

Aplicación de técnicas para hablar en público.

Recursos de aprendizaje relacionados (Pre clase)

Grado: 10
UoL: ¿Cómo expones tus ideas?
LO: La construcción del conocimiento a través del discurso.

Grado: 08
UoL: Comparte, socializa tus ideas.
LO: Caracterización de las técnicas de expresión oral en la exposición.

Objetivos de aprendizaje

- Fortalecer habilidades en los procesos orales.
- Valorar las técnicas para hablar en público en sus discursos
- Emplear técnicas para realizar presentaciones fluidas.

Habilidad / Conocimiento (H/C)


Elige un discurso que hayas trabajado en clase y grábalo con tu propia voz. Identifica aspectos por mejorar.



1. Manejar herramientas de grabación.
2. Elegir el discurso.
3. Escuchar la grabación.
4. Hablar claro.
5. Vocalizar con precisión.
6. Regular la velocidad con que se habla.
7. Hacer pausas al concluir una idea.
8. Suprimir las muletillas.

Mediante la técnica del riesgo manifiesta junto con tu grupo los riesgos que existen cuando se habla en público y busca soluciones a los temores.

9. Identificar la estructura de la técnica del riesgo.
10. Reflexionar sobre el tema.
11. Hacer una introducción.
12. Exponer ideas.
13. Expresarse libremente.
14. Facilitar la participación de los asistentes.
15. Analizar cada argumento dado.
16. Argumentar y hallar soluciones para cada riesgo.
17. Experimentar cambios de actitud.

Flujo de aprendizaje	<p>1. Introducción 1.1 Actividad introductoria: Los temores.</p> <p>2. Objetivos de aprendizaje</p> <p>3. Contenido 3.1 Actividad 1: La técnica del riesgo. 3.2 Actividad 2: Mesa redonda: Temores hablar en público. 3.3 Actividad 3: Preparación de un discurso. 3.4 Actividad 4: Técnicas para hablar en público. 3.5 Actividad 5: Reflexión y evaluación.</p> <p>4. Resumen</p> <p>5. Tarea</p>
Guía de valoración	Autorreflexión (por parte de los estudiantes), evaluación por parte del docente (observación y criterios personales).

Etapa	Flujo de aprendizaje	Enseñanza / Actividades de aprendizaje	Recursos recomendados
<p>Introducción</p> 	Introducción	<p>Actividad introductoria: Los temores (H/C 10).</p> <p>El docente hace diversas preguntas con el fin de explorar las opiniones y conocimientos previos de los estudiantes: ¿a qué le temes? ¿Cómo afectan tus temores otras áreas de tu vida? ¿Conoces alguna forma para enfrentar tus temores? ¿Crees que existen técnicas para dejar de tener miedos?</p> <p>El docente tiene la libertad de decidir de qué manera es mejor hacer las preguntas para que los estudiantes las respondan. Lo importantes es mantener el ánimo y el interés por el tema del que se va a hablar más adelante.</p> <p>Aquí se hace un primer acercamiento al tema que se tratará en este LO, se exploran los conocimientos previos y se predisponen los estudiantes para el trabajo en clase.</p>	<p>Recurso interactivo.</p> <p>Las preguntas pueden aparecer enmarcadas en cuadros. Se sugiere un pop-up para haya más posibilidades de que los estudiantes puedan leer la pregunta en pantalla.</p>

