

BLOQUE IV:

EXPRESARSE EN PÚBLICO CON CONFIANZA Y SEGURIDAD

CECILIA LATORRE, SANDRA VÁZQUEZ, SILVIA ANZANO Y MARÍA MAIRAL

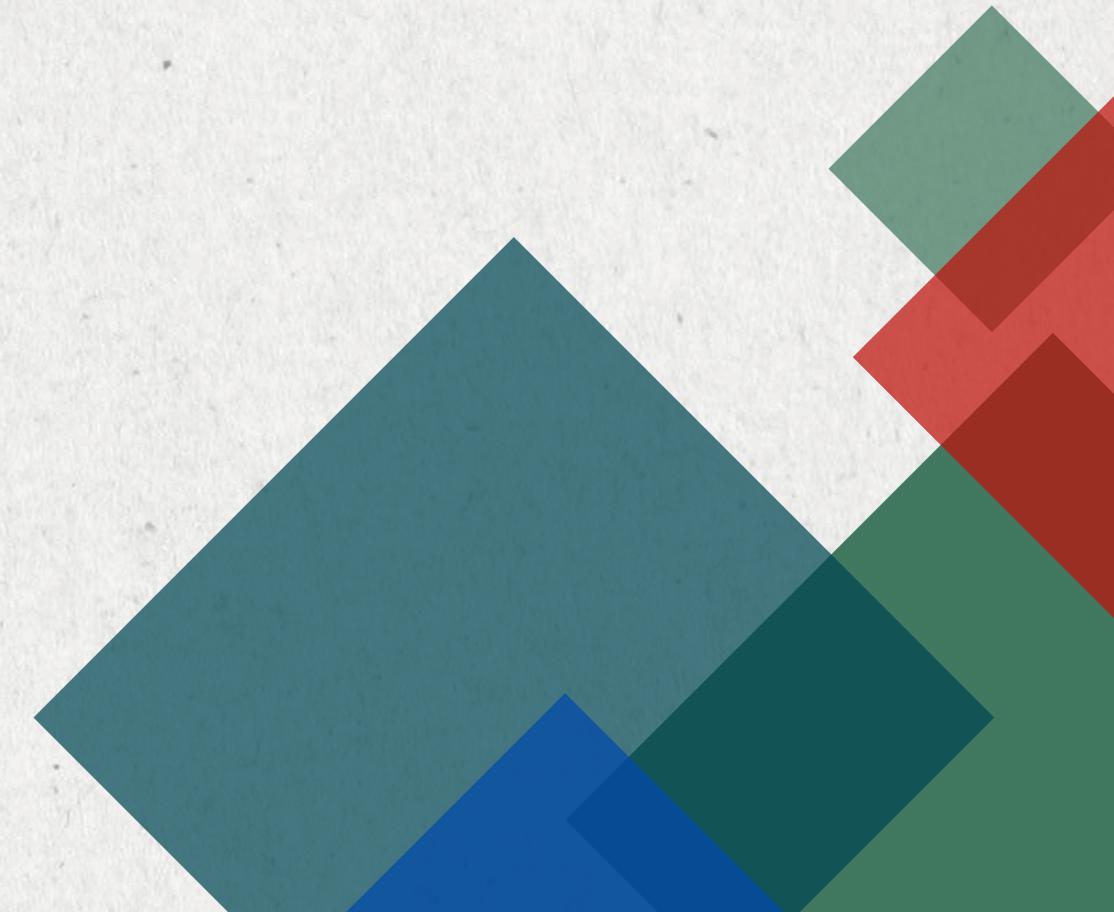
OBJETIVOS

- Identificar y superar el miedo escénico y la ansiedad al hablar en público.
- Desarrollar técnicas de relajación y control emocional antes y durante la presentación.
- Mejorar la dicción, entonación y proyección vocal para una comunicación clara y efectiva.
- Aplicar estrategias para mantener la calma, el control y la seguridad en el escenario.
-





I. COMPRENDER Y SUPERAR EL MIEDO ESCÉNICO



¿POR QUÉ SENTIMOS MIEDO AL HABLAR EN PÚBLICO?

El miedo escénico es una reacción natural de nuestro cerebro que percibe la exposición como una amenaza.

Los síntomas pueden ser:

- ✳ Físicos: Sudoración, aceleración del pulso, sequedad en la boca.
 - ✳ Cognitivos: Pensamientos negativos, miedo a olvidar lo que decir.
 - ✳ Conductuales: Movimientos nerviosos, falta de contacto visual.
-).

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR EL MIEDO ESCÉNICO

Reestructuración mental

- ✓ Transforma los nervios en energía positiva: Enfócate en lo que puedes aportar en lugar de en el juicio de los demás.
- ✓ Visualización positiva: Imaginarse dando una gran presentación ayuda a preparar la mente.
- ✓ Desmitificación del error: No existe la presentación perfecta; cometer errores es parte del proceso.

