

INTRODUCCIÓN A LA ORATORIA

HABLAR EN PÚBLICO

Ejercicios prácticos de oratoria



Programa hau Elkarrekin Lanean, Gipuzkoako Foru Aldundirako deialdiarekin batera finantzatzen da. Este programa está cofinanciado por la convocatoria Diputación Foral de Gipuzkoa, Elkarrekin Lanean.

reaktiva-t
+45 |



Contenido

Contenido	2
Preparar el discurso	3
Algunas recomendaciones a tener en cuenta para hablar en público	3
RESPIRACIÓN	4
Ejercicios respiratorios.....	4
Respiración profunda con retención del aire	4
RELAJACIÓN	5
Ejercicio de relajación	5
Relajación muscular progresiva	5
TECNICAS DE VOZ	7
Ejercicios de Tono y Volumen.....	7
Ejercicios para explorar nuestra voz	7
DICCIÓN	8
Ejercicios para la dicción	8
Ejercicios para una voz fluida y dinámica	9
Ejercicios de cuerdas vocales.....	9
Ejercicios con el diafragma	9
Ejercicios de articulación de la lengua	10
Ejercicios de intensidad de la voz	10
Ejercicios para la entonación	10

Preparar el discurso

- Es importante elegir cuál es el tema del que vamos a hablar y para qué este tema. ¿Cuál es el objetivo de este tema que hemos escogido?
- A la hora de elegir un tema es importante que tengamos en cuenta qué nos apasiona, también puede ser un tema relacionado con nuestros estudios.
- Una vez hayamos encontrado el tema es importante recoger toda la información que podamos, estructura dicha información, es decir, preparar adecuadamente el tema.
- Interiorizar el tema y hacerlo nuestro, con nuestras palabras. Buscar experiencias y/o testimonios que complementen la información técnica.
- Buscar metáforas.
- Una vez tengamos el discurso es importante que lo trabajemos delante de un espejo, con ello trabajaremos también la postura y gestualidad.
- Otro punto a tener en cuenta en la preparación es la grabación de nuestra voz.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta para hablar en público

Nuestra corporalidad, postura, gesticulación, así como la apariencia, son muy importantes en la comunicación en público.

- Estar de pie. Es fundamental situarse a la misma o mayor altura que el público u oyente, nunca situarnos a un nivel más bajo que el mismo, ya que esto puede hacernos sentir inferiores.
- Debemos situarnos firmes y erguidos, esta rectitud permitirá además que respiremos mejor, dando lugar a una correcta dicción de la oratoria y con ello tranquilidad y confianza ante el público.
- Del mismo modo, el orador debe mostrar vida, y la vida reside en el movimiento, de manera que nos moveremos por el escenario con naturalidad.
- No dar la espalda al público es fundamental, así como desplazarse levemente y no con excesiva velocidad por el escenario o sala.
- No apartar la mirada de nuestros oyentes.
- Evitar aclarar la voz en exceso. En caso de necesitar aclarar la garganta, disculparse brevemente y de forma natural ante el público y beber agua antes de continuar.
- Es importante elegir una ropa cómoda que nos haga sentir seguros y más cómodos, pero teniendo en cuenta de que debe ser adecuada. Calzado cómodo y seguro.

RESPIRACIÓN

Es una de las funciones principales de los organismos vivos. Gracias a ella obtenemos el oxígeno. Respirar de forma correcta ayuda a mejorar el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Es recomendable respirar por la nariz. El aire entra por las fosas nasales las cuales tienen una membrana mucosa que calienta el aire, lo humedece y retiene las pequeñas partículas perjudiciales las cuales se eliminan en la siguiente espiración.

Ejercicios respiratorios

- Repetición secuencia: Inspiración - Pausa – Espiración – Pausa
- En pie. Relajar el cuello y adelantar los hombros.
- Sentado. Rodillas flexionadas, brazos extendidos en el suelo o mano en el tórax y otra en el abdomen y sentir cómo ascienden y descienden con los movimientos respiratorios.
- Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen. Comenzar a respirar y notar como se va llenando de aire la bolsa y la onda asciende hasta los hombros. Inspirar durante 3-5 segundos.
- Realizar cada serie (pie-sentado) 10 veces.

Respiración profunda con retención del aire

- Sentarse cómodamente, cerrar suavemente los ojos y colocar una mano sobre el abdomen con el dedo meñique justo encima del ombligo. El abdomen debe elevarse con cada respiración. Al espirar, el abdomen vuelve a su posición original.
- Inspirar por la nariz y espirar por lo nariz y/o por la boca.
- Hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 5-7 segundos y espirar lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos. Imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado.
- Para mantener el ritmo puede ser útil de 1 a 5 inspiraciones. De la 1 a 5 o 7: retención. De 1 a 10 espiración.
- Repetir esto 2 o 3 veces.

