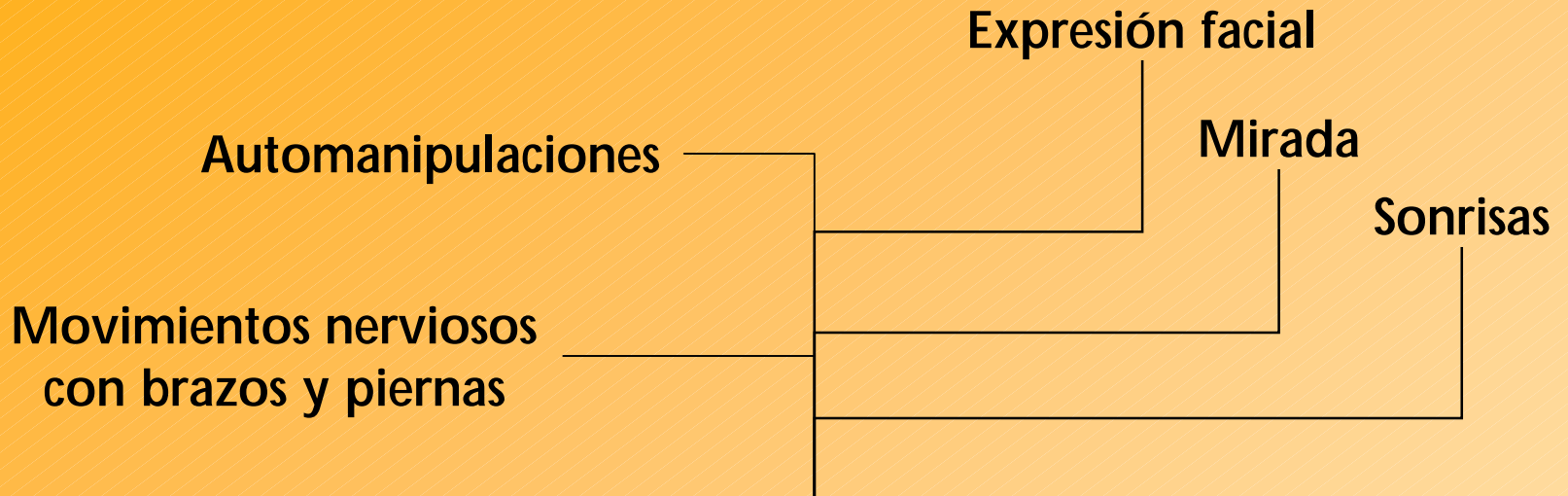
## COMUNICACIÓN NO VERBAL

Conjunto de conductas mediante las cuales,  
sin utilizar la palabra, se intercambian  
mensajes dos o más personas

# COMUNICACIÓN NO VERBAL

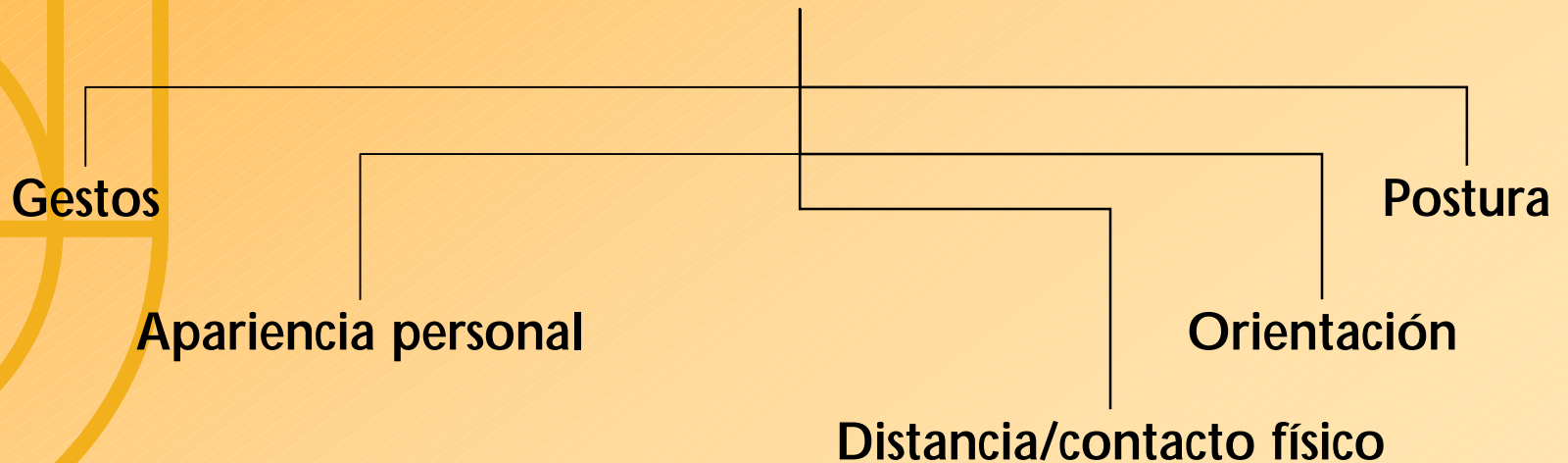
## FUNCIONES

1. REEMPLAZA A LAS PALABRAS
2. REPITE EL MENSAJE
3. ENFATIZA EL MENSAJE VERBAL
4. REGULA LA INTERACCIÓN
5. CONTRADICE EL MENSAJE VERBAL