Técnicas de relajación y control del estrés

- 🎯 Respiración diafragmática: Inhalar profundo por la nariz, mantener unos segundos y exhalar lentamente.
- 🎯 Ejercicio de anclaje: Asociar un gesto (tocar un anillo, juntar los dedos) con una sensación de calma.
- 🎯 Desensibilización progresiva: Practicar en escenarios pequeños antes de hablar ante grandes audiencias.



II. TÉCNICAS PARA MEJORAR LA DICCIÓN, LA ENTONACIÓN Y LA PROYECCIÓN VOCAL

I. LA VOZ COMO HERRAMIENTA DE IMPACTO

La voz no solo transmite información, sino también emociones e intenciones.

- 📌 Factores clave en una voz efectiva:
- ✓ Dicción clara: Pronunciación precisa de palabras sin titubeos.
- ✓ Entonación variada: Evitar hablar monótono; enfatizar ideas clave.
- ✓ Proyección vocal: Hablar con volumen suficiente sin forzar la garganta.

II. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA DICCIÓN

🗣 Ejercicio del lápiz: Colocar un lápiz entre los dientes y leer un texto en voz alta para mejorar la pronunciación.

🗣 Trabalenguas progresivos: Empezar lento e ir aumentando la velocidad para ganar claridad.

III. EJERCICIOS PARA LA ENTONACIÓN Y EXPRESIVIDAD

- 👉 Lectura emocional: Leer un mismo texto con diferentes emociones (alegría, sorpresa, enojo) para practicar variedad en la voz.
- 👉 Escala vocal: Pronunciar frases subiendo y bajando la entonación para evitar la monotonía.

IV. TÉCNICAS PARA PROYECTAR LA VOZ SIN DAÑARLA

- 🎙 Ejercicio del bostezo: Simular un bostezo ayuda a abrir la garganta y mejorar la resonancia.
- 🎙 Postura de orador: Mantener la espalda recta y los pies firmes ayuda a proyectar mejor la voz.



III. TÉCNICAS PARA MANTENER EL CONTROL Y LA CALMA EN EL ESCENARIO



CÓMO PREPARARSE MENTAL Y FÍSICAMENTE ANTES DE UNA PRESENTACIÓN...

- ✓ Calentamiento vocal y corporal: Movimientos de cuello, hombros y ejercicios de respiración para liberar tensión.
- ✓ Anclaje positivo: Recordar una presentación exitosa anterior o imaginar el aplauso final para motivarse.
- ✓ Ensayo con distracciones: Practicar con ruido o interrupciones ayuda a desarrollar resistencia a imprevistos.
- .



CONTROL DE MOVIMIENTOS Y LENGUAJE CORPORAL...

- ✖ Errores comunes a evitar:
 - ✖ Caminar sin rumbo o moverse demasiado.
 - ✖ Manos en los bolsillos o cruzar los brazos.
 - ✖ Evitar el contacto visual con la audiencia.

- ✖ Técnicas para mejorar el lenguaje corporal:
 - ✓ Postura de apertura: Espalda recta, pies firmes y manos visibles.
 - ✓ Gesticulación natural: Usar las manos para enfatizar ideas sin exagerar.
 - ✓ Contacto visual distribuido: Mirar a diferentes sectores del público.





IV. CÓMO REACCIONAR ANTE ERRORES E IMPREVISTOS

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR ERRORES DURANTE LA PRESENTACIÓN

1

Pausa estratégica: Si se olvida una idea, respirar profundo y retomar con calma.

2

3

Uso del humor: Si se comete un error, hacer una broma ligera ayuda a relajar el ambiente.

