

## TUTORIA 5

Evolución histórica de los Cuidados.  
Teorías y Modelos

# Reglas de oro para una comunicación eficaz y sus utilidades para el trabajo académico

Prof. Dr. Manuel Amezcua

## TUTORIA 5

# El peor planteamiento para el pésimo comunicador

1. No hay nada como hablar de uno mismo
2. Los que escuchan son mis enemigos, toca defenderme de ellos
3. Lo que yo expongo no admite discusión
4. Yo soy así, así me tienen que aceptar
5. Como algo ocurra, monto la bronca
6. El tiempo es mío, que me aguanten
7. Estoy tranquilo, me he tomado tres tilas y dos ansiolíticos
8. Como lo he escrito, así lo leo
9. A buen entendedor, sobran las palabras
10. Soy el rey de la improvisación

## TUTORIA 5

Hablar en público no es fácil, pero algunos parece que nacieron para la comunicación

### **¿dotes naturales, preparación?**

Abas cosas son importantes, pero sobre todo el tomar conciencia de que hay estrategias que puedo adoptar para mejorar mis dotes de comunicador

En vuestra carrera académica y profesional vais a tener que enfrentaros en no pocas ocasiones al llamado "miedo escénico"

Conozcamos algunas de estas estrategias en forma de...

## TUTORIA 5

# 10 reglas de oro para una comunicación eficaz en público

1. Naturalidad: Sé tu mismo, incluso con tus defectos
2. Simpatía: Logra el favor del auditorio
3. Amabilidad: piensa en los demás tanto como en ti
4. Cuida las apariencias
5. Pon buena cara a los incidentes
6. Lo bueno si breve...
7. Seguridad: domínate a ti mismo
8. Hablar mejor que leer
9. Hablar bien
10. Saber lo que se dice

## TUTORIA 5

# NATURALIDAD

- Sé tu mismo, incluso con tus defectos
- No imites a nadie
- Actúa con sencillez
- Habla poco de ti mismo
- Muestra tranquilidad
- Mejor una presentación colaborativa (que se note los que han trabajado en ella)

## TUTORIA 5

# S I M P A T I A

**Logra el favor de tus  
escuchantes**

Aprende a ser simpático, o al menos a parecerlo

El **HUMOR** puede ser uno de los mejores recursos que emplea el orador, más cuanto más serio y largo sea lo que hay que decir

- Pero un humor creativo y adaptado a las circunstancias

## TUTORIA 5

# AMABILIDAD

**Piensa en los demás tanto como en ti mismo**

- Reconoce a quienes te hayan ayudado (pronuncia bien los nombres de las personas)
- No es momento de reproches (no pongas en evidencia a nadie en público)
- Discúlpate ante errores involuntarios que puedas cometer

## TUTORIA 5

# APARIENCIA

## **Haz notar tu personalidad arrolladora**

- Mira a tus escuchantes cuando hables, no te escondas tras los papeles (déjalos a un lado)
- Viste con corrección según lo esperado en la ocasión
- Controla los gestos, especialmente las manos, adopta la postura correcta (sentado o de pie)
- Modula la voz: intenta transmitir entusiasmo, sinceridad, seguridad y dominio del tema
- Utiliza las pausas: ocultan el nerviosismo, permiten pensar y son preferibles a los sonidos guturales



## TUTORIA 5

# INCIDENTES

## **ponles buena cara**

- Si algo pasa (fallo del proyector, deficiente pase de dispositivas, etc.), lo más prudente es parar hasta que se arregle la situación
- Hazte cómplice de los escuchantes (sonríe y ellos sonreirán)
- Interrupciones: estar preparado y no dejarse apesadumbrar
- Si hay micrófono, intenta dominarlo

# BREVEDAD

## **EL TIEMPO ES TU PEOR ENEMIGO**

- Toma medidas para controlarlo (coloca tu reloj en lugar visible, busca un cómplice que te avise, etc.)
- Identifica las señas del aburrimiento (cuando la gente se inquieta, hablan unos con otros, empiezan a mirar el reloj, hacen clic el bolígrafo...)
- No engañes al público diciendo que vas a terminar, para seguir hablando

# SEGURIDAD

## Domínate a ti mismo

- Conoce primero tus escuchantes (presta atención a los que hablan antes que tú)
- Domina los nervios (concéntrate, en lugar de tomar pastillas), no es necesario avisar de que estás nervioso, a lo mejor no se te nota
- Vence el miedo al ridículo (ensaya cuantas veces puedas, utiliza la pantomima y aprende a reírte de ti mismo)

## TUTORIA 5

# HABLAR, MEJOR QUE LEER

HABLAR

- Favorece la comunicación con el público
- Es más difícil leer bien, que hablar
- Hablar de memoria es leer mentalmente

SI LEES

- mira alternativamente al público y al papel
- utiliza pausas y tonos de voz
- evitar la jerga (lenguaje técnico)
- prepara bien el texto
- enfatiza las ideas importantes

# HABLA BIEN

## Utiliza las mejores palabras

- Evita juramentos y palabras obscenas
- No uses una palabra si no estás seguro de su significado
- Mejor palabras y frases cortas
- Evita el abuso de estadísticas
- Las ideas claras: mejor la franqueza que la insinuación

## TUTORIA 5

# SABER LO QUE SE DICE

- Prepárate: conoce bien el tema
- Confía en que lo harás bien
- Renuncia a defenderlo si el trabajo no es tuyo
- Cuanto mejor te prepares, menos se notará y la sensación de espontaneidad será mayor

## **RECUERDA**

**LA PLANIFICACION SIEMPRE ACOMPAÑA AL  
EXITO**

# Ten en cuenta que...

## TUTORIA 5

- Es preferible que hagáis una presentación en equipo, que se note que el trabajo lo habéis hecho entre todos
- Es recomendable apoyaros en diapositivas (poner lo justo en ellas, no es necesario anotar aquí bibliografía)
- Esmeraos en el diseño de las diapositivas, que sean agradables y fáciles de leer (evitar el apelmazamiento de texto)
- Evitar utilizar chuletas o leer literalmente las diapositivas
- Intentad ser espontáneos, aprovecharos que vamos a estar entre gente conocida
- Controlad bien el tiempo, no hagáis esperar a los siguientes
- Estimular el coloquio, si no os hacen preguntas, podéis preguntar vosotros a vuestros compañeros su opinión
- Vamos a realizar una presentación relajada, se trata de que entre todos aprendamos más sobre las teóricas que habéis trabajado

## TUTORIA 5

Estos materiales han sido elaborados para servir de apoyo a la asignatura **Evolución Histórica de los Cuidados. Teorías y modelos**, que se imparte en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Granada, España.

Si te son útiles eres libre de utilizarlos, pero reconoce siempre la fuente.

Nos gustaría conocer tu opinión, puedes expresarla en nuestra web Gomerres

<http://index-f.com/gomerres/>

Dr. Manuel Amezcua  
mamezcua@ugr.es