Etapa	Flujo de aprendizaje	Enseñanza / Actividades de aprendizaje	Recursos recomendados
Objetivos 		<p>Objetivos de aprendizaje.</p> <p>Una vez organizado todo, el docente con ayuda del moderador pide a los estudiantes que manifiesten sus mayores temores a la hora de hablar en público. El docente los escribe en el tablero. Los estudiantes deben tomar nota durante toda la discusión para que tengan herramientas para preparar un discurso sobre lo tratado en clase.</p>	<p>Recurso interactivo y texto.</p> <p>Habilitar cuadro de texto para que el profesor escriba los objetivos que los estudiantes acuerden.</p>
Contenido 		<p>Actividad 1: La técnica de riesgo (H/C9, H/C11, H/C12, H/C13, H/C14).</p> <p>El docente proyecta un video... Se recomienda pedir a los estudiantes que tomen nota para que vayan deduciendo lo que es esta técnica.</p> <p>El objetivo del video no es explicar, a través de él, cómo los estudiantes pueden enfrentar su miedo a hablar en público, ya que para eso se desarrollan otras actividades en clase con ese objetivo. Este video es más bien un documento motivador que le permite al estudiante analizar y deducir de qué manera puede enfrentarse a ciertos miedos, así como en qué consiste la técnica de riesgo. Según lo analizado en el video, el docente formula a los estudiantes las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué consiste la técnica de riesgo? • ¿Cómo se desarrolla la técnica del riesgo? • ¿Qué tipo de miedo manifestaron los participantes de la actividad? • ¿Se logra superar algunos de eso miedo? • Si sí ¿de qué manera se logró este objetivo? <p>Después de conocer las opiniones de los estudiantes, el docente hace una breve presentación en la que explica qué es la técnica de riesgo más los pasos que se deben seguir.</p>	<p>Video.</p> <p>Explicación de la técnica del riesgo. Crear guión y video.</p> <p>El video es una dramatización de una situación real en la que un grupo de personas se reúnen para superar sus miedos a través de la técnica de riesgo. Puede haber un personaje (el director del grupo, por ejemplo o un experto en el tema) que cuente lo que piensan o le ocurre a algunas personas frente a un temor en particular, el miedo a las cucarachas, por ejemplo.</p> <p>Al final del video se debe evidenciar que las personas superan el miedo al darse cuenta de que éste no tenía ningún fundamento real al que se le deba dar gran importancia.</p> <p>Algunos ejemplos de miedos sin</p>

Etapa	Flujo de aprendizaje	Enseñanza / Actividades de aprendizaje	Recursos recomendados
		<p>Definición: La técnica de riesgo es una actividad grupal en la que varias personas expresan públicamente sus miedos, lo que contribuye a reducir los sentimientos inhibidores o negativos carentes de fundamento, pues existen miedo que podemos decir no son reales tales como: enfrentarse a un grupo nuevo de compañeros en la universidad, solicitar empleo, etc.</p> <p>Si todos los miembros de un grupo tienen temores, unos específicos y otros vagos, cada uno de ellos puede ayudar al otro manifestando en voz alta los temores que puede localizar y desea comunicar. De este modo, la expresión colectiva del grupo sirve para clarificar los temores y al mismo tiempo crea una situación en la cual resulta aceptable su expresión en público.</p> <p><i>MAIER, N. R. F. Principios de relaciones humanas. España. Omega, 1963.</i></p> <hr/> <p>Después de ver el video, los estudiantes se organizan en forma de mesa redonda para que puedan expresar libremente sus miedos y así todos se puedan ver cara a cara.</p> <p>El docente puede pedir a los estudiantes que respondan en voz alta las preguntas que guiarían la toma de nota, con el objetivo de verificar la comprensión de lo propuesto en el video y aclarar dudas puntuales.</p> <p>Entre docente y estudiantes deben elegir a un moderador de la discusión.</p> <p>Una vez organizado todo, el docente con ayuda del moderador pide a los estudiantes que manifiesten sus mayores temores a la hora de hablar en público. El docente los escribe en el tablero.</p> <p>Los estudiantes deben tomar nota durante toda la discusión para que tengan herramientas para preparar un discurso sobre lo tratado en clase.</p>	<p>fundamento aparecen en la columna de la izquierda.</p>



