

Guatemala, 2 de Diciembre de 2019

Licenciado

Edgar Dagoberto Búcaro Pérez

Director General

Dirección General de las Artes

Presente.

Licenciado Búcaro Pérez:

De La manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle el informe de actividades conforme a lo estipulado en contrato Administrativo No. 3884-2019 y resolución No. VC-DGA-050-2019 por servicios técnicos correspondientes al octavo producto e informe.

ACTIVIDADES REALIZADAS

- a) Formar y capacitar a los alumnos y docentes de la escuela nacional de artes plásticas "Rafael Rodríguez Padilla, La escuela nacional de arte dramático "Carlos Figueroa Juárez", la escuela nacional de danza "Marcelle Bonge de Devaux" y el Conservatorio Nacional de Música "German Alcántara" desarrollando mesas de trabajo con los temas de salud física y mental, liderazgo, trabajo en equipo, autoestima y manejo de estrés.
- b) Propiciar el espacio de conocimiento y aprendizaje para que la comunidad educativa de las escuelas nacionales de Arte y conservatorio nacional de música fortalezca el área psicosocial y relaciones interpersonales.

PRODUCTO 8: desarrollar mesa de trabajo para formar y capacitar a los docentes de plan diario de la escuela nacional de artes plásticas, "Rafael Rodríguez Padilla" la escuela nacional de arte dramático "Carlos Figueroa Juárez", la escuela nacional de danza "Marcelle Bonge de Devaux y el conservatorio Nacional de música "German Alcántara" en relación al tema COMO VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO

- a) **Propiciar en los docentes de ENAP escuela nacional de artes plásticas, "Rafael Rodríguez Padilla" una mejor calidad de vida y mejores relaciones interpersonales a través del conocimiento adquirido del tema**
 - ✓ Con una dinámica interactiva los alumnos participaron para que cada quien supiera de forma personal que tan tímido era, cuál era su dificultad para relacionarse con los demás y hablar en público, para lograr un mejor autoconocimiento y absorción del tema.
 - ✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas y videos educativos se dio a conocer los conceptos de COMO VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO, tips para mejorar la timidez, como se desarrolla, como impacta en los seres humanos y de qué manera poder manejarlo.


- ✓ Por medio de dos audiovisuales se propició foro de discusión con los alumnos para VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO
- b) **Propiciar en los docentes del conservatorio nacional de música "German Alcántara" una mejor calidad de vida y mejores relaciones interpersonales a través del conocimiento adquirido sobre COMO VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO**
- ✓ Con una dinámica interactiva los alumnos participaron para que cada quien supiera de forma personal que tan tímido era, cuál era su dificultad para relacionarse con los demás y hablar en público, para lograr un mejor autoconocimiento y absorción del tema.
 - ✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas y videos educativos se dio a conocer los conceptos de COMO VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO, tips para mejorar la timidez, como se desarrolla, como impacta en los seres humanos y de qué manera poder manejarlo.
 - ✓ Por medio de dos audiovisuales se propició foro de discusión con los alumnos para VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO
- c) **Propiciar en los docentes de ENAD escuela nacional de arte dramático "Carlos Figueroa Juárez" una mejor calidad de vida y mejores relaciones interpersonales a través del conocimiento adquirido sobre COMO VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO**
- ✓ Con una dinámica interactiva los alumnos participaron para que cada quien supiera de forma personal que tan tímido era, cuál era su dificultad para relacionarse con los demás y hablar en público, para lograr un mejor autoconocimiento y absorción del tema.
 - ✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas y videos educativos se dio a conocer los conceptos de COMO VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO, tips para mejorar la timidez, como se desarrolla, como impacta en los seres humanos y de qué manera poder manejarlo.
 - ✓ Por medio de dos audiovisuales se propició foro de discusión con los alumnos para VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO

d) Propiciar en los docentes de la escuela nacional de danza "Marcelle Bonge de Devaux una mejor calidad de vida y mejores relaciones interpersonales a través del conocimiento adquirido sobre **COMO VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO**

