

A+

Trabajo de mesa lavidaespuroteatro

# CUADERNO DE EJERCICIOS

Enfócate en tu público y deja de preocuparte por tu ombligo.

Escrito por Mireia Murguiondo



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

# Primero.... me presento



Soy Mireia Murguiondo, fundadora de Lavidaespuroteatro, una plataforma creada con el fin de ayudar a emprendedores y personas del mundo de los negocios en general a vencer el miedo a hablar en público y mejorar sus habilidades comunicativas.

En mis 15 años de carrera profesional he trabajado en medios audiovisuales como reporte de informativos, elaborado campañas de comunicación y publicidad y cuento con más 7 años de experiencia en el sector de la banca privada como gestora comercial.

Como actriz, he participado en varias producciones cinematográficas y más de 15 cortometrajes, y durante dos temporadas formé parte de la compañía teatral "Latina54".

Si quieres conocer más sobre mi puedes acceder a mi web [www.lavidaespuroteatro.com](http://www.lavidaespuroteatro.com).

# Introducción

Son muchas las áreas de nuestra vida en las que nos vemos obligados a hablar en público para expresar nuestras ideas. Pero es en el entorno profesional en el que se hace más necesario comunicarse de manera efectiva en público.

Una entrevista de trabajo, presentar un proyecto, solicitar financiación o cualquier labor comercial requieren un buen manejo de las habilidades comunicativas.

Para superar con éxito cualquiera de estas situaciones es necesario transmitir entusiasmo, seguridad en uno mismo y, por supuesto, dominar perfectamente el tema a tratar.

Por desgracia, estas situaciones, suelen ir acompañadas de distintos miedos en más ocasiones de las deseadas. Ser evaluado de manera negativa por tu audiencia, no tener nada interesante que decir, no ser escuchado y/o el miedo a hacer el ridículo han causado muchos estragos en un sin fin de profesionales.

Es por eso que debes conocer y dominar los pasos básicos para vencer el miedo a hablar en público y evitar que este se interponga en tu crecimiento profesional.

Es verdad, el miedo a hablar en público ha hecho que muchos profesionales queden relegados a un segundo o tercer plano, pero no tiene por que ser así para ti.

# Propósito de este cuaderno

Cuando sufres de miedo escénico el foco está puesto en ti. Estas centrado en tu propia persona, en tu imagen, tu credibilidad, tu profesionalidad, tu discurso, tus datos, tu ropa, tu, tu, tu...

¿Cómo no vas a sentir presión, nervios o responsabilidad? La situación acaba sobrepasándote porque el foco está puesto en primera persona.

La solución está en cambiar de foco.

Cuando te encuentras frente a un grupo de personas que te escucha lo importante no eres tú, es el público (él y no tú).

Has de hacer llegar tu mensaje. Puede que quieras que aprendan algo nuevo, que reflexionen, que empaticen contigo, que te entiendan, te compren, etc.

Cuando toda tu atención está puesta en comunicarte con tu audiencia dejas de preocuparte por ti y empiezas a centrarte por algo que está fuera de ti. En ese momento todo cambia.

Tu objetivo pasa de "hacerlo bien" a "ayudar" a la audiencia. Y cuando pones todos tus medios en ayudar a tu público es imposible no triunfar en el cometido. La presión y la responsabilidad que sentías se evaporan y dan paso la comunicación efectiva.

Así que deja de preocuparte por tu ombligo y empieza a enfocarte en tu público.

¿Cómo se hace eso?

Sigue leyendo.

# Cómo utilizar esta guía

- Imprime esta guía.
- Puedes trabajar sólo o acompañado. Si trabajas acompañado tendrás la opción de comentar y debatir tus respuestas para una mayor reflexión.
- Encuentra tiempo para trabajar de manera relajada y sin interrupciones.
- Elige un sitio agradable para trabajar.
- Suelta expectativas y responde con sinceridad.
- Empieza por el principio y no te saltes preguntas.
- Disfruta del proceso. No te arrepentirás del resultado.

# Antecedentes

Detente un momento y haz un repaso mental del último año.

¿Cuales han sido los **logros** que has conseguido en los últimos 12 meses?

Anota tres cosas que te fueron muy bien y te hicieron sentirte orgullo en el último año.

