

tema 1

Desarrollo de las habilidades expresivas



- Autoconocimiento, autocontrol
- Miedo escénico: causas y pautas para afrontarlo
- Uso óptimo de los recursos de la voz: vocalización, pronunciación, dicción, entonación, ritmo, silencios
- Comunicación corporal: posición del cuerpo y gesticulación
- Expresión facial y contacto visual con el público
- Análisis de la imagen personal e impacto en la audiencia
- Análisis de referentes de buenos/as comunicadores/

OBJETIVOS:

- Desarrollar las habilidades comunicativas para, en el ámbito profesional, presentar proyectos con claridad, seguridad y confianza.
- Aprender a utilizar de forma óptima los elementos de la comunicación verbal y no verbal.
- Conseguir una comunicación oral y corporal efectiva.
- Transmitir una buena imagen tanto personal como del proyecto presentado.

1. AUTOCONOCIMIENTO, AUTOCONTROL

1.1 Autoconocimiento

El **autoconocimiento** tiene que ver con conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto. El autoconocimiento es muy importante para el desarrollo personal, regular las emociones, relacionarnos con los demás y conseguir los objetivos que nos propongamos.

La palabra, como tal, se compone del prefijo **auto-**, que significa «propio» o «por uno mismo», y el sustantivo **conocimiento**, que es la capacidad de comprender por medio de la razón.



El autoconocimiento, como tal, presenta varias fases:

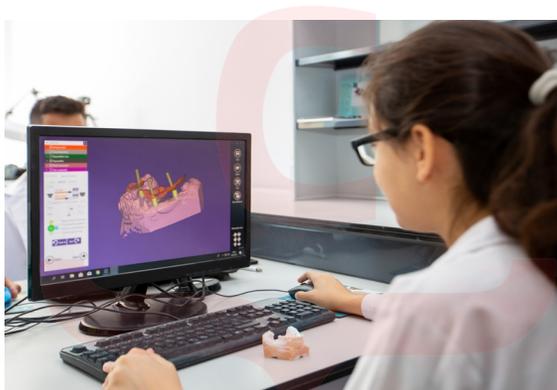
- **Autopercepción.** Es la capacidad de percibirnos a nosotros mismos como individuos con un conjunto de cualidades y características diferenciadoras.
- **Autoobservación.** Implica el reconocimiento de nosotros mismos; de nuestras conductas, nuestras actitudes y las circunstancias que nos rodean.
- **Memoria autobiográfica.** Es la construcción de nuestra propia historia personal.
- **Autoestima.** Se refiere a la valoración que cada uno siente hacia sí mismo.

- **Autoaceptación.** Supone la capacidad del propio individuo de aceptarse tal cual es.

Atravesar todo el proceso de autoconocimiento, nos permite comprender y reconocer quiénes somos, lo cual es el inicio para aprender a valorarnos y querernos como personas.

A. Autoconocimiento en el ámbito laboral

A nivel profesional, el autoconocimiento implica el descubrimiento y desarrollo de aquellas capacidades que incrementan nuestro potencial como trabajadores/as/as. Es un proceso en el que se cuestionan las capacidades y habilidades enfocadas al empleo.



Gracias al autoconocimiento, un trabajador/a podrá identificar todas aquellas características que le definen y distinguen en relación con su profesión o puesto laboral. Es decir, que podrá conocer las cualidades positivas y negativas que le hacen único y le diferencian del resto de sus compañeros/as.

B. Importancia del autoconocimiento en el ámbito laboral

El autoconocimiento permite conocerse a uno mismo de un modo más profundo e intrínseco. En este sentido, se busca entender las emociones, los valores, los defectos, las reacciones naturales, las competencias y los puntos de mejora de una persona en relación con la vida laboral y profesional.

Se debe tener en cuenta que el autoconocimiento está fuertemente **ligado a la inteligencia emocional y a la habilidad de reconocer cómo nos sentimos** e, incluso, a la capacidad de identificar las señales que da el cuerpo en ese sentido. Es decir, guarda estrecha relación con el desarrollo de las **habilidades blandas**.

Toma nota

Las habilidades personales, también conocidas como habilidades blandas o soft skills, se refieren a las competencias y rasgos personales que permiten a una persona interactuar de forma efectiva con los demás y desempeñarse en el entorno laboral y social. Estas habilidades se caracterizan por ser transferibles, aprendidas, interpersonales, de liderazgo, emocionales y muy valoradas por los empleadores.

