



**Mi Universidad**

**cartel**

*Nombre del Alumno : Leo Geovani García García*

*Nombre del tema : Autodominio*

*Parcial IV*

*Nombre de la Materia : Lectura , Expresión Oral y Escrita II*

*Nombre del profesor : Georgina Olivia Alfonso Vidal*

*Nombre de la Licenciatura : Técnico en Enfermería General*

*Semestre II*

7- ¿Cómo canalizar el nerviosismo?  
Realizar un deporte, meditar, aprender a controlar nuestra respiración.

8- ¿Por qué es importante practicar la comunicación en público? Para reducir el miedo y con la práctica tenemos experiencia y esto nos da una mayor confianza.

9- ¿Cuál es la función de la relajación?  
Es obtener una calma y seguridad de lo que comunicamos.

10- ¿Para qué es útil la relajación?  
Para tener un control y un autodomnio de nuestra presentación o de lo que nosotros queremos comunicar.

11- ¿Cuáles son los dos tipos de preguntas que se le hacen al emisor?

- Las que buscan información: solo requieren saber datos e información.
- Las que buscan discusión: Desean descubrir las debilidades en la argumentación o en el razonamiento del emisor.

12- ¿Malos hábitos que todo orador debe evitar? Actitud nerviosa, inmovilidad, exageración de algún gesto en particular, relajación exagerada, tics nerviosa, falta de sincronización entre palabras o gestos.

Day

13- ¿Buenos hábitos que todo orador debe desarrollar? Integración corporal, variedad y significado de lo que dice.

14- ¿Qué tipo de información requiere el orador sobre su público? Cantidad, Género, Edad, Nivel de educación, cultura, Ocupación, Actividades preferidas y Conocimiento sobre el tema.

15- ¿Qué tips podemos utilizar para canalizar los nervios? Informarse, Cultivar la actitud receptiva, Prácticas, Relajarse, Prepararse para preguntas y Comprometerse con las ideas.

1- ¿Por qué es importante la adquisición de los conocimientos básicos? Para tener la suficiente claridad sobre lo que se quiere decir, o simplemente tener en cuenta que con los conocimientos indispensables, podremos cumplir con el propósito de la comunicación.

2- ¿Qué es autodominio? Se define como la cumbre del logro humano o tener el control y prudencia a la hora de hablar.

3- ¿Cuándo manifiestas autodominio? Cuando mantienes tus cualidades físicas bajo control (velocidad, volumen, tono, ademanes y arreglo personal). Cuando mantienes tus enfoques y puntos de vista bajo control. Cuando mantienes tus tiempos bajo control. Cuando seas parte del auditorio y la persona que expone pierda el control.

4- ¿Características de mantener tus cualidades bajo control? Velocidad, volumen, tono, ademanes y arreglo personal.

5- ¿Características de mantener tu enfoque y puntos de vista bajo control? Información, impacto, contacto y entretenimiento.

6- ¿Características de mantener tu tiempo bajo control? Duración del discurso, diferentes secciones del mismo y puntualidad.