

Material Imprimible

Curso Cómo redactar una tesis

## Módulo 2: Las cuestiones técnicas de la exposición oral

### **Contenidos:**

- La voz, en el ritmo y las pausas propios de la expresión oral.
- Las cuestiones relativas a la respiración y a la relajación.
- El tono, la velocidad y los silencios.
- Las características de un buen orador.
- Algunas consideraciones técnicas para la expresión oral, como las recomendaciones de la programación neurolingüística.

## Las técnicas de relajación

Una de las estrategias más importantes para llevar a cabo una exposición oral es respirar de forma adecuada para poder relajarnos y comenzar a hablar de manera fluida. Estas cuestiones pueden parecer complicadas, sobre todo para las personas a las que les cuesta enfrentarse a un público, pero son necesarias para que nuestra exposición sea tal como queremos que sea. Además, la audiencia nota enseguida nuestros nervios, que, por lo general, se demuestran por medio de los titubeos, pero también mediante la comunicación no verbal a la que ya hicimos referencia.

Vamos a mencionar la recomendación de practicar nuestro discurso, ya sea solos frente al espejo o frente a un grupo de personas con quienes nos sintamos cómodos. Cuando hagamos esa práctica o esa relectura, es muy importante que nos detengamos en un elemento esencial. Este elemento es la voz. Si nos remitimos al significado denotativo, y siguiendo la definición del diccionario de la RAE, podemos afirmar que la **voz** es “el sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales”.

De esta manera, podemos concluir que la voz es un elemento muy individual. Cada persona tiene una voz particular. De hecho, no existen dos voces iguales. Sin embargo, se puede trabajar. Lo más conveniente es conocer nuestra propia voz, saber cuáles son los puntos fuertes y cuáles son los débiles. Lo primero que podemos hacer para conocer nuestra voz es grabarla. Al principio nos va a parecer una voz extraña, por eso es necesario grabar varias veces hasta que la reconozcamos como propia. La ventaja más importante es que la palabra va a ganar poco a poco inteligibilidad por medio de la autoescucha. Para esto es necesario contar con una grabación en alta fidelidad.

Otra forma de mejorar la voz es escuchar atentamente otras voces. A partir de ahí, podemos empezar a trabajarla para mejorar la proyección, el ritmo, el volumen y los matices. Y cuando las voces que escuchamos nos resultan agradables podemos intentar imitarlas o, al menos, imitar su cadencia. Todo lo que se practique ayudará a aumentar la información sobre cómo optimizar la voz y por consiguiente el discurso. Se debe practicar y encontrar una voz cómoda para cada uno, pero, al mismo tiempo, nuestra

voz tiene que ser enérgica y agradable, con el objetivo de mantener atento al auditorio por el tiempo que dure la presentación.

Debemos tener presente que, en todo momento, deseamos transmitir un mensaje y si la voz es baja, monótona, ronca, desagradable o fingida, el público lo notará y pondrá más atención en la voz y en las emociones que le provoca que en el propio mensaje, con lo cual, el objetivo principal del orador, que es el de comunicar, fracasará irremediabilmente. En muchas ocasiones sucede que las personas que disertan sobre excelentes contenidos no saben por qué fracasan sus presentaciones. Y eso ocurre porque no conocen la gran influencia que tiene la voz y su proyección cuando se habla en público. De esta manera, si un orador no domina su voz, por buenos que sean sus contenidos, no podrá dejar un mensaje efectivo. Cuando lo que hacemos es defender una tesis, los evaluadores prestarán atención al contenido, pero si nuestra voz no es la adecuada, también se distraerán y no podrán hacer foco en el contenido de nuestra exposición.

Si nuestra voz es débil, el auditorio o los evaluadores no pueden seguir el discurso y se pierde el hilo de lo que se quiere transmitir. La voz puede salir débil por falta de entrenamiento pero, también, por nervios, miedo, angustia. Por eso es importante armar bien el discurso o la exposición, tal como vimos en el módulo anterior, practicar tanto la dimensión verbal como la no verbal, releer cuantas veces sean necesarias y llevar a cabo técnicas de relajación y de respiración adecuadas para lograr disipar esos miedos, nervios o angustia a los que aludíamos. Tenemos que estar seguros de nosotros mismos, de nuestro mensaje y de cuál será la mejor manera de captar la atención de nuestro público.

### Los elementos de la voz

Existen algunas claves que se pueden tener en cuenta a la hora de tomar las riendas del control de nuestra voz. En primer lugar, debemos considerar los elementos más significativos propios de la voz. Estos elementos son la modulación, el ritmo, el volumen, el tono y el timbre. Veamos cada uno de estos componentes en detalle para poder

reflexionar acerca de la intervención y el control de nuestra voz para que el discurso o la exposición oral resulte tal como planeamos.