## COMUNICACIÓN NO VERBAL

### ASPECTOS MÁS IMPORTANTES



# ELEMENTOS DE LA HABILIDAD SOCIAL

## COMUNICACIÓN PARAVERBAL

Conjunto de variaciones que se pueden dar en la forma de emitir el lenguaje hablado y que afectan al significado de éste

Volumen de la voz

Tono

Timbre

**COMUNICACIÓN PARAVERBAL**  
**ASPECTOS MÁS IMPORTANTES**

Tiempo de habla

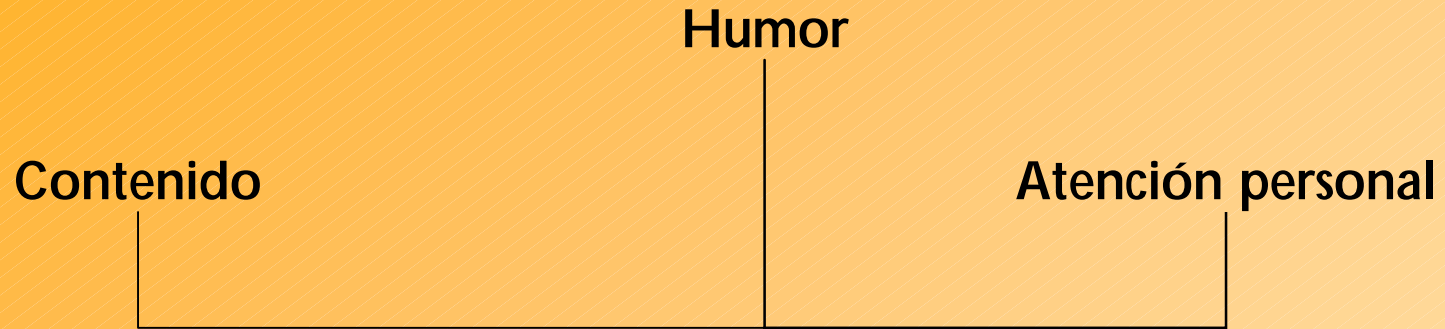
Pausas/silencios

Claridad

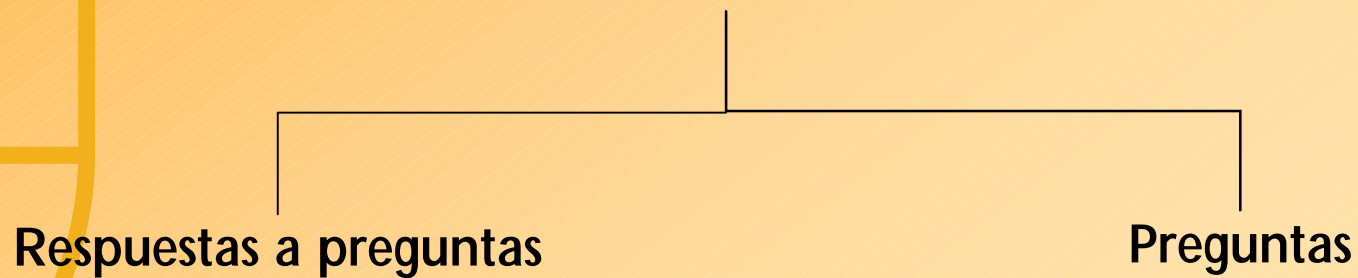
Velocidad

Fluidez verbal

# ELEMENTOS DE LA HABILIDAD SOCIAL



## COMUNICACIÓN VERBAL ASPECTOS MÁS IMPORTANTES





Presión sanguínea  
(sistólica y diastólica)

Frecuencia cardíaca  
(pulso)

