

TIPS

De docente a docente



Como preparar a las y los alumnos para hablar en público

Expresarse frente a un auditorio es una acción que puede generar angustia, estrés o ansiedad en las personas que hacen uso de la palabra. Estas sensaciones se agudizan entre los adolescentes, pues se preocupan por lo que dirán sus compañeros y temen las críticas negativas. Los docentes podemos apoyarlos a mejorar sus habilidades de oratoria para que logren sus objetivos comunicacionales, te compartimos algunas técnicas que puedes implementar.

1 Ejercicio de respiración para reducir la ansiedad

Enséñales la técnica 4-7-8.

- Sentarse en una silla, con la espalda recta obteniendo un postura cómoda.
- Cerrar la boca e inhalar el aire a través de la nariz contando hasta cuatro mentalmente.
- Aguantar la respiración durante siete segundos.
- Exhalar el aire por la boca durante ocho segundos, emitiendo un sonido audible.
- Repetir el ejercicio de respiración hasta 4 veces.



2 El juego para perder el miedo

Lo que desconoces de...

Pide algún estudiante que camine de manera circular por el aula mientras suena música de fondo, cuando ésta se detenga, se situará frente a otro estudiante que deberá responder al oído de este compañero preguntas que el docente dirá con voz fuerte.

Por ejemplo: "coméntale a tu compañero un día que recuerdes con más agrado"; ¿cuál es el lugar más enigmático que has visitado de vacaciones? A partir de las respuestas obtenidas, el compañero tendrá un minuto para explicar al resto de los chicos lo que se desconoce del amigo. Lo trascendente del juego es que el estudiante rompa la barrera al explicar algo que, al no ser una anécdota en primera persona, no le debería dar pena.



3 Comunicación no verbal

Pídele a los alumnos que pongan atención a su postura y lenguaje corporal. La apariencia involucra otros elementos, además de la postura y lenguaje corporal. Puede sugerirse, por ejemplo, que elijan la ropa que los haga sentirse cómodos y seguros para la actividad. Coméntales que sonrían durante su presentación, esto favorece que sean percibidos como oradores cálidos.



4 Invita al alumno a presentar un tema que le apasione

Generalmente las exposiciones son sobre temas curriculares. El estudio y análisis de estos puede facilitarse con el apoyo de recursos que les son familiares, por ejemplo: internet, redes sociales, series, documentales, entre otros. El dominio de los conocimientos propiciará un manejo fluido del discurso, sus compañeros notarán su entusiasmo por el tema y él o ella, se sentirá menos nervioso o nerviosa y construirán su confianza en sí mismos, cuando otros estudiantes le hagan preguntas, sabiendo que tiene una gran experiencia que compartir.



5 Los ensayos antes del gran día

Pídeles que con antelación realicen un ensayo virtual de la siguiente manera: Sentado o de pie, en posición cómoda y en un ambiente grato; dediquen a repetir imaginativa y minuciosamente la presentación oral.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Fuente: <https://psicologia-estrategica.com/4-ejercicios-respiracion-reducir-la-ansiedad/>
<https://colegiofacundoquioga.com.ar/nota/1034/como-ayudar-al-alumno-a-expresarse-en-publico>
<https://tecnicasdeaprendizaje.net/20-consejos-para-hablar-en-publico-para-estudiantes-2/>



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

DGETAYCM
Dirección General de Educación
Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar