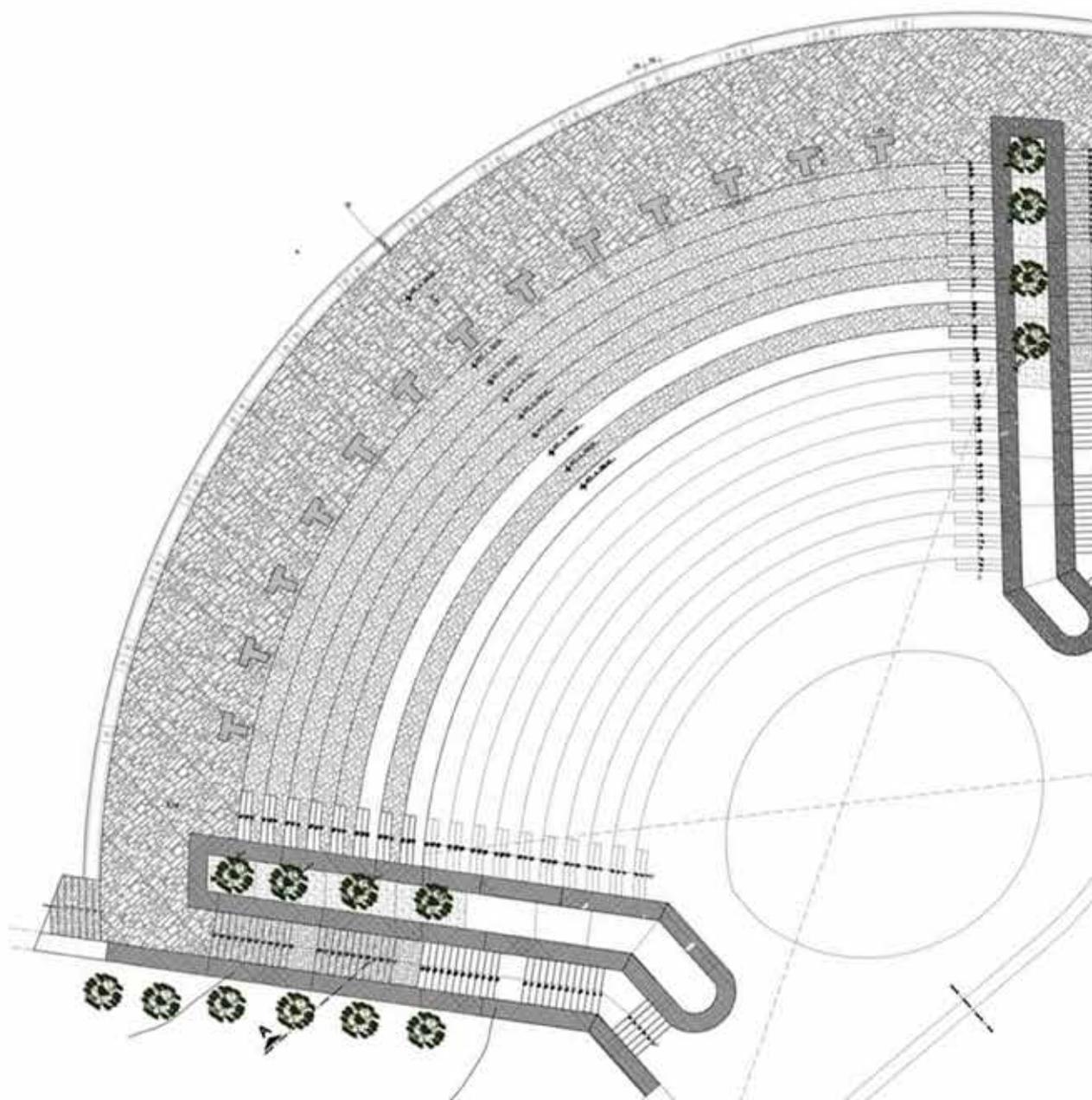


**CURSO INTENSIVO DE  
TÉCNICAS RETÓRICAS  
HABLAR EN PÚBLICO:  
DISFRUTAR PARA CONVENCER**



# HABLAR ANTE UN PÚBLICO

Hablar bien en público no es un talento innato, sino una cuestión de técnica, trabajo y ensayo.

El taller que presentamos tiene como objetivo que los participantes integren una serie de herramientas técnicas relacionadas con la práctica del hablar en público. El aprendizaje se realiza a través de ejercicios adaptados de la pedagogía teatral y la aplicación de preceptos prácticos de la retórica clásica.



## LA PEDAGOGÍA

La técnica retórica consiste en un conjunto de pautas y observaciones destinadas a la creación de un discurso persuasivo, argumentado y eficaz. Las técnicas de teatro físico sirven para adquirir control sobre el cuerpo y perder el miedo, manejar la expresión verbal y las emociones. Se trabaja con el cuerpo y lo gestual para tomar conciencia y controlar los movimientos y la respiración, con el fin de desbloquear e impulsar las capacidades del alumno. A esto se añade la técnica vocal, que trabaja los tonos de voz, las entonaciones y la proyección.