Flujo sanguíneo

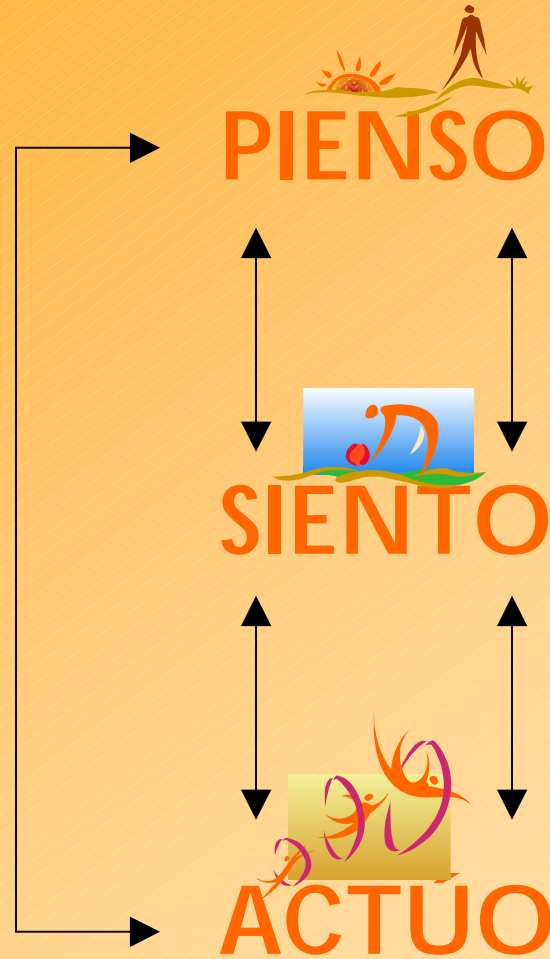
**COMPONENTES FISIOLÓGICOS**  
**ASPECTOS MÁS IMPORTANTES**

Respuestas electrodermales  
(actividad glándulas sudoríparas)

Frecuencia respiratoria

Respuesta electromiográfica  
(actividad muscular)

# LOS TRES NIVELES DEL COMPORTAMIENTO



# ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN (1)

## PREVIO:

- a) Ambiente silencioso y en penumbra.
- b) Evitar distracciones.
- c) Postura cómoda y ojos cerrados.
- d) Concentrarse en sensaciones corporales.

## 1º INSPIRACIÓN ABDOMINAL (1 tiempo):

- 1) Coloque una mano en el abdomen y otra encima del estómago.
- 2) Inspire notando el movimiento en la mano situada en el abdomen.
- 3) Espire.

# ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN (2)

## 2º INSPIRACIÓN ABDOMINAL Y VENTRAL (2 tiempos):

- 1) Coloque una mano encima del vientre y otra encima del estómago.
- 2) Inspire notando el movimiento.
- 3) Espire.

## 3º INSPIRACIÓN ABDOMINAL, VENTRAL Y COSTAL (3 tiempos):

- 1) Coloque una mano encima del vientre y otra encima del estómago.
- 2) Inspire notando el movimiento.
- 3) Espire.

# ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN (3)

## 4º ESPIRACIÓN:

- 1) Inspiración completa (3º).
- 2) Cierre los labios.
- 3) Suelte el aire produciendo un breve resoplido al salir.
- 4) Levante los hombros para el aire de la zona superior de los pulmones.

## 5º RITMO INSPIRACIÓN-ESPIRACIÓN:

- 1) Inspire de forma continua.
- 2) Espire según el ejercicio anterior pero de forma más silenciosa.

# ¿QUÉ HEMOS VISTO?

- ¿Qué son las habilidades sociales?
- Elementos que intervienen en la comunicación.
- El proceso de la comunicación y sus pérdidas.
- Sesgos en la comunicación.
- Elementos de las habilidades sociales:
  - ⊢ conductuales
    - verbales
    - no verbales
    - paraverbales
  - ⊢ fisiológicos
- Manejo de la ansiedad I: Respiración.

## Sesión 2

# ¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

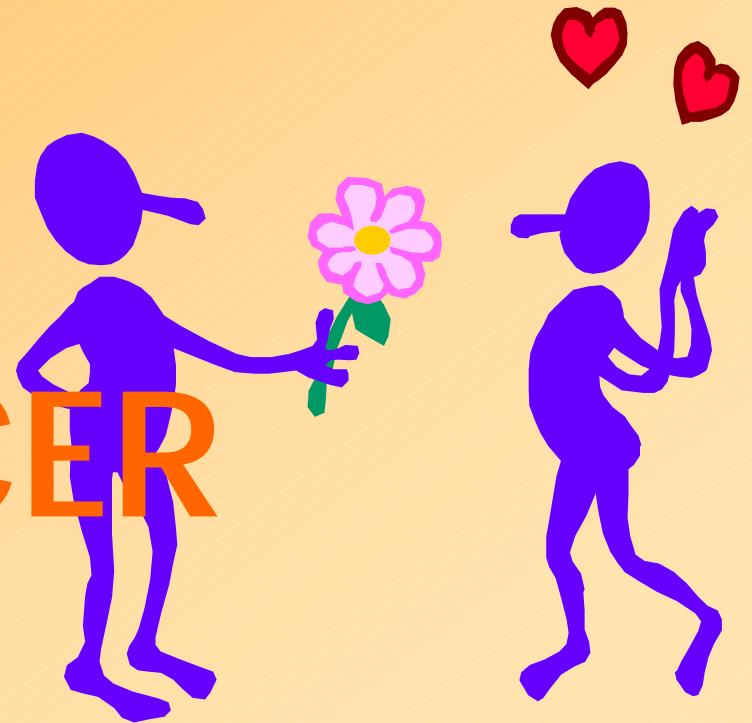
- **Cómo preparar la intervención: los objetivos, el contenido, la audiencia y el entorno.**
- **Manejo de la ansiedad II: Relajación.**

