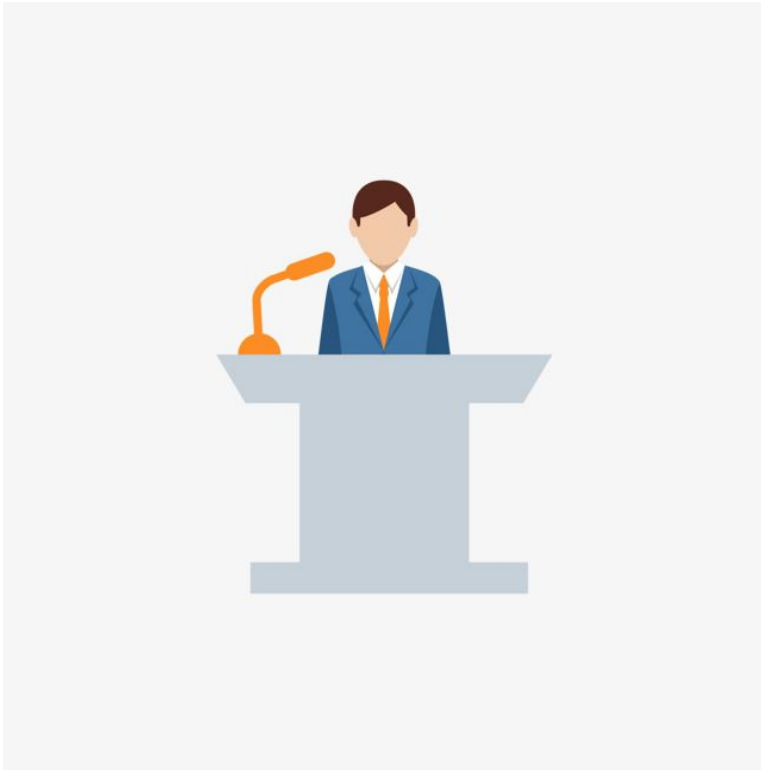


GUÍA:

# Taller: Hablar en público



Autoras: [www.trincheracultural.com](http://www.trincheracultural.com)

Fecha: 15/02/2018

Documento relacionado:

**“Esquema de un podcast de radio”**

*En la antigua Grecia los sofistas “vendían” la técnica para seducir y convencer a la audiencia. Son muchas las ocasiones en las que vais a tener que convencer hablando. Ahí van unas indicaciones.*

Imagínate que un profesor te dice: “¡prepárate!, la próxima semana tendrás que exponer este tema ante tus compañeros”.

En ese momento te invade una sensación desagradable, te tiemblan las piernas, te confiesas incapaz de hacerlo...

Es muy importante que aceptes el reto como una forma de conocerte más a ti mismo y superar las dificultades que puedas tener en estas cuestiones.

Hablar con elocuencia, es decir, hablar de un modo eficaz para agradar, convencer y conmover a los demás es la **Oratoria**.

## **El miedo a hablar en público**

A pesar de tu juventud, seguramente hayas tenido ocasión de experimentar situaciones como las siguientes:

- Te gustaría intervenir más en clase, pero no eres capaz de hacerlo. Te quedas con las dudas y no preguntas.
- Te pones nervioso y te sientes mal cuando te ves obligado a exponer en público.
- Te asusta exponer un trabajo ante tus compañeros. Haces cualquier cosa para eludir la exposición.
- Evitas los exámenes orales.
- Cuando hablas en público sientes un nudo en el estómago, te tiemblan las manos, no te sale la voz, te atragantas, tartamudeas, bajas la voz...

## **¿Por qué tenemos miedo a hablar en público?**

Son varias las razones por las que la gente en general presenta miedo, incluso cierto pavor, a hablar en público:

- Miedo a las críticas, al fracaso.
- Miedo a ser observado (oído) por la gente.
- La falta de dominio del tema que vamos a tratar.
- Miedo a las posibles reacciones del auditorio.

No está muy clara la causa que puede generar estos miedos a hablar en público. Parece cierto, al menos están de acuerdo un grupo de expertos, que la ansiedad que genera esta situación está muy relacionada con la falta de experiencia o bien con experiencias anteriores desagradables, ya sean experiencias propias o por haber visto a otras personas tener poco éxito en sus charlas.

