



2. ¿Cómo afectan tus temores otras áreas de tu vida?

Handwriting practice area for question 2, featuring a vertical red margin line on the left and five horizontal blue lines for writing.

3. ¿Conoces alguna forma para enfrentar tus temores?

Handwriting practice area for question 3, featuring a vertical red margin line on the left and five horizontal blue lines for writing.

4. ¿Será posible dejar de temerle a algo?

Handwriting practice area for question 4, featuring a vertical red margin line on the left and five horizontal blue lines for writing.



### Objetivos

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

## Actividad 1: La técnica de riesgo.

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 miedos que podemos decir no son reales tales como: enfrentarse a un grupo nuevo de compañeros en la universidad, solicitar empleo, etc.

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.

- MAIER, N. R. F. Principios de relaciones humanas. España. Omega, 1963.

 Presta atención a lo que muestra el video “La técnica del riesgo” y toma nota sobre lo que es la técnica de riesgo:





Después de haber observado el video, responde las siguientes preguntas:

1. ¿En qué consiste la técnica de riesgo?

Handwriting practice area for question 1, featuring a vertical red margin line on the left and seven horizontal blue lines for writing.

2. ¿Cómo se desarrolla la técnica del riesgo?

Handwriting practice area for question 2, featuring a vertical red margin line on the left and seven horizontal blue lines for writing.

3. ¿Qué tipo de miedo manifestaron los participantes de la actividad?

Handwriting practice area for question 3, featuring a vertical red margin line on the left and seven horizontal blue lines for writing.

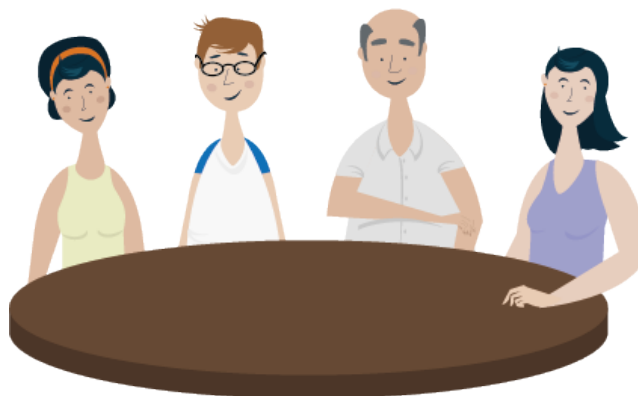
4. ¿Se logran superar algunos de esos miedos?

Handwriting practice area with a red vertical margin line on the left and seven horizontal blue lines for writing.

5. Si sí ¿de qué manera se logró este objetivo?

Handwriting practice area with a red vertical margin line on the left and seven horizontal blue lines for writing.


**Actividad 2: Mesa redonda sobre los temores para hablar en público.**



Ahora que conocemos cuál es la dinámica de la Técnica del Riesgo, llevaremos a cabo una mesa redonda en la que se discutirán los mayores y más frecuentes temores al hablar en público.

 **Sigue los pasos a continuación para discutir los temores más comunes de la clase en una mesa redonda.**

1. Escojan a un moderador que guíe la discusión.
2. Discutan entre todos sobre los temores que sienten al hablar en público
3. El moderador tomará nota de todos los temores mencionados.
4. Escojan entre todos los temores mencionados, los más comunes.
5. Discutan sobre las causas o motivos que originan estos temores (solo para quienes lo sienten).
6. Discutan acerca de los riesgos reales que podrían representar esos temores, o si en definitiva, los temores en cuestión carecen de fundamento serio.
7. Si entre todos coinciden en que el temor carece de fundamentos, se tacha de la lista y se prosigue con el siguiente temor de la lista. De lo contrario, discutan la manera sobre cómo superarlo.
8. Con ayuda del docente, programen una nueva discusión en el caso de que algunos temores continúen sin ser superados.

 **No olvides tomar nota sobre los comentarios que hagan tus compañeros, esto te servirá en actividades siguientes:**



### Actividad 3: Preparación de un discurso.

 Empleando la información recogida durante el ejercicio de la Técnica del Riesgo, planifica un discurso cuyo tema sea: Cómo vencer el miedo a hablar en público.




Handwriting practice lines for the first section of the speech plan.

Main handwriting practice area for the speech plan, featuring a vertical red margin line on the left and multiple horizontal blue lines.

Lined writing area with a red margin line on the left and horizontal blue lines.