El primer elemento es la **modulación**. Según su definición, se entiende por tal la pronunciación correcta de las palabras, sin que haya variaciones en el volumen, esto es, que no subamos y bajemos la intensidad o sin que cambiemos el ritmo continuamente. Es necesario dar el énfasis indicado a ciertas palabras. La modulación es una gran aliada para captar la atención del público. Si bien depende de la situación en que llevemos adelante nuestro discurso y en el contexto en el que se desarrolla, ya que puede ser en un ambiente más distendido y con gente conocida o en situaciones académicas o laborales, como el caso de la defensa de la tesis, en todos ellos es imprescindible vocalizar bien cada palabra, remarcando sus finales, sin acelerar ni ralentizarse demasiado. Una voz bien modulada, ayuda a entender y expresar firmeza y seguridad en lo que se dice.

El segundo elemento o componente al que nos vamos a remitir es el **ritmo**. El ritmo, por su parte, puede ser moderado, calmado y pasivo o por otro lado, acelerado y lleno de energía. La elección del ritmo está dada por el propósito de la presentación. Si el objetivo que nos proponemos es una argumentación, como en el caso de una defensa de tesis, se tiene que imprimir una carga de energía extra a la voz, para que los evaluadores estén en la misma sintonía. Lo mismo sucede en los discursos motivacionales o en los apelativos, en los que la persuasión ocupa un lugar importante. Cabe recordar que el orador transfiere su estado de ánimo al público y uno de los canales principales para hacerlo es su voz. La principal recomendación que podemos hacer para imprimirle el ánimo adecuado a nuestra exposición es practicar.

El **volumen** es la intensidad o el nivel de sonido con el que nos comunicamos. En este caso es importante que logremos un equilibrio. En una exposición es claro que es necesario elevar el volumen respecto de una conversación coloquial, cara a cara. Sin embargo, tampoco es conveniente hablar demasiado alto, ya que esto provoca, por un lado, cansancio para los expositores al forzar la voz y por el otro cansancio para los que escuchan. Además, debemos tener en cuenta que la intensidad de la voz que debe emplearse depende del tamaño y la acústica de la sala, de la cantidad de público y la

distancia física entre el auditorio y el orador. Es muy importante, si se utilizan medios técnicos para la amplificación del sonido, como micrófonos, hacer pruebas de sonido para adecuar la voz, el equipo y la posición de los elementos técnicos.

El cuarto elemento de la voz al que nos vamos a referir es el **tono**. El tono varía entre dos extremos opuestos, estos son el tono agudo y el tono grave. Lo más recomendable es que cada uno pueda diferenciar cuándo se usa un tono u otro. Por ejemplo, si se expone un cuento, lo ideal es fluctuar entre el grave y el agudo según sean los personajes o la atmósfera que nos gustaría crear. Para controlar el tono de la voz, se pueden realizar ejercicios como lo hacen los cantantes, mediante el empleo de las escalas musicales. De esta manera, se comienza a emitir un tono grave y luego se va subiendo gradualmente hasta llegar al máximo agudo que la voz nos permita. Cabe aclarar que el tono es el modo de decir. Entonces, si se cambia, permitirá enfatizar lo que se quiera remarcar y que llame la atención del auditorio. No hay que confundirlo con el volumen. El tono agudo se utiliza cuando se quiere llamar la atención sobre algo y el grave, para lograr un clima de mayor confidencialidad.

El último elemento o componente de la voz, es decir, el **timbre**. Con timbre nos referimos al matiz personal de la voz. Como decíamos, no hay dos voces iguales y, de la misma manera, no hay dos timbres iguales. Una clasificación usual de los timbres de voz es dividirlos por el color, y así tendremos claras y oscuras, o por el brillo, es decir que serán bien timbradas y sin timbre, o según el grosor, esto es delgadas o espesas. Todas estas cualidades que fuimos mencionando pueden ser mejoradas paulatinamente mediante el elemento clave de la oratoria: la práctica. Si llevamos a cabo algunos ejercicios de manera consciente y constante, podemos adquirir su dominio de forma gradual. En algunas ocasiones se suele recurrir a trabalenguas para mejorar la articulación y la modulación de las palabras o hablar con un lápiz en la boca, horizontal a los labios. De esta manera, se tonifican los músculos faciales.

### Cómo mejorar la voz

Lo esencial es practicar el discurso o la exposición en voz alta y, podemos agregar, alternando volúmenes y tonos. De esta manera, lograremos entender hasta qué punto incide la voz en el mensaje que queremos transmitir. Los estados de ánimo se modifican al cambiar la voz, y esos cambios repercuten en la recepción de los oyentes. Al momento de practicar es importante remarcar bien las sílabas para ejercitar la modulación, alternar tonos agudos y graves, volúmenes bajos, medios y altos y ensayar la lentitud y la rapidez al hablar. Además, podemos imprimirle diferentes estados de ánimo a las palabras, ya que eso nos va a ayudar a entender la importancia de la dimensión emocional que le añadamos a las palabras. Al practicar estos distintos modos de hablar, seremos conscientes de que está en nosotros, y sobre todo en nuestra voz, atraer o aburrir al auditorio.