RELAJACIÓN

Es muy importante estar en un estado de calma antes de una exposición en público. La relajación nos va ayudar en la concentración y seguridad de nosotros mismos. Cuando estamos en tensión nos cuesta pensar, las palabras fluyen con dificultad a nuestra mente, nuestro cuerpo se agarrota o, por el contrario, se descontrola llevándonos a hacer gestos involuntarios.

En este sentido, debemos ser conscientes de qué nos ocurre ante estas situaciones de exposición en público y a través de la proyección, ejercicios de PNL y anclajes dotarnos de mecanismos que nos lleven a mantener una actitud positiva, relajada y confiada. Es decir, que seamos nosotros mismos los que controlemos la emoción y no, que la emoción se apodere de nosotros.

Ejercicio de relajación

- Ambiente tranquilo. Ropa cómoda.
- 15-20 minutos por la mañana después de levantarse.
- Posición: tumbado en el suelo, sobre una manta, con los brazos extendidos a los lados, o bien con las manos entrelazadas sobre el abdomen para los ejercicios de respiración.
- Cierra los ojos y pon atención a la respiración.
- Respira lentamente por la nariz, intentando llegar de aire la barriga como si fuera un globo y seguidamente llene el pecho de aire. Saque el aire lentamente por la boca o la nariz.
- Pausa.
- Repetir de nuevo el ejercicio.

Relajación muscular progresiva

- Acuéstate con las piernas un poco separadas.
- Respiramos por la nariz y expulsamos por la boca.
- Ahora vamos a empezar con nuestras manos. Aprieta el puño derecho lo máximo que puedas y aguante durante 5 segundos.
- Suéltalo.

- Ahora haz lo mismo con el puño izquierdo. Apriétalo lo máximo que puedas durante 5 segundos.
- Suéltalo.
- Ahora aprieta los dos puños a la vez.
- Ahora continuamos con los brazos y los codos. Dobra los brazos, y apoya en los codos de manera que el codo esté tocando el suelo. Aprieta tus codos contra el suelo lo más fuerte que puedas. Aguanta 5 segundos.
- Suéltalos.
- Ahora estira los brazos como si quisieras alcanzar tus pies con mucha fuerza, pero sin llegar a levantarte.
- Estira, estira, 5 segundos.
- Vuelve a acostarte.
- Ahora pon tus brazos hacia arriba de manera que los codos toquen el suelo otra vez.
- Pon los brazos lo más rectos que puedas y haz fuerza con ellos durante 5 segundos.
- Ahora pasaremos a los hombros. Nota tus hombros. Sé consciente de ellos. Sube los hombros hacia arriba, fuerte durante 5 segundos.
- Suéltalos.
- Ahora tira los hombros hacia adelante como si quisieras toca la barbilla con ellos. Aguanta durante 5 segundos.
- Ahora suelta.
- Ahora pasaremos al cuello. Nóvalo. Gira la cabeza hacia la derecha, nota la tensión en el cuello. Aguanta 5 segundos.
- Ahora gira la cabeza hacia la izquierda. Haz lo mismo.
- Levanta un poco la cabeza y déjala caer de repente. Hazlo dos veces durante 5 segundos.
- Ahora pasaremos a la boca. Pon la lengua contra el paladar y presiona fuerte durante 5 segundos.
- Ahora presiona la lengua contra los dientes de abajo por dentro durante 5 segundos.

- Aprieta las muelas y los dientes entre sí, con cuidado.
- Aprieta ahora los labios.
- Abre la boca sin forzar, durante 5 segundos.
- Ahora pasaremos a los ojos y frente. Abre mucho los ojos, intentando subir las cejas hasta el pelo durante 5 segundos.
- Ahora lo mismo, pero con los ojos cerrados, 5 segundos.
- Ahora es el momento de respirar. Coge mucho aire, y mantenlo durante 7 segundos. Suéltalo poco a poco por la boca. Mientras lo hacemos, repasamos todas las partes del cuerpo que hemos trabajado y comprueba que han quedado relajadas.
- Respira así dos veces más.

TECNICAS DE VOZ

Ejercicios de Tono y Volumen

- Controlar conscientemente la cantidad de aire que exhalamos. Para ello:
- Adopta una posición cómoda. Relaja tu cuerpo.
- Realiza de 3 respiraciones profundas en 5 tiempos.
- Inhala nuevamente. Coloca el dorso de tu mano frente a tu boca y comienza a exhalar de una manera suave y continua. De manera que sintamos en la mano un flujo constante y controlado. Repetir varias veces.
- Mismo ejercicio colocando esta vez los labios como si estuviéramos pronunciando la vocal “o” pero sin emitir sonido.
- Mismo ejercicio, pero repitiendo el sonido “oooo...”. Experimenta disminuyendo el volumen al mínimo donde apenas si te escuches y después aumentando al máximo el volumen de voz hablado que puedas emitir sin llegar a gritar. Todo ello, mientras mantienes relajada tu garganta.

