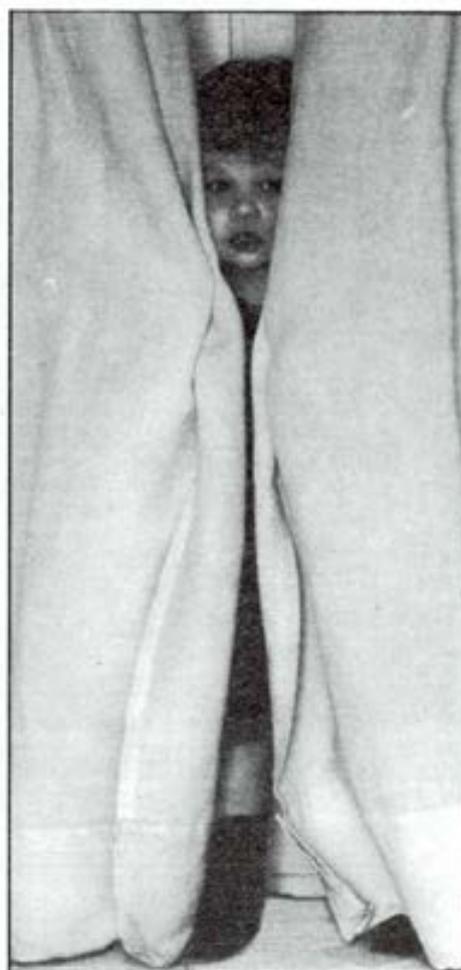
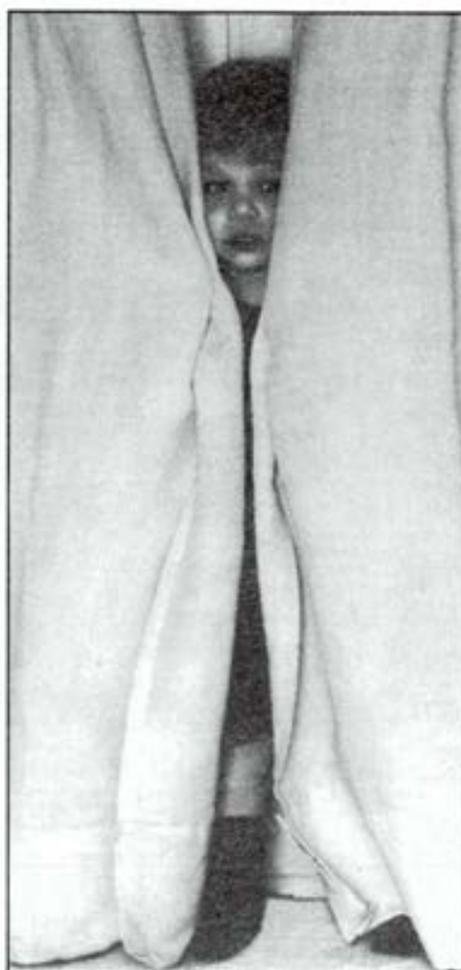
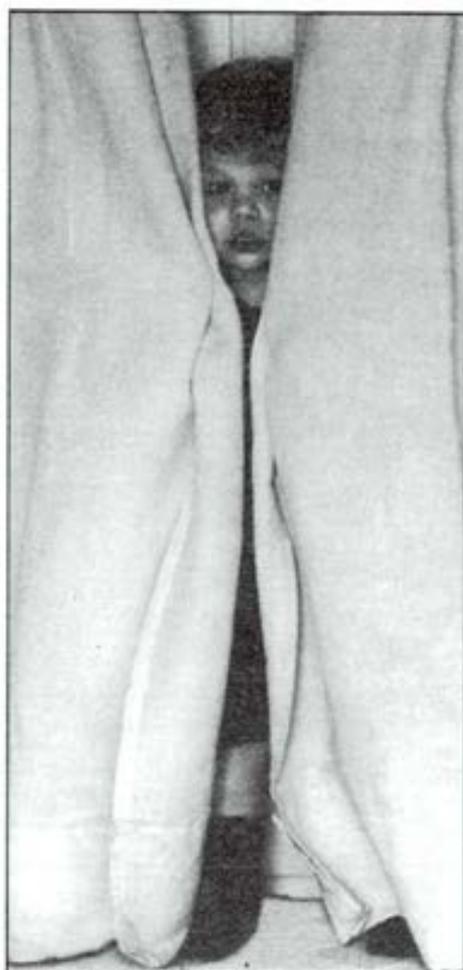