Escribe tres logros:

1-

2-

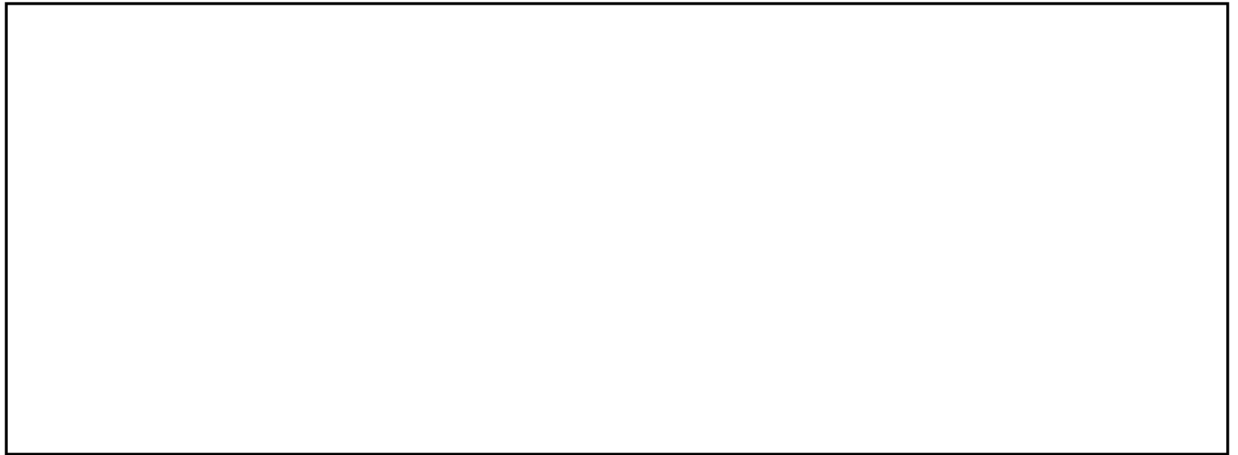
3-

Reflexiona durante un momento:

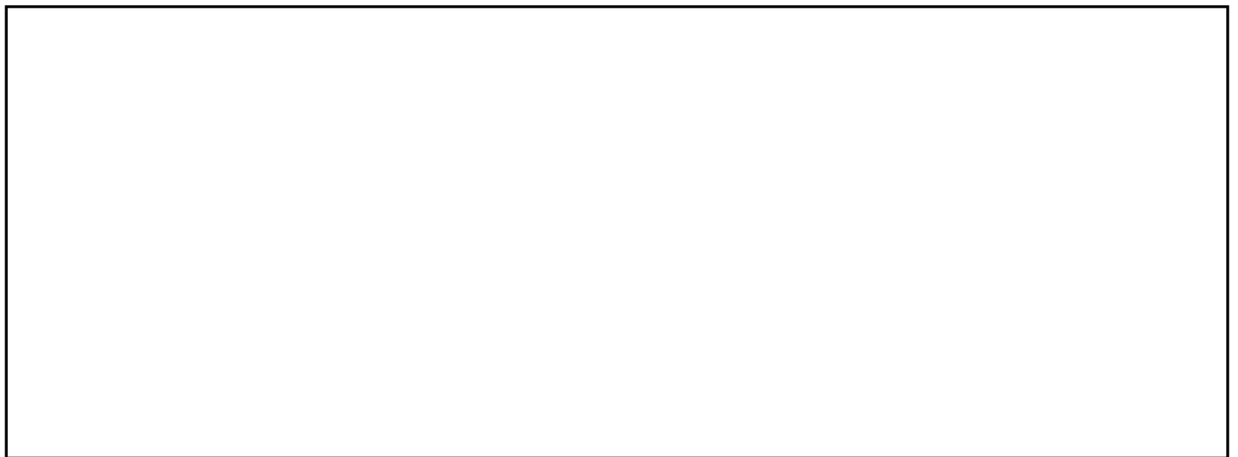
¿Qué hiciste para conseguir estos logros?

¿Cómo te sentiste una vez los conseguiste?

¿Conquistaste algún miedo o temor en los últimos 12 meses? ¿Cuál?



¿Cómo aumentó tu autoestima una vez superaste ese miedo o reto?





# Reflexiones previas al trabajo

Para alcanzar cualquier **objetivo** en esta vida es preciso saber cuál es el punto del que partimos y el punto al que queremos llegar.

¿Qué te gustaría conseguir con este cuaderno de ejercicios?

¿Qué otras cosas tendrías que hacer antes de conseguir tu objetivo?

¿Qué harás concretamente para conseguir tu objetivo?

¿Cuándo lo harás? ¿Qué fecha?

¿Cómo puedes asegurarte de llevar a cabo tu objetivo?

¿Qué cosas o quiénes pueden ayudarte a lograrlo?

¿Qué cosas te lo impiden en este momento?

¿Cómo lo vas a superar?

¿Qué pasará si no lo consigues?