Etapa	Flujo de aprendizaje	Enseñanza / Actividades de aprendizaje	Recursos recomendados
		<p>Actividad 2: Mesa redonda (H/C10, H/C11, H/C12, H/C13, H/C14, H/C17).</p> <p>Luego de haber hecho una lista con los temores al hablar en público, se pasa a la elección del temor más común entre los estudiantes. Después, el moderador de la discusión le da la palabra a aquellos que sienten este temor para que expliquen por qué sienten este temor, que es lo que más les da miedo, en que momento sienten mayor temor, etc.</p> <p>Los estudiantes deben respetar el turno de cada uno, así como respetar lo cada estudiante diga y no burlarse de nada ni de nadie.</p> <p>Todos los estudiantes deben tomar nota sobre la exposición que los compañeros hagan del temor que sienten, pues esto les sirve para construir un discurso en otro momento de la clase.</p> <p>Los estudiantes deben mencionar su punto de vista sobre la realidad y el fundamento del miedo.</p> <p>Esta parte es solamente para exploración y los estudiantes solo deben comentar por qué sienten este miedo o lo que hayan oído de otras personas que también sienten este miedo.</p> <hr/> <p>Cuando los estudiantes que sienten este miedo hayan hablado, los estudiantes que no sientan este temor pueden hablar y manifestar por qué no sienten este miedo, por ejemplo: “me di cuenta que no hay nada que temer, porque cuando uno habla de un tema o da su opinión, no hay que pensar que lo que uno dice está mal, ya que al fin de cuentas las opiniones son personales deben ser respetadas así no se compartan”.</p> <p>En este momento de la clase, a manera de discusión controlado por el moderador (ayudado por el docente) se analiza el riesgo que se manifestó en la actividad</p>	<p>Recurso interactivo</p> <p>Por favor poner las indicaciones que los estudiantes deben seguir a medida que vayan avanzando en la organización de la mesa redonda para hacer la discusión sobre los miedos.</p> <hr/> <p>Por favor poner una indicación que diga que los estudiantes deben mencionar si han superado el miedo o no y por qué. También, agregar una sugerencia para que los estudiantes tomen nota de la discusión y de cada comentario que sus compañeros hagan, porque esto les ayudara a preparar su discurso oral. Imagen y texto.</p>

Etapa	Flujo de aprendizaje	Enseñanza / Actividades de aprendizaje	Recursos recomendados
		<p>dos, se discute, se dan opiniones y puntos de vista sobre su realidad y fundamento. La idea es que el grupo demuestre que este miedo no tiene un fundamento valedero, por ejemplo: el miedo no es válido porque aquí hay personas que escuchan lo que los demás tienen para decir y no van a morder a nadie ni a lastimar a nadie.</p> <p>Nuevamente todos los estudiantes deben tomar nota sobre las percepciones que vean durante la discusión, por ejemplo la aceptación o rechazo del miedo que tienen las personas que hablan del tema en cuestión.</p> <p>Cuando todos los estudiantes hayan manifestado sus opiniones y temores, se dará fin a la discusión.</p> <p>De igual manera en esta parte los estudiantes no juzgarán a nadie, se dedican a escuchar a sus compañeros y a compartir experiencias.</p> <p>Todos deben permitir que sus compañeros se expresen libremente.</p> <hr/> <p>Actividad 3: Preparación de un discurso (H/C1, H/C2, H/C3).</p> <p>Con las notas tomadas durante la realización del ejercicio de la técnica de riesgo más cualquier otra información que los estudiantes encuentren en libros, internet o preguntando a otras personas, los estudiantes preparan un discurso de no más de tres minutos para presentarlo oralmente sobre cómo superar el temor manifestado en la discusión hecha en clase.</p> <p>La preparación del discurso (elaboración, escritura y práctica) queda a criterio del docente si cree que es mejor que se haga en la casa o si piensa que es mejor trabajarlo en clase deberá manifestarlo a sus estudiantes.</p>	<p>Imagen y texto Por favor poner en pantalla la indicación de que éste es el momento de planificar el discurso sobre cómo vencer el miedo a hablar en público.</p>