Veremos, entonces, algunas recomendaciones para el mejoramiento de la voz. Las más importantes son:

- Hablar muy lentamente y marcar de manera pausada cada letra, con el objetivo de exagerar la articulación.
- Otra recomendación es abrir la boca todo lo posible hasta producir el bostezo forzado una y otra vez, ya que esta actividad relaja y expande la caja de resonancia.
- Además, silbar de todas las formas o maneras que podamos. Este ejercicio hará que nuestra respiración mejore y, por otro lado, colabora para que los labios se relajen.
- Por último, es recomendable dejar que la mandíbula inferior caiga. Esto hará que se relaje gran parte de la cavidad sonora. Una vez que logramos este efecto de relajación, se sugiere emitir sonidos para lograr ampliar las capacidades vocales.

Debemos reconocer que en todas esas cualidades de la voz, incide ampliamente la respiración. Por eso, es necesario que ejercitemos en una inspiración muy profunda, que nos dé el aire suficiente para que la voz se logre dispersar entre volumen, tono y ritmo adecuados. Una respiración adecuada siempre se inicia llenando el abdomen de aire, luego se expanden las costillas y los pulmones y, finalmente, llega al pecho, antes de

exhalar todo el aire. Tumbado de espaldas o sentado con la espalda erguida, se puede practicar esta respiración y al exhalar se puede sumar pronunciar las vocales.

Con la práctica, las inspiraciones y las expiraciones, cada vez deberán tener mayor duración. Otra forma de practicar es estar de pie, con las manos sobre las caderas con los dedos hacia delante y los pulgares en la parte de atrás. Primero, se realiza una respiración profunda, intentando llenar el abdomen y expandiendo luego el aire hacia los costados para abarcar los pulmones. Es necesario que no haya un levantamiento de los hombros cuando respiramos profundo, ni tampoco esfuerzo alguno de los hombros para expandir la parte superior del pecho. Además, hay que tener en cuenta que no debemos realizar respiraciones altas. Esto es muy común en quien no maneja la respiración consciente, que aprieta y estrangula la voz, ya que al colocar el aire cerca del cuello y al hacer empuje, se comprime el cuello, y así la voz se apaga y se esfuerzan inútilmente las cuerdas vocales.

Además de la práctica, la claridad de la palabra es esencial en las exposiciones orales. Depende en gran medida de cuán elástica es nuestra musculatura. Como ya sabemos la rigidez muscular dificulta la articulación y la resonancia. Pero, además, tiende a apagar el volumen de la voz y es muy posible que se produzcan escapes de aire. Por otra parte, el sobreesfuerzo vocal que se hace, por ejemplo, al gritar donde hay ruido para imponer la voz, suele derivar en la rigidez de la musculatura del sistema. Debemos tener presente que la voz es sinónimo de elasticidad, pero también tenemos que recordar que hay que trabajar sobre ella, proponernos un plan de práctica. Trae más beneficios trabajar sobre todo el sistema muscular, que exclusivamente sobre la elasticidad de las cuerdas vocales.

### La relajación muscular

La **relajación muscular** es una técnica que se aplica no solo en lo que concierne a la voz sino a todo el cuerpo. Cabe aclarar que esta técnica requiere entrenamiento previo y es necesario llevar a cabo una serie de pasos para que dé sus frutos. En primer lugar, debemos sentarnos en una posición cómoda, con ojos cerrados. Luego, hay que relajar lentamente todos los músculos del cuerpo. Este proceso de relajación comienza con la

tensión de los dedos de los pies, después se aflojan. Vamos subiendo y hacemos lo mismo con cada parte del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza. Una vez que hayamos relajado todos los músculos del cuerpo, debemos visualizar algún lugar que nos transmita paz. Debemos practicar este ejercicio tan seguido como podamos, unos 10 o 15 minutos diarios. Con el paso del tiempo y la práctica, este proceso se automatizará y podremos relajarnos en pocos segundos.

Existen muchas técnicas de relajación por medio de la respiración. Veamos algunas de ellas. La primera que vamos a mencionar es la respiración abdominal. Para llevar a cabo este tipo de respiración debemos poner una mano en el pecho y la otra mano en la panza. Una vez hecho este paso, tenemos que inhalar profundamente por la nariz. En ese momento debemos asegurarnos que el diafragma se infle con aire suficiente para crear un ensanchamiento de los pulmones pero tenemos que estar atentos a observar que el pecho no se infle. Esta operación debe hacerse de la siguiente manera: de 6 a 10 respiraciones lentas por minuto, durante 10 minutos todos los días. Así lograremos que la presión cardíaca y sanguínea se reduzca. Este tipo de respiración es ideal para hacer antes de la exposición o defensa de la tesis.