Cómo vencer la timidez para hablar en público

Cuando no se tiene práctica ni experiencia, cuesta mucho hablar en público: ¿no has experimentado nunca cómo a veces se te seca la lengua, te tiemblan las piernas y tartamudeas al ver tanta gente delante?

Hace algunos años, me invitaron a dar unas conferencias en diversas ciudades. Parece increíble, pero cinco minutos después de haber comenzado la primera, me desmayé. Si, he dicho bien; no quiero decir que me puse un poco nervioso o que me sonrojé, sino que caí desvanecido. Desde entonces, he dado más de cien conferencias. No es que me haya convertido en un Demóstenes, pero ahora ya puedo dominar una multitud y decir lo que quiero. El secreto de mi éxito es sencillo: adquirí práctica.

Con práctica, los niños pueden convertirse también en buenos oradores. Y en buenos presentadores, «contadores» y oyentes. En los colegios hay que actuar muchas veces en público, y por eso es muy conveniente que el niño se ejercite en hablar y se sienta cómodo al hacerlo delante de sus profesores y compañeros. Vamos a proponer diez actividades que, utilizadas gradualmente, pueden ayudar al alumno a hacer una buena presentación pública, tanto desde el punto de vista oral como visual. Se empieza con juegos o actividades orales de grupo, donde apenas hay presión alguna, y luego, poco a poco, el niño consigue hablar por sus propios medios. Incluso los más tímidos llegan a poder dar charlas claras y entretenidas, y divertirse oyendo a los demás hacer lo mismo.



1

El juego de: «Pregúntame sobre esto». Contestar preguntas, charlar, pensar de pie

Es malo que te pregunten algo y no sepas la respuesta; pero es peor aún que no te pregunten sobre un tema en el que eres experto. El primer caso tiene difícil solución, pero el juego de «PREGÚNTAME SOBRE ESTO», te enseñará a resolver el segundo. Se juega del modo siguiente:

En primer lugar, los alumnos escogen temas sobre los que saben mucho. Estos temas pueden consistir en algo que aprendieron en la escuela, como cosas sobre Marte u otros planetas, o cualquier otro tipo de información, fruto de una experiencia personal. Después, cada alumno confecciona un pequeño cartel en el que se invita a los demás a preguntar sobre el tema. Por ejemplo: «PREGÚNTAME SOBRE COMPUTADORAS». Los niños pueden llevar los carteles por todas las clases, por todo el colegio, en su casa, barrio, etc. Lo único que se pide es que, cuando alguien pregunte sobre el tema, el estudiante responda.

Después, los niños deben decir qué clase de preguntas les hicieron y cómo las contestaron. Incluso se puede dar una lección de matemáticas partiendo de este ejercicio, anotando el número de preguntas que inspiró cada cartel.

2

El juego de «leer discursos», escuchar grandes oradores

Casi toda la literatura mundial está escrita en forma de discurso. Uno de los mejores métodos para avivar el interés del niño por hablar en público consiste en escuchar discursos históricos, oír discos sobre ellos o ver representaciones. También es bueno repetir discursos clásicos y famosos. Como los niños pequeños van a tener dificultades para esto, se puede invitar a otros profesores, alumnos de retórica o actores de teatro para que lo hagan. No importa que los niños no comprendan todas las palabras, ya que lo importante es que vibren y se conmuevan con los discursos.