- ✓ Con una dinámica interactiva los alumnos participaron para que cada quien supiera de forma personal que tan tímido era, cuál era su dificultad para relacionarse con los demás y hablar en público, para lograr un mejor autoconocimiento y absorción del tema.
- ✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas y videos educativos se dio a conocer los conceptos de **COMO VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO**, tips para mejorar la timidez, como se desarrolla, como impacta en los seres humanos y de qué manera poder manejarlo.
- ✓ Por medio de dos audiovisuales se propició foro de discusión con los alumnos para **VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO**

Atentamente

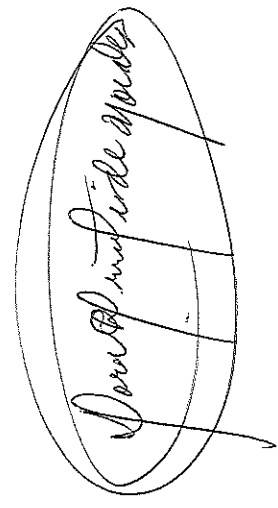

Licda. Jennifer Judith Castellanos.


Vo.Bo. Licda. Dora Urrutia de Morales
Directora de formación Artística

CRONOGRAMA MES DE NOVIEMBRE

ACTIVIDAD	Del 1 al 9 de NOVIEMBRE	Del 11 al 16 de NOVIEMBRE	Del 18 al 23 de NOVIEMBRE	Del 25 al 30 de NOVIEMBRE
Investigación, Búsqueda De videos, dinámicas Adecuadas Y Actividades Para Realizar el Proyecto De Mesa De Trabajo COMO VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO.	X			
Elaboración del Proyecto De Mesa De Trabajo De COMO VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO Para DOCENTES de Escuela nacional de arte dramático, "Carlos Figueroa Juárez" Escuela Nacional de artes plásticas "Rafael Rodríguez padilla" la escuela nacional de danza "Marcelle Bonge de Devaux Y Conservatorio Nacional De Música "German Alcántara.		X		
Envío Del Proyecto De Mesa De Trabajo Para Visto Bueno Y aprobación De La Dirección De Formación Artística.			X	
Desarrollar mesa de trabajo para formar y capacitar a los DOCENTES de plan diario de Escuela nacional de arte dramático, "Carlos Figueroa Juárez" Escuela Nacional de artes plásticas "Rafael Rodríguez padilla" la escuela nacional de danza "Marcelle Bonge de Devaux Y Conservatorio Nacional De Musica German Alcántara en relación al tema COMO VENCER LA TIMIDEZ Y HABLAR CORRECTAMENTE EN PUBLICO.				X

Licda. Jennifer Judith Castellanos.