Otro tipo de respiración es la respiración alternada por las fosas nasales. Este tipo es muy común entre los practicantes de yoga, ya que ayuda a encontrar la calma y el equilibrio o balance entre los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Para comenzar debemos encontrar una postura cómoda. Luego ubicar el pulgar derecho en la fosa nasal derecha e inhalar de forma profunda por la fosa izquierda. Cuando llegamos al máximo de inhalación, debemos tapar la fosa izquierda y exhalar por la fosa nasal derecha. Después se sigue esta misma operatoria durante unos cuantos minutos. Si bien se puede hacer en cualquier momento del día, no es recomendable hacerla a la noche antes de dormir ya que, al limpiar los canales, tendemos a despertarnos y a desvelarnos.

Otro tipo de respiración es la del cráneo brillante. Se recomienda comenzar con este tipo de respiración con una lenta y larga inhalación, seguida de una muy rápida exhalación que surge desde la parte inferior de la panza. Una vez que logramos sentirnos cómodos con esta contracción, estamos listos para subir el ritmo a un inhalar-exhalar por la nariz cada 1 o 2 segundos, por un total de 10 respiraciones. La respiración del cráneo brillante

---

es ideal para hacer al comienzo del día o cuando necesitemos calentar nuestro cuerpo desde adentro hacia afuera. Además, ayuda a renovar la energía y a despertar el cerebro, aunque sea un poco intensa para el abdomen.

La respiración progresiva, por su parte, sirve para aliviar tensiones desde la cabeza hasta los pies. Para llevar a cabo este tipo de respiración es necesario que cerremos los ojos y comencemos a concentrarnos en tensionar y relajar cada grupo de músculos por dos o tres segundos cada uno. Es ideal empezar de abajo hacia arriba, por lo tanto, primero nos concentramos en los pies y en los dedos. Luego, las rodillas, los muslos, los glúteos, el pecho, los brazos, las manos, el cuello, la mandíbula y los ojos. Mientras hacemos este ejercicio de tensión-relajación, debemos mantener una respiración profunda y lenta. Los expertos sugieren que aspiremos por la nariz, contemos hasta cinco al tiempo que se tensan los músculos y, por último, larguemos el aire por la boca. Se puede realizar en cualquier momento del día.

El último ejercicio de relajación al que nos vamos a referir es la visualización guiada. Para hacer este ejercicio es necesario dejarnos llevar con la imaginación a algún lugar en el que nos sintamos felices y distendidos. Se puede llevar a cabo con alguna grabación o simplemente cerrando los ojos. Debemos respirar profundamente a medida que vamos visualizando y concentrándonos en imágenes placenteras y positivas. También podemos hacerla en cualquier momento del día en el que podamos dejarnos llevar. Puede resultarnos útil tomarnos unos minutos antes de la exposición oral para relajarnos y comenzar a hablar de manera pausada y tranquila, pero, a la vez, fluida, segura y convincente.

La respiración es nuestra aliada para poder relajarnos y transmitir esa calma a nuestro auditorio o evaluadores, pero también puede sernos útil ante cualquier tipo de estrés. El hecho de detenernos a pensar en la respiración hace que podamos escapar de situaciones negativas o que nos provocan ansiedad o nerviosismo. Es claro que es muy común que nos suceda antes de nuestra exposición, pero también podemos llevar alguno o todos estos ejercicios para mantener la mente llena de pensamientos positivos y, poco a poco, lograr la tranquilidad y la relajación deseadas.

### Cómo elevar la inteligibilidad

Podemos mencionar la ausencia de ruidos, tanto internos como ambientales mientras transmitimos nuestro mensaje. Si bien, como vimos anteriormente, los ruidos externos pueden ayudarnos a hacer una pausa positiva, es ideal que no produzcan interrupciones muy largas o numerosas para que podamos expresarnos tal como queremos. Otra cuestión que redundante en claridad en el habla es la agilidad de la lengua. Esto se logra si la movemos de forma regular.

Otra práctica que nos resulta muy útil es proyectar la voz por medio de buenos sistemas de resonancia. Un ejercicio clásico es proyectar la voz con una respiración adecuada y sentir que la propia voz toca hasta el último oyente del auditorio. Por otra parte, la preferencia por el uso de frases cortas en lugar de las largas y complejas nos ayuda a lograr fluidez a lo largo de toda nuestra exposición. Además, como ya dijimos, debemos encontrar el punto adecuado en cuanto al volumen. No nos sirve ni uno muy bajo ni uno muy elevado. No podemos olvidar la dimensión no verbal, con lo cual nuestro rostro debe transmitir relajación. Por último, debemos marcar claramente las pausas, para tomar aire, descansar y lograr *feedback* con el auditorio.