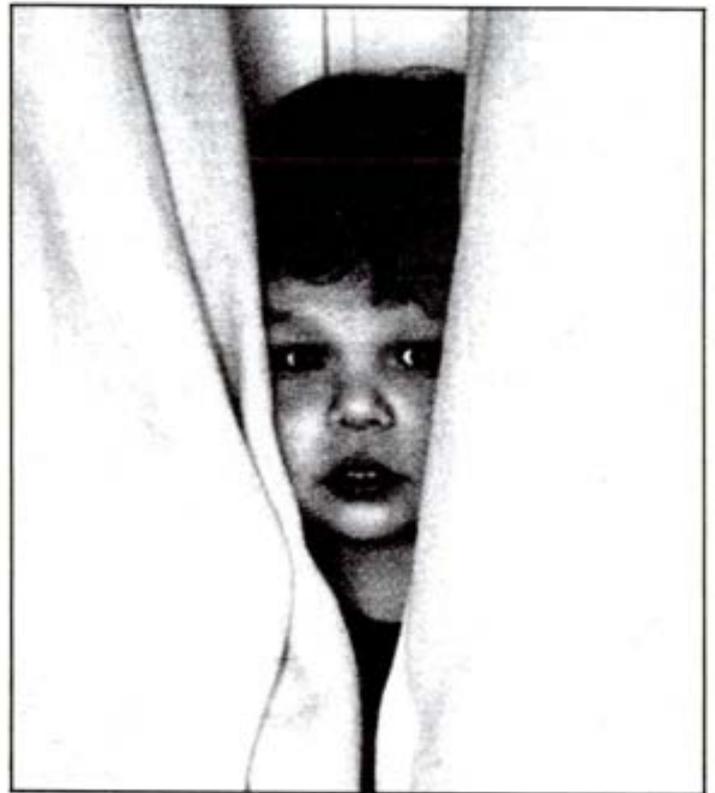
3

Acertijos: hacer gestos, escuchar, silabear

El juego de acertijos es muy ameno, pero aquí hay algo más que diversión, ya que muchas técnicas de lenguaje necesitan una elaboración cuidadosa. El líder debe escuchar atentamente las aportaciones de sus compañeros, y éstos deben hablar con claridad y escucharse mutuamente, aprendiendo todos a silabear.

El mejor modo de enseñar charadas a los principiantes es hacer una representación, en la que deben actuar jugadores experimentados o chicos que ya saben jugar, profesores o ayudantes. Tan sólo se deben guardar dos reglas: el que hace la pantomima no debe hablar ni pronunciar ninguna palabra, sólo utilizar gestos para deletrear. Hay una serie de signos convencionales para comunicarse sin tener que decir palabra: ¿Qué significa cada uno? Adivinarlo.

Es muy divertido buscar temas para representar. Esto puede llevar a los estudiantes a acotar libros y otros materiales de referencia. Por eso, siempre que sea posible, que los alumnos coleccionen temas para charadas. Estas categorías deben incluir títulos de libros, filmes, shows televisivos y canciones, acotaciones serias o jocosas, eslóganes procedentes del mundo de la publicidad y de la política, e incluso frases relacionadas con temas escolares, como por ejemplo: imitar los avisos que da un profesor en clase y que los demás, por los gestos empleados, los adivinen. Esto les da soltura para hablar en público.



4

Lanzar tres vítores o aclamaciones: ¡La técnica del gritoooo!

Cuando se trata de trabajar a fondo y en equipo, ninguna técnica puede igualar a la de las aclamaciones o vivas. Si el profesor es animado y alegre puede actuar él, y si no lo es, que invite a otros líderes del centro.

Las aclamaciones lanzadas sin complejos le darán a cada niño la oportunidad de utilizar su voz hasta el máximo, y ayudan a los más tímidos a hablar sin inhibiciones. Los vítores o vivas se pueden utilizar siempre para motivarlo todo. Lo malo es que la información impresa sobre las aclamaciones no es extensa, especialmente al nivel elemental. Si se pretende que los estudiantes vitoreen con delirio su éxito con los deberes caseros o el hecho de haber mejorado la escritura, es mejor inventar estas aclamaciones, o dejar que lo hagan los propios estudiantes. Se saca la clase al exterior y se deja que los niños se turnen liderando al grupo con entusiasmo en sus vivas. Se pueden utilizar toda clase de temas: desde la protesta personal hasta decir gritando una fórmula de química o la solución de un problema de matemáticas. El caso es gritar y lograr tener un grupo que te aplaude y te diga: ¡Muy bien! ¡Alabé, alabá! y cosas por el estilo.