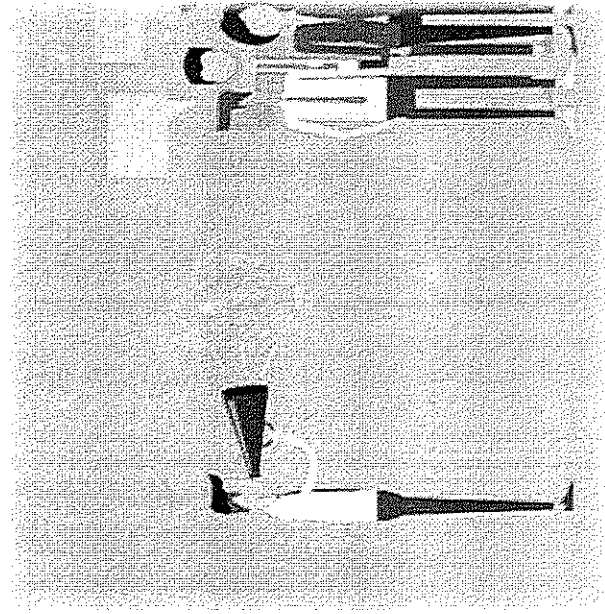


VENCER LA TIMIDEZ Y EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

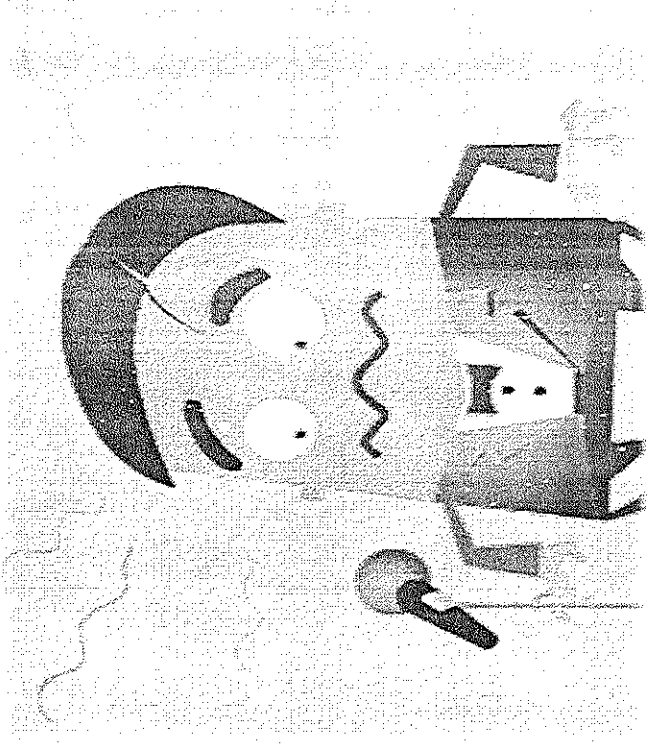
LIC. JENNIFER CASTELLANOS

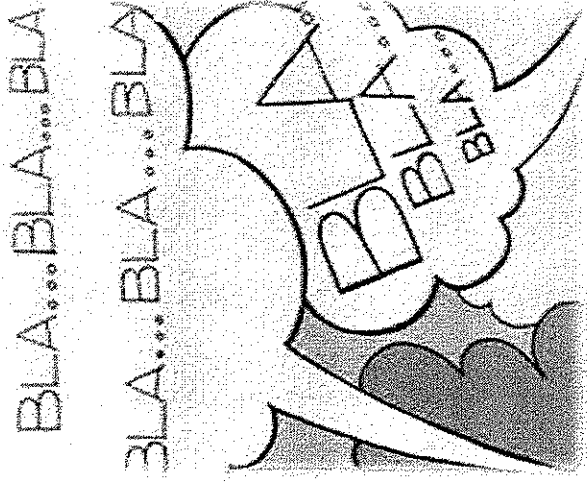
PSICOLOGA CLINICA

LOCUTORA PROFESIONAL



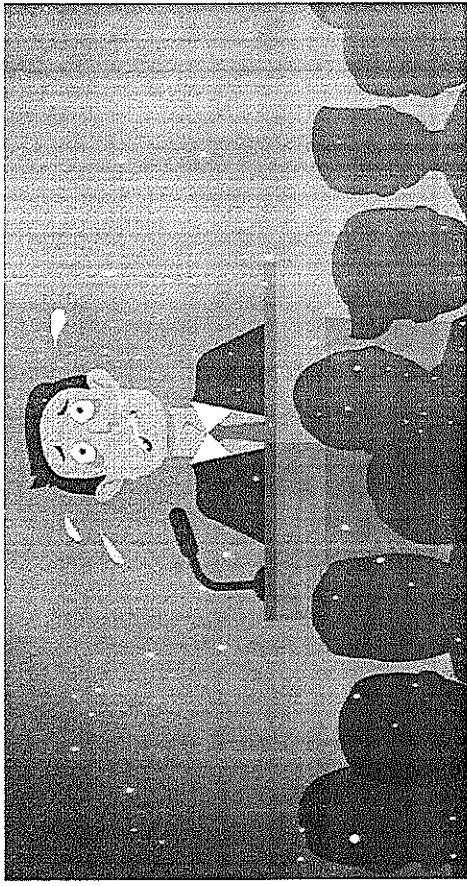
- La vergüenza, el miedo a hacer el ridículo, a no caer bien, a decir algo inapropiado, nos limita y nos impide interactuar correctamente con Las personas. Pero no se trata de una enfermedad, sino un rasgo de nuestro carácter y, si queremos, podemos vencer la timidez siguiendo unas sencillas pautas.