OBJETIVO = PERSUADIR

CAUTIVAR

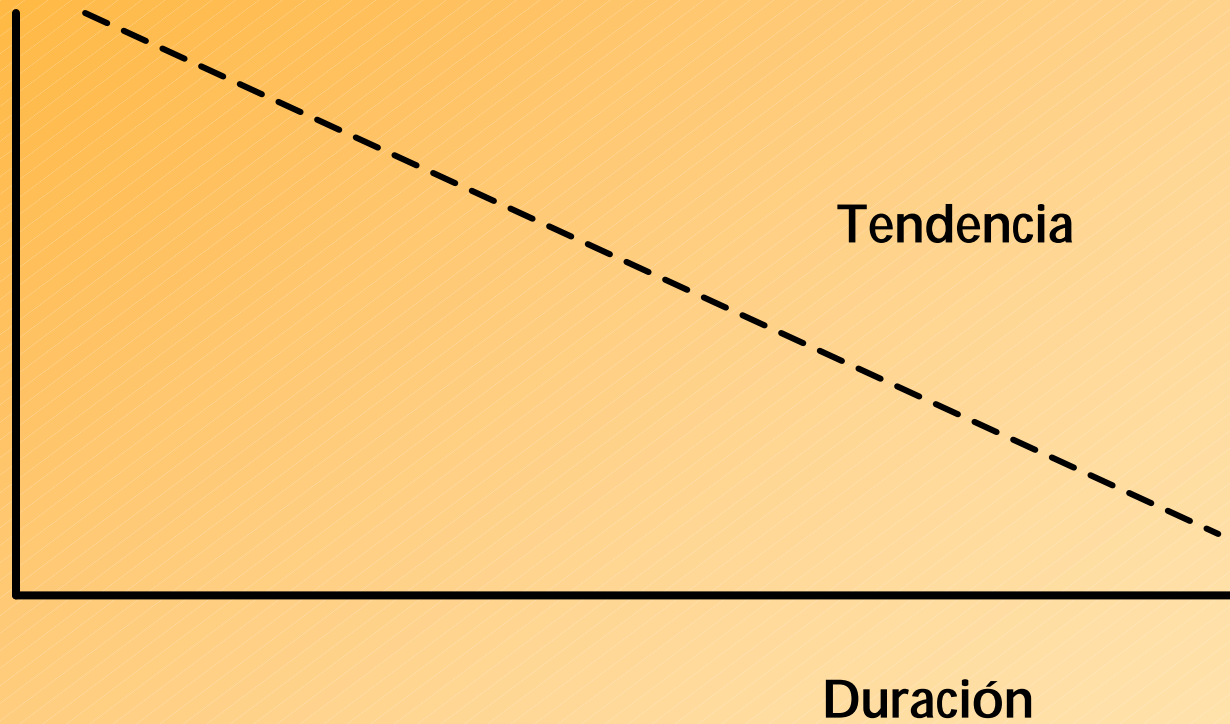
Y

CONVENCER

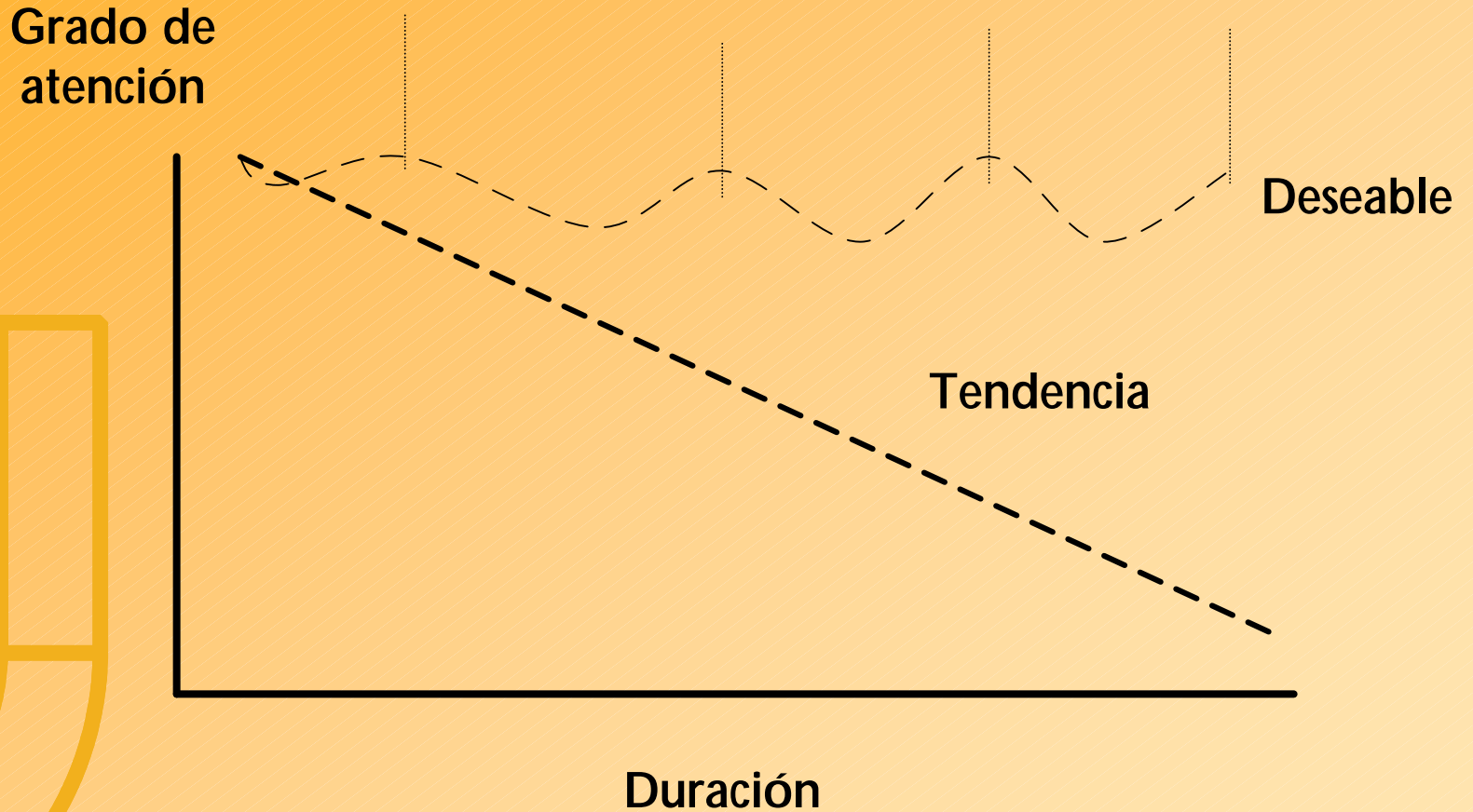




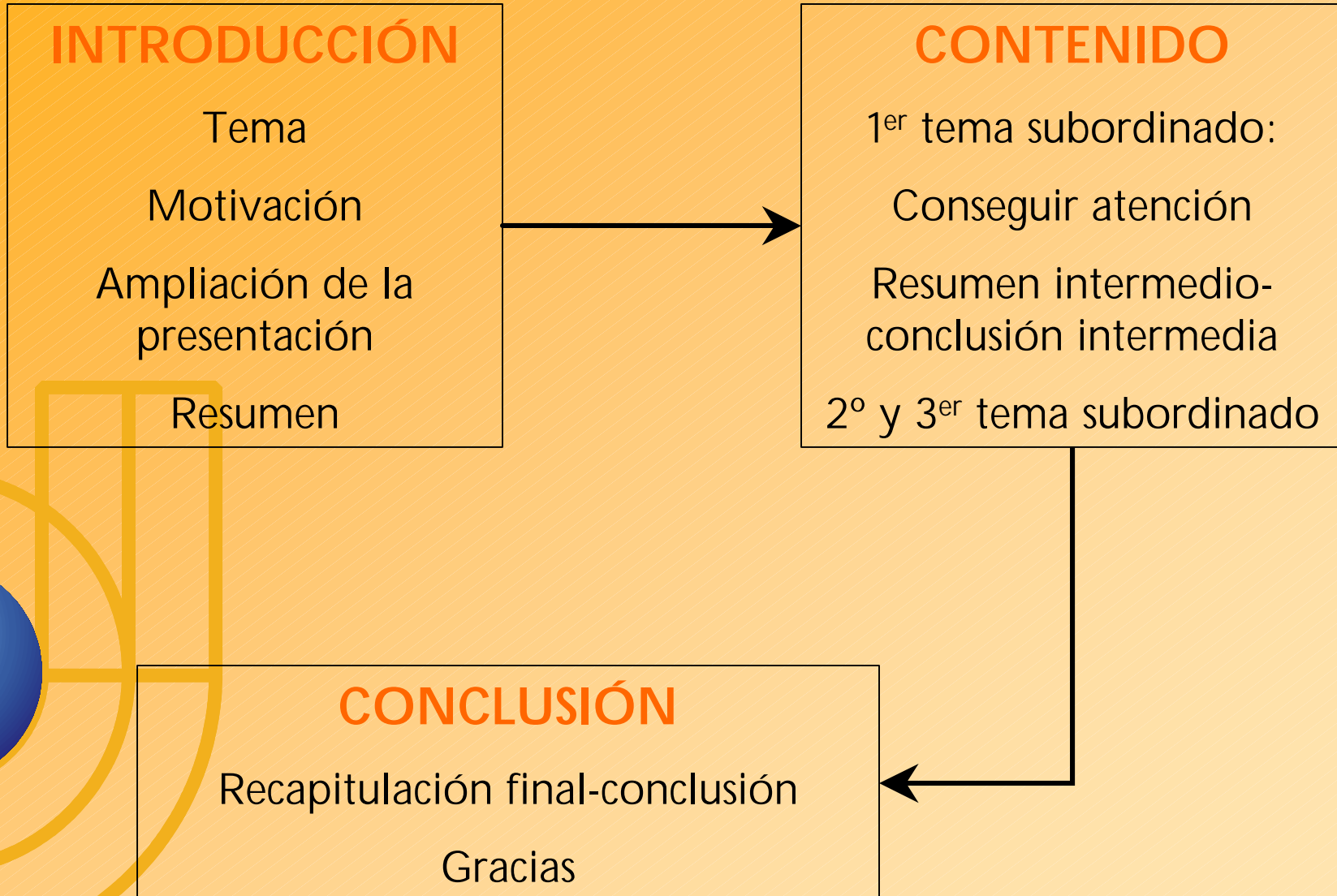
# LA ATENCIÓN DE LA AUDIENCIA



# LA ATENCIÓN DE LA AUDIENCIA



# EL CONTENIDO



# LA AUDIENCIA

Conocerla (cuántos y quiénes).

Conocer "temas tabú".

Adaptar contenido, vocabulario  
y ejemplos.

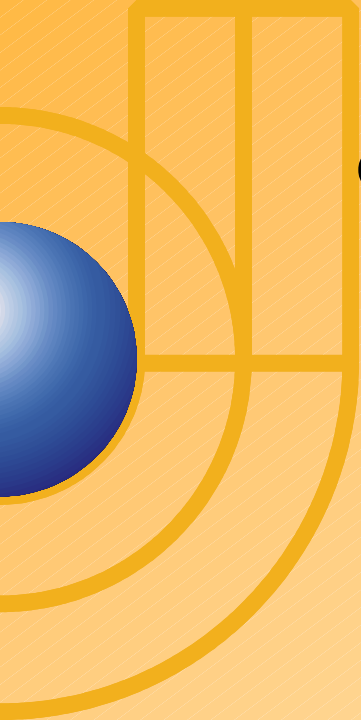


**MAYOR  
CONTROL**

