

Antes



Después

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN:

Entrenamiento en Comunicación
y Relacionamiento Aplicado

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN

ENTRENAMIENTO EN COMUNICACIÓN Y RELACIONAMIENTO APLICADO

PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

■ PARALIZANTE ○ ESTIMULANTE ■

Claves para transformar el temor escénico
en energía comunicativa

EXPERTO LÍDER

*De la comunidad, Comunicación y
Relacionamiento Aplicado*

Ivette Consuelo Hernández

 3152162384

consultoriodelavoz@gmail.com

www.consultoriodelavoz.com

  @consultoriodelavoz



“LA VIDA DEBE SER
UNA CONTINUA
EDUCACIÓN.”

RUTA DE CONOCIMIENTO

1

AÑO 2022

TÍTULO

DESTACADO O ECLIPSADO AL
RESCATE DE LA IDENTIDAD
COMUNICATIVA Y LA
PRESENCIA ESCÉNICA

01

TÍTULO

PARALIZANTE O ESTIMULANTE:
CLAVES PARA TRANSFORMAR EL
TEMOR ESCÉNICO EN ENERGÍA
COMUNICATIVA.

02

03

TÍTULO

RE...RESPIRANDO: MITOS Y
VICIOS AL RESPIRAR Y
REENCUENTRO CON LA
RESPIRACIÓN ORGÁNICA

04

TÍTULO

ABRE LA PUERTA DE TUS
POSIBILIDADES: A LA CONQUISTA
DE LA EXPANSIÓN.

05

06

TÍTULO

RETIRA LOS BLOQUES: LOS
BLOQUES A LA CONQUISTA
DE LA FLUIDEZ.

TÍTULO

LA RESPIRACIÓN COMO ALIADO:
DESBLOQUEO DE TENSIONES
MUSCULARES Y MENTALES
MEDIANTE LA RESPIRACIÓN

07

TÍTULO

VÍNCULOS
PODEROSOS: A
LA CONQUISTA
DE LA CONEXIÓN





EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

TABLA DE CONTENIDOS



Objetivo general

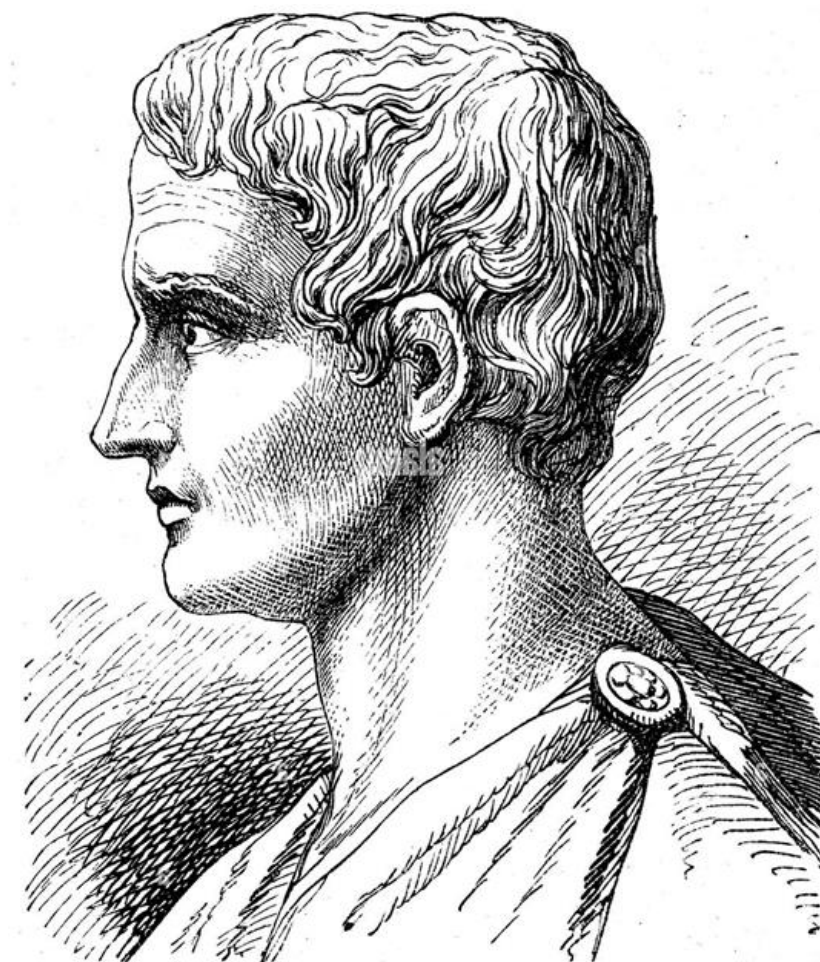
Conocer los detonantes del temor escénico, así como algunas pautas y ejercicios discursivos, corporales y vocales para transformarlo en energía comunicativa.