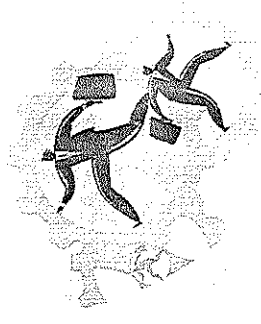


- ¿Estas harto de quedarte con dudas por tu falta de iniciativa?
- ¿Piensas que todo ello es provocado por tu timidez?
- ¿Te consideras una persona tímida?

- ¿Cuántas veces, has sentido esa sensación incómoda de querer preguntar algo y no poder llegar a hacerlo?

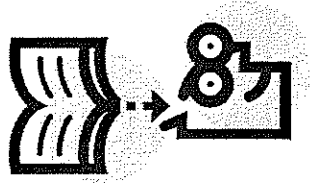


ALGUNOS TIPS

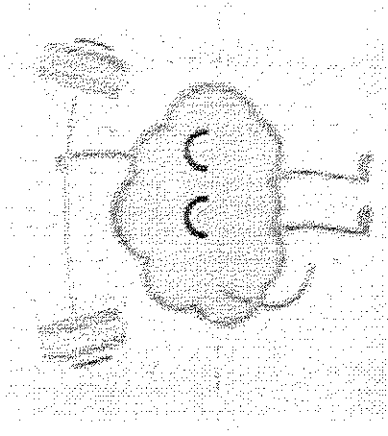


- **Controlar nuestros gestos**
- Los tímidos a veces parecen encontrar más interesante la punta de sus zapatillas que lo que les rodea, aunque realmente no sea así.
- Es importante mirar a la gente a los ojos para que sepan que les escuchamos cuando nos hablen.
- Sonreír es esencial; cuando alguien nos sonríe sinceramente, al momento nos sentimos más cómodos en su presencia.
- Si cruzamos los brazos o encorvamos la espalda parece que nos protegemos de nuestro interlocutor. Tratemos de poner los hombros rectos y de dejar los brazos relajados. Los demás se sentirán más a gusto y, como resultado, nosotros también.

- **No apartarse del grupo**
- Por mucho que el cuerpo nos pida que nos sentemos en el rincón más alejado de la clase y que enterremos la cabeza en los apuntes, tendremos que resistir si queremos integrarnos.
- Hay que buscar una mesa que nos guste cerca de los demás y no demasiado atrás para que el profesor no piense que no queremos atender en clase.
- Si no hemos entendido algo bien durante las explicaciones (o aunque lo hayamos hecho), aprovechemos la situación para preguntar a nuestros compañeros si nos lo pueden aclarar.

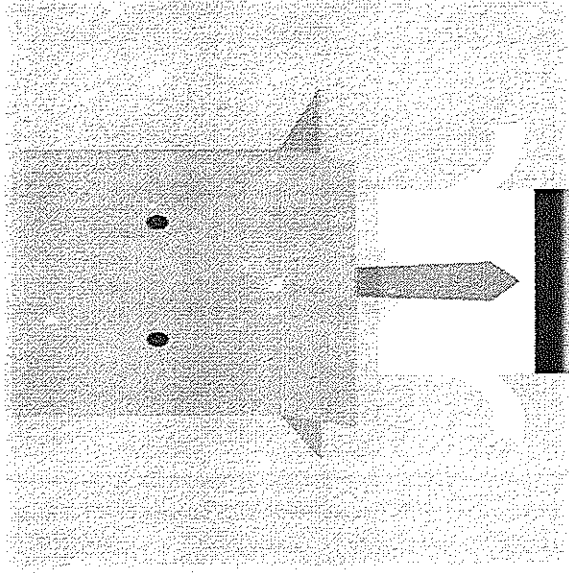


- **Ensayos**
- Es normal, cuando somos muy tímidos, que las situaciones nuevas en las que estamos rodeados de desconocidos, nos causen bastante estrés.
- Para sentirnos más seguros de lo que vamos a decir, podemos ensayar antes en casa con algún familiar o solos frente a un espejo.



- **Sin agobios**
- El sentimiento de vergüenza es común a todas las personas. Cualquiera se ha visto en una situación bochornosa a lo largo de su vida y ha vivido para contarlo.
- No hay que agobiarse si a la primera no lo conseguimos. Habrá muchas oportunidades de seguir intentándolo, lo importante es no obsesionarse y no castigarse cuando no conseguimos rápidamente aquello que queremos.
- Si hoy no lo hemos hecho bien del todo, mañana lo haremos mejor. Lo mejor es que mientras lo intentamos estamos dando pasos en la dirección adecuada para superar un rasgo de nuestro carácter que limita nuestra libertad y nuestro disfrute.

