



Guía de

# HACKS

para hablar en público



CMV TECTUM



# ¿Cómo usar esta guía?

Nuestro objetivo es que uses esta guía como un recurso que puedes consultar cada vez que tengas que realizar una presentación frente a otras personas.

Cómo aprenderás en esta guía, **hablar en público** se parece más a un **arte** que a una ciencia. Una expresión para transmitir emociones y sentimientos, a la vez que generas aprendizajes y facilitas la comprensión de algún tema.

Nuestro objetivo es que puedas usar estas páginas como:

- ✓ Un mapa de referencia para consultarlo ANTES de preparar o realizar una presentación o conferencia.
- ✓ Una caja de herramientas a la cuál acudir para resolver problemas específicos al hablar en público.



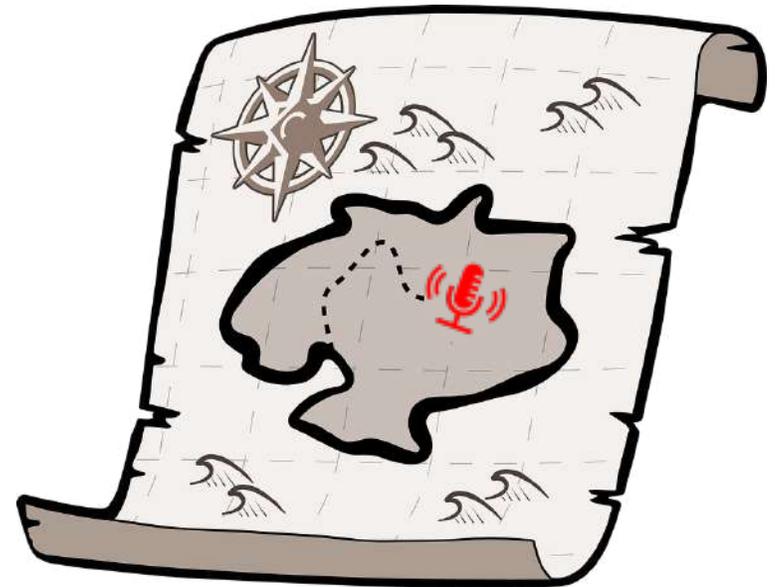
# ¿Qué beneficios puedes obtener?

Podrás resolver los 5 errores que limitan tu capacidad de hablar en público

Tu **misión** principal al hablar en público es tomar una idea que te importa mucho y **reconstruirla** en la mente de quienes te escuchan.

En este camino hemos encontrado errores que se presentan comúnmente, independientemente si hablamos de una presentación de trabajo, pitch de venta, conferencia o una charla con tu equipo. De forma que en esta guía encontrarás:

1. Un mapa de referencia sobre los 4 principios imprescindibles para una presentación o conferencia exitosa.
2. Una caja de herramientas con prácticas efectivas (**hacks**), con las que podrás contener los 5 errores que limitan tu capacidad de hablar en publico.