Etapa	Flujo de aprendizaje	Enseñanza / Actividades de aprendizaje	Recursos recomendados
		<p>Los criterios que deben tener en cuenta para la elaboración del discurso se encuentran tanto en el anexo 1 como en el material del estudiante.</p> <hr/> <p>Actividad 4: 10 técnicas para hablar en público. Para alentar a los estudiantes a desarrollar un mejor trabajo y con el objetivo de favorecer la presentación oral que harán los estudiantes el profesor dará los siguientes consejos:</p> <p>1. Conoce tu tema: Al elegir el tema para la presentación, infórmate cuanto puedas, pero no memorices información. Busca comprenderla, pues entender y saber del tema, te dará más confianza a la hora de presentarte.</p> <p>2. Practica, practica, practica: Dicen que la práctica hace al maestro. Ensayá en voz alta y practica cómo usar el material audiovisual, si vas a incluirlo. Revisa tu pronunciación y entonación. Mide tu tiempo con un reloj para que sepas cuánto te demoras.</p> <p>3. Conoce tu audiencia: Piensa en el público hacia el que va dirigido tu discurso, ¿son expertos en el tema o son un público general? ¿Son mayores o jóvenes? Saber a quién se le está hablando te ayudará tomar decisiones en el vocabulario, los ejemplos o incluso a prever posibles preguntas o contraargumentos.</p> <p>4. Conoce el espacio: Llega temprano para familiarizarte con el espacio y los equipos (TV, proyector, micrófono, etc.) que emplearás. Revisa si la acomodación de las sillas o mesas es la adecuada para la charla. Camina alrededor para ganar confianza con el espacio.</p> <p>5. Relájate: Respira profundo y trata de relajar tu cuerpo antes de empezar; dar unos</p>	<p>Recurso interactivo. Presentar las diez técnicas para hablar en público. Puede ser a través de un pop-up o de otro medio que permita ampliar un cuadro o imagen que contenga la información de los consejos.</p>

Etapa	Flujo de aprendizaje	Enseñanza / Actividades de aprendizaje	Recursos recomendados
		<p>pequeños saltos ayuda a liberar la tensión acumulada. Empieza saludando a la audiencia para ayudarte a calmar los nervios.</p> <p>6. Visualízate dando el discurso: Imagínate dando el discurso, empleando un tono de voz apropiado y claro, sintiéndote seguro de lo que haces. Imagina a la audiencia aplaudiendo. Todo esto te llenará de confianza.</p> <p>7. Motiva a tu audiencia: Para que la audiencia se mantenga motivada, la presentación debe ser interesante y estimulante. Incluye anécdotas, alguna broma, juega con tu tono de voz y hazlos participar de alguna manera (levantando la mano, contestando preguntas, etc.).</p> <p>8. No te disculpes: No te disculpes por estar nervioso ni reveles que no te sientes bien preparado o haz tenido algún problema.</p> <p>9. Concéntrate en el mensaje: Procura no divagar, extenderte o salirte del tema. Trata de ser claro y puntual. Tampoco emplees ayudas visuales demasiado complejas que puedan resultar difíciles de comprender o distraer a la audiencia.</p> <p>10. Gana experiencia: Dicen que la práctica hace al maestro. Trata de participar en diferentes actividades que te permitan ser orador. Con la práctica, reducirás tus miedos y encontrarás estrategias para mejorar.</p>	
		<p>Actividad 5: Reflexión y evaluación (H/C4, H/C5, H/C6, H/C7, H/C8).</p> <p>Los estudiantes deben grabar su voz pronunciando el discurso (o hacer un video según las herramientas con las que cuenten los estudiantes, si no cuentan con ninguna herramienta tecnológica para hacer esto, podrán trabajar con un</p>	<p>Recurso interactivo. Presentación del discurso oral.</p> <p>Evaluación conjunta. Por favor, poner la indicación de que los estudiantes, al finalizar la</p>