Eso, la «Técnica del GRITOOO!» ayudará a soltarse en público y a vencer esa timidez de no articular ni palabra cuando te encuentras ante los demás.

5

El coro: escuchar, superar el miedo al público, lectura oral

La lectura coral es una prueba contundente de que dos o más cabezas funcionan mejor que una. Sentirse rodeado por otros niños, que también hablan, les da a los principiantes un sentido de seguridad y de poder que no experimenta el que está solo. Se pueden hacer representaciones corales estupendas, tanto grabadas como al vivo, incluso las realizadas por los principiantes.

No hay un tamaño determinado para el coro. Al comienzo, la actividad debe hacerse con toda la clase. Más tarde, se pueden formar grupos de dos o tres miembros. Sea cual quiera el tamaño del

coro, es muy importante tener un líder. Su cometido esencial es asegurarse de que el grupo empieza a actuar al mismo tiempo, con el ritmo adecuado. El líder también controla el volumen, que, lo mismo que el ritmo, puede ir cambiando a lo largo de la representación. No es preciso mover los brazos, sino que basta con una simple inclinación de cabeza al comenzar. Los niños deben ver primero cómo actúa el profesor, y luego éste escoge un líder para cada grupo.

Tan sólo aquellos textos que suenan bien en la actuación de una sola persona funcionarán bien en un coro. Los temas posibles incluyen poemas, historias breves, anuncios, artículos de periódico, mítines, chistes e incluso pasajes de un libro de texto.

Casi todos los coros hablan al unísono; pero, si se quiere un cambio efectivo, se pueden hacer lecturas divididas o en secuencias. Por ejemplo, supón que tu grupo trata de interpretar un poema. Primero divide el grupo en dos mitades (por sexos o por elección). Una mitad lee las dos primeras líneas del poema, la otra lee las dos siguientes y todo el grupo lee la línea cinco. (Indicar en el texto quién lee qué). Pueden crearse aquí muchas variaciones vocales, y conseguir un ritmo de «movimiento», primero voces por la izquierda, después por la derecha y luego voces por los dos lados.

6

Diálogos escritos

Los diálogos pueden ayudar también mucho a los estudiantes. Hay abundante literatura de humor escrita para dos intérpretes. Abundan los chistes que entran en esta categoría, como esos acertijos que parecen no tener sentido y resultan muy graciosos. Las tiras cómicas son también una fuente poco utilizada de diálogos la mar de interesantes, personajes de comics, etc.

7

Discursos «no me mires»

Una de las mayores causas de miedo al público es pensar que te están mirando fijamente. La única solución para esto es que no haya contacto mutuo con los ojos.

Los estudiantes pueden practicar dando charlas cortas (chistes, narraciones personales, cantos, poemas, etc.) con la diferencia siguiente: primero, todos los niños bajan la cabeza. Entonces el estudiante speaker entra en la habitación, da la charla, utiliza efectos de sonido, si lo desea, contesta cualquier pregunta y se va. Durante la representación, nadie puede mirar al speaker.

8

¡Manos arriba! Hacer preguntas, escuchar

Este juego no sólo ejercita la técnica de hacer preguntas y de escuchar, sino que muestra también a los jugadores sus cosas comunes y sus singularidades. Antes de que comience el juego, el líder prepara una serie de cuestiones de «experiencia personal» para la clase. Teniendo en cuenta el nivel de los niños, la lista puede constar de 5, 10 ó 15 preguntas. El líder hace una pregunta de cada vez, y todo el que pueda contestar afirmativamente levanta la mano. Por ejemplo: «¿Quién es zurdo aquí?» (los que lo sean, levanten la mano). «¿Quién tiene un nombre propio?» (todo el mundo debe levantar la mano). «¿Qué nombre, con los dos apellidos juntos, contiene todas las vocales?» (tal vez no se levante ninguna mano). «¿Quién ha visto el Océano Atlántico y el Pacífico?» «¿Quién tiene tres animalitos domésticos?» «¿Quién ha comido alguna vez caracoles?»