### Las características del buen orador

Hay diversos elementos a tener en cuenta para que un discurso sea efectivo, el primero, como ya hemos mencionado, es la claridad de las palabras. Sin embargo, no es el único elemento que hará que nuestro discurso cause lo que pretendemos. Además, es clave el trabajo previo. Sin una buena preparación, teniendo en cuenta las consideraciones de la retórica, no podemos llevar a cabo de manera ideal nuestro discurso. Se puede dejar un margen para la improvisación, pero no podemos confiarnos, tenemos que preparar, practicar y releer nuestro discurso o tesis en el caso que tengamos que defenderla. Aunque resulte difícil, también nos ayudará imaginar algunas preguntas que nos puedan realizar los evaluadores.

Por otra parte, se debe realizar una correcta articulación de las palabras utilizadas, así como también potenciar la resonancia de nuestra voz para generar el efecto deseado. Como ya mencionamos antes, no podemos olvidar las ventajas de una correcta

---

respiración, ya que es una herramienta que influye en las cualidades de la voz. La técnica de alargar las vocales, también, es un buen recurso para llamar la atención de nuestro auditorio. No podemos dejar de mencionar un manejo armónico y adecuado de los matices y del tono de voz porque son las bases de un discurso sólido. Asimismo, la habilidad para estructurar una conjunción de frases y oraciones es una condición necesaria para la trasmisión de un mensaje sea cual fuere su contenido. Y, por supuesto, es una condición esencial realizar un adecuado manejo del lenguaje, dicción y pronunciación, pues todos estos elementos constituyen una suerte de sinfonía que cautiva al auditorio.

Para que un orador sea considerado como un “buen orador”, diremos que existen dos factores clave propios de un buen orador, independientemente de cuál sea su tema o cuál sea su público. Esos factores son ser asertivo y proyectar seguridad. Más allá de que el orador tenga conocimientos sobre la temática del discurso, o de la tesis en nuestro caso, no es suficiente para que la exposición sea considerada exitosa. Si cuando empezamos a expresarnos no lo hacemos de forma segura, los oyentes simplemente no recibirán el mensaje como queremos, aunque todos los argumentos sean adecuados y correctos. Y esto es así porque, tal como mencionábamos en el módulo anterior, importa lo que se dice pero más aún cómo se dice.

Es natural que las personas sigan a los líderes, a los que se muestran entusiasmo, a los que saben motivar a los demás en el liderazgo. Por esta razón, la seguridad y la confianza a la hora de hablar en público deben notarse siempre desde el inicio hasta el final de la presentación. Si un orador habla en público y transmite pasión, liderazgo, confianza y, obviamente, el conocimiento de su materia, será, sin lugar a dudas, un buen orador. Sin embargo, no podemos olvidar nuestra gestualidad, nuestra corporalidad y nuestra emocionalidad, ya que son los puntos en los que demostramos nuestra confianza respecto de lo que exponemos.

La buena noticia es que si no tenemos naturalmente condiciones de liderazgo, las podemos aprender. Si bien es cierto que uno no puede volverse líder de la noche a la mañana, sí se puede, de forma paulatina, encontrar el líder que llevamos dentro. Para ello existe una serie de pautas que ayudan a generar la confianza necesaria. Primero

---

debemos creer en lo que lo que decimos. Además, preparar la exposición con anticipación.

Por último, cabe aclarar que, si vamos a hablar de conceptos muy novedosos, pero no confirmados aún, siempre debemos hacer hincapié en que hablamos de suposiciones, hipótesis o teorías. No podemos hablar desde la certeza de temas nuevos, por ejemplo, en avances de la ciencia y de la medicina. Por otra parte, debemos presentar el tema de forma sencilla y de tal manera que pueda ser comprensible para la totalidad de la audiencia. Si tenemos información teórica que no podemos ilustrar o ejemplificar, entonces hay que explicarla varias veces hasta que nos aseguremos de que nos hacemos entender. Cuando logramos estar seguros y demostrar esa seguridad, nos convertimos de orador o conferencista en comunicadores. Y esa es la clave de toda buena exposición oral.

### El pánico escénico

En muchas ocasiones sucede que, cuando estamos próximos a una situación en la que tenemos que hablar en público, suelen originarse sensaciones que nos paralizan o inhiben nuestra capacidad de actuar. Los sentimientos más comunes son miedo, timidez, ansiedad y estrés. Sin embargo, hay diversas estrategias que nos ayudan a paliar este tipo de sentimientos y hacen que podamos desenvolvernos de manera adecuada. Algunas de ellas ya las vimos, como las diferentes técnicas de respiración y la práctica de nuestro discurso. Ahora vamos a profundizar en otras estrategias que también nos harán sentir más seguros y asertivos a la hora de la puesta en ejecución de nuestra exposición.