# 1. Los 4 Principios

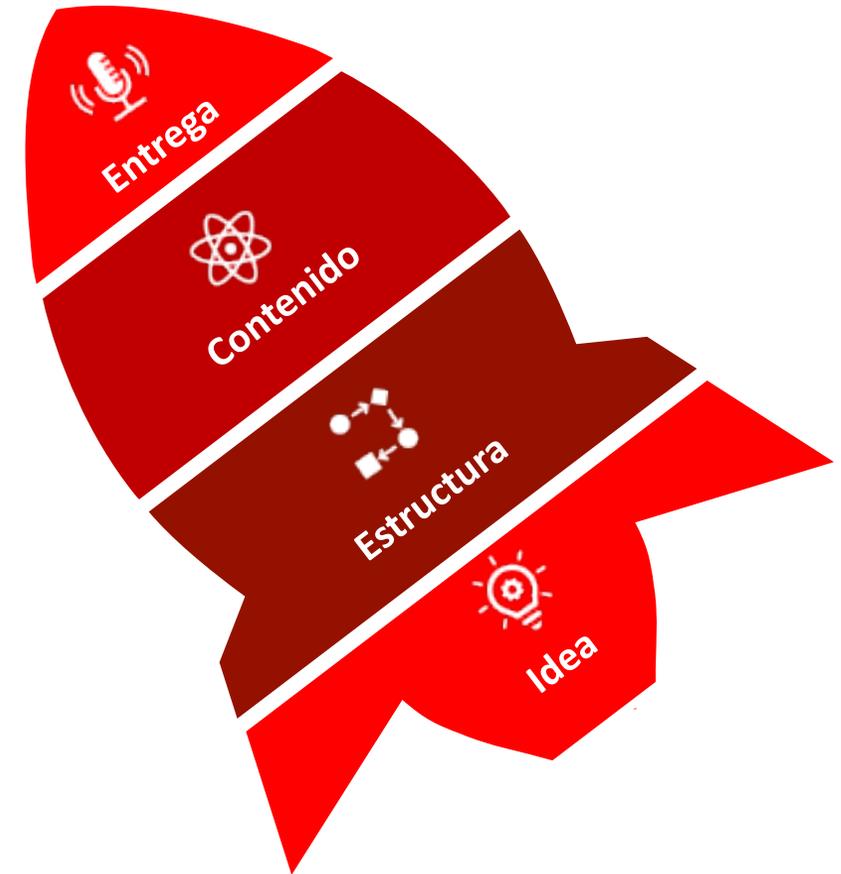


# Los 4 principios para hablar en público de forma exitosa

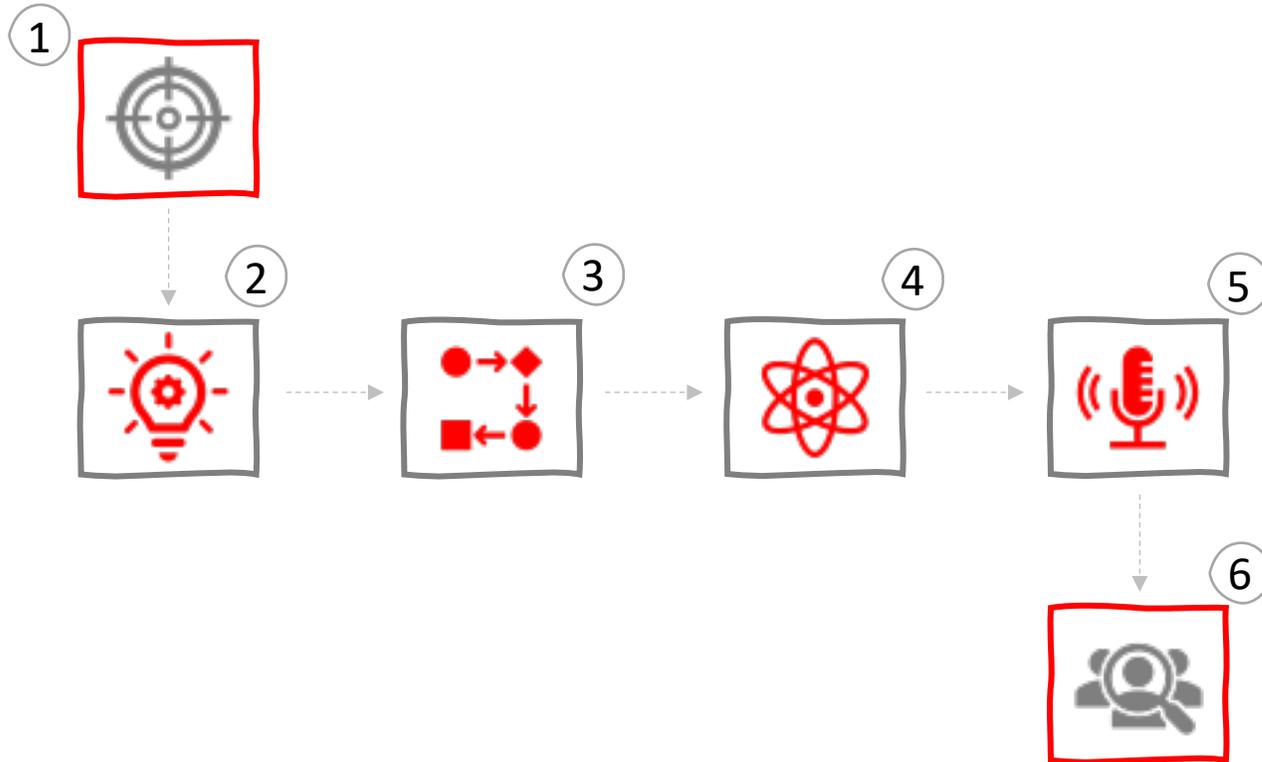
¿Qué tienen en común las mejores presentaciones que hemos visto?