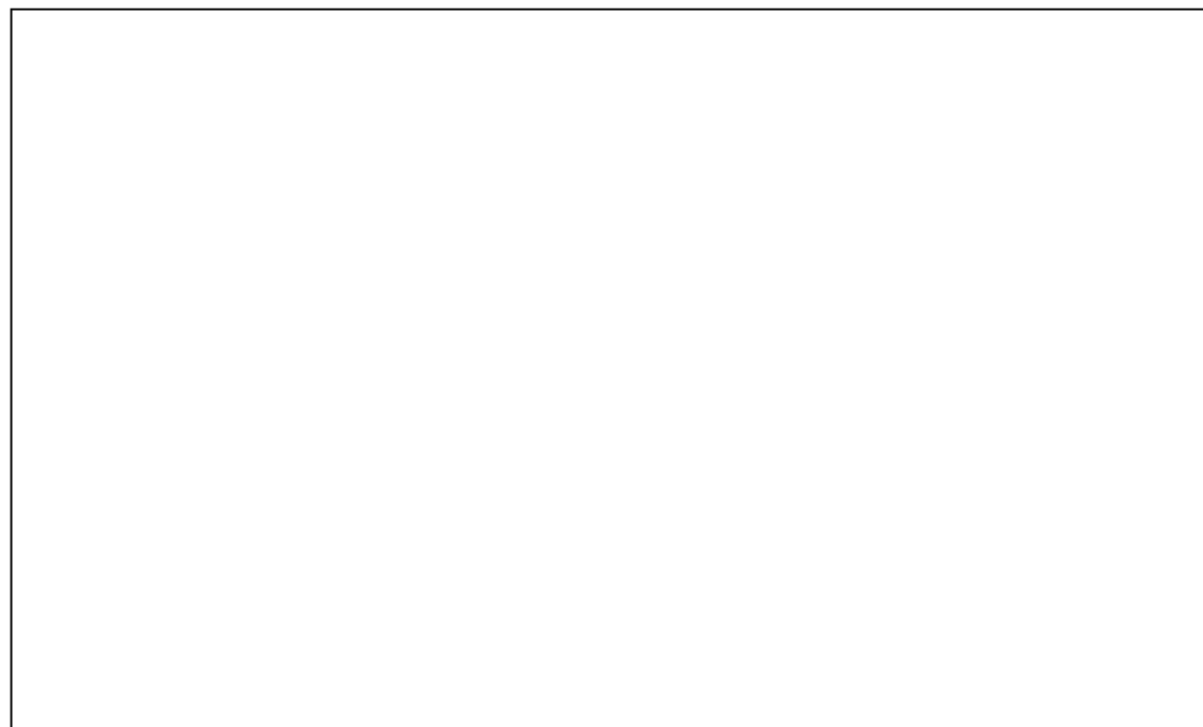
¿Cómo sabrás que lo has conseguido?

¿Qué otras alternativas tienes?

Si yo estuviera en tu lugar, ¿qué me dirías?



¿Que harás cuando lo consigas?



# Comunica el valor de tu marca

¿Qué es lo que te diferencia de los demás?

Cada persona cuenta con una serie de **cualidades** personales y profesionales que le hacen especial.

¿Cuáles son tus mejores cualidades personales?

¿Cuáles son tus mejores cualidades profesionales?

¿Qué crees que dirían de ti tus compañeros de trabajo?

¿Qué crees que opinan de ti tus amigos y familiares?

¿Cuáles son los **valores** que te gusta ver en la gente?

Elige los 10 valores con los que más identificado te sientes.

- |    |     |
|----|-----|
| 1- | 6-  |
| 2- | 7-  |
| 3- | 8-  |
| 4- | 9-  |
| 5- | 10- |

Redúcelos a 4.

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

¿Cuáles son los valores de tu marca/producto/empresa/discurso?

¿Coinciden tus valores con los valores de tu

# Atrévete a sentir

Grita, llora, canta, rie

¿Qué ocurre con nuestro mundo emocional? ¿Por qué tratamos de ocultarlo, reprimirlo o controlarlo?

Estamos tan acostumbrados a silenciar nuestras emociones que en ocasiones terminan por resultarnos difíciles de identificar.

Esta falta de conexión con nuestro mundo emocional provoca que con demasiada frecuencia describimos un estado mental o un estado físico a la pregunta de "Cómo estas" en lugar de responder respecto a nuestro estado emocional.

Es importante ser capaces de distinguir entre un estado de ánimo, un sentimiento o una emoción para alcanzar un conocimiento personal mayor.

Vamos a ello.

¿Qué **emoción** experimentas al pensar que vas a hablar en público?