Existen algunas técnicas básicas para superar todos esos sentimientos a los que aludíamos y que se relacionan con el pánico escénico que surge cuando nos enfrentamos a un público. Para poder superarlo, el orador deberá trabajar la confianza en sí mismo. Para empezar a ganar de forma paulatina esta confianza, podemos ensayar en reuniones sociales o laborales, pero el secreto está en sostener ese impulso de animarnos a tomar la palabra. Y una manera de sostenerlo es mantener la palabra aun cuando otros quieran interrumpirnos, no debemos dejarnos amedrentar. En cambio,

debemos pedir amablemente que nos dejen terminar la idea o el concepto que queremos expresar. Este ejercicio resulta muy sencillo de hacer y tiene la ventaja de ayudarnos a vencer gradualmente la timidez y el miedo a hablar ante un público numeroso.

Otro ejercicio que podemos llevar a cabo es pedirle a alguien que nos diga una palabra e inventar un discurso a partir de ella, pero que sea totalmente improvisado. Lo ideal es que lo expresemos delante de un público y que lo tomemos como un hábito, una costumbre que se repita varias veces a la semana. Este ejercicio tiene dos ventajas fundamentales. Por un lado, nos ayuda a perder la vergüenza y, por el otro, nos hace capaces de ser creativos para improvisar. Si bien, como ya dijimos en varias oportunidades, tenemos que practicar y armar bien el discurso de lo que vamos a decir, no podemos dejar de recurrir a la improvisación si es necesaria. Además, nos ayuda a distendernos y a generar un vínculo con nuestro público.

Otro gran miedo al que tenemos que hacer frente cuando exponemos es conocer a nuestro público. Sin embargo, debemos tener presente que no todos los presentes tienen que estar de acuerdo con nosotros ni con nuestros pensamientos de manera total y completa. De hecho, seguramente, los evaluadores, en el caso de la defensa de la tesis, tendrán algunas observaciones que hacernos. Más allá de nuestros argumentos y de nuestra seguridad al transmitirlos, puede suceder que algunas personas del público no coincidan con ellos. En ese caso, no debemos pensar que nuestra exposición no sea un éxito o esté condenada al fracaso. Es necesario que tengamos bien claro esto para poder expresarnos de manera tranquila.

Cabe resaltar que el orador debe buscar la excelencia y no la perfección. No podemos buscar la perfección, porque, entonces, solo tendremos ese horizonte y es muy probable que nos bloqueemos. De más está decir que es casi una utopía. Es imposible que nos salga perfecto aunque sí podemos ponernos la meta de lograr expresarnos como deseamos y que la mayoría de las personas de nuestro público se sienta tan entusiasmada como nosotros. No podemos suponer que el auditorio no nos hará preguntas incómodas o que no haya pausas negativas, a las que ya hemos hecho referencia, porque, de pensar así, cualquier cambio va a lograr paralizarnos.

---

En cambio, trabajar en pro de la excelencia, alivia. Ser excelente significa dar todo lo mejor de uno mismo, en cada momento, frente a los obstáculos que se presenten en cada auditorio. Es importante volver a remarcar, entonces, una vez más, que todos podemos ser oradores, si nos lo proponemos realmente. Sin embargo, para lanzarse a esta actividad, hay que considerar que hablar en público se trata de un desafío y que todos podemos asumirlo y trabajar sobre él. En lo que debemos hacer hincapié es en la actitud personal para enfrentar ese desafío con las herramientas necesarias que estamos estudiando.

Otra sensación que debemos contrarrestar cuando exponamos nuestro discurso es la ansiedad. Pero, como las otras sensaciones, puede disminuir si llevamos a cabo ciertas estrategias. En primer lugar, es imprescindible que reconozcamos el miedo y aceptemos que forma parte de la naturaleza humana. Es más, sería totalmente fuera de lo común no sentir nada de temor en lo absoluto. Obviamente, estamos haciendo referencia a un miedo normal y que, como tal, es factible de superar y no de un terror que nos paralice e impida llevar adelante nuestra exposición. Por eso decimos que, en primer lugar, es preciso reconocer el problema para poder resolverlo, es decir, para poder darle una solución. El miedo no debe paralizarnos, tenemos que superarlo y enfrentarnos con nuestro público contagiando tranquilidad desde dentro de nosotros mismos hacia afuera, por medio de la comunicación no verbal.