El método fomenta el análisis grupal y la escucha, ya que abre un espacio a la crítica como parte del aprendizaje, ayudando a tomar conciencia sin complejos de la impresión que producimos en una audiencia. Partimos siempre del análisis de la representación de situaciones reales. Ya sea como protagonistas u observadores, los participantes asumirán un rol activo a lo largo de toda la formación.

Los ejercicios serán en grupo e individuales, haciéndose hincapié en el desarrollo y las necesidades de cada alumno. Además, el curso se adaptará a las demandas que vayan surgiendo de cada participante durante su desarrollo, sin perder su carácter eminentemente práctico y la guía básica del programa.

# METODOLOGÍA Y OBJETIVOS

Este curso tiene una duración recomendada de 25 horas. Las sesiones deben de ser de 3 horas como mínimo y 5 como máximo. Es interesante que haya cierto tiempo entre las sesiones. Con este desarrollo espaciado, se consigue una mayor profundización, ya que se puede trabajar y practicar individualmente para ensayar el resultado en las siguientes sesiones

El curso está diseñado para grupos reducidos (no más de catorce participantes) lo que permite un trabajo individualizado y progresivo. Dado que el aprendizaje se basa también en un análisis del trabajo ajeno, la actitud de los participantes ha de ser proactiva en todo momento.

Como ya dijimos más arriba, nos organizamos de manera participativa: no es solo el profesor el que corrige, son también los alumnos los que han de analizar el trabajo del compañero y dar su opinión. Se aprende tanto de lo que hace uno mismo como de lo que hace el resto. Además, al expresar una opinión delante del grupo se practica desde un lugar más cómodo y se toma confianza. Al tener que atender y escuchar lo que hace el compañero, se está profundizando y mejorando la escucha.



Cada persona es diferente, y tiene diferentes problemas a la hora de enfrentarse a un público. Por eso, en las primeras sesiones, se hace un trabajo de comprensión del alumno, de análisis profundo de sus problemas (no respira, se bloquea, no escucha, se pone muy nervioso, mezcla tiempos verbales, no se hace escuchar, etc. ) y se actúa en consecuencia a lo largo de las siguientes sesiones: se eligen ejercicios siempre en relación a las necesidades individuales.

La trayectoria como director teatral del profesor le permite analizar a cada alumno y guiarlos por un camino determinado hacia la mejora, haciéndole descubrir sus puntos fuertes y cualidades. La praxis de la dirección de escena acostumbra a atender al problema, reaccionar ante él y mejorar sobre el material humano de que se dispone. Los resultados positivos, vistos también por el grupo, permiten tomar conciencia de la mejora y crear una referencia sobre la que sentirse cómodos una vez se acabe la formación.

El curso busca una serie de objetivos concretos con el fin de descubrir, ampliar y desarrollar unos recursos específicos:

- Encontrar el placer de la escena. Estar tranquilo siendo el centro de atención, apertura de la percepción y control del espacio escénico. Adquirir conciencia y control de la respiración.
- Controlar la comunicación no verbal. Trabajo práctico sobre la conciencia del gesto y la posibilidad de controlar la recepción, consciente o inconsciente, que el otro tiene de nuestra manera de comunicar.

- Trabajar los recursos y técnicas expresivas, fonéticas y corporales. Expresión corporal: trabajo sobre el gesto, la mirada, la presencia. El cuerpo como organismo transmisor del mensaje verbal.
- Expresión verbal: trabajo sobre la voz, el lenguaje, el idioma (elección de las palabras correctas).
- Mejorar la construcción de un discurso coherente. Establecer un esquema conductor que estructure la información y agilice el discurso.
- Interacción con el público. Aprender a tener en cuenta los objetivos, expectativas y lenguaje del público. Enfrentarse y saber responder a las objeciones y preguntas. Cautivar a la audiencia y conseguir una mayor fuerza de persuasión.
- Creación y práctica del discurso como medio para convencer: Cómo tomar las decisiones técnicas correctas para convencer al otro, breve introducción a las técnicas de argumentación según situaciones. Utilización de elementos externos al discurso, como pizarras y power points.

Al final del taller y gracias a las grabaciones en vídeo, todas las dinámicas y ejercicios serán analizados.



## LOS RESULTADOS

El alumno consigue, lo primero, comprender cuáles son sus problemas concretos a la hora de enfrentarse a hablar en público. Entender racionalmente el problema es la herramienta básica para conseguir mejorar.

Una vez analizado su caso, se dota a la persona de las herramientas básicas para mejorar a través juegos y ejercicios que le demuestran su capacidad.

Se aprenden las técnicas básicas para la preparación del discurso y se demuestra prácticamente que, mediante la preparación, la práctica y la repetición (organizada según unas pautas), se puede avanzar rápidamente.