Etapa	Flujo de aprendizaje	Enseñanza / Actividades de aprendizaje	Recursos recomendados
		<p>compañero, amigo o familiar que les haga una retroalimentación sobre la forma como lo están haciendo), escucharse y auto corregirse antes de la presentación en público con el objetivo de identificar sus debilidades en la pronunciación de su discurso. Para aquellos que no cuenten con ningún medio de grabación, pueden practicar frente a un espejo o con algún compañero o familiar que les pueda ayudar a escuchar su discurso y que pueda darles retroalimentación de cómo lo están haciendo.</p> <p>Una vez los estudiantes hayan terminado la preparación de su discurso deben escribir una reflexión (que deben entregar al profesor) sobre lo que creen que se les está dificultando más y deben intentar superar estas dificultades. Si el estudiante cree que está bien y no tiene ninguna dificultad debe manifestar en la reflexión sus fortalezas y hablar de por qué se le ha facilitado tanto. Puede utilizar los mismos criterios de la autorreflexión para hablar de por qué cree que todo está bien.</p> <hr/> <p>Los criterios para escribir la reflexión son los siguientes (el docente es libre de cambiar o agregar más criterios si lo cree conveniente):</p> <ul style="list-style-type: none"> • La reflexión debe ser de máximo una página. • Se debe indicar el nombre de la institución, el nombre del profesor, el nombre de estudiante, el grado, la fecha en la que se va a entregar y el nombre del LO. • Indicar qué dificultades hay en cuanto a la vocalización. • Mencionar si se siente que el discurso se pronuncia con naturalidad o no y por qué. • Decir si levanta mucho la voz o si se habla muy despacio. • Comentar si hubo nervios durante la práctica del discurso y por qué. • Mencionar si hubo dificultades para suprimir las muletillas. 	<p>preparación del discurso, se deben grabar (si es posible y de no serlo sugerir que trabajen con un compañero, amigo o familiar que pueda darles alguna retroalimentación sobre la manera cómo están pronunciando el discurso) para posteriormente hacer una reflexión sobre sus sentimientos frente a la forma en que están pronunciando su discurso oral. Por favor, incluir los criterios de evaluación y autorreflexión en pantalla.</p>

Etapa	Flujo de aprendizaj	Enseñanza / Actividades de aprendizaje	Recursos recomendados
		<ul style="list-style-type: none"> • Escribir sus sentimientos y percepciones frente a la preparación del discurso en general. <p>Luego, los estudiantes presentan su discurso al público.</p> <p>El docente, basado en la reflexión hecha por los estudiantes, evalúa la presentación de los mismos y hace observaciones tanto sobre su desempeño como sobre la resolución del temor, teniendo en cuenta el tipo de discurso que el estudiante pretendía pronunciar.</p> <p>El profesor asigna un evaluador para cada estudiante y le pide que sea muy objetivo al momento de calificar a su compañero.</p>	
<p>Resumen</p> 	Resumen	<p>Los estudiantes junto con el profesor hacen un cuadro sinóptico que resuma en que consiste la técnica del riego y cómo hacer para superar algunos miedos que los seres humanos tenemos en común como el miedo a hablar en público. Ver anexo 2.</p> <p>Este ejercicio permite que los estudiantes refuercen los conocimientos aprendidos en clase.</p>	<p>Interactivo. Cuadro sinóptico.</p>
<p>Tarea</p> 	Evaluación (Post-clase)	<p>Los estudiantes deben entrevistar a una o máximo tres personas que conozcan (amigos, vecinos, compañeros de clase, familiares, etc.). Deben hacer preguntas que les ayuden a identificar las causas del miedo, por ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.¿a qué le temes? 2.¿cómo afecta este temor tu vida diaria? 3.¿por qué le temes a esto? 4.¿qué has hecho para tratar de superar este miedo? <p>Teniendo en cuenta el miedo más común (o el que hayan elegido) deberán preparar y presentar a su clase un discurso oral, de máximo dos minutos, en el que contribuyan a la superación del mismo.</p>	<p>Imagen y texto. Indicaciones de la tarea en pantalla.</p>

Etapa	Flujo de aprendizaj	Enseñanza / Actividades de aprendizaje	Recursos recomendados
		<p>Esta actividad permite poner en práctica lo aprendido en clase, refuerza tanto la creación de un discurso como la superación de ciertos miedos.</p>	

TÉCNICA DEL RIESGO



Ayuda a vencer los miedos



A través de la discusión pública de los mismos



Identificando



Causas

**Posibles
Riesgos**

Fundamentos