Observar a la audiencia



**FEEDBACK**

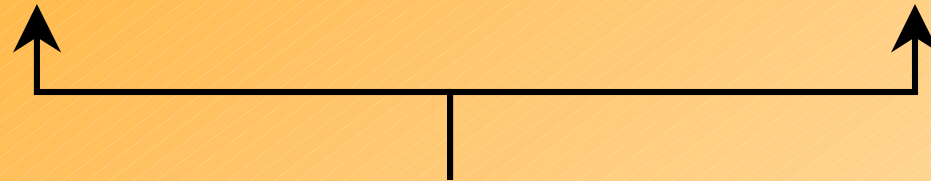


## El tamaño de la sala

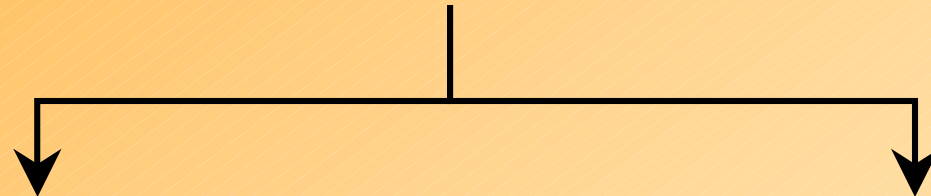
- En función de la cantidad de gente.
- Libertad de movimientos.
- Buena visión.

## El mobiliario y material

- En función del objetivo de la intervención.



## **EL ENTORNO** **FAMILIARIZARNOS CON...**



## La iluminación

- Abundante luz natural.
- Cuidado con los reflejos.

## La temperatura

- Cuidado con temperaturas extremas.

# ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

## PREVIO:

- a) Momento adecuado.
- b) Túmbese y póngase cómodo.
- c) Cierre los ojos y respire durante 2-3 minutos.

## FASE I:

- 1) Mano, antebrazo y brazo derecho.
- 2) Mano, antebrazo y brazo izquierdo.
- 3) Frente, nariz y boca.
- 4) Cuello.
- 5) Pecho y espalda.
- 6) Estómago.
- 7) Pierna derecha.
- 8) Pierna izquierda.