Quien está dispuesto a realizar este proceso podrá comprender más fácilmente cuáles son sus metas y regular sus emociones. Por ello, en el autoconocimiento, las habilidades se dividen en dos grupos:

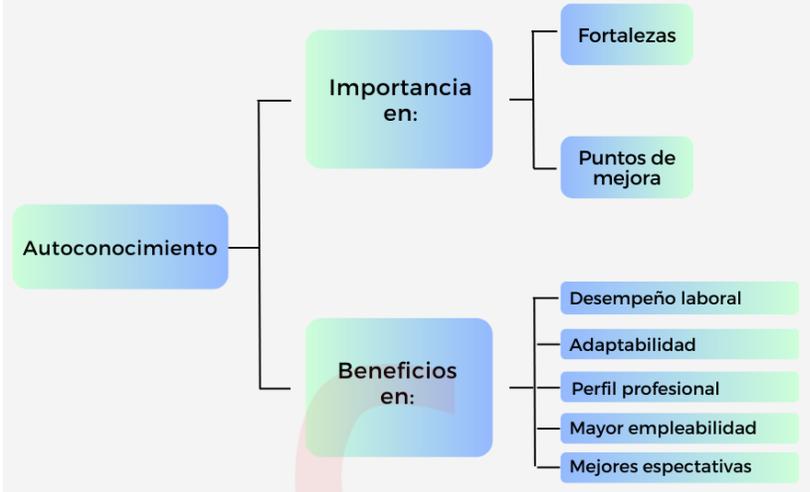
- **Fortalezas.** Son las capacidades innatas o de formación que tiene una persona. Se debe tener en cuenta que de estas fortalezas algunas se podrán aplicar al ámbito laboral y otras quizás no; pero siempre tendrán un valor potencial para el desempeño profesional.
- **Puntos de mejora.** Claramente, estas son habilidades que hay que potenciar y enriquecer, y que requieren de una mayor capacitación para alcanzar su máximo potencial.

C. Beneficios del autoconocimiento en el ámbito laboral

Con el autoconocimiento, se busca que un profesional pueda explotar sus cualidades laborales y logre un mejor desempeño para alcanzar sus objetivos. Esta herramienta es la **oportunidad de pulir y descubrir las diversas capacidades profesionales que puede tener una persona**. A continuación, se detallan algunos de los beneficios de este proceso:

- **Desempeño laboral.** Quien conoce sus cualidades o sus puntos fuertes podrá orientar su trabajo hacia aquellos aspectos de mejor desempeño. A su vez, quien conoce tanto sus fortalezas como sus puntos débiles, podrá trabajar en mejorar sus cualidades para incrementar su potencial y obtener los resultados laborales que desea.
- **Adaptabilidad.** Ayuda al profesional a adaptarse a situaciones cambiantes, brinda las herramientas que necesita para superar con éxito los cambios que se propongan o las contingencias que se presenten. En los últimos años, hemos vivido varios cambios en el ámbito laboral, pasando de trabajar presencialmente a teletrabajar, y ahora, cada vez más, se plantea un modelo híbrido para ese mismo trabajo.
- **Perfil profesional.** El autoconocimiento es la clave para saber cuál es el perfil profesional de una persona y ayudarla a descubrir sus aspiraciones profesionales. Al conocer sus habilidades o puntos fuertes, un profesional puede apelar a puestos que estén relacionados con su formación e intereses. Entonces, las tareas diarias, incluso aquellas que pueden parecer rutinarias y menos creativas, serán siempre fuente de satisfacción y de nuevos aprendizajes.
- **Mayor empleabilidad.** Un profesional que sabe cuáles son sus puntos fuertes y cuáles son los débiles, puede trabajar y capacitarse en mejorar día a día para poder desarrollar sus tareas más eficientemente. La constante actualización es de gran valor en el mercado laboral, ya que hará que el profesional pueda mejorar en su puesto laboral o encontrar mejores oportunidades.
- **Mejores expectativas.** Potenciar las habilidades de un profesional hará que pueda acceder a oportunidades laborales más acordes a su perfil. De ese modo, el equipo, en general, gana en eficiencia y proactividad.