Ejercicios para explorar nuestra voz

- Sopla abriendo los brazos.
- Alterna los brazos hacia adelante con los brazos a los costados.

- Lleva el muslo flexionado hacia el vientre mientras emites la voz.
- Alterna tres vocales O, I, A. Para la vocal “O”, pon los labios en posición de silbar. Luego abre un poco la boca como para decir “oooo”.
- Tumbado boca arriba, flexiona el tronco y levanta los brazos y piernas, todo a la vez. Deja que salga un sonido espontáneo. Percibe como la zona abdominal influye en la voz.
- Bosteza.
- Permanece en suspenso en tu inspiración y comienza el segundo tiempo del bostezo. Abre mucho la parte posterior de la garganta. Intenta mantener esta apertura al emitir un sonido vocal, cerrando un poco la boca.
- Toca la zona de la nuez y haz el sonido “mmmm”.
- Resonancia. Saca la punta de la lengua lo más posible y siente que esto arrastra a su parte posterior.
- Practica la verticalidad. Sitúa la mano sobre la cima exacta de la cabeza. Ésta no debe irse ni hacia adelante ni hacia atrás.

DICCIÓN

Ejercicios para la dicción

- Concéntrate en tu lengua. Delante de un espejo di tu discurso y observa que tu lengua haga movimientos completos.
- Trabalenguas.
- Empezar a hablar despacio y con claridad. Abre tu boca lo suficientemente amplia para que el sonido no se obstruya. Emite completamente todos los sonidos de cada palabra. Y si nos encontramos con palabras difíciles de pronunciar, prueba a decirlas en voz alta repetidamente. Ejemplo:
 - Esternocleidomastoideo.
 - Paralelepípedos.
 - Otorrinolaringología.
 - Desoxirribonucleico.
 - Elevar la punta de la lengua hacia arriba intentando tocar la punta de la nariz.
 - Emitir el sonido de una moto: rrrrrrrr.

- Repetición de palabras buscando una buena pronunciación:
AMIGOS AMIGAS AMIGOS AMIGAS....MÁS AMIGAS BONITAS QUE AMIGOS MÁS
AMIGOS BONITOS QUE AMIGAS.
- Trabajar las vocales, los diptongos y triptongos. Ejercite las veces que pueda.

Ejercicios para una voz fluida y dinámica

- Empieza y termina cada oración con una entonación y volumen diferentes.
- Intenta leer algún fragmento literario o un discurso que nos entusiasme y lo vamos a ir leyendo con subidas y bajadas drásticas.
- Proyecta tu tono de voz natural.

Ejercicios de cuerdas vocales

- Soplo. Es el soporte de la voz. Sin él las cuerdas vocales no pueden vibrar y no hay VOZ.
 - Imita la máquina de afeitar: z_____
 - Imitar la abeja: bz_____
 - Soplar una vela sin apagarla: f_____
 - Imitar una serpiente: s_____
 - Silbar una consonante: s_____
 - Con un lápiz imaginario, trazar líneas rectas delante nuestro soplando con la boca. Entre cada nuevo trazo retenemos la respiración.
 - Toca la nuez y canta el sonido “mmmmm”.

Ejercicios con el diafragma

Trabajar el diafragma continuando con el soplo.

- Imitar una locomotora: tuch, tuch, tuch, tuch....
- Apagar una vela con un soplo breve.
- Llamar a un gato: chit, chit, chit

Ejercicios de articulación de la lengua

- Colocar la lengua en posición normal.
- Llevarla cuanto sea posible fuera de la boca.
- Dirigir la punta hacia los incisivos superiores.
- Hacerla salir por la abertura de los labios lo más estrecha posible.
- Arquearla hacia arriba y hacia abajo.
- Conducir la punta fuera de la boca a derecha e izquierda rápidamente.

Ejercicios de intensidad de la voz

- Decir “iiiiii” de pequeño a grande. Y de grande a pequeño.
- Repetir el mismo ejercicio con todas las vocales.
- Leer un texto y mientras lee hacer una indicación para que lea más fuerte o más fuerte o más bajo.

Ejercicios para la entonación

- Escoge una palabra. Mientras la explicas simula que te hace mucha gracia. Que estás enfadado. Como si hubiese mucho ruido....
- Haz lo mismo con un texto.