7

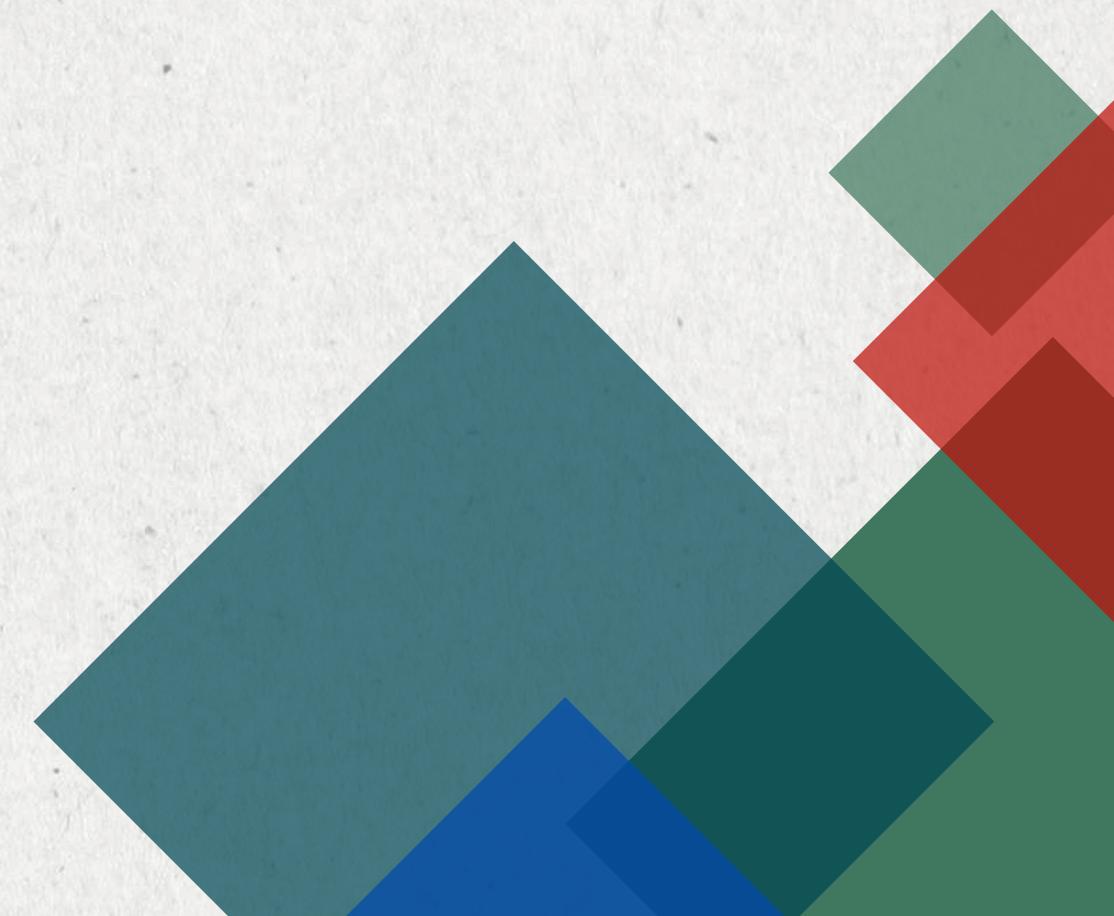
Redirección del foco: Si hay una falla técnica, seguir adelante sin mostrar nerviosismo.

📌 Ejemplo:

- ✗ "Perdón, me equivoqué... estoy muy nervioso".
- ✓ "Parece que mi presentación tiene un giro inesperado, ¡vamos a verlo juntos!".



V. APLICACIONES Y EJERCICIOS PRÁCTICOS



ACTIVIDAD I: TRANSFORMANDO EL MIEDO EN PODER

Actividad: Cada participante escribe su mayor miedo sobre hablar en público y lo reformula en una afirmación positiva (ejemplo: "Voy a hacer el ridículo" → "Estoy preparado y tengo algo valioso que compartir"). Luego, lo repiten en voz alta.

Objetivo: Reprogramar pensamientos negativos y generar confianza.



ACTIVIDAD II: EL DESAFÍO DEL ORADOR

Actividad: Cada participante elige un pequeño texto y lo presenta primero con tono monótono y luego aplicando variaciones en entonación y volumen. Se analiza en grupo cuál fue más efectivo.

Objetivo: Aprender a usar la voz de manera persuasiva y atractiva.



ACTIVIDAD III: EL DISCURSO SILENCIOSO

Actividad: Los participantes presentan una idea sin hablar, solo con gestos y lenguaje corporal. Luego, repiten el ejercicio usando voz y analizan la diferencia.

Objetivo: Tomar conciencia de la importancia del cuerpo en la comunicación.



ACTIVIDAD IV: EL CAOS CONTROLADO

Actividad: Se asignan imprevistos a cada participante (un celular suena, se cae un objeto, alguien hace una pregunta difícil) y deben manejar la situación con confianza.

Objetivo: Aprender a reaccionar con calma ante lo inesperado.