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Sorpresa
- Enfado
- Asco

¿Cuál es la emoción que experimentas mientras estas hablando en público? y  
¿Al terminar?

¿Qué te dicen tus compañeros sobre tu intervención?

¿Cómo te sientes al escuchar sus comentarios?

¿Qué te gustaría que los demás dijeran de ti?

## Mientras estas en escena...

¿Cuál dirías que es tu **estado mental** mientras hablas en público?

- Aburrido
- Atento
- Aturdido
- Concentrado
- Confundido
- Curioso
- Desorientado
- Despistado
- Expectante
- Estañado
- Receptivo
- Intrigado
- Perdido
- Intranquilo
- Obsesionado
- Indeciso

¿Cuál es tu nivel de **energía** en esos momentos?

- Cansado
- Enérgico-Vital

Y ¿tu **nivel térmico**.

- Acalorado
- Con frío
- Sudoroso
- Helado

¿Cuál es tu **nivel de tensión**?

- Tenso
- Relajado

¿Qué **conclusión** sacas de estos últimos datos?



¿Con cuál de los siguientes **personaje** dirías que te identificas cuando hablas en publico?

- El perfeccionista
- El controlador
- El salvador
- El fracasado
- El tímido
- El defensor
- El inseguro
- El mentiroso
- El quejica
- El desinhibido
- El sabelotodo
- El humillado
- El conquistador
- El sexy
- El gracioso
- El desconfiado
- El orgulloso
- El debil
- El rebelde
- Otro (cuál)

¿Cuál es el personaje que admiras en los demás, y por qué?

¿Cuál es el personaje que te gustaría ser, y por qué?

# Descúbrete a la creatividad

ofrece soluciones originales

¿Cuándo fue la última vez que probaste una nueva y loca idea? ¿Qué fue?

Si no lo has hecho ¿Por que no?

¿De qué manera puedes integrar creatividad en tu discurso para marcar sorprender y llegar a t público?

Si supieras que no fracasarías ¿Qué harías?

# Conoce a tu público

## Asegúrate el éxito

Ya sabes que el lenguaje que utilizas para dirigirte a tu público determinará el éxito o fracaso de tu mensaje.

¿Te has parado alguna vez a pensar cómo es el público al que te diriges? Quién es, qué hace, profesión, estudios, nivel adquisitivo, casado, con/sin hijos, dónde se encuentra, a qué dedica su tiempo libre, qué lee, qué ve en televisión, etc.

¿Cuáles son los valores de tu cliente o público ideal?

¿Cuales son sus miedos, anhelos y deseos?

¿Qué quiere tu público y por qué lo quiere?

¿Cómo conectará tu discurso con sus valores y sus deseos?

¿Qué beneficios y resultados aportarás tú a tu cliente con tu discurso?

# COMUNICACIÓN EFICAZ

## LAS CLAVES DE UNA PRESENTACIÓN DE ÉXITO

Selecciona un **objetivo** para tu intervención. ¿Qué deseas lograr?

¿Qué quieres que **recuerden** tus oyentes? Se muy concreto.

¿Qué **mensajes** concretos quieres que se lleven a casa?

¿**Por qué** lo harán?

¿Por qué puedes **impactarles**?

¿Por qué **mereces** ser escuchado?

¿Qué valor vas a **aportar**?

¿Qué quieres que tu público haga **después** de escucharte?

# Conoce tus debilidades

## Trabaja con ellas

En este momento te vas a marcar un reto que va a suponer un antes y un después en tu vida profesional. Vas a ponerte en ACCIÓN para vencer tu miedo a hablar en público y mejorar tus habilidades comunicativas.

¿De donde crees que proceden tus nervios y/o tu miedo a hablar en público?

¿Qué es lo que puedes hacer ahora para controlar tus nervios y/o superar tu miedo escénico?

Si tuvieras un sólo objetivo en el que trabajar en tu comunicación, ¿cuál sería?

¿Cuál es tu mayor dificultad en este momento en torno a tus habilidades comunicativas?

¿Qué crees que es lo que más te paraliza o impide tu progreso en la actualidad?





# Conclusiones finales

Después de todo este trabajo, escribe todo lo que se te venga a la mente. No pienses demasiado. Deja a tu mano que se deslice sin analizar las palabras que te vienen a la mente.

Léelo pasada una semana. A ver qué pasa. 😊

Gracias.

Espero que hayas disfrutado de este trabajo de mesa tanto como yo he disfrutado escribiéndolo para ti.

*Mireia Murquiondo*

Tu Cuaderno de Ejercicios 2018 por Mireia Murguiondo.  
Todos los derechos reservados.



#trabajo de mesa  
#lavidaespuroteatro