



LA RED
MUNDIAL
DE ORATORIA

ORATORIA NIÑO LÍDER



UNA VOZ SEGURA HOY UN LÍDER MAÑANA

988697054



LA RED
MUNDIAL
DE ORATORIA



VENCE
TUS MIEDOS

UNA VOZ SEGURA HOY UN LIDER MAÑANA

988697054



3 TIPOS DE MIEDO

- MIEDO PSICOLOGICO
- MIEDO FISICO
- MIEDO PROVOCADO POR LA
PRESIÓN DEL PÚBLICO



MIEDO PSICOLOGICO

¿QUÉ ES?

El nerviosismo psicológico es lo que pasa en tu mente. Son los pensamientos que aparecen cuando vas a hablar.

Ejemplos:

- “Me voy a equivocar”
- “Me da miedo”
- “No puedo hacerlo”



MÉTODO: CAMBIO MIS PENSAMIENTOS

Paso 1: ¿Qué pienso
cuando voy a hablar?



MÉTODO: CAMBIO MIS PENSAMIENTOS

Paso 2: Cambio mis pensamientos
Ahora escribe 10 pensamientos
positivos:



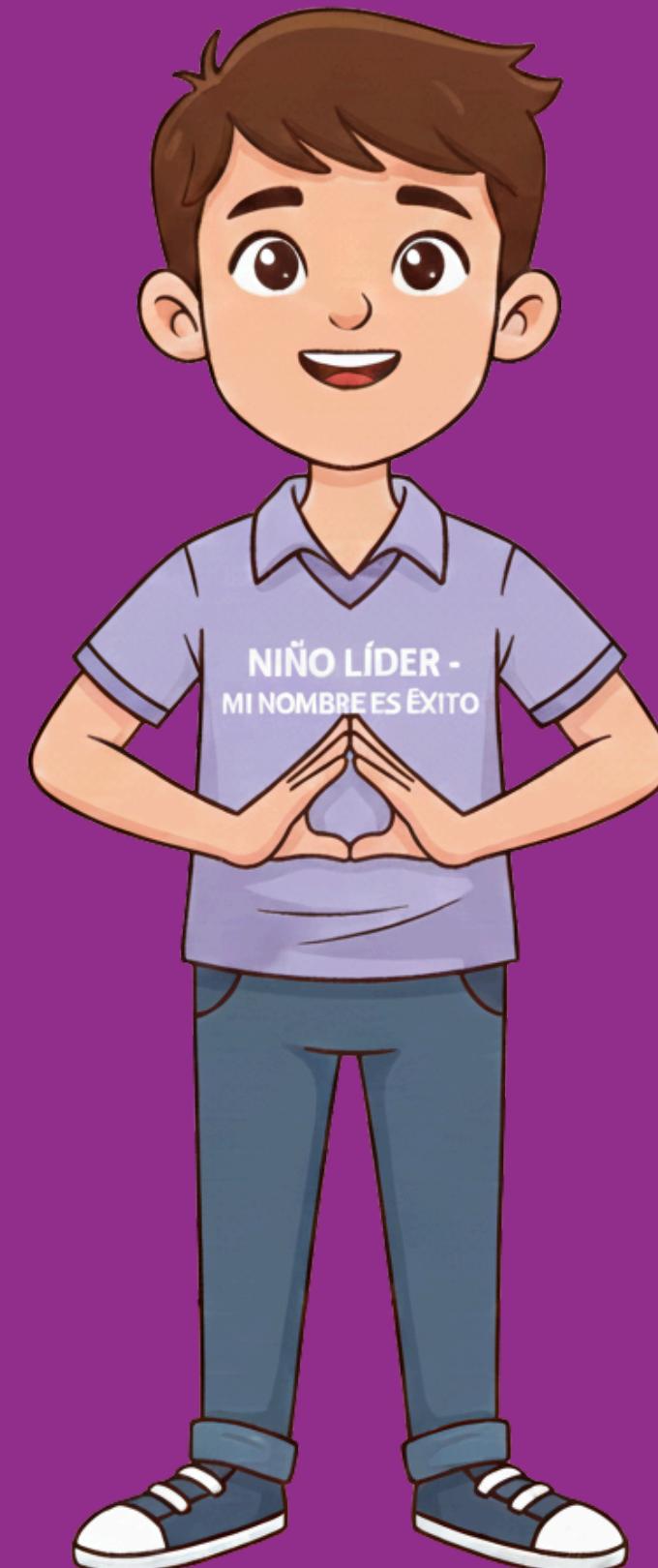
MIEDO FISICO

¿QUÉ ES?

El nerviosismo físico es lo que pasa en tu cuerpo.