## FASE II:

- 1) Manos, antebrazos y brazos.
- 2) Frente, nariz, boca y cuello.
- 3) Pecho, espalda y estómago.
- 4) Piernas.

# ¿QUÉ HEMOS VISTO?

- La comunicación.
- Elementos de las habilidades sociales:
  - ⊃ conductuales
    - verbales
    - no verbales
    - paraverbales
  - ⊃ fisiológicos
- Cómo preparar la intervención: los objetivos, el contenido, la audiencia y el entorno.
- Manejo de la ansiedad : Respiración y Relajación.

## Sesión 3

# ¿QUÉ VAMOS A VER HOY?

- **Cómo desarrollar la intervención: los recursos didácticos y los medios.**
- **Manejo de la ansiedad II: Técnicas cognitivas.**



# LOS RECURSOS DIDÁCTICOS

## LAS PREGUNTAS

### LAS QUE RECIBIMOS DEL PÚBLICO

- Practicar la escucha activa.
- Cuidado con las respuestas (no ridiculizar, juzgar o enfrentarnos).

### LAS QUE FORMULAMOS NOSOTROS

- Ante preguntas confusas o términos muy vagos.
- Preguntas "de vuelta".
- Para obtener información.

# LOS RECURSOS DIDÁCTICOS

## LAS PREGUNTAS

### SÍ

- Mirar a los ojos.
- “Leer entre líneas”
- Repetir la pregunta.
- Responder mirando a la persona.

### QUÉ HACER

- Alentar.
- Dirigirnos al resto.
- Responder al final.
- “Devolver la pelota”.
- Remitirse después a la persona.
- Disculparse y contestar.
- Reconocerlo o rebotar (panel).
- Preguntas abiertas o recurrir al humor.

# LOS RECURSOS DIDÁCTICOS

## LAS INTERRUPCIONES

### POR CAUSAS DEL ENTORNO

- Aprovechar la interrupción para ganarnos la simpatía del público.
- Hacer del incidente un motivo de distensión.

### DEL PROPIO PÚBLICO

- Pertinentes: agradecer y tratar adecuadamente.
- No pertinentes: pausa, sonreír y respirar lentamente. A continuación responder.

# LOS RECURSOS DIDÁCTICOS

## LOS SILENCIOS Y LAS PAUSAS

### 3 MOMENTOS:

- Al inicio.
- Antes de decir un palabra o dato especialmente importante.
- Antes de decir las últimas palabras del discurso.

**NO ABUSAR DE ESTE RECURSO**

# LOS RECURSOS DIDÁCTICOS

## EL HUMOR

- Relaja el ambiente, suaviza la rigidez de algunos temas y nos puede hacer ganar el favor del público.
- **¡OJO!** nuestro objetivo no es entretener a la audiencia. Moderación.
- Adaptado al ambiente, ocasión y tema del que estamos hablando.
- Reírnos con el público, no del público.

# LOS RECURSOS DIDÁCTICOS

## LAS TRANSICIONES

- Organizan la exposición y anuncian lo que vamos a decir a continuación.

### ALGUNAS DE ELLAS...

- Transparencia con nombre o enunciado del nuevo punto.
- Descubrimiento progresivo.
- Palabras puente.
- Pregunta retórica.
- Paralelismo.
- Enunciación ordenada.
- Cambiar de posición.
- Cambiar tono de voz, chiste, ...
- Preguntar.

# LOS RECURSOS DIDÁCTICOS

## EL TIEMPO

Planificar el discurso para adaptarlo al tiempo disponible

- Ser **puntuales** al empezar y finalizar.
- **Si tenemos que reducir el discurso**, no dar toda la información preparada en menos tiempo.
- **Si tenemos que alargar el contenido**, complementarlo con algún recurso o dar paso a las preguntas y finalizar.

**ES PREFERIBLE QUEDARNOS CORTOS QUE PASARNOS**

# LOS MEDIOS

## EL MICRÓFONO

- Comprobar que está conectado y ajustar a nuestra altura.
- Llevar cuidado al movernos ya que separamos la boca del micrófono
- Evitaremos hablar cuando nos giremos hacia la presentación
- Utilizar si es posible un micrófono de pinza



# LOS MEDIOS

## LOS MEDIOS AUDIOVISUALES

### VENTAJAS



- Aumentan y mantienen la atención.
- Mejoran la estructuración de la información.
- Evitan repeticiones.
- Reducen el tiempo de exposición oral.
- Ayudan a centrar la atención.
- Ayudan a recordar mejor el contenido.
- Disminuyen malas interpretaciones del mensaje oral.