Autoconocimiento en el ámbito laboral



1.2 Autocontrol

El autocontrol se refiere a *la habilidad de controlar y regular nuestras propias emociones y comportamientos*, incluso en situaciones estresantes o desafiantes. Implica la capacidad de reconocer y comprender nuestras emociones, así como de controlar nuestras reacciones emocionales y responder de manera efectiva. Se distinguen tres tipos de autocontrol:

- **Control de impulsos.** Se refiere, a grandes rasgos, a la capacidad de controlarse a sí mismo, especialmente en lo que tiene que ver con las emociones y los deseos. La forma en la que se presentan estos impulsos se expresa como acciones, pensamientos, comportamientos y puede ocurrir en cualquier situación; pero especialmente en situaciones difíciles.
- **Control emocional.** Consiste en gestionar nuestros sentimientos y comportamientos para controlar tanto las emociones positivas como las negativas, y, de este modo, poder expresarlas de manera adecuada

VENTAJAS AUTOCONTROL

- Permite afrontar las situaciones difíciles con mayor eficiencia
 - Ayuda a mantener la calma
 - Ayuda a tener mayor claridad de pensamiento
 - Beneficia la relación con los demás
 - Permite controlar el estrés cuando te sientes bajo presión
 - Ayuda a tomar mejores decisiones
 - Aumenta la capacidad de concentración
 - Mejor autoestima
 - Mejora el bienestar emocional
- **Control del movimiento.** Es producido cuando llega un impulso nervioso al músculo, este se contrae y tira de los huesos. Al hacerlo, se produce el desplazamiento de una parte del cuerpo. Esto sucede porque el cerebro ha generado un impulso nervioso, viajando a los músculos.

Gestionar nuestras emociones nos permite conocernos mejor, y esto es algo positivo que repercutirá en nuestra vida social. Con el autocontrol, tomaremos decisiones más acertadas, seremos capaces de cumplir nuestras metas y de saber organizarnos. No obstante, esto supone adquirir un compromiso con nosotros mismos.

A. Autocontrol en el ámbito laboral

Dado el tiempo que se pasa en el lugar de trabajo, es importante ejercer el autocontrol en este ámbito de manera efectiva.

La fuerza para cambiar las reacciones indeseables automáticas puede ser útil para mejorar la efectividad personal y avanzar en la carrera profesional, lo que requiere autocontrol.

El autocontrol en el ámbito laboral se refiere a la capacidad que tiene un individuo para regular y gestionar sus emociones, pensamientos y comportamientos en un contexto profesional.

Es una habilidad valiosa para el lugar de trabajo, puesto que permite manejar situaciones estresantes, resolver problemas de forma efectiva, favorecer el trabajo en grupo y mantener la productividad.

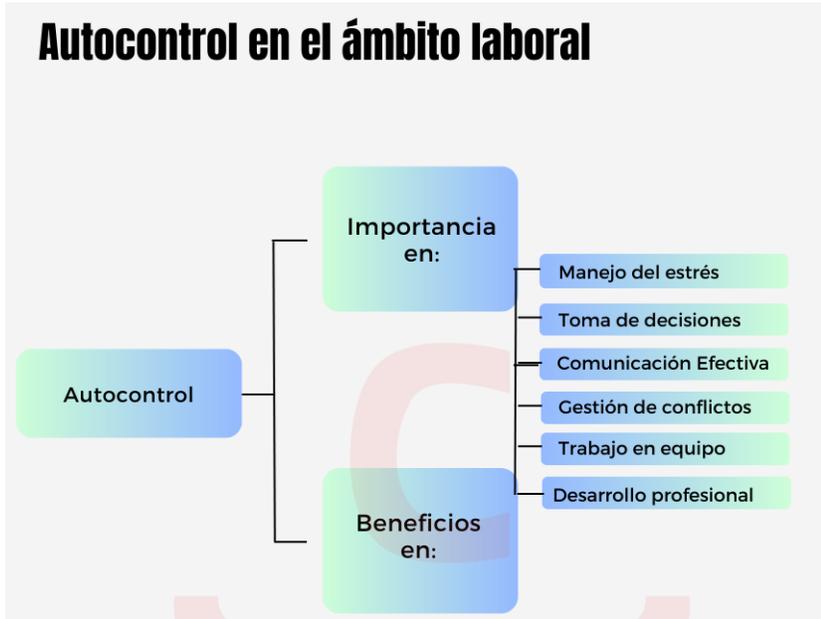
B. Importancia del autocontrol en el ámbito laboral

