



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

HABLAR EN PÚBLICO

COMUNICACIÓN MÓDULO DE FORMACIÓN



euro
pass



SKILL
CONSULTING up
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



INDEPCIE

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Tabla de contenidos

01

Introducción

02

El módulo en el entorno profesional

03

Impactos reconocidos a través de los estereotipos de género

04

Buenas prácticas y consejos

05

Conclusiones

1. Introducción



La comunicación es la capacidad de expresar e interpretar conceptos, pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones en forma oral y escrita (escuchar, hablar, leer y escribir) y de interactuar de manera adecuada y creativa en una amplia gama de contextos sociales y culturales; en la educación y la formación, en el trabajo, en el hogar y en el ocio.

Uno de los modos de comunicación es la comunicación verbal y una habilidad estrechamente relacionada con la comunicación verbal es **hablar en público**. La retórica es el proceso de transmitir información a una audiencia e involucra varias habilidades de comunicación que permiten al orador conectarse con esa audiencia. Las habilidades para hablar en público son cualidades que ayudan a los candidatos a mantener una presencia positiva, interactuar con su audiencia y comunicarse claramente para transmitir sus ideas.

Según el Diccionario Merriam-Webster, hablar en público, también llamado oración u oratoria, es 'el acto o proceso de hacer discursos en público' y 'el arte de la comunicación oral efectiva con una audiencia'. Una buena oratoria consta de tres componentes:

1. estilo
2. sustancia
3. efecto

Hay muchos tipos diferentes de hablar en público, pero cinco son los más comunes y son los siguientes:

1. ceremonial: para ocasiones especiales o eventos
2. persuasivo: por lo general para llamar a la acción
3. entretenido: divertir a la audiencia
4. informativo: para educar a la audiencia sobre un tema en particular
5. demostrativo: para mostrar a la audiencia cómo hacer algo

Este módulo trata sobre hablar en público como una habilidad, en el lugar de trabajo y en relación con las mujeres en el mercado laboral. También trata sobre las razones por las que las mujeres rechazan hablar en público, los estereotipos de género asociados con esta habilidad y estrategias, y consejos y herramientas para desarrollar habilidades para hablar en público en el lugar de trabajo.



2. El módulo en el entorno profesional



Hablar en público desempeña un papel importante en el contexto de las mujeres en el mercado laboral. La capacidad de hablar en público puede influir enormemente en la capacidad de una mujer para tener éxito y avanzar en su carrera. Esta habilidad comunicativa también desempeña un papel importante en el desarrollo de la carrera de las mujeres, ya que les permite avanzar profesionalmente, ejercer influencia, ampliar su red de contactos, mejorar sus habilidades comunicativas y superar los prejuicios sexistas.

Al mejorar su capacidad de hablar en público, las mujeres pueden aumentar su visibilidad, credibilidad e influencia en el lugar de trabajo, allanando el camino hacia el éxito a largo plazo y las oportunidades de liderazgo. Hablar en público en el entorno laboral es valioso e influye en el avance de las habilidades profesionales de las mujeres de varias maneras:

1. Aumento de la confianza en sí mismas: hablar en público proporciona a las mujeres una plataforma para desarrollar y aumentar su confianza en sí mismas. Al participar regularmente en charlas públicas, las mujeres pueden superar las dudas sobre sí mismas y el síndrome del impostor, y reconocer y mostrar sus competencias profesionales.
2. Mejora de las habilidades comunicativas: hablar en público mejora las habilidades comunicativas esenciales para las competencias profesionales. Las mujeres que destacan hablando en público suelen convertirse en expertas en comunicar sus ideas, presentar información compleja con claridad e interactuar con públicos diversos.
3. Promover el liderazgo intelectual: hablar en público da a las mujeres la oportunidad de establecerse como líderes intelectuales en su sector. Al compartir sus conocimientos, puntos de vista e ideas innovadoras a través de discursos y presentaciones, las mujeres pueden posicionarse como expertas en su campo.
4. Red de contactos y visibilidad: hablar en público ofrece a las mujeres valiosas oportunidades para ampliar sus contactos profesionales y aumentar su visibilidad. Mediante discursos eficaces, las mujeres pueden atraer la atención de colegas del sector, mentores potenciales y personas influyentes.
5. Desarrollo del liderazgo: Hablar en público es un trampolín para que las mujeres desarrollen y demuestren sus habilidades de liderazgo, y las mujeres que destacan en este ámbito suelen ser vistas como líderes fuertes y capaces.
6. Superar los prejuicios sexistas: hablar en público permite a las mujeres enfrentarse y superar los prejuicios sexistas en el lugar de trabajo. Demostrando su competencia, experiencia y dominio del tema a través de la oratoria, las mujeres pueden desafiar los estereotipos y las nociones preconcebidas sobre sus capacidades.