**NO EMPLEAR PARA REEMPLAZAR EL MENSAJE VERBAL, SINO PARA COMPLEMENTARLO.**

# LOS MEDIOS

## LOS MEDIOS AUDIOVISUALES

Indicaciones para transparencias, diapositivas o presentaciones

### FORMATO →

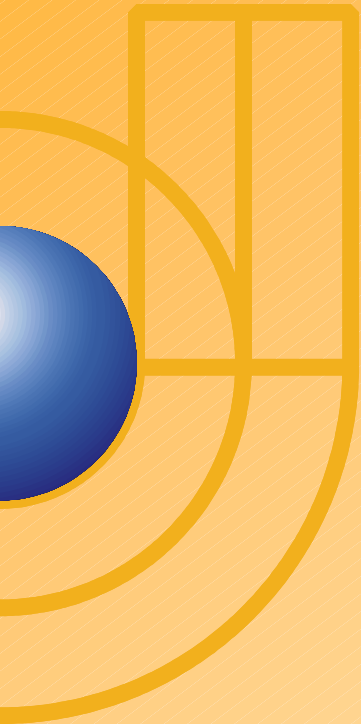
- Formato constante.
- No más de seis colores.
- Letra fácil de leer, tamaño grande y negrita.
- Usar gráficos, dibujos, etc.

### CONTENIDO →

- Ideas bien organizadas.
- Una idea por transparencia.
- 6 X 6.
- La primera debe mostrar una visión de conjunto

**EN GENERAL: CONCRETAS, CONCISAS Y CLARAS**

**Veamos un ejemplo...**



# CONDUCTA



**COMPORTAMIENTOS DE RIESGO**  
**PENETRACIÓN SEXUAL**  
**DROGAS**



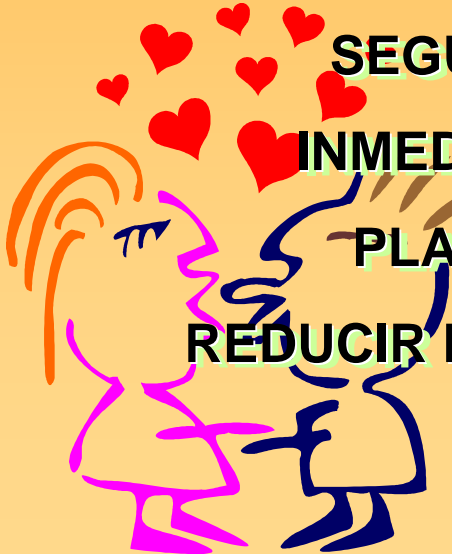
## CONSECUENCIAS+

**SEGURAS**

**INMEDIATAS**

**PLACER**

**REDUCIR MALESTAR**



## CONSECUENCIAS-

**SÓLO PROBABLE**

**A MEDIO O LARGO PLAZO**



# LOS MEDIOS LOS APUNTES

MEJOR CONTAR QUE LEER



FICHAS



- Tamaño DIN A5 (cuartilla).
- De forma horizontal.
- Que reflejen la estructura, puntos principales o datos interesantes.
- Letra más grande del habitual.
- Numeradas (por si se desordenan).

# LOS MEDIOS OTROS

PIZARRA



- Dinámica y espontánea.
- Escribir sin tapar con el cuerpo.
- Utilizar letras grandes.
- Utilizar los dos tercios superiores.
- No hablar mientras escribimos
- OJO con las manchas de tiza.

ROTAFOLIOS



- Caballete con un bloc de hojas tamaño DIN A0 o DIN A1.
- Carácter dinámico y espontáneo,
- Mayor coste que la pizarra.

# ENTRENAMIENTO EN VISUALIZACIÓN

## PREVIO:

- a) Entrene relajación muscular progresiva.
- b) Entrene capacidad de imaginación.
- c) Plantee objetivos "alcanzables".
- d) Ordénelos de menor a mayor ansiedad.

## DURANTE:

- 1) Relájese.
- 2) Imagine una situación de interacción acorde a sus objetivos.
- 3) Enfrentese a la misma como cree que debería hacerlo.
- 4) Resuélvala con éxito.
- 5) Disfrute de su éxito.

# ENTRENAMIENTO EN PARADA Y CAMBIO DE PENSAMIENTO

## PREVIO:

- a) Evaluación y registro de pensamientos negativos. Ordene de menor a mayor ansiedad.
- b) Elección y redacción de pensamiento positivo "antídoto".

## DURANTE:

- 1) Relajación rápida.
- 2) Pensamiento negativo.
- 3) Parada de pensamiento (goma, "alto", etc.).
- 4) Introducción/lectura de pensamiento positivo.
- 5) Relajación mediante respiración.

Los puntos 4 y 5 se realizan de forma simultánea.



**AL PÚBLICO NO SE**

**LE CASTIGA, SE LE**

**MIMA**



**Gracias por vuestra  
atención**