”I Have a Dream” de Martin Luther King Jr, las increíbles presentaciones comerciales de Apple dictadas por Steve Jobs, su discurso en la Universidad de Stanford en 2005, las increíbles TED Talks e incluso los mejores pitch de ventas de Shark Tank.

Todas tienen un común denominador: desarrollan cuidadosamente una formula con los 4 principios del public speaking.



# Los 4 principios para hablar en público de forma exitosa



## Etapas: The Public Speaking Formula

1. Selección o asignación del tema.
2. Diseño de la idea central.
3. Creación de la estructura.
4. Desarrollo del contenido.
5. Entrega y presentación.
6. Obtención del resultado.

# 2. Los HACKS



# Hacks: prácticas para hablar en público

---

¿Cuál es la diferencia entre un principio y una práctica?

Stephen R. Covey, los define en su libro “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”:



Los **principios** son verdades profundas, son ideas de aplicación universal. Estos aplican para cualquier tipo de aplicación y cuando se adoptan como hábitos, otorgan la capacidad de crear una gran cantidad de prácticas para abordar diferentes situaciones.



Las **prácticas** son actividades o acciones específicas. Dan muy buenos resultados bajo ciertas circunstancias y no necesariamente los dará en otras.

A continuación encontraras algunas prácticas o hacks efectivos, precisos y fáciles de aplicar.

# Hacks: prácticas para hablar en público

¿Cuál es la diferencia entre un principio y una práctica?

Stephen R. Covey, los define en su libro “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”:

Los **principios** son verdades profundas, de aplicación universal. Aplican para cualquier tipo de situación y cuando se adoptan como hábitos, otorgan la capacidad de crear una gran cantidad de prácticas para abordar diferentes situaciones.

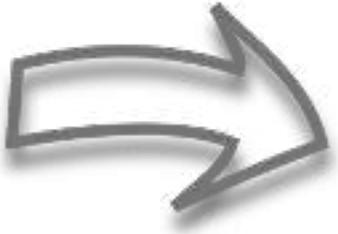


Las **prácticas** son actividades o acciones específicas.

Se utilizan bajo ciertos contextos y condiciones, permitiendo obtener muy buenos resultados, mismos que quizá no necesariamente se darán bajo otras circunstancias.

A continuación encontraras algunas prácticas o hacks efectivos, precisos y fáciles de aplicar.

# Hacks: prácticas para hablar en público



Situación: Hablar mucho y decir poco, extenderse o divagar al hablar.

**Principio:** Idea + Estructura.

## Hacks

- ✓ Crea el Throughline o hilo conductor de tu mensaje. Define el objetivo de tu idea usando máximo 15 palabras, esto te ayudara a priorizar lo que realmente es parte de tu charla y lo que no.
- ✓ Crea la estructura de tu mensaje, dividiendo tu idea central en 3 sub ideas, de esta forma podrás construir tu charla parte por parte, dedicando tiempo corto a cada sub idea y facilitando el control del mismo.
- ✓ Utiliza la técnica Pechu Kucha! Te ayudara a desenvolverte mejor, decir solo lo que es importante y además te vas a divertir!!!

# Hacks: prácticas para hablar en público

## Técnica Pechu Kucha



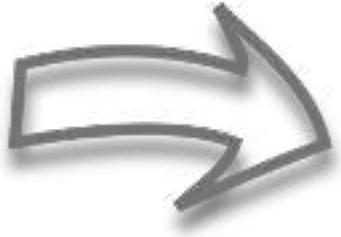
También conocida cómo Técnica 20 X 20.

Consiste en preparar tu exposición, armando una presentación de Power Point de 20 diapositivas con duración de 20 segundos cada una.

Programa las transiciones de forma automática en 20s, de forma que la presentación te irá marcando el ritmo.

Además de divertirse, tendrás que asegurarte de decir solo lo importante y cortarle “al rollo” o terminarás corriendo atrás de la presentación. Úsalo para practicar previo a la exposición

# Hacks: prácticas para hablar en público



Situación: Miedo, nervio o estrés a la hora de hablar o en los momentos previos.

Principio: Idea.

## Hacks

- ✓ Hazlos tus mejores amigos! El miedo, los nervios y sobre todo el estrés, puede ayudarte a alcanzar un nivel optimo de alerta y con esto desenvolvete de la mejor manera.

