

# **S**PEAKEASE: SUPERANDO LA GLOSOFOBIA JUNTOS

SPEAKEASE: SUPERANDO LA GLOSOFOBIA JUNTOS



**SPEAKEASE**  
OVERCOMING GLOSSOPHOBIA  
TOGETHER



Co-funded by  
the European Union

# TABLA DE CONTENIDO

## METODOLOGÍA CÓMO UTILIZAR BUENAS

03

## PRÁCTICAS

04

#01 Crear un comercial (5)

05

#02 Música relajante y respiración para controlar la ansiedad (6)

#03 El relevo de hablar en público: Desarrollando habilidades como equipo (7)

#04 Cambio de emociones: Desarrollando adaptabilidad en la presentación (9)

#05 Discursos de improvisación (11)

#06 Visualización y diálogo interno positivo (12)

#07 Visualización del día del juicio final (14)

#08 El ejercicio de narración "¿Qué pasaría si...?" (16)

#09 Círculo de narración (18)

#10 Discurso de ascensor (19)

#11 Biblioteca humana (21)

#12 Rompecabezas del discurso: Creación colaborativa de contenido (23)

#13 Mapas del discurso: Estructura de ideas con ayudas visuales (25)

#14 El debate de una línea (27)

#15 Impro-sentación (29)

#16 Decir tonterías (30)

#17 Mostrar y contar (31)

#18 Relevo de narración (32)

#19 Reto del trabalenguas (33)

#20 Dramatización de historias (34)

#21 Encuentros dialógicos (36)

#22 Charla de un minuto (38)

#23 Cadena de cumplidos (39)

#24 El tren de la retroalimentación (40)

#25 El sprint de historias: crear y compartir narrativas en el momento (41)

#26 Tres minutos sin red (43)

#27 Telaraña (45)

#28 Haz crecer tu jardín (46)

#29 Escaleras de confianza: pequeños pasos para grandes discursos (47)

#30 La caja de preguntas: involucrar al público con respuestas espontáneas (49)

#31 Debate de juego de roles (51)

#32 Cuenta regresiva tranquila (52)

#33 Charla de cuerdas (53)

#34 Escenas de emociones (55)

#35 La vida real está sucediendo (56)

## PALABRAS FINALES

58

## SOCIOS DEL PROYECTO

59

# Metodología

---

Ayudar a los estudiantes a superar la glosfobia es esencial para su éxito académico, personal y profesional futuro. Desarrollar sólidas habilidades para hablar en público no solo mejora su capacidad de expresar ideas con claridad, sino que también fomenta la confianza y la resiliencia en diversos entornos de comunicación. Crear un entorno de aprendizaje estructurado y de apoyo, donde los estudiantes adquieran confianza gradualmente mediante actividades prácticas e interactivas, puede reducir significativamente su miedo a hablar en público. Para lograrlo, el proyecto "SpeakEase - Superando la Glosfobia Juntos" ha recopilado y perfeccionado 35 buenas prácticas diseñadas para ayudar al profesorado a guiar a los estudiantes en el proceso de mejorar sus habilidades de expresión oral. Estas prácticas se basan en aplicaciones reales y métodos de enseñanza probados, lo que garantiza su relevancia, eficacia y adaptación a diferentes entornos de clase. Esta guía ofrece una selección de actividades estructuradas destinadas a mejorar la comunicación, reducir la ansiedad al hablar y fomentar la confianza del alumnado. Cada práctica se selecciona cuidadosamente en función de cuatro criterios clave:

- **Relevancia:** ¿Aborda los desafíos comunes relacionados con la glosfobia?
- **Calidad:** ¿Incluye una estructura clara, resultados de aprendizaje definidos y una estrategia de implementación eficaz?
- **Practicidad:** ¿Es fácil de implementar en un entorno escolar sin requerir recursos excesivos?
- **Adaptabilidad:** ¿Se puede aplicar a diversos entornos de aprendizaje y necesidades del alumnado?

Al utilizar este enfoque estructurado, los docentes pueden garantizar que los estudiantes no solo mejoren sus habilidades de oratoria, sino que también desarrollen una actitud positiva hacia la comunicación. Además, esta guía se ha desarrollado teniendo en cuenta la accesibilidad, lo que garantiza que los estudiantes con discapacidad visual u otras dificultades de aprendizaje puedan beneficiarse de las estrategias presentadas. Las fuentes claras, el formato de alto contraste y los diseños estructurados mejoran la legibilidad, haciendo que el contenido sea inclusivo para todos los estudiantes. Mediante la colaboración, el aprendizaje estructurado y la práctica constante, los docentes pueden ayudar a los estudiantes a superar su miedo a hablar, ayudándolos a comunicarse con claridad y confianza en cualquier situación.

## ¡Bienvenido a tu viaje para ayudar a los estudiantes a hablar con facilidad y confianza!

La glosfobia, o miedo a hablar en público, es una de las ansiedades sociales más comunes, que afecta significativamente la capacidad de los estudiantes para comunicarse con eficacia y confianza. Superar este miedo es esencial para su crecimiento personal y académico, ya que las habilidades comunicativas sólidas abren puertas a nuevas oportunidades y ayudan a los estudiantes a crear conexiones significativas. Este manual está diseñado como una guía práctica para cada paso. Se divide en tres secciones clave:

**profesores** para ayudar a los estudiantes a superar la glosfobia paso a paso

- **Desarrollar habilidades para hablar en público**
- **Reducir la ansiedad al hablar en público**
- **Mejorar la comunicación y la confianza**

Cada práctica tiene su propia categoría, pero muchas pueden incluirse en más de una. Para facilitarte la tarea, hemos colocado símbolos en cada práctica que indican a qué categoría(s) pertenecen. Te animamos a probarlas, adaptarlas a tu entorno y ¡disfrutar del proceso!