Nuestra premisa es conseguir que cada uno de los participantes se encuentre con sus límites y los sobrepase, alcanzando mejoras concretas en la práctica. No queremos monopolizar ni dosificar nuestro saber, tratamos de otorgar herramientas para que el proceso de mejora pueda continuar de forma autónoma.

# TIPOS DE EJERCICIOS

Son muchas las técnicas trabajadas en este curso, aunque siempre se adaptará la batería de ejercicios a los casos concretos:

## Ejercicios de disociación

Disociar es la capacidad de concentrarse en varias tareas a la vez, para mejorar la ejecución global de la actividad que se realiza. Hablar, pensar sobre lo que estamos diciendo, escuchar y adaptarnos a las reacciones de nuestro público (nos referimos a cómo se está sintiendo frente a lo que estamos contando: se aburre, está cómodo, le interesa una parte en concreto, reacciona negativamente, etc.)



## Juzgar y ser juzgado

El miedo a menudo surge del juicio que hace uno de sí mismo, o del que piensa que los demás harán. Partiendo de la aceptación, de compartir los sentimientos y maneras de ser que tiene cada persona (“Disculpenme si estoy un poco nerviosa, pero este es un tema muy importante para mi” o “Disculpadme, soy un poco tímido, pero voy a hacer todo lo posible por hacerme entender”), alcanzamos una empatía del público que nos da una gran ventaja a la hora de iniciar y llevar a buen término nuestro discurso. Nuestra experiencia es que en el lapso de este curso, encontramos soluciones al bloqueo mediante la práctica y la preparación del discurso.



## Role playing

Se trata de “ponerse en situación”, asumir el rol y vivir una situación a la que nos vamos a tener que enfrentar por nuestro trabajo. Es necesario analizar todos los aspectos de la recreación: ¿el público está, a priori, a favor o en contra?, ¿es un público cercano o totalmente desconocido?, ¿en qué lugar representaremos nuestro discurso?, ¿es tarde y nuestro público está cansado?, ¿estaremos en un lugar elevado o nos sentaremos de igual a igual con nuestro público?, etc. Este tipo de ejercicio sirve también para enumerar y aprender a practicar los elementos que debemos tener en cuenta a la hora de preparar un discurso.



## Crear un discurso

La creación del discurso se trabajará de manera práctica en la totalidad de sus fases:

- Elección del tema
- Elección del tipo de lenguaje
- Redacción del discurso
- Elaboración del esquema
- Técnicas de memorización
- Representación del discurso

## Improvisación

La improvisación es básica para hablar en público. Se trabajará la espontaneidad mediante ejercicios individuales, situando a los alumnos en lugares y temas desconocidos, y mediante actividades grupales.

## La presencia escénica

Un problema importante a la hora de hablar en público es el miedo escénico, que impide explotar lo que se ha preparado con anterioridad. Con ejercicios colectivos e individuales, mediante la improvisación, el juego y la obligatoriedad de hablar, en un momento en el que no se está necesariamente cómodo pero en un ambiente en el que el error forma parte de la práctica, se corregirá este problema.

## Técnicas de argumentación

La simulación de debates, el trabajo de escucha al compañero y el juego con los ritmos y las emociones es básico para conseguir una buena argumentación del discurso.



## La escucha

Hay muchos alumnos que no atienden a los juicios de los compañeros o el público. Esto se soluciona mediante ejercicios de escucha, fundamentales para hablar en público. Atender, comprender y reaccionar frente a lo que nos dice un compañero. Pero también escuchar las microreacciones para cambiar el ritmo del discurso y mejorar la atención de los que nuestra audiencia (nuestro público se está aburriendo debemos subir el ritmo, estamos elevando demasiado el nivel de nuestro discurso y estamos suscitando rechazo o, si alguna de las personas no ha entendido bien alguna de las ideas que hemos presentado, es el momento perfecto para profundizar sobre una idea). Esto se trabajará en los ejercicios individuales y mediante ejercicios grupales.

## Pensamiento lateral

Se trata de solucionar ciertos bloqueos con los que nos enfrentamos a la hora de representar el discurso. Cuando no nos surge la palabra correcta, o cuando nos hemos perdido en nuestro discurso, recurrimos al pensamiento lateral. Si no nos sale una palabra, recurrimos a explicar lo que significa, cuando nos perdemos en ejemplos, lo aceptamos y volvemos de manera tranquila a nuestro hilo conductor. Se trata de solucionar los problemas a los que nos enfrentamos de manera creativa e indirecta.

---

# **NECESIDADES TÉCNICAS**

**SALA SILENCIOSA**

**CALEFACCIÓN**

**SILLAS PARA TODOS LOS ASISTENTES**

**GRUPOS MÁXIMOS DE 14 PERSONAS**

**EL USO DE PROYECTOR Y PIZARRA ES RECOMENDADO,  
SE APORTA POR EL PROFESOR, PERO HA DE SER AVI-  
SADO CON ANTELACIÓN**