*“El miedo siempre está
dispuesto a ver las cosas
peor de lo que son”*

TITO LIVIO

**Historiador romano
64 o 59 AC**



OBJETIVOS ESPECÍFICOS



OBJETIVO ESPECIFICO 1

Identificar las causas y manifestaciones del temor escénico.



OBJETIVO ESPECIFICO 2

Reflexionar sobre las funciones positiva y adaptativa del temor escénico.



OBJETIVO ESPECIFICO 3

Brindar guías y ejercicios para encauzar el temor como estimulante para destacarse en los desafíos comunicativos.

Vídeo

Cuando el temor escénico se traduce en desempeños deslucidos



Fuente: VOCES Ltda. (1999)
Actores ACADEMIA CHARLOT

Glosofobia

<https://es.wikipedia.org/wiki/Glosofobia>



Glosofobia o **ansiedad para hablar** es el miedo de hablar en público.

La palabra *glosofobia* proviene del griego γλῶσσα *glossa*, es decir, la lengua, y φόβος *fobos*, miedo o temor.

Los síntomas más específicos de expresión ansiedad pueden agruparse en tres categorías: física, verbal y no verbal. Los síntomas físicos resultantes del Sistema Nervioso Autónomo responden a la situación con una reacción de lucha o huida.

MECANISMO DE SUPERVIVENCIA



Atacamos



Nos bloqueamos



Huimos

MECANISMO DE ADAPTACIÓN



Tres niveles

Físico

Temblores

Boca seca

Tensión muscular

Dolor de cabeza

Psicológico

Confusión

Miedo al rechazo

Pensamientos
negativos
anticipatorios

Conductual

Torpeza

Movimientos y
gestos parásitos,
pequeños e
indefinidos.

Dificultades
vocales o del
habla

Tres niveles

Físico

Transite del simpático al parasimpático

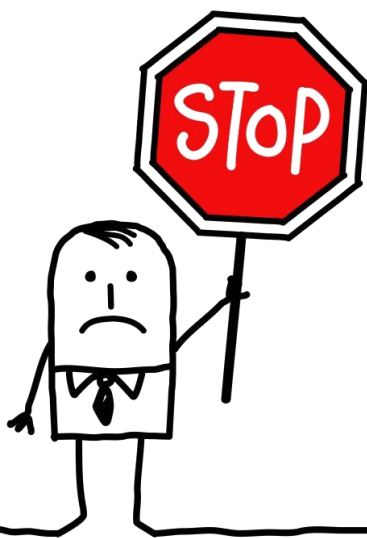
Equilibrio muscular y postural



Tres niveles

Psicológico

Pensamientos negativos



Pensamientos alternativos

- Alimenta tu mente con mensajes inspiradores y experiencias edificantes
- Anota un pensamiento alternativo al inicial, compara la emoción que te hace sentir
 - Pregúntate qué le dirías a un amigo que se encontrara en una situación similar,
 - ¿Qué datos tienes para pensar de forma contraria?,
 - Cómo pensaría una persona a la que tú admiras por su capacidad de gestión emocional?
- Personas negativas dedícales poco tiempo o toma distancia

Tres niveles

Conductual

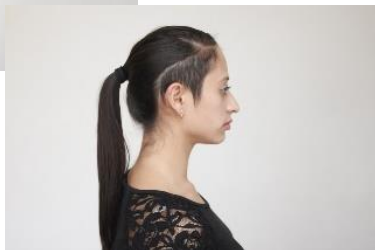
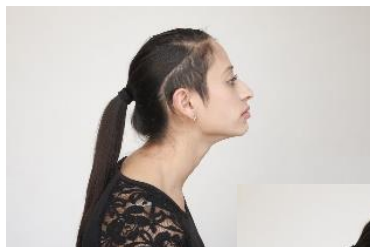
Comodidad

Procure un adecuado equilibrio postural y muscular, además de músculos del rostro y de la laringe.