CONSEJOS PARA VENCER LA TIMIDEZ EN CLASE: CÓMO VENCER LA TIMIDEZ

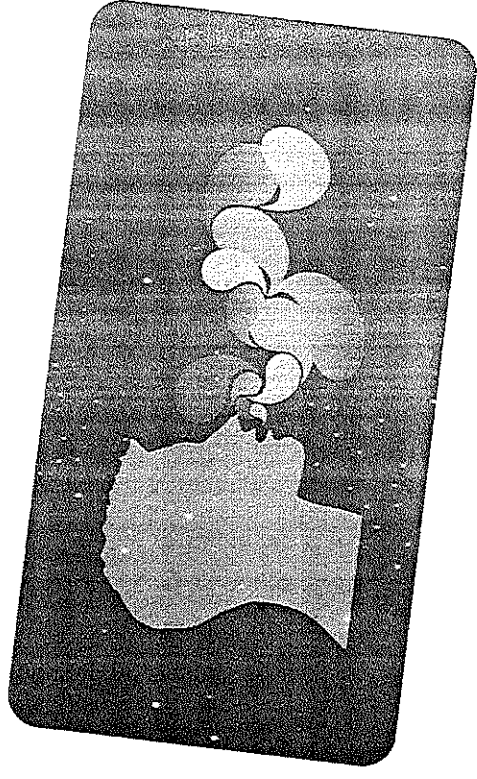


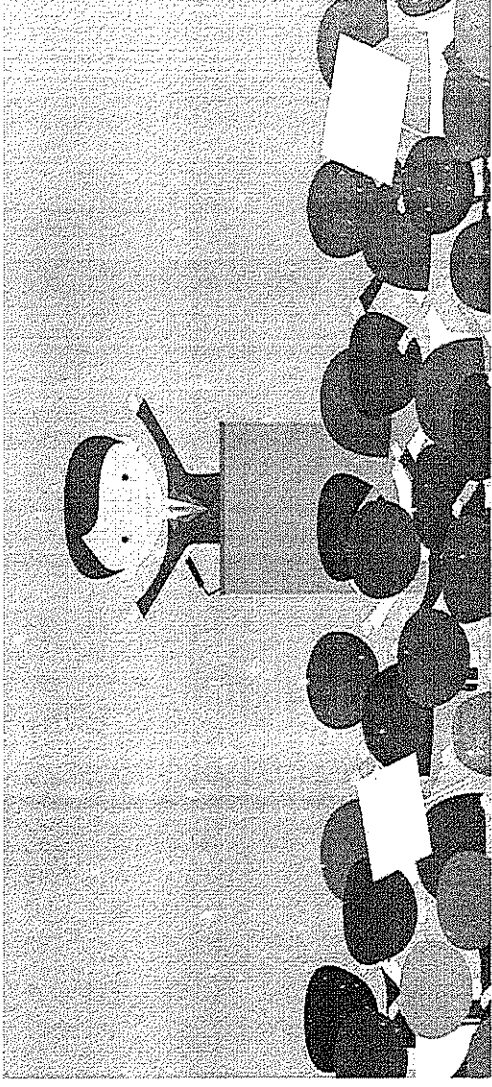
- Debes tener conocimiento de que **la timidez es normal y que no tienes por qué avergonzarte de ella.**

- **Debes aprender a desarrollar habilidades sociales:** Para ello comenzar conversaciones de manera simple, te puede ayudar. Poco a poco te darás cuenta de que te vas desenvolviendo mejor y percibirás que puedes aprender a cómo vencer la timidez.