El autocontrol en el ámbito profesional es importante porque permite a los trabajadores/as **mantener la calma y la claridad mental en situaciones estresantes y desafiantes**. A continuación, se detallan algunas razones por las que esta habilidad es tan valorada:

- **Manejo del estrés.** Esta herramienta permite a los trabajadores/as manejar el estrés de manera efectiva para evitar el agotamiento emocional, lo que llevará a una mejor salud mental.
- **Toma de decisiones.** El autocontrol ayuda a tomar decisiones informadas y objetivas en situaciones complicadas. De ello mejorará la eficiencia y la productividad en el trabajo.
- **Comunicación efectiva.** Se desarrolla una comunicación clara y positiva, lo que puede evitar conflictos y malentendidos en el ámbito laboral.
- **Gestión de conflictos.** El autocontrol permite manejar los conflictos y situaciones difíciles. Lo que garantizará un ambiente de trabajo positivo y productivo.
- **Trabajo en equipo.** El autocontrol es una habilidad clave para el buen desarrollo del trabajo en equipo, así como para encontrar soluciones efectivas en conjunto, procurando así una mayor eficacia y éxito de los proyectos en el trabajo.
- **Ayuda en el desarrollo profesional.** El autocontrol permitirá a los empleados/as desarrollar habilidades valiosas para su carrera.

Dentro de la importancia que tiene esta habilidad, están implícitos los beneficios que conlleva. Puesto que se refieren a lo mismo: mejorará la toma de decisiones, el manejo del estrés, la comunicación, etc.

Si lo trabajadores/as quieren mejorar su autocontrol, pueden practicar técnicas específicas de respiración, meditación o ejercicio físico. Todo esto permite gestionar las emociones negativas de forma constructiva.



2. MIEDO ESCÉNICO: CAUSAS Y PAUTAS PARA AFRONTARLO

El miedo o pánico escénico es un trastorno de ansiedad caracterizado por **el miedo incontrolable que se produce al tener que enfrentarse al público**. Esto hace que la persona se bloquee, impidiéndole desplegar sus capacidades naturales. Para el escritor y orientador de la conducta Renny Yagosesky, los síntomas de este miedo se pueden dar en los siguientes niveles:

- **Nivel físico.** Cursa con alteración del ritmo cardíaco, sudoración copiosa, malestar general, dolor de cabeza, dilatación de las pupilas, escalofríos, náuseas, inquietud generalizada y reducción de la secreción salivar.

- **Nivel cognitivo.** Se manifiesta con congestión mental, expectativa de trabajo, hiperatención autocentrada, exageración perceptiva de los fallos, confusión mental, fallos de concentración, autoexigencia, temor al rechazo y al ridículo y temor al fracaso.
- **Nivel conductual.** Tiene que ver con evitar la acción, escapar de la situación, comportamientos automáticos, farfulleos o atropellamiento verbal, tartamudeo, bajo volumen de voz, uso de calmantes o estimulantes, silencios largos o frecuentes y escaso lenguaje corporal.

2.1 Causas del miedo escénico

Habitualmente, el miedo escénico **se asocia con la fobia social**, que se caracteriza por los siguientes errores cognitivos:

- **Valoración no realista de lo que uno se espera.** Crear expectativas poco o nada reales de la situación y el entorno.
- **Subestimación de las propias capacidades.** Otorgarle poco o ningún valor a las destrezas, habilidades y al talento que podemos ofrecer. Tendencia al perfeccionismo.
- **Sobreestimación de la opinión de los demás.** Darle mucha importancia al parecer o juicio que los demás puedan tener sobre nosotros, la situación o el entorno.
- **Expectativas no realistas de las respuestas de los demás ante la ansiedad.** Ideas o creencias no realistas que proyectamos en los demás ante la ansiedad.
- **Sobreestimación de la idea del rechazo.** Asignar un alto valor a la creencia del rechazo y miedo a la crítica.

2.2 Pautas para afrontar el miedo escénico

La manifestación del miedo escénico puede oscilar entre un nerviosismo leve y un miedo paralizante o pánico.

Muchas personas con miedo escénico evitan las situaciones en las que tienen que hablar en público; pero la preparación y la persistencia pueden ayudarles a superarlo. A continuación, se recogen algunas pautas dadas en este sentido por el psicólogo Craig N. Sawchuk: