

**CURSO: CULTURA E IDIOMA MAYA**  
**DOCENTE: ROSALÍA ANASTACIA PACAJÓJ IXTUC**  
**GRADO: PRIMERO**  
**SECCIONES: A, B y C**  
**ACTIVIDAD: TEMA: TÉCNICAS PARA HABLAR EN PÚBLICO**  
**PUNTEO: 5 pts.**  
**FECHA: EL PRIMER DÍA DE RETORNO A CLASES**  
**ADJUNTO DOCUMENTO PARA TRABAJAR y VIDEO**



**TEMA: TÉCNICAS PARA HABLAR EN PÚBLICO**

**INSTRUCCIONES:**

1. Leer el documento y subrayar lo más importante (Tema: técnicas para hablar en público).
2. Copiar en su cuaderno lo más importante
3. Observen y escuchen con atención el video, anote en su cuaderno los aspectos o características que llama su atención, técnicas que utiliza y justifiquen por qué.

# TÉCNICAS PARA HABLAR EN PÚBLICO

## 1. Creer en uno mismo

Aumentar el nivel de seguridad en uno mismo. Se puede trabajar en aumentar la autoconfianza, para hablar en público, es de gran importancia creer y confiar en uno mismo, en las capacidades y conocimientos.

## 2. No juzgarse

Lo importante no es el orador, sino el discurso. El público, seguramente va a escuchar un discurso. Por tanto, lo importante es lo que se transmita y lo que se aporte al público, la información y la sensación que la audiencia se lleve de la ponencia.

## 3. Ignorar los nervios

Es normal sentir cierta activación del organismo, como por ejemplo, aumento del ritmo cardíaco y respiratorio, sudor en las manos, etc. El organismo se está activando para hacer frente a un desafío. El corazón bombea más rápido para irrigar todas las zonas de nuestro cuerpo. Todo el cuerpo está listo para ayudarnos a afrontar el reto de dar una conferencia en público.

## 4. Aprender técnicas de respiración y relajación

En caso que los nervios incapaciten para hablar en público, se deberá aprender técnicas de respiración, como la respiración diafragmática, y de relajación. Para poder ponerlas en práctica y conseguir un descenso de la activación fisiológica.

## 5. Imaginar

Hacer un ejercicio de imaginación. El cerebro, en ocasiones, no distingue la realidad de la imaginación. Por eso, es bueno imaginar previamente la situación en la que uno mismo habla en público adecuadamente con el máximo detalle posible. Cuando se hable en público, el cerebro no interpretará esta situación como totalmente nueva, porque para él ya ha sucedido, aunque sea en imaginación.

## 6. Dominar el tema

Conocer a fondo el tema a exponer proporciona las bases para un buen discurso, desde una mayor sensación de autoconfianza, hasta un mayor conocimiento para preparar los puntos importantes de la charla y también poder contestar las preguntas del público.

## 7. Tener claro el objetivo

Tener claro el objetivo de la charla es necesario saber qué queremos comunicar y qué debemos transmitir para que guíe el discurso. El objetivo debe aparecer en la conclusión.

## **8. Conocer a la audiencia**

Saber las características del público a quien irá dirigida la charla. Eso permite adaptar tanto la información como la manera de darla. Para ello, es necesario ponerse en el lugar de los asistentes y hablar al público de aquello que le resulte interesante y en un lenguaje que se ajuste a su comprensión.

## **9. Preparar el discurso**

Es primordial preparar muy bien qué decir y como decirlo, es decir, planear un guión con el esqueleto del discurso. Las primeras veces que se habla en público, cuanto menos se deje al azar, mejor. Se recomienda empezar a preparar el guión por la conclusión y continuar trazando el camino para llegar a ella.

## **10. Generar interés**

Para crear expectativa y generar interés, se puede formular preguntas para llamar la atención, citar una frase conocida, utilizar un juego de palabras, proporcionar datos sorprendentes, utilizar ejemplos, contenido visual, datos estadísticos.

## **11. Establecer un buen ambiente con el público**

Tener la simpatía del público será uno de los factores clave para que un discurso tenga éxito. Eso se puede conseguir practicando la empatía, siendo honesto, explicando alguna anécdota interesante o divertida e interaccionando con la audiencia: se puede hacer un halago, una pregunta dirigida al público, etcétera.

## **12. Ser natural**

Se recomienda optar por la sencillez, la facilidad y la claridad. Utilizar un vocabulario comprensible y procurar no divagar ni perder la secuencia de las explicaciones.

## **13. Utilizar el humor, si procede**

En situaciones en que el uso del humor sea adecuado, este permite amenizar el discurso y conectar con la audiencia. También suscita la sonrisa del público y favorece la predisposición a mantener la atención.

## **14. Hacer un correcto uso del silencio**

Una pausa en el discurso sirve por ejemplo, para dejar un espacio a la audiencia para procesar la información y reflexionar. En este caso, se utilizaría tras una frase importante, una explicación de peso o la formulación de una pregunta.