3. Impactos reconocidos a través de los estereotipos de género



Para los propósitos de este proyecto, es importante señalar que las mujeres pueden enfrentar desafíos particulares cuando se trata de hablar en público en el mercado laboral. Estos desafíos pueden incluir prejuicios de género, síndrome del impostor y expectativas sociales. Para superar estas barreras, es posible que se necesite apoyo, capacitación y oportunidades adicionales para generar confianza y desarrollar habilidades para hablar en público.

Según Nancy F. Clark, formadora de presentaciones desde hace más de treinta años, tanto hombres como mujeres se muestran nerviosos y afectados al hablar en público, aunque algunos hombres parecen ocultar su nerviosismo más fácilmente que las mujeres. También hay algunas razones por las que las mujeres rechazan hablar en público, como la opinión de que 'no soy una experta, no merezco hablar', el duro juicio de la audiencia y más.

Hablar en público puede tener un gran impacto en el desarrollo profesional y personal de las mujeres. A continuación se presentan algunos ejemplos del impacto que puede tener hablar en público en el desarrollo profesional y personal de las mujeres y cómo puede ayudarlas:

Crecimiento profesional:

- a. Adelanto de la carrera
- b. Habilidades de comunicación
- C. Desarrollo de liderazgo

Crecimiento personal:

- a. Construyendo confianza en uno mismo
- b. Autodesarrollo y autoempoderamiento
- C. Marca personal

Redes e influencia:

- a. Conexiones profesionales
- b. liderazgo intelectual

Superando obstáculos:

- a. Rompiendo estereotipos**
- b. Empoderando a otros

También hay algunos beneficios importantes de ser un buen orador público, como aumentar la participación de la audiencia, tener un mensaje claro recibido por la audiencia, aumentar la confianza en sí mismo, mejorar el pensamiento crítico y las habilidades de debate, etc.



4. Good practices and tips



Public speaking skills develop over time and with practise, and often women face various challenges as speakers. By implementing the following strategies, female professionals can improve their public speaking skills, increase their influence and make a lasting impression in the workplace.

Strategies for public speaking in the workplace

- Prepare thoroughly by researching your topic, organising your content and focusing on **practicing**.
- Connect with your audience by understanding and engaging them with stories and interaction.
- Seek feedback and continuous improvement by asking for constructive feedback and taking every opportunity to analyse.
- Make the most of technology by using visual aids and familiarise yourself with presentation software.
- Value authenticity, stay true to yourself and your speaking style, and embrace your unique perspective and experiences.

Quick and useful tips for developing public speaking skills in the workplace

1. Start small
2. Identify your audience: understand their needs, interests and level of knowledge
3. Start with stories: incorporate personal anecdotes, stories, examples, etc.
4. Practise body language and vocal variety: pay attention to your body language
5. Control your nervousness
6. Take opportunities to grow: be open to new speaking opportunities, volunteer for panel discussions, etc.

Helpful tools for developing public speaking skills in the workplace

- **VirtualSpeech**: VirtualSpeech offers virtual reality (VR) and augmented reality (AR) platforms for public speaking training.
- **Toastmasters International**: Toastmasters is a nonprofit educational organisation that focuses on developing communication and leadership skills.
- **TED Talks**: TED Talks provide a vast collection of inspiring and engaging speeches delivered by renowned speakers.