Plantéate la siguientes preguntas y escribe tus respuestas en papel:

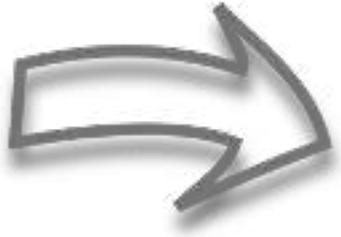


Cuáles son las 3 principales causas que me provocan esté miedo, nervio o estrés

Qué puedo hacer previamente para evitar que esas causas raíces aparezcan



# Hacks: prácticas para hablar en público



Situación: Miedo, nervio o estrés a la hora de hablar o en los momentos previos.

Principio: Idea.

## Hacks

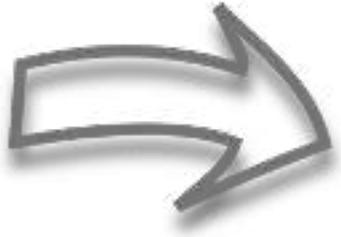
- ✓ Mastica chicle minutos antes de empezar!

Cuando una persona está en peligro, lo último que piensa es en comer o sentir hambre. Al masticar chicle se genera un mensaje inverso, permitiendo a nuestro cerebro interpretar que todo está bajo control, dado que estamos masticando.

Un estudio de **Wringley** reveló que después de masticar chicle, el cortisol (la hormona del estrés) se reduce hasta en un 16%



# Hacks: prácticas para hablar en público



Situación: Bloqueo durante el proceso de preparación. No encontrar que decir o hacer.

Principio: Idea.

## Hacks

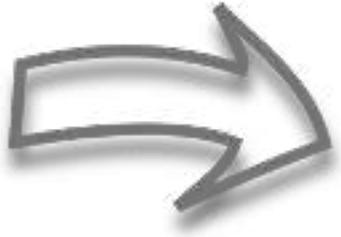
- ✓ Grábate en audio!



Cuando empieces a dar forma a tu idea o a generar el contenido, evita arrancar escribiendo lo que vas a decir y mucho menos haciendo las diapositivas!

Cuando escribimos, usamos palabras diferentes que cuando hablamos. Buscar las palabras correctas y exactas limitará tu creatividad y te hará sentir incomodidad y bloqueo.

# Hacks: prácticas para hablar en público



Situación: Miedo a que me hagan preguntas

Principio: Estructura.

## Hacks

- ✓ Establece la regla: preguntas al final!

Si te es posible, establece una regla para que te hagan las preguntas al final, de tal forma que podrás desenvolverte sin preocupaciones durante la exposición.

Recuerda que nadie tiene todas las respuestas. Si algo no sabes, se transparente y comprométete a conseguir la información posteriormente.

- ✓ Domina la improvisación! Usa la técnica de 3 niveles!



# Hacks: prácticas para hablar en público

## Técnica de Improvisación de 3 Niveles

Hablar frente a otras personas siempre traerá situaciones inesperadas. Personalmente me preparo para ello haciendo esta técnica durante 10 minutos, antes de exponer. Solía realizarlo en los trayectos al lugar de la presentación.

Consiste en hablar en rondas de 3 minutos. Puedes decir cualquier cosa relacionado al tema del minuto. Repite la secuencia 3 veces con diferentes objetos.

1er minuto

**EASY MODE**

Objeto

2do minuto

**HARD MODE**

Objeto + Acción

3er minuto

**EXTREME MODE**

Objeto + Acción  
+ Sentimiento

# Hacks: prácticas para hablar en público

## Técnica de Improvisación de 3 Niveles

Ejemplo:

1er minuto  
**EASY MODE**

Pluma

Habla todo lo que puedas sobre una pluma.

2do minuto  
**HARD MODE**

Pluma + Regalar

Habla todo lo que puedas sobre una regalar una pluma.

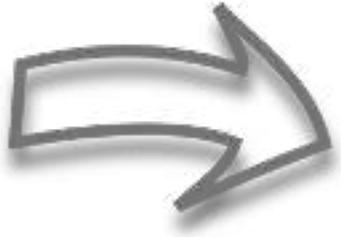
3er minuto  
**EXTREME MODE**

Pluma + Regalar + Temor

Habla todo lo que puedas sobre los temores al regalar una pluma.

Practicar continuamente permitirá que tu mente sea más ágil, gane seguridad y llegue en el estado óptimo a la charla.

# Hacks: prácticas para hablar en público



Situación: No sentirse apto o sentirse inseguro.

Principio: Contenido.