## Actividad 4: 10 Técnicas para hablar en público.

 Lee y ten en cuenta las siguientes técnicas para el momento en que debas pronunciar tu discurso:

### 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.



### 2. Practica, practica, practica:

Dicen que la práctica hace al maestro. Ensaya 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.



### 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.



### 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.



## 5. Relájate

Respira profundo y trata de relajar tu cuerpo antes de empezar; dar unos pequeños saltos ayuda a liberar la tensión acumulada. Empieza saludando a la audiencia para ayudarte a calmar los nervios.



## 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.



## 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.).



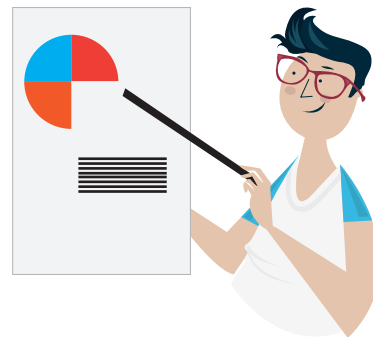
## 8. No te disculpes:

No te disculpes por estar nervioso ni reveles que no te sientes bien preparado o has tenido algún problema.



### 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.



### 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.



## Actividad 5: Reflexión y evaluación.

 Sigue los siguientes pasos en la realización de tu discurso.

### Paso 1

Prepara un discurso de una página. Si cuentas con una grabadora de voz o herramienta de grabación en algún dispositivo móvil, grábalo para que puedas escucharte y evaluarte después. Si no cuentas con estos recursos, presenta tu discurso a un grupo pequeño (pueden ser dos o tres familiares o amigos). Al finalizar, pide su opinión.


### Paso 2

Escribe una reflexión en la que indiques cuáles son tus mayores dificultades y fortalezas a la hora de pronunciar tu discurso. Incluye además, algunas ideas sobre cómo superar esas dificultades.

### Paso 3


Presenta tu discurso frente a tu clase.

## Reflexión

 Escribe aquí una reflexión sobre lo que crees que se te ha dificultado más e intenta superar estas dificultades. Si crees que estás bien y no tienes alguna dificultad, manifiesta en la reflexión tus fortalezas y habla de por qué se te ha facilitado tanto.


Puedes utilizar los siguientes criterios para escribir tu autorreflexión incluso si piensas que no tienes dificultades:

- 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 de la actividad o temática.
- 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.
- Escribir sus sentimientos y percepciones frente a la preparación del discurso en general.



Lined writing area with a red margin line on the left and horizontal blue lines.

## Evaluación

 Has un chequeo de la presentación de uno de tus compañeros y ayúdalo a mejorar. También dale una puntuación de 1 a 5, donde 5 corresponde al cumplimiento satisfactorio de todos los criterios descritos en la siguiente tabla.

También ten en cuenta esta lista de verificación al momento de preparar tu discurso.

### Lista de verificación para el discurso oral "cómo superar el miedo" Puntuación de 1 a 5

En el discurso se nota claramente el tema del que se habla.	
El discurso es pronunciado claramente.	
El orador vocaliza con precisión.	
El orador regula la voz y el tono con el que habla.	
El orador hace pausas adecuadas al tema cada vez que habla.	
El orador evita utilizar muletillas.	
El discurso da una respuesta válida frente a la superación del miedo que propuso superar desde el principio.	
El orador expone ideas claras y concisas.	
El orador hace uso de las ideas planteadas por los demás compañeros durante la discusión en clase.	
Se nota una clara conclusión en el discurso pronunciado.	
<b>Comentarios y sugerencias:</b>	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
<b>Promedia los puntos obtenidos:</b>	



## Resumen



Recuerda los aspectos más importantes sobre la Técnica del Riesgo y completa el siguiente cuadro.

### Técnica del riesgo

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------

### Identificando

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

# Aplicación de técnicas para hablar en público



Curso: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_



## Tarea



Entrevista a cinco personas acerca de sus temores. Realiza preguntas que te ayuden a identificar las causas de sus miedos:

- ¿Por qué le temes a esto?
- ¿Cómo afecta este temor tu vida cotidiana?
- ¿Qué crees que puede sucederte si debes enfrentarte a eso que temes?

Teniendo en cuenta el miedo más común (o el que hayas elegido), prepara un discurso oral en el que contribuyas a la superación del mismo.

Large lined area for writing the oral discourse.



Lined writing area with a red margin line on the left and horizontal blue lines.