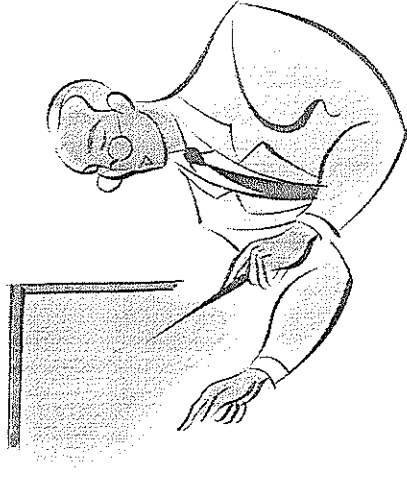
- **Integrarse, también es muy importante:** No esperes a que te hablen directamente. Involúcrate en los diálogos, en la conversación. Muéstrale a los demás que estas puesto en el tema y que mantienes (quien sabe) sus mismo gustos y aficiones.





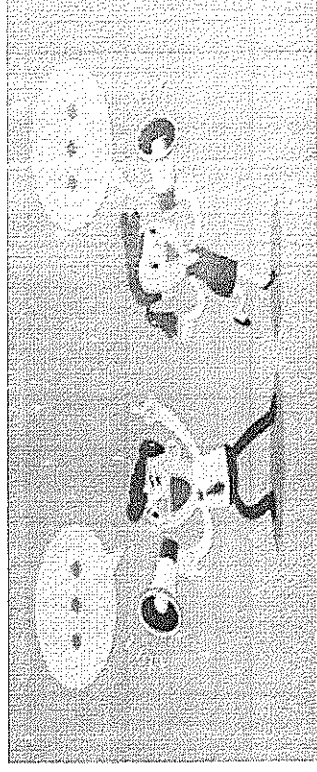
- Si tienes que presentar algún trabajo ante mucha gente, **ordena primero tus ideas**, para ello plásmalas en un papel, si así te es más fácil.
- Luego, relájate, respira hondo, mira al frente y expón lo mejor que puedas!.

- **Y lo más importante, para todo lo anterior, es ser tú mismo:**
- Todo el mundo comete fallos, se equivoca, pero lo importante es seguir intentándolo, es el empeño por conseguirlo. Conseguir de una vez por todas cómo vencer la timidez.



CONSEJOS PARA HABLAR EN PÚBLICO

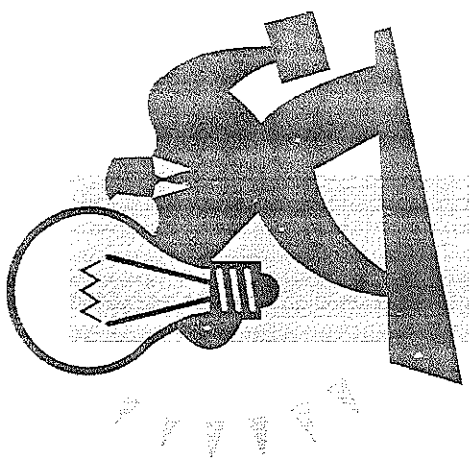
- Preparar tu presentación a conciencia, saber muy bien del tema que vas a hablar en público. Preparar el material técnico, y sobre todo buscar información actual.





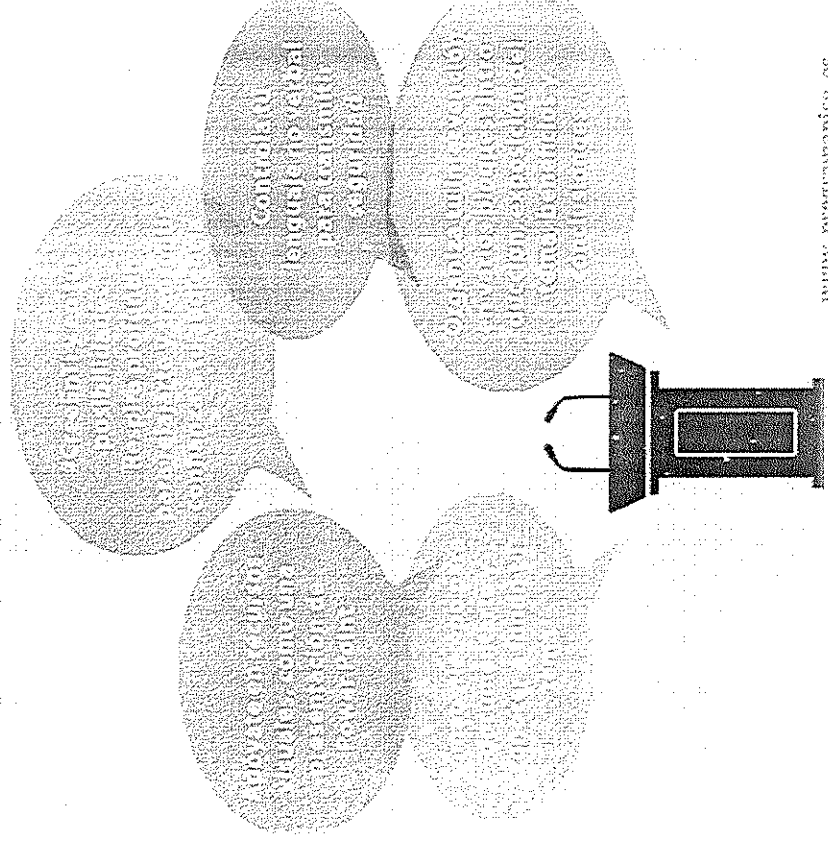
- Salir a hablar en público a la primera oportunidad que tengas. Aunque sea un grupo muy reducido (trabajadores de tu empresa, en algún curso que estés realizando, o en una conferencia).
- Siempre será una buena forma de practicar.