## Hacks

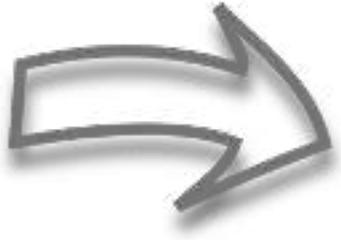
- ✓ Storytelling: Cuenta una historia personal única.

Hablar frente a personas que saben del tema que preparaste o incluso saben más que tu, genera inseguridad y desconfianza. Miedo a equivocarse. Lo mismo sucede al hablar frente a desconocidos y grupos grandes.

La clave es iniciar con **certeza**. Usa tu primer minuto (o el 8% del tiempo total) para narrar una experiencia personal que tengas relacionada al tema. Algo que tu conoces mejor que nadie y que al ser parte de tu historia no se le puede emitir un juicio de si es *correcto* o *incorrecto*.

Además de conectar con tu audiencia, ganarás confianza y superarás los primeros minutos, que suelen ser lo más difíciles.

# Hacks: prácticas para hablar en público

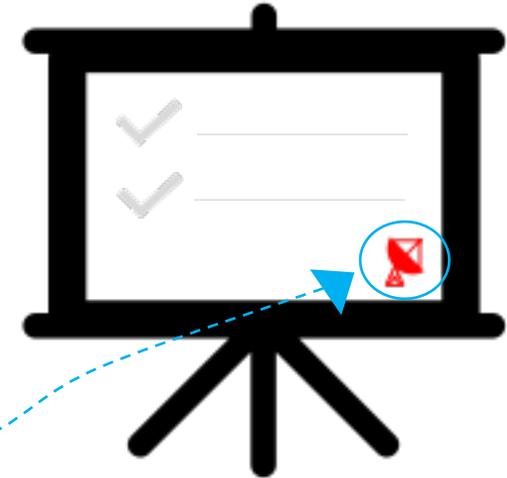


Situación: Quedarte en blanco o que se te olvide lo que tienes que decir.

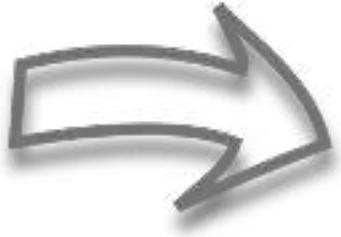
Principio: Contenido + Entrega

## Hacks

- ✓ Crear el hilo conductor de tu charla.
- ✓ Usa slides con palabras clave, que te permitan desarrollar las ideas que preparaste.
- ✓ Coloca en tus slides pequeños iconos, que te recuerden las ideas clave. Probablemente estos íconos pasarán desapercibidos para tu audiencia.



# Hacks: prácticas para hablar en público



Situación: No saber como aterrizar mis ideas. Dificultad para cerrar la exposición.

Principio: Estructura + Contenido.

## Hacks

- ✓ Incluye un Call to Action.

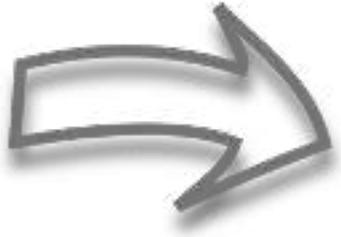
Es clave que cierres tu exposición con un llamado a la acción. ¿Qué pueden hacer o que esperas que la audiencia haga con la idea que compartiste?

Incluye en tu estructura elementos de cierre. Destina para esto 1 minuto y medio (o el 15% del total de tiempo).

- ✓ Conoce a tu audiencia.

Descubre las expectativas e intereses de la audiencia. Asegúrate de preguntarlas previó a la presentación. Si no es posible, en algunos casos, podrás preguntarlas durante la introducción de tu charla.

# Hacks: prácticas para hablar en público



Situación: Tengo muletillas o errores de postura.

**Principio:** Entrega

## Hacks

✓ Grábate en video!

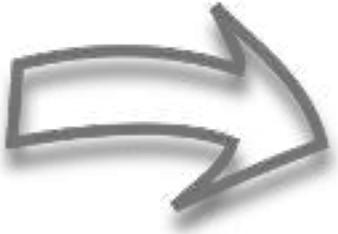
Uno de los ejercicios más enriquecedores cuanto entreno TEDx Speakers, es grabarlos durante los ensayos y permitir que vean su desempeño al finalizar.

Hacer consciente muletillas, posturas y movimientos, es el primer paso para corregirlos, casi de forma automática.

Cómo segundo paso pregúntate ¿Por qué lo hago?