Se presenta:

- Manos sudorosas
- Voz temblorosa
- Respiración rápida



MI POSTURA DE SEGURIDAD

- ✓ Pies firmes
- ✓ Espalda recta
- ✓ Hombros relajados
- ✓ Mirada al frente
- ✓ Manos en forma de A

MIEDO PROVOCADO POR LA PRESIÓN DEL PÚBLICO



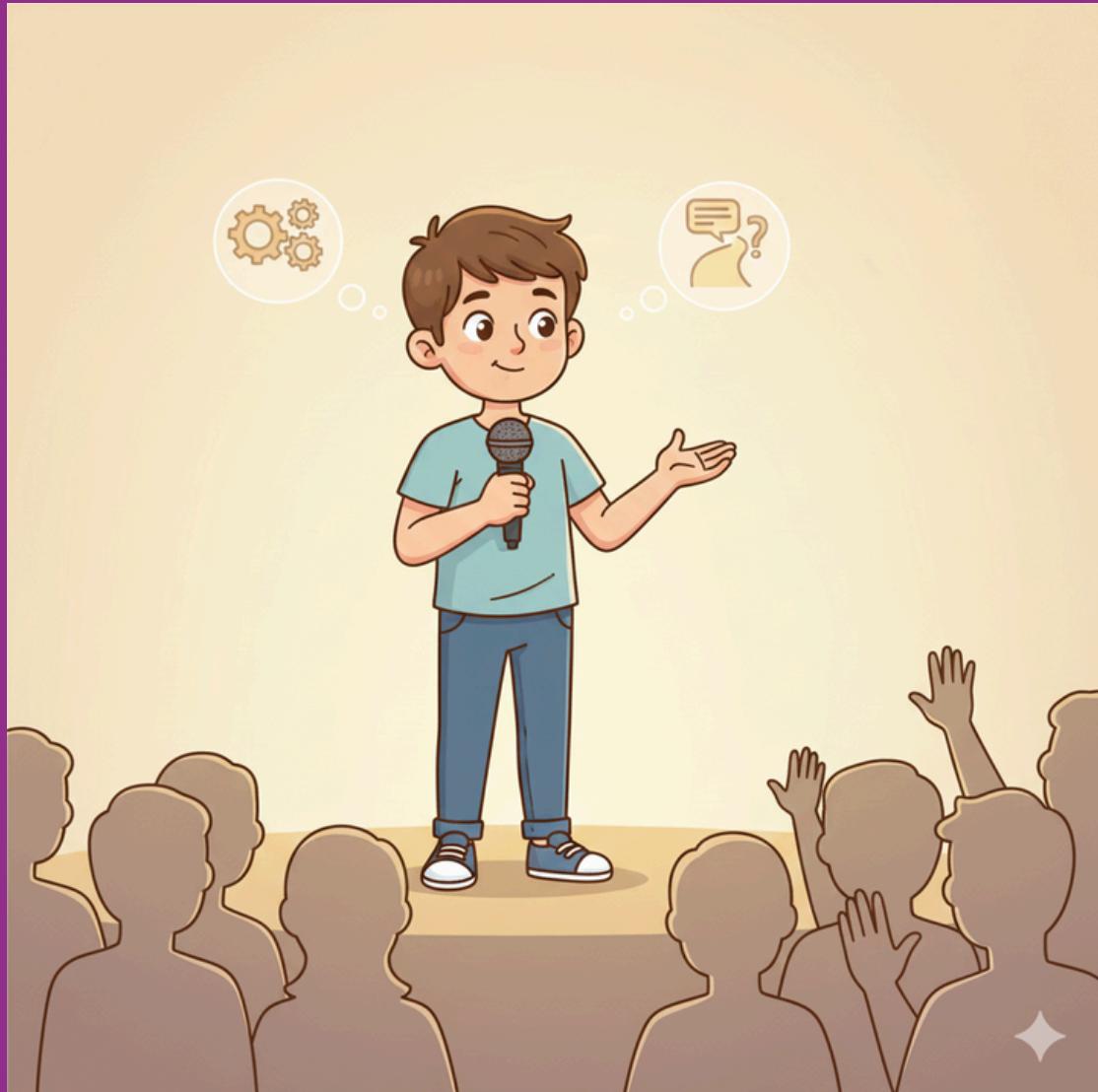
¿QUÉ ES?

A veces nos ponemos nerviosos cuando:

- Todos nos miran
- Pensamos que nos juzgan



METODO LA PREGUNTA



Cuando me pongo nervioso:

1. Respiro
2. Miro al fondo
3. Hago una pregunta

Ejemplos:

- “¿A ti te ha pasado?”
- “¿Tú qué opinas?”