Si estás en esta situación debes pensar que este miedo no es algo vergonzoso, es más, muy al contrario, tienes que tomarlo como un estímulo. El miedo es un sentimiento personal e interno. El auditorio no tiene porque descubrirlo a no ser que tú mismo lo reveles. **El miedo controlado constituye un estímulo en la tarea del orador.**

## **ORIENTACIONES PARA LA EXPOSICIÓN ORAL DE UN TEMA**

### **1. FLUIDEZ Y ENTONACIÓN**

- **Pausas:** no hagas largos silencios injustificados (da la impresión de que pierdes el hilo); marca correctamente las pausas, adecuando la entonación y construyendo un mensaje fluido.
- **Entonación:** el tono debe ser audible (que se oiga bien) y variado, ayudando a la audiencia a mantener la atención de lo que dices.
- **Vacilaciones o balbuceos:** el discurso debe ser continuo y fluido, sin vacilaciones y aparentando seguridad y confianza. Si vacilas e interrumpes mucho afecta a la comprensión y atención del que te escucha y revela inseguridad.

### **2. CORRECCIÓN Y ADECUACIÓN**

- **La pronunciación:** debe ser clara y correcta, sin afectación ni errores (si debes pronunciar una palabra “rara” prepáralo antes; puedes apuntarla en tu guión).
- **Elección del registro adecuado y precisión y variedad léxica:** utiliza un lenguaje variado, preciso y adecuado al tema, sin recurrir a repeticiones ni “muletillas”.

### 3. COHESIÓN Y COHERENCIA

- **Permanece en el tema y evita digresiones:** mantente en el tema sin desvíos injustificados; es inapropiado dar saltos frecuentes de un tema a otro o hacer digresiones.
- **Estructuración de la exposición, relación entre las partes:** la explicación debe estar bien organizada; hay que mencionar y distinguir claramente cada una de las partes de la exposición (puedes usar conectores organizativos como *En primer lugar, en segundo...finalmente...*). Al final, relaciona los puntos entre sí. Haz una conclusión al final donde recojas todo lo más importante que has dicho.
- **Elabora un guión y úsalo correctamente:** es un “*quitamiedos escénico*” de primer orden. El guión no debe recoger todas tus palabras...sino sólo lo básico. Utiliza el guión como elemento de apoyo, pero no muestres dependencia de.

### 4. RECURSOS (solo para exposiciones directas, con público)

- **Gestualidad:** debe ser adecuada y suficiente para demostrar autocontrol por parte del orador y ayudar a reforzar el mensaje. Los aspectos no verbales son tan importantes como la propia exposición oral y por ello deben ajustarse a cierta formalidad (evita manos en los bolsillos, comer chicle, ausencia de gestos, “*baile del sambito*”). Debe mostrarse control del propio cuerpo. Respira profundamente para conseguirlo.
- **Apelaciones al auditorio:** mientras se habla es necesario mantener contacto visual variado con la audiencia. Es conveniente dirigirse explícitamente a los oyentes e invitarlos verbalmente (“*¿alguien tiene dudas? quizá alguien tiene algo que decir al respecto de...*”) o con procedimientos no verbales a implicarse en la intervención.
- **Uso de material de apoyo:** usa esquemas, diagramas, dibujos, fotos, textos de apoyo. Todo ello servirá para completar y clarificar el contenido de la exposición.

## PARTES DE UNA EXPOSICIÓN ORAL

Preparar una exposición oral delante de un grupo de personas exige una buena preparación que comienza con la recopilación de información proveniente de diversas fuentes. Una vez que este proceso se da por terminado, es el momento de redactar nuestro trabajo.

Conviene que la exposición se ajuste a estas tres partes claramente diferenciadas:

## **1.- Introducción**

- Será breve; su duración ocupará entre un 10 y un 15% del tiempo de la intervención.
- Conviene agradecer al público su presencia y a la organización la invitación.
- Realiza una breve presentación personal (en el caso que no haya presentador).
- Aclara de forma general el tema del que vas a hablar.
- Comienza por una anécdota, una pregunta, etc. relacionada con el tema que te ayude a romper el bloqueo inicial y despertar de esta manera la simpatía del público.

## **2.- Nudo y desarrollo**

- Su duración ocupará entre el 70 y el 80% de la intervención.
- El conjunto debe dar la impresión de orden lógico.
- Debes intercalar en tu exposición anécdotas, curiosidades.
- No se recomienda memorizar la exposición, tampoco limitarse solamente a leerla.

## **3.- Recapitulación y desenlace**

- Su duración será entre el 10 y el 15% de tiempo.
- Incluirá un rápido resumen del tema y alguna propuesta.
- Se aprovechará para exponer la conclusión y despedirse agradecido.
- Se aconseja memorizar esta parte para garantizar su brevedad y concisión.