

10 REGLAS SENCILLAS

# CÓMO HABLAR EN PÚBLICO CON EFICACIA

2018-2020

RECURSOS & HABILIDADES  
consultoría • formación • comunicación

[www.recursosyhabilidades.com](http://www.recursosyhabilidades.com)



**o.- AFRONTAMIENTO.-** El afrontamiento es cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación. Por lo tanto, los recursos de afrontamiento del individuo están formados por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas, etc., que el individuo puede desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados posibles en una determinada situación.

"No hay sendero que lleve a una persona a hacer carrera más rápidamente y a crearse una buena reputación que la destreza del buen orador." (Philip D. Armour).

RECURSOS Y HABILIDADES



# 10 REGLAS SENCILLAS PARA HABLAR EN PÚBLICO

---

## 1.- SER NATURAL

---

Se logra con la práctica y siendo consciente de que nacimos para comunicarnos

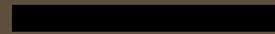
## 2.- CONOCER DE QUE SE VA HABLAR Y PREPARAR LA CHARLA

Se logra con una buena planificación y ensayo

Marco de suficiencia: “Hablar de lo que conozco y hasta dónde conozco”

## 10 REGLAS SENCILLAS PARA HABLAR EN PÚBLICO

### 3.- CONOCER EL ENTORNO Y LA SITUACIÓN...



El emisor debe tener en cuenta los interrogantes que se formuló Marco Fabio Quintiliano, retórico romano (año 100 a.c.)

- ¿ Quién Habla?
- ¿ Qué dice?
- ¿ A quién se lo dice?
- ¿ Cuándo lo dice?
- ¿ Dónde lo dice?
- ¿ Por qué lo dice?
- ¿ Cómo lo dice?
- ¿ Qué medios auxiliares utiliza?

"No hables sino cuando estés perfectamente instruido o cuando te veas obligado a romper el silencio. Sólo en este caso vale más hablar que callar; fuera de éste, más vale callar que hablar." (Isócrates).

## Q1 FINANCIAL REPORT

### **4.- NUNCA LA PALABRA ANTES QUE EL PENSAMIENTO**

- Piensa, luego habla.
- Cuando hay micrófonos sensibles, cuidado con la respiración.
- Piensa en silencio sin colillas. Ejemplo, que no has de cometer: eheee... yo creo
- Cuidado con los comentarios delante de micrófonos abiertos antes de empezar la comunicación.

---

"Antes de hablar, piensa lo que vas a decir; la lengua, en muchos, precede a la reflexión." (Isócrates).

Recuerde que no basta con decir una cosa correcta en el lugar correcto, es mejor todavía pensar en no decir algo incorrecto en un momento tentador." (Benjamin Franklin).

## 5.- NO INTERRUMPIR LA FRASE O IDEA

- Una vez que tienes la idea debes de exponerla sin interrupciones.
- Di la idea y punto.
- Una vez dicha, puedes matizarla, poner un ejemplo.
- No te enrolles con lo que no dominas
- Mejor reconocer que no dominas una pregunta que dar un respuesta errónea (marco de suficiencia)

"Querer hablar y oírse no sale bien; y si hablarse a solas es locura, escucharse delante de otros será doblada." (Baltasar Gracián)

## 6.- FRASE BREVE

---

- Una idea una frase, a lo sumo dos
- Mejor frase corta que larga.
- Procurar que el receptor no pierda el hilo del mensaje

---

"Cuando alguien habla demasiado, sus palabras suenan sin oírse."  
(Konrad Adenauer).

"Aprendamos a decir las cosas con presteza, claramente, de forma sencilla y con una determinación serena: hablemos poco, pero con claridad; no digamos más que lo que es estrictamente necesario."  
(Emile Coué).

## 7.- MIRADA INTERPELANTE

Una mirada que sacia las expectativas del receptor

Una mirada reivindicativa de atención

Una mirada desafiante y creativa, capaz de generar nuevas ideas y pensamientos.

Una mirada hacia el receptor, capaz de transformarle, por convincente.

Una mirada reconciliada con los posibles errores.

Una mirada filial, cargada de ternura ante el esfuerzo de la comprensión

"Para hacerse comprender lo primero que hay que hacer con la gente es hablarle a los ojos".  
(Napoleón)

# 10 REGLAS SENCILLAS PARA HABLAR EN PÚBLICO

---

## 8. - GESTO LIBRE

Movimiento libre de las manos

El movimiento de las manos ayuda a disipar el nerviosismo de los primeros minutos