- Acudir al lugar donde vas a hacer la presentación.1 y revisar todo el equipo para que todo funcione correctamente.
- Ser consciente del espacio que voy a utilizar para moverme, del ambiente que me rodea, la ventilación y el clima.

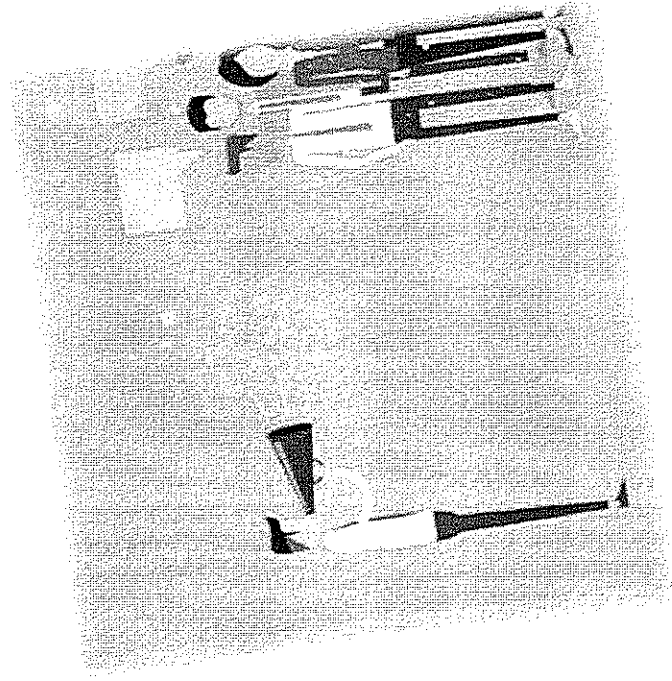


- Respirar profundamente de tres a cinco veces reteniendo el aire durante tres segundos antes de expulsarlo.
- Practicar la respiración, observar los movimientos de mi cuerpo y mantener la mente tranquila.