Cuando necesite que su voz responda ante exigencias comunicativas, su cuerpo ha de estar alineado y flexible.

Paso #1

Equilibrio muscular



1. Alineación de cabeza, cuello y hombros



2. Masticar buche de aire 25 veces



3. Realizar 25 círculos con la lengua
(D-I)

Impacto

“Invada” al público o interlocutor con su voz; proyéctela hacia ellos con determinación pero sin forzarla. Ha de experimentar una sensación de expansión.

Paso #2

Explosión con los labios



Distinción

Transite de lo ordinario (*común y corriente*) a lo EXTRA-ordinario.

Articule claramente las palabras (*le aportará precisión y determinación*).

Paso #3

Ejercicio para hablar con claridad

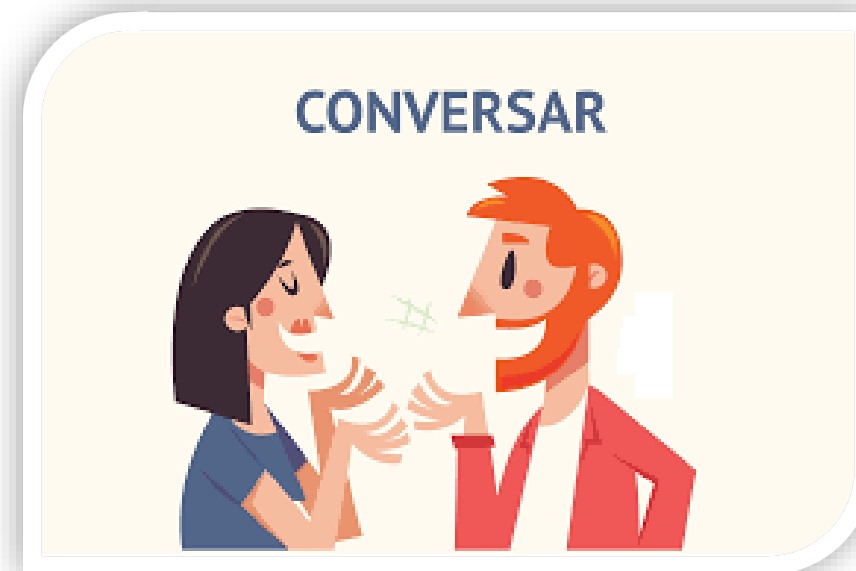
Repetir: durante 30 segundos aproximadamente:

- tele- tele- tele...

Tip fundamental para que su voz sea **expresiva**

Adopte siempre

“modo conversación”



Ganará naturalidad y comodidad

BIBLIOGRAFIA

- 1 Bados, A. (2005). *Miedo a hablar en público*. Barcelona, España: Universidad de Barcelona. Disponible en: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/353/1/120.pdf>
Consultado en: noviembre, 16 de 2017.
- 2 Hernández, Ivette Consuelo y Díaz Raúl (2018). *“La Puesta en Escena de sus Mensajes”*. Editorial Universidad del Rosario, Colombia.
- 3 <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/que-es-el-dialogo-interno-negativo-y-que-consecuencias-tiene>
- 4 <https://consultoriodelavoz.com/>



EVALUÉMONOS



PLAN NACIONAL
MULTIMODAL
DE EDUCACIÓN EN S.S.T.

PREGUNTAS



1

Pregunta 1

2

Pregunta 2

3

Pregunta 3

RECUERDA QUE POSITIVA ★ TIENE PARA TI ★



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos
Digitales



Artículos



Guías



Documentos
Técnicos



Enlaces de
interés



Audios



Mailings



Presentaciones
Técnicas



Ludo
Prevención

Para una mejor atención y servicio al cliente, disponemos de los siguientes
★ canales de comunicación ★



EDUCACIÓN VIRTUAL –
CURSOS DE OBLIGATORIO
CUMPLIMIENTO

educavirtual@positiva.gov.co



EDUCACIÓN PRESENCIAL Y
TALLERES WEB

positiva.educa@positiva.gov.co