### La expresión oral y el estrés

Una recomendación muy importante que debemos hacerles para comenzar esta clase es que a la hora de tener que exponer nuestro discurso, está terminantemente prohibido compararse con otros oradores, ya que, por lo general, las personas suelen valorar la espontaneidad y la originalidad. Por ello, lo más importante es ser uno mismo. Es más valorado quien asume su personalidad naturalmente que quien trata de imitar a otros, con poses y discursos artificiosos. Podemos valernos de ejemplos e inspirarnos en otros, pero nunca imitarlos. Siendo quienes somos, con particularidades y cualidades únicas,

aunque parezcan negativas, pueden hacernos brillar ante el auditorio. Aceptarse significa reconocer nuestras limitaciones y trabajar sobre ellas. Otra estrategia puede ser reconocer auténticamente lo que nos ocurre y transmitírselo al público. Esto generará empatía en el auditorio, buen humor y una situación relajada de ambos lados.

Aunque a priori pueda parecer una obviedad, un buen orador debe hablar sobre lo que sabe. Cuando se conoce un tema, uno está relajado y el buen decir fluye sin obstáculos ni miedos, porque se pisa sobre terreno conocido. Por eso, hicimos tanto hincapié en preparar debidamente el discurso y releerlo para plantarnos con seguridad ante nuestro público. Además, en el caso en que estemos defendiendo la tesis, partimos de la premisa de que investigamos sobre una temática que no solo nos interesa, sino que nos apasiona y que es el corolario de nuestra carrera de grado. Contamos con la ventaja de manejar y entender de qué trata. Aunque, remarcamos una vez más, no debemos confiarnos de manera total. Es preciso que la releamos, amplíemos nuestro vocabulario, imaginemos las preguntas u observaciones de los evaluadores y seamos conscientes de la comunicación no verbal.

Otra de las sensaciones propias de las exposiciones orales es el estrés. En primer lugar vamos a definirlo. El estrés es un estado de tensión física y mental que se genera como respuesta automática ante situaciones externas que son percibidas como amenazantes o demandantes. Hablar en público se incluye dentro de estas situaciones demandantes porque requiere mucha preparación y energía. Pero también podemos considerar que es amenazante ya que siempre sobrevuela el temor a quedarse en blanco, a no saber qué responder ante las preguntas del auditorio, a no estar a la altura y, especialmente, a hacer el ridículo y ser mal juzgado.

Cabe recordar, como sabemos, que el estrés en cierto grado es adaptativo y nos impulsa a conseguir objetivos y hasta puede ser saludable si se lo maneja de modo eficiente. Por eso, tal como mencionábamos en el caso del miedo, antes de la conferencia, es muy común que sintamos estrés como respuesta para adaptarnos al nuevo desafío. Pero si ese estrés es tal que se prolonga durante la conferencia puede producir el efecto contrario, es decir que se convierte en la causa de esos errores que tanto tememos, y ellos suelen acarrear trastornos físicos o emocionales. Además, nos harán creer

erróneamente que debemos abandonar la oratoria. Al contrario, tenemos que capitalizar esos errores y los debemos utilizar como disparadores en la carrera del orador.

Para contrarrestar los efectos del estrés hay muy buenas técnicas de control emocional para hacerle frente, y pueden usarse antes, durante o después de un acontecimiento que genere este tipo de síntomas. Una de esas técnicas es la respiración adecuada, como ya hemos mencionado. Pero también existen otras. Una de ellas es mantener una actitud positiva, es decir, observar correctamente la realidad, asimilarla y poder encontrar una solución a todas esas cuestiones que nos resultan demandantes o amenazantes. Los errores nos sirven para aprender, para crecer y para enfrentarnos con nosotros mismos.

Otra técnica interesante, y relacionada con la anterior, para contrarrestar situaciones de estrés es la de detener el pensamiento negativo. A pesar de que resulta difícil, hay formas de controlar esos pensamientos que pretenden destruir toda nuestra tranquilidad y optimismo. Es útil parar cuando se comienza a sentir incomodidad o nerviosismo. Cuando aparecen esas sensaciones negativas hay que concentrarse en qué pensamientos las provocan. Al identificarlos interiormente, podremos cambiarlos por otros más positivos. Podemos hacer el ejercicio de recordar estas frases que les diremos a continuación y reemplazarlas por algunas que sean positivas. De esta manera, cuando aparezcan las negativas, inmediatamente podremos reconsiderarlas.

Por ejemplo, algunas de esas frases negativas pueden ser: "No puedo soportar pasar vergüenza delante del público", "Me siento desbordado. Todo va a salir mal", "No puedo controlar esta situación", "Siempre lo arruino", "Quizá me olvide de lo que tengo para decir", entre otras similares. Estas frases puede ser reemplazadas fácilmente por otras como "Voy a prepararme para que todo salga bien. Pero si algo sale mal, puede ser una oportunidad para acercarme al público y crear un vínculo y, además, puedo aprender de esos errores", "Controlo mi ansiedad. Respiro", "Soy lo suficientemente resiliente para superar cualquier situación que se me presente", "Soy capaz de superar cualquier incomodidad o imprevisto", "Si me esfuerzo en prepararme, podré llevar a cabo la exposición sin inconvenientes", "Preocuparse de más no facilita las cosas".