4. Buenas prácticas y consejos



Las habilidades para hablar en público se desarrollan con el tiempo y la práctica y, a menudo, las mujeres enfrentan varios desafíos como oradoras. Al implementar las siguientes estrategias, las mujeres profesionales pueden mejorar sus habilidades para hablar en público, aumentar su influencia y causar una impresión duradera en el lugar de trabajo.

Estrategias para hablar en público en el lugar de trabajo

- Prepárese a fondo investigando su tema, organizando su contenido y centrándose en la **práctica**.
- Conéctese con su audiencia entendiéndolos e involucrándolos con historias e interacciones.
- Busque retroalimentación y mejora continua solicitando retroalimentación constructiva y aprovechando cada oportunidad para analizar.
- Aproveche al máximo la tecnología mediante el uso de ayudas visuales y familiarícese con el software de presentación.
- Valore la autenticidad, manténgase fiel a usted mismo y a su estilo de hablar, y adopte su perspectiva y experiencias únicas.

Consejos rápidos y útiles para desarrollar habilidades para hablar en público en el lugar de trabajo

1. Empieza pequeño
2. Identifique a su audiencia: comprenda sus necesidades, intereses y nivel de conocimiento
3. Comienza con historias: incorpora anécdotas personales, historias, ejemplos, etc.
4. Practica el lenguaje corporal y la variedad vocal: presta atención a tu lenguaje corporal
5. Controla tu nerviosismo
6. Aproveche las oportunidades para crecer: esté abierto a nuevas oportunidades de hablar, sea voluntario para los paneles de discusión, etc.

Herramientas útiles para desarrollar habilidades para hablar en público en el lugar de trabajo

- **VirtualSpeech**: VirtualSpeech ofrece plataformas de realidad virtual (VR) y realidad aumentada (AR) para la capacitación en oratoria.
- **Toastmasters International**: Toastmasters es una organización educativa sin fines de lucro que se enfoca en desarrollar habilidades de comunicación y liderazgo.
- **TED Talks**: TED Talks ofrece una amplia colección de discursos inspiradores y atractivos pronunciados por oradores de renombre.

5. Conclusiones



Hablar en público es el proceso de transmitir información a un público e implica diversas habilidades comunicativas que permiten al orador conectar con ese público. También hay muchos tipos de oratoria, como la ceremonial, la persuasiva, la de entretenimiento, la informativa y la demostrativa.

Hablar en público es importante para la vida personal y profesional, pero las mujeres profesionales se enfrentan a veces a retos particulares, como los prejuicios sexistas, las duras críticas, los estereotipos sociales, etc. En general, hablar en público ofrece a las mujeres una poderosa herramienta para mejorar su presencia, influencia y éxito en el mercado laboral. Utilizando estas habilidades de forma eficaz, las mujeres pueden imponerse como fuertes ejecutoras, líderes y responsables de la toma de decisiones en sus respectivos sectores.

El valor y el impacto de hablar en público en el entorno laboral para mejorar las competencias profesionales de las mujeres reside en el desarrollo de la **confianza**, las **habilidades de comunicación**, el **liderazgo de pensamiento**, la creación de redes, el potencial de liderazgo, la capacidad de **superar los prejuicios sexistas y animarse** a sí mismas y a los demás. Utilizando la oratoria con eficacia, las mujeres pueden mejorar sus competencias profesionales, avanzar en sus carreras y contribuir a un entorno laboral más inclusivo y diverso.

Eliminar las barreras que impiden a las mujeres convertirse en oradoras públicas requiere un esfuerzo colectivo para superar los prejuicios de género, ofrecer igualdad de oportunidades y apoyo a las mujeres en la esfera pública y crear un entorno inclusivo que valore las diversas voces y perspectivas. Al derribar estas barreras, podemos nivelar el terreno de juego y capacitar a las mujeres para romper el techo de cristal como oradoras.