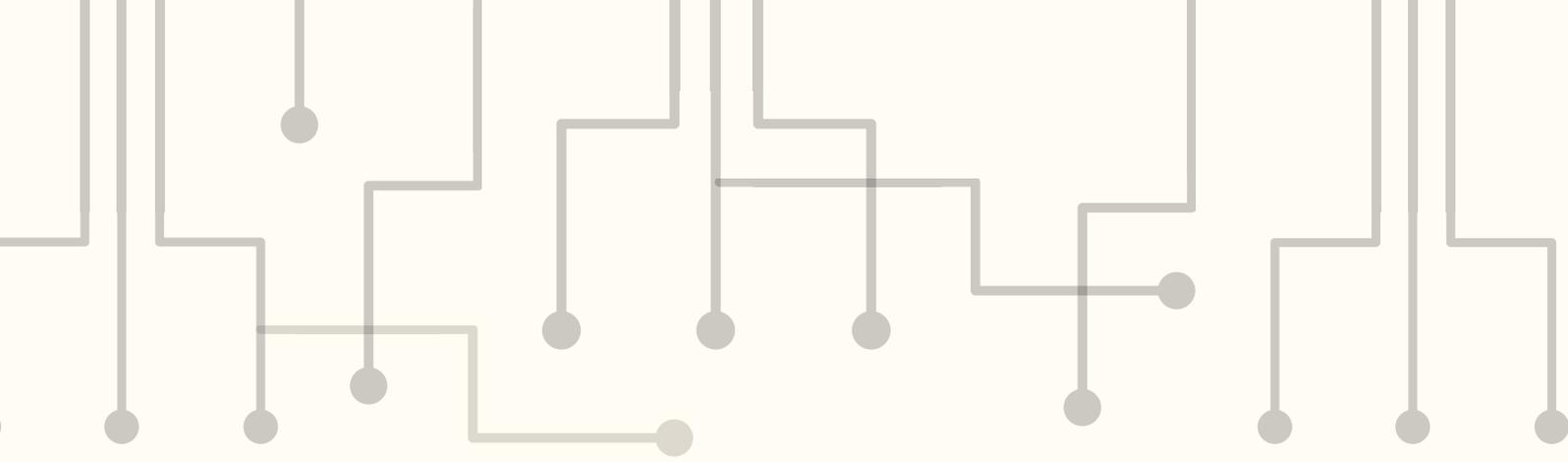
Acercarnos a nuestros interlocutores

---

"Si no sabéis comunicar bien con los demás, no sabréis convencer ni motivar. Si no sabéis comunicar estaréis mal informados y no podréis dirigir ni controlar con eficacia." (Robert Papin).

"Oigo y olvido. Veo y recuerdo. Hago y entiendo." (Proverbio chino).





## 10 REGLAS SENCILLAS PARA HABLAR EN PÚBLICO

### 9 .- SILENCIOS

Si no lo puedes mejorar cállate

Realizar silencios de un segundo o dos da sensación de dominio del comunicador, siempre que se mantenga la mirada en la sala o receptores.

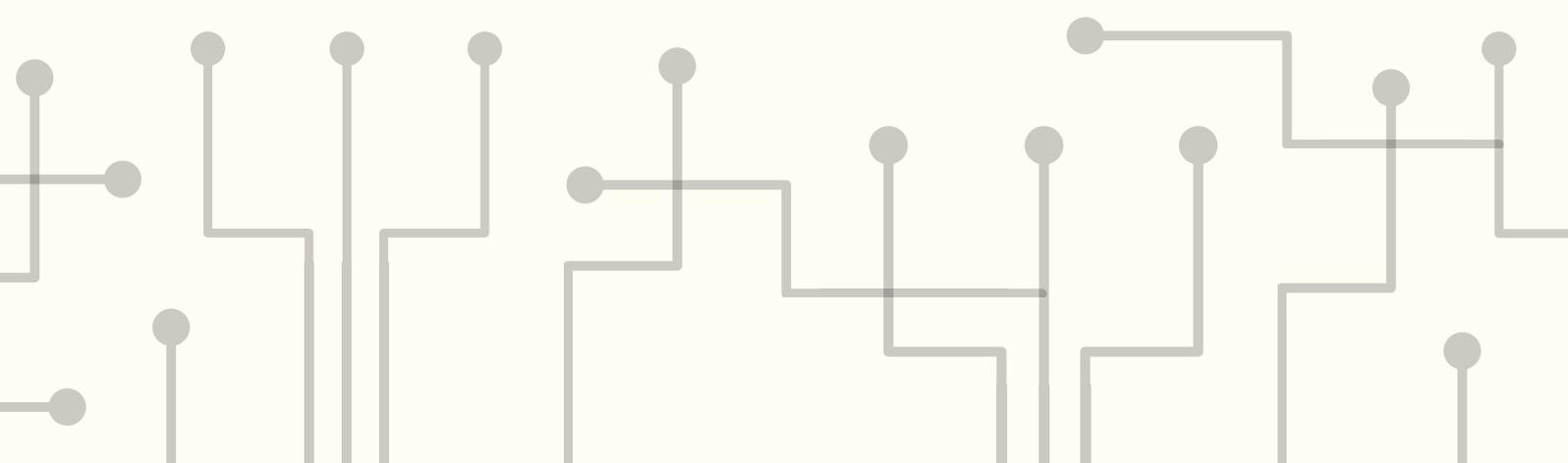
Cuando realizamos alguna acción, por ejemplo, buscar un documento, procura radiar la misma, así conseguimos eliminar la sensación de espera.

Ante una pregunta tómate tu tiempo incluso con silencios. Si no la tienes clara trata de reformularla.



**"SIEMPRE HAY TIEMPO PARA SOLTAR LAS PALABRAS, PERO NO PARA RETIRARLAS." (BALTASAR GRACIÁN).**

**"UNO ES ESCLAVO DE SUS PALABRAS Y DUEÑOS DE SUS SILENCIOS"**



- Mejor despacio que deprisa
- No comernos terminaciones por ir deprisa

"La velocidad es mala compañera de la comunicación. Necesitamos pensar y dar tiempo a nuestro interlocutores para que perciban el mensaje"

## 10.- VELOCIDAD POSIBLE Y ADECUADA