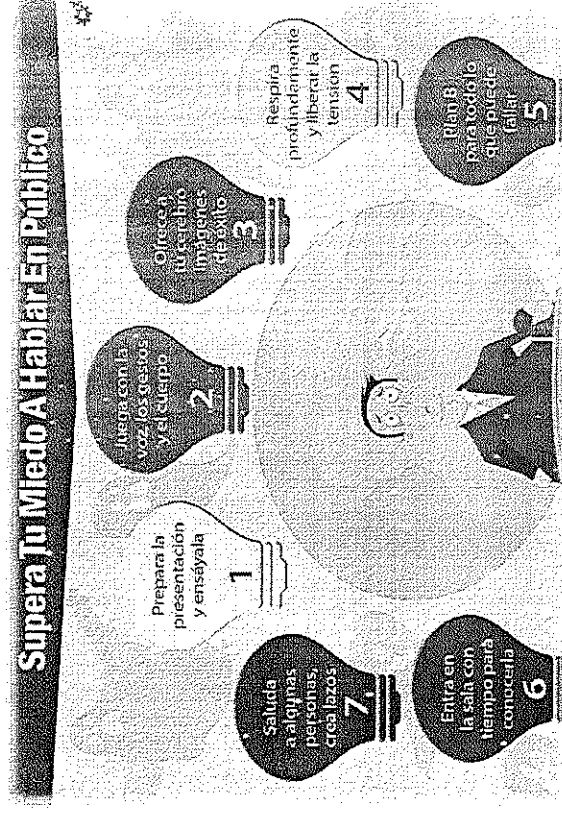
5 Consejos Para Hablar en Público



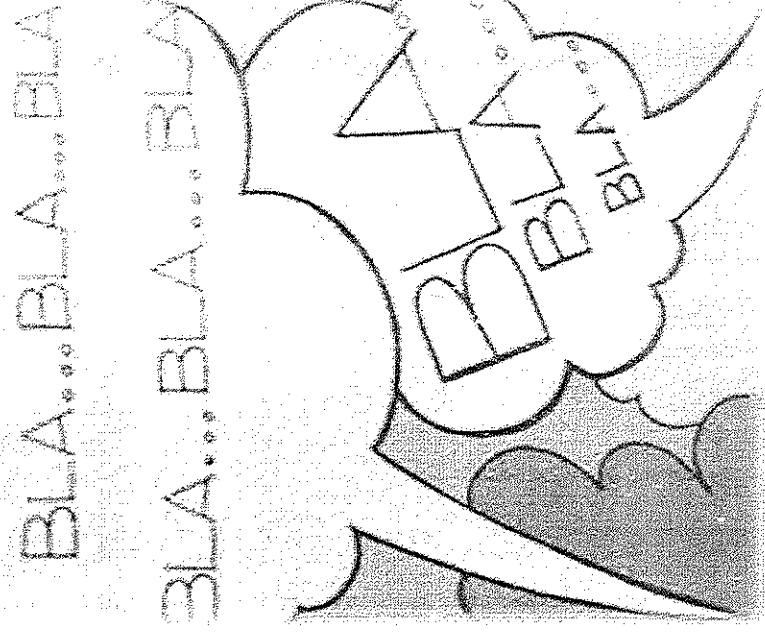
- Repetirse mentalmente que todo va a salir bien, que todo está en su sitio y que el tema del cual vas a hablar le encanta al público, y tú tienes amplios conocimientos del mismo.



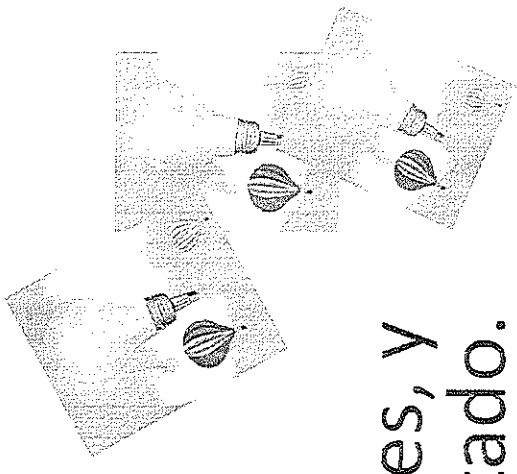
- Hablar con algunas de las personas conocidas que hayan acudido a la presentación y mezclarse con el público minutos antes, presentándose como el exponente que va a realizar la charla y el tema que se va a tratar, pudiendo preguntar por ejemplo: la opinión que tienen sobre el tema, como lo enfocarían ellos...



- Cuando salgas a hablar en público considera a los asistentes como a un grupo de amigos y familiares que han acudido a tu presentación para animarte.
- O simplemente pensar que la sala está completamente vacía y que lo único que estás haciendo es un entrenamiento práctico.



Y LO MÁS IMPORTANTE....



- Sé tú mismo y muéstrate tal y como eres, y verás que obtienes un magnífico resultado.
- Actúa de forma natural aunque te mueras de nervios por dentro.
- Recuerda que eres el mejor y que nadie más que tu maneja el tema a la perfección.

¡MUCHAS
GRACIAS!