# Hacks: prácticas para hablar en público



Situación: La presentación de diapositivas me controla a mi.

**Principio:** Entrega.

## Hacks

Los apoyos visuales deben estar siempre al servicio del orador, pero en ocasiones, pareciera que es el orador quien esta al servicio de la presentación. Además de practicar y familiarizarte con el materiales, pueden usar lo siguiente:

- ✓ Para una presentación de 20 minutos, usa máximo 5 o 6 slides.
- ✓ Habla en promedio 3 o 4 minutos por slide.
- ✓ Usa diapositivas escondidas para información menos relevante, que usarás solo de ser necesario.
- ✓ Usa slides de transición completamente negros, para evitar distraerte o tener tentación de leer.

# 3. Siguientes Pasos



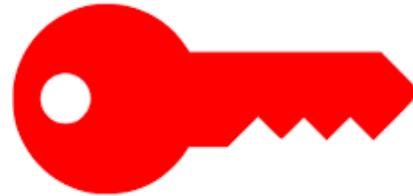
# Siguientes Pasos

El hack más importante

Por último el Hack más importante de todos:

**Situación:**

Buscar que tu  
presentación  
salga perfecta.



**Hack:**

Sigue  
esperando!!!

# Siguientes Pasos

El hack más importante

---

Parafraseando al increíble pasaje de la película de Disney – Pixar: Rataouille.

**No** cualquiera puede convertirse  
en un **gran orador**... pero un  
**gran orador**, puede provenir  
de **cualquier** lado.

# Siguientes Pasos

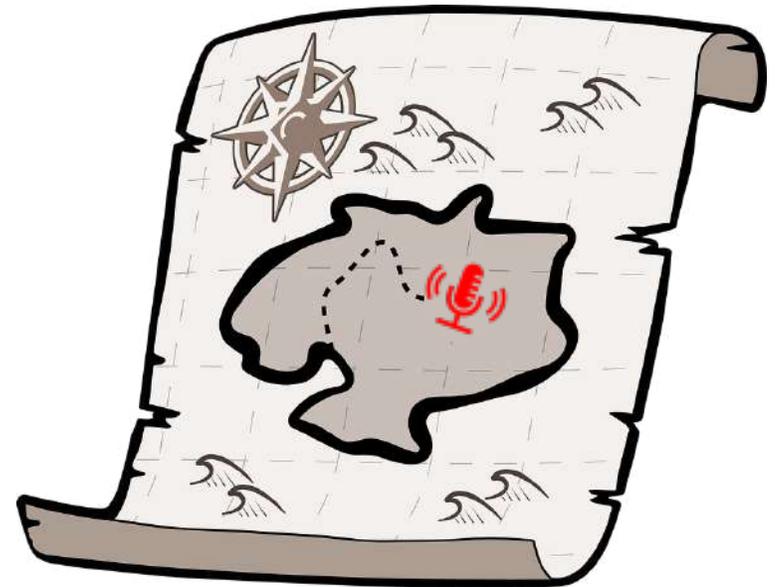
Crea tu propio mensaje

Haber llegado hasta aquí, seguramente te ha permitido tomar conciencia sobre tus principales fortalezas y puntos a reforzar.

## Crea tu propio mensaje

Siempre me vi atraído por las increíbles conferencias de TED y TEDx. ¿Cómo es posible lograr tanto impacto en tan poco tiempo? ¿De donde sacan tantos oradores y por que son todos tan buenos?

Cuando inicié como curador de contenido de **TEDx VillaDeSantiago** entendí que había un secreto que estaba por encima de todos los demás: **PREPARACIÓN**.



# ¿Quieres saber más?

---

¿Ahora que sigue?

Para que tu capacidad de hablar en público se desarrolle al máximo, necesitas complementarla con una estrategia sólida, que te permita dominar los 4 principios del public speaking.

Esto es: Formular ideas poderosas y memorables, crear estructuras que enganchen a la audiencia y te ayuden a desenvolverte, desarrollar contenido persuasivo y lograr una entrega excelente, usando tu voz y tu lenguaje no verbal, de forma que los demás te quieran escuchar.

Si quieres aprender eso y mucho más, te invitamos a conocer nuestra metodología: **The Public Speaking Formula** aquí.



**The** Public  
Speaking  
Formula

<http://cmvtectum.com/team-building-monterrey/the-public-speaking-formula/>



# The Public Speaking Formula

by  **CMV TECTUM**