Siempre debemos buscar la parte positiva de cada situación aunque se haya cometido algún error. Si somos capaces de valorar lo positivo que cada situación negativa nos

---

aporta, podremos sacar provecho de todas las situaciones adversas, porque cada una de ellas, nos dejará una enseñanza. Además, podemos hacer uso del ensayo mental. El ensayo mental es una técnica pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarnos que estamos en ese escenario y recrear una situación en la que estamos actuando bien. Debemos practicar mentalmente lo que vamos a decir y a hacer, y repetir varias veces el ejercicio, hasta sentirnos en un estado más relajado y seguro de nosotros mismos.

No podemos dejar de mencionar que otras formas de combatir el estrés negativo son tener un bienestar físico, que incluye una correcta y equilibrada alimentación. Sabemos que cuerpo sano y mente sana constituyen un todo indisoluble. También debemos acompañar esa alimentación saludable con actividad física. Cualquier ejercicio físico nos ayuda a liberar tensiones y oxigena la mente. Esto último se relaciona con buscar oportunidades de relajación, como actividades recreativa, ya sea al aire libre o en algún lugar cerrado en el que nos sintamos cómodos. Llevar a cabo tareas que nos distiendan, que nos relajen o, simplemente, que nos gusten. Todo esto también ayuda a liberar tensiones. Por último, cabe destacar que somos seres sociales y, como tales, debemos buscar apoyo en otras personas. Si bien afirmamos que es importante mantener nuestra personalidad y ser uno mismo, puede resultarnos beneficioso tomar ejemplos de otros oradores o, incluso, si es posible, conversar con ellos para sentirnos más seguros y con menos miedo.

### Técnicas para mejorar la oralidad: PNL

Además de la respiración, del manejo de los pensamientos y sentimientos negativos, de la práctica y de la inspiración en otros oradores que nos ayuden en el proceso de preparación del discurso, nos podemos valer de los beneficios de la programación neurolingüística. Primero vamos a definir a qué nos referimos cuando hablamos de ella. La **programación neurolingüística** es un modelo de comunicación y pensamiento que brinda técnicas y herramientas que ayudan a modificar el comportamiento de las personas con el objetivo de mejorar la calidad de vida global de las personas. Los

avances en los estudios de esta disciplina nos advierten sobre sus implicancias en la expresión oral.

En términos generales, podemos decir que la programación neurolingüística se basa en los cinco sentidos con los que nos conectamos con el mundo que nos rodea y cómo lo percibimos. De esta manera, llevamos a cabo un proceso interno en el que la información del entorno llega a nosotros por medio de filtros que constituyen sistemas representacionales. Estos filtros son el visual, el auditivo y el kinestésico, que comprende el gusto, el olfato y el tacto. Ahora bien, en el tema que nos ocupa, es decir, en las exposiciones orales, podemos mencionar algunas recomendaciones para poder aplicar los postulados de la programación neurolingüística a la hora de exponer nuestro discurso o defender nuestra tesis.

Podemos resumir la aplicación de la programación neurolingüística en las siguientes recomendaciones. En primer lugar, es necesario tener registros de las propias comunicaciones., esto significa que debemos reconocer qué sentido usamos más para recibir información del contexto y para entregarla. Otra cuestión resulta ventajosa es tener la capacidad de poder percibirnos a nosotros mismos cuando hablamos y cuando escribimos, sobre todo en los diferentes contextos en los que nos desarrollamos. Por ejemplo, podemos descubrir que en nuestra círculo más cercano o cuando establecemos un nivel de proxémica íntimo o personal somos más kinésicos y, por el contrario, más visuales o auditivos en los niveles social y público. Esto es esencial para poder registrar nuestro comportamiento y así poder aplicarlo cuando estemos en contacto con nuestro público.

Aunque parezca una obviedad y, ya lo hayamos dicho, otra de las recomendaciones de la PNL es leer y enriquecer nuestro vocabulario constantemente, ya que nos brinda la posibilidad de expresar una misma idea de diferentes maneras. Es decir que luego de escribir, debemos hacer consciente esa actividad en los canales visual, auditivo y kinésico. Una tercera recomendación que sugieren los estudiosos de la PNL aplicada a la oralidad es la posibilidad de analizar a los actores de materiales audiovisuales. De esta manera, podemos estudiar los movimientos de los actores para percibir los sistemas representacionales que predominan en cada uno de ellos. Por último, nos puede ayudar

---

armar cuentos, textos o narraciones, utilizando diferentes tipos de palabras, así como también construcciones literarias que comprendan todos los sentidos ya que permite que el público se nutra de diferentes estímulos y emociones.