Esto parece sencillo, y de hecho lo es. Lo divertido es ver con qué rapidez se disparan las preguntas. Después de haber adquirido alguna práctica, el juego debe jugarse a un ritmo trepidante, con las manos subiendo y bajando como si perteneciesen a postores en una subasta.

Se puede retar al líder diciéndole que empiece con preguntas que a) hagan subir en alto todas las manos; b) mantengan bajas todas las manos; c) hagan levantar tan sólo las manos de los chicos o de las chicas, respectivamente, etc.

9

Superar los «humm», los «hemmm»...

El remedio para superar los HEM, los Y... y los HUMM se parece a las curas contra el hipo. Todo el mundo suele lanzar un sonido o carraspeo determinado cuando no sabe cómo seguir hablando, pero no es fácil comprobarlo personalmente.

TECNICA 1.ª ANTI-HUMM. Decirles que, cuando hablen en público, no es necesario estar haciéndolo ininterrumpidamente. Explicarles que la gente tiene sonidos como HUMM, HEM, etc. para ganar tiempo mientras prepara mentalmente lo que debe decir a continuación. Podrían no decir nada, pero temen y creen que el silencio es «malo». Y no lo es. Todos los asistentes a una charla o conferencia prefieren mil veces un hueco silencioso a verse torturados con una sarta de HEMS inútiles y varios.

TECNICA ANTI-HUMM N.º 2. Mantenerse en silencio exige mucha práctica. Para eso, que cada uno de los alumnos permanezca de pie durante un minuto o dos sin decir nada. Pueden pensar, desde luego. Si esto los pone incómodos, que, para empezar, lo hagan en grupos de 3 ó 4.

TECNICA ANTI-HUMM N.º 3. Que cada estudiante dé una charla improvisada que dure un minuto más o menos. Deben hacer una pausa de dos segundos entre cada frase para coordinar sus ideas, pero sin pronunciar ningún ERR, HEEMM o HUMM.

10

Mostrar y decir: Objetos y palabras

Mostrar y decir es el modelo de toda comunicación efectiva. Lo malo es que a muchos niños les puede resultar difícil encontrar objetos para presentar. Una solución sería crear categorías que fueren a los niños a concentrarse. Por ejemplo:

OBJETOS ORDINARIOS. El speaker da la descripción detallada de un objeto que mucha gente mira pero no ve, como un sello, un sacacorchos, una cebolla, una concha, una hoja, etc.

OBJETOS RUIDOSOS. El speaker recoge unas cuantas cosas, fichas, bolas, baterías, dados, etc. Luego las mete en un bote y las sacude. La clase hace entonces unas veinte preguntas para identificar estas cosas: ¿sirven para jugar?, ¿se pueden comprar en una tienda de juguetes?, ¿sirven para los animales domésticos?

OBJETOS COMESTIBLES. Se asigna a cada speaker una comida diferente para que hable sobre ella. Algunos informes pueden ayudar a comprender mejor algunos alimentos cotidianos como naranjas, huevos, nueces, etc. Otros informes pueden introducir comidas más exóticas, como ranas o caracoles.

OBJETOS DEMASIADO GRANDES PARA METERLOS EN LA CLASE. Que los informadores de MOSTRAR Y DECIR describan objetos grandes que hayan visto directamente, como aviones, rascacielos, autobuses.

OBJETOS ALFABÉTICOS. Que cada niño traiga y comparta un objeto que comience con una letra determinada del alfabeto.

Cuando los estudiantes hayan participado algún tiempo en actividades de este tipo, hablar en público será para ellos un pasatiempo, y podrán hacerlo sin desmayarse.

—MURRAY SUID, de INSTRUCTOR
AND TEACHER, Mayo 84.

—ADAPTADO POR M.ª LUISA BREY