ACTIVIDAD V: DEFINIENDO LA COMUNICACIÓN CIENTÍFICA

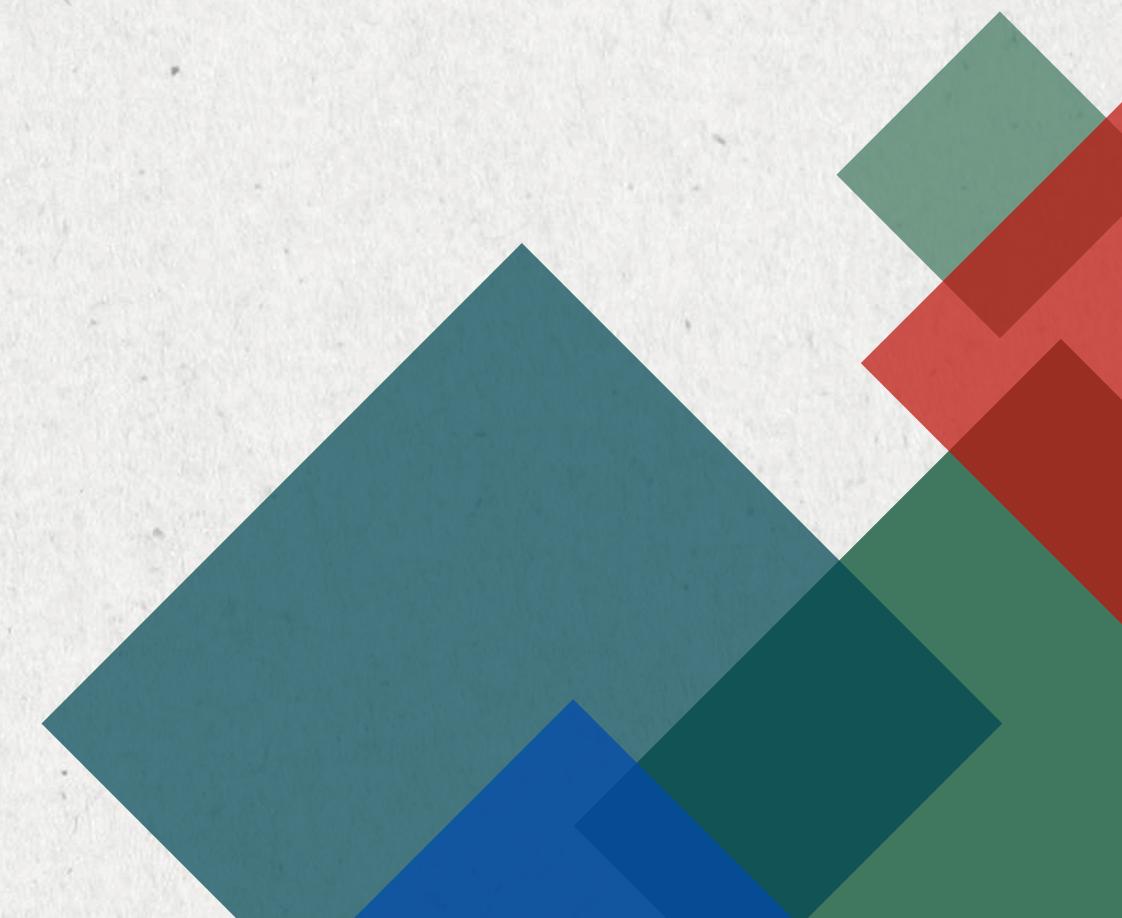
Actividad: En grupos pequeños, podéis elaborar una definición de "comunicación científica" en una frase clara y concisa. Luego, compartiréis vuestras definiciones y se debatirá sobre similitudes y diferencias.

Objetivo: Reflexionar sobre la esencia de la comunicación científica y su alcance.





VI. CONCLUSIONES



- ✓ Hablar con confianza es una habilidad que se entrena con práctica y estrategias concretas.
- ✓ La clave no es eliminar el miedo, sino aprender a gestionarlo y convertirlo en energía positiva.
- ✓ El lenguaje corporal y la voz son herramientas poderosas que refuerzan nuestro mensaje.

DESAFÍO

Para cerrar este bloque, te invito a reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Qué es lo que realmente te genera nervios al hablar en público: el miedo al error o la percepción de los demás?
- ◆ Cuando has visto a un gran orador, ¿qué crees que hace para transmitir confianza?
 - ◆ Si pudieras mejorar solo un aspecto de tu comunicación, ¿cuál sería y cómo empezarías a trabajarla hoy mismo?

Hablar con seguridad no significa no tener miedo, sino aprender a manejarlo y transformarlo en energía positiva.



"EL CORAJE NO ES LA AUSENCIA DE MIEDO, SINO LA CAPACIDAD DE ACTUAR A PESAR DE ÉL." – NELSON MANDELA

Los mejores oradores no nacen con confianza; la construyen con práctica, preparación y manejo de sus emociones. La clave está en aceptar los nervios, prepararse bien y enfocarse en el mensaje que quieras compartir.



BLOQUE IV:

EXPRESARSE EN PÚBLICO CON CONFIANZA Y SEGURIDAD

CECILIA LATORRE, SANDRA VÁZQUEZ, SILVIA ANZANO Y MARÍA MAIRAL