Poniendo en práctica algunas estrategias y consejos para hablar en público en el lugar de trabajo, como la práctica, la retroalimentación, la interactividad, etc., las mujeres profesionales pueden mejorar sus habilidades para hablar en público, aumentar su impacto y dejar una impresión duradera en el lugar de trabajo.

También existen algunas herramientas o plataformas como VirtualSpeech, Toastmasters International, etc. que pueden ser recursos valiosos. La práctica constante, la búsqueda de feedback y la búsqueda activa de oportunidades para hablar en público en el lugar de trabajo acabarán por ayudarte a desarrollar y perfeccionar tus habilidades para hablar en público como mujer profesional.

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

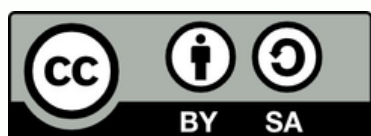
Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Autores

© Mayo 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Esta publicación se ha realizado con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus + “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”.
Atribución, compartir la misma condición

Atribución, compartir la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de Compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y Adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciente no puede revocar estas libertades siempre y cuando usted respete los términos de la licencia bajo las siguientes condiciones:

Atribución - debe dar el crédito apropiado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciente le respalda a usted o a su uso.

Compartir Igual- Si remezcla, transforma o construye sobre el material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: no puede aplicar términos legales.

Referencias



- Anh Vu, Q. (2022). 5 Different Types Of Public Speaking in 2022. [online] AhaSlides. Available at: <https://ahaslides.com/blog/types-of-public-speaking/>.
- Carlton, B. (2018). Council Post: Why Women Say No To Public Speaking. [online] Forbes. Available at: <https://www.forbes.com/sites/forbesbostoncouncil/2018/10/15/why-women-say-no-to-public-speaking/> [Accessed 3 Jul. 2023].
- CFI Team (2023). Public Speaking. [online] Corporate Finance Institute. Available at: <https://corporatefinanceinstitute.com/resources/management/public-speaking/> [Accessed 30 Jun. 2023].
- Doyle, A. (2021). Important Public Speaking Skills for Workplace Success. [online] The Balance. Available at: <https://www.thebalancemoney.com/public-speaking-skills-with-examples-2059697> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Indeed Editorial Team (2022). What Is a Public Speaking Skill? Definition and Examples. [online] Indeed. Available at: <https://au.indeed.com/career-advice/career-development/public-speaking-skill#:~:text=While%20public%20speaking%20is%20a,the%20message%20of%20the%20speech.> [Accessed 30 Jun. 2023].
- LOUISE, T. (2020). Top Public Speaking Tips For Women. [online] Magnetic Speaking. Available at: <https://magneticspeaking.com/top-women-public-speaking-tips/> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Merriam-webster.com. (2023). Merriam-Webster Dictionary. [online] Available at: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/public%20speaking#:~:text=1> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Shames, D. (2017). What Holds Women Back From Becoming Strong Public Speakers. [online] Thrive Global. Available at: <https://medium.com/thrive-global/what-holds-women-back-from-becoming-strong-public-speakers-5a27f0cc6deb> [Accessed 3 Jul. 2023].
- Sherwood , M. (2018). 6 Reasons Women Need to be Confident Presenters. [online] Mel Sherwood. Available at: <https://www.melsherwood.com/blogposts/2018/3/8/6-reasons-women-need-to-be-confident-presenters#:~:text=Developing%20your%20public%20speaking%20skills> [Accessed 3 Jul. 2023].
- WomensMedia (2022). Why Public Speaking Skills Are Critical—And How To Avoid 5 Big Mistakes Women Make. [online] Forbes. Available at: <https://www.forbes.com/sites/womensmedia/2022/05/11/why-public-speaking-skills-are-critical-and-how-to-avoid-5-big-mistakes-women-make/?sh=6384ab655103> [Accessed 3 Jul. 2023].