

# *El Arte de Comunicar*



**Angélica Lamedá | @angelicalamedaa**

¿Deseas comunicarte mejor?  
¿Te gustaría proyectar tu marca o negocio?  
¿Manejas la comunicación como elemento  
indispensable para tu crecimiento profesional?



**“ COMUNÍCATE,  
HABLA PARA QUE  
TE CONOZCAN ”**

Filósofo #Sócrates

ANGÉLICA LAMEDA





# TODOS ALGUNA VEZ HEMOS SENTIDO MIEDO

**POR: ANGÉLICA LAMEDA**

De acuerdo con la Real Academia Española el miedo es la angustia por un riesgo a un daño real o imaginario, por consiguiente es completamente natural que todos suframos del conocido Miedo Escénico.

Ese que no es más que una reacción de ansiedad que surge cuando nos encontramos ante una situación social muy específica y que a la vez logramos detectar por los síntomas físicos, psicológicos y conductuales que nos provoca.

La buena noticia es que existen formas y mecanismos para reconocer, afrontar y superar el Miedo Escénico.





# APLICA PARA CUALQUIER PERSONA Y CONTEXTO

Tips para empezar a trabajar y superar el Miedo Escénico:

1. Asumir el miedo como aliado.
2. Afrontar y no huir.
3. Incluir técnicas de relajación.
4. Relacionar momentos de éxitos y satisfacción.
5. Ser flexible y menos auto críticos.
6. Disfrutar el momento.
7. Concentración.
8. Dominio de contenidos.
9. Manejo de la improvisación.
10. No recurrir al caletre.

# ¿SE PUEDE SER LÍDER SIN DOMINAR LA COMUNICACIÓN?



Diversos expertos y especialistas en Liderazgo aseguran que para llegar a ser un buen líder necesariamente debe dominarse la comunicación en sus distintas formas, y yo a título personal considero que "Sin Comunicación, no hay Liderazgo", dado que un Líder exitoso para llegar a serlo debe manejar la comunicación efectiva, fomentar el trabajo en equipo, practicar la escucha activa, ser proactivo, fomentar los lazos humanos, las relaciones interpersonales, la imagen personal entre otros aspectos que sólo será posible lograrlo a través del dominio de la Comunicación.



# EL PODER DE LA ORATORIA

No se necesita ser un experto en el área para saber que el manejo de la oratoria nos abre puentes, nos proyecta personal y profesionalmente, nos amplía el radio de acción y nos conecta con la dinámica del mundo.

Hablar de Oratoria según la Real Academia Española es hablar sobre "El Arte de hablar en público con elocuencia".

En palabras más simples es hablar en público, pero eso sí siendo congruentes y conjugando de manera coherente lo que decimos con nuestros gestos y nuestra forma de actuar.

En este sentido, no basta con expresarnos de manera coherente, también debemos proyectar nuestra voz, hacer pausas y tomar las respiraciones necesarias, pronunciar cada palabra de forma correcta, darle la entonación propia para que el interlocutor perciba nuestro mensaje de la manera más acertada posible.





“

**EL ARTE DEL BUEN  
HABLAR  
ES SABER ESCUCHAR**”

-ISMAEL CALA.



ANGÉLICA LAMEDA



# EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN ORAL

POR: ANGÉLICA LAMEDA

## Para respiración:

- Inhalar y pronunciar la letra "P" con fuerza de aire sacando la lengua.
- Inhalar y exhalar pronunciando las vocales A-E-I-O-U una por una tomando el tiempo de aire.
- Leer un texto de prensa o revista y apagar la luz sorpresivamente para practicar la visualización de lectura adelantada.
- Practicar lectura mordiendo un lápiz o un corcho.

## Para dicción y articulación:

- Leer la prensa en voz alta sin gritar, en tono de conversación frente al espejo (Imagina que estás frente a una cámara y practica leer con mirada alterna entre el espejo y el papel).
- Lee cualquier tipo de documento, graba tu voz y escúchate repetidamente.
- Lee trabalenguas frecuentemente y en voz alta.
- Evita leer o expresarte conteniendo la respiración.



# «LA COMUNICACIÓN SEDUCE AL ÉXITO»



EL ARTE DE COMUNICAR



# ES HORA DE PRACTICAR Y PONER MANOS A LA OBRA...



*Angélica  
Lameda*

Entrenamientos, Talleres, Mentorías y Asesorías  
personalizadas y corporativas.

✉ [hola@angelicalameda.com](mailto:hola@angelicalameda.com)

📷 [@angelicalamedaa](https://www.instagram.com/angelicalamedaa)

☎ +1584261087472

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

EL ARTE DE COMUNICAR

DERECHOS RESERVADOS- PROPIEDAD INTELECTUAL DE ANGÉLICA LAMEDA-  
PROHIBIDA SU VENTA/ RIF V-17621955-2