# Cómo utilizarlo

---

Para aprovechar al máximo este recurso, comienza por identificar en qué área tus estudiantes necesitan más ayuda y explora las prácticas relevantes. Puedes seguir las en orden o elegir técnicas específicas según las necesidades individuales de cada estudiante. Anímelos a monitorear su progreso, adaptar los ejercicios a su estilo y practicar con constancia. Con tu guía, ganarán confianza, reducirán la ansiedad y mejorarán su capacidad para hablar con libertad en cualquier situación.

## **Categoría 1: Desarrollo de habilidades para hablar en público** 🗣️ **¿Por qué es esto importante?**

Las habilidades de expresión oral eficaz, como estructurar las ideas con claridad, usar un tono de voz seguro y una buena articulación, ayudan a los estudiantes a compartir sus ideas eficazmente y a conectar con su público. Estas habilidades son esenciales para el éxito académico, la preparación profesional y el desarrollo personal.

## **Categoría 2: Reducir la ansiedad al hablar en público** ⭐ **¿Por qué es esto importante?**

Los estudiantes a menudo temen ser juzgados, cometer errores u olvidar qué decir. Controlar esta ansiedad implica preparación, práctica y cambiar el enfoque de la inseguridad al mensaje que se transmite. Técnicas sencillas como la respiración profunda, el diálogo interno positivo y la visualización también pueden ayudar a mantener la calma. Con el tiempo, usar estas estrategias hará que hablar se sienta más natural y menos intimidante.

## **Categoría 3: Mejorar la comunicación y la confianza** 💬 **¿Por qué es esto importante?**

La confianza y las sólidas habilidades de comunicación ayudan a los estudiantes a expresar sus ideas con claridad y a mantener la atención de su público. El uso del lenguaje corporal, el contacto visual y una voz firme realzan su presencia. La confianza también les permite mantener la calma y manejar situaciones inesperadas, como problemas técnicos o preguntas complejas, con facilidad. La comunicación eficaz implica escuchar activamente, adaptar los mensajes según la retroalimentación del público y crear conexiones, todo lo cual hace que las presentaciones sean más impactantes y memorables.

# #1

## Actividad:

### Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público 



15 minutos\*



La duración de la actividad podrá adaptarse para que sea más larga o más corta, en función de la extensión del comercial y de cuantos grupos se creen.

## Crear un comercial

05

"Crear un Comercial" es una actividad divertida y atractiva que fomenta la creatividad, la persuasión y la improvisación oral. Los participantes trabajan individualmente o en grupos pequeños para generar ideas, desarrollar y presentar un comercial corto. Esta actividad es muy adaptable y anima a los participantes a practicar una comunicación convincente y persuasiva en un entorno propicio.

### Descripción:

La idea de la actividad "Hacer un comercial" es que los participantes creen y presenten un anuncio simulado de un producto o idea.

La actividad propone la siguiente estructura:

1. Introducción: Explica el propósito de la actividad- practicar la comunicación creativa y persuasiva en un entorno divertido y de apoyo.
2. Lluvia de ideas: Proporciona a los participantes una breve indicación o permítale elegir su propio producto, idea o servicio para "vender". Algunos ejemplos podrían incluir productos ficticios como "paraguas invisibles" o "zapatos para viajar en el tiempo".
3. Preparación: Da a los participantes de 5 a 10 minutos para una lluvia de ideas y planificar su anuncio. Deben definir las características clave de su "producto" y cómo hacerlo atractivo para el público.
4. Demostración: Comparte un ejemplo de un anuncio corto y atractivo para ilustrar lo que se espera. Resalta el uso del tono, los gestos y la claridad del mensaje.
5. Presentaciones: Cada participante (o grupo) presenta su anuncio al público, buscando persuadir y entretener. Anímalos a usar entusiasmo, humor y una narrativa creativa.
6. Participación de la audiencia: después de cada presentación, la audiencia puede brindar comentarios positivos o hacer preguntas divertidas sobre el producto.
7. Resumen: Concluye con una conversación sobre la experiencia. Pregunta a los participantes qué les resultó desafiante o agradable, y cómo el ejercicio les ayudó a practicar la comunicación persuasiva.

### Objetivos:

- Desarrollar habilidades de improvisación y oratoria persuasiva.
- Fomentar la creatividad en la comunicación.
- Desarrollar confianza al presentarse ante una audiencia.

### Materiales necesarios:

Esta actividad se puede utilizar al aire libre o en interiores y no requiere ningún material en particular

El facilitador puede ofrecer acceso a accesorios en caso de que los participantes quieran hacerlo más visual.



Prepara indicaciones o temas para los comerciales si los participantes necesitan orientación.

### Habilidades y conocimientos:

- Comunicación persuasiva
- Creatividad en la comunicación
- Habla improvisada
- Confianza en la presentación de ideas
- Participación de la audiencia

### Evaluación:

- Observa el lenguaje persuasivo y el entusiasmo de los participantes.
- Recopila comentarios del público sobre qué anuncio fue el más atractivo y por qué.
- Organiza una sesión de reflexión para compartir las habilidades aprendidas durante la actividad.

### Consideraciones:

Anima a los participantes a centrarse en la creatividad y la participación, en lugar de en la perfección. Proporciona un ejemplo de anuncio para definir el tono.

# #2

## Actividad:

### Categoría

Reducir la ansiedad al hablar en público ✨



5-15 minutos\*

✿ La duración de la actividad es de 5 minutos por sesión una vez por semana pudiendo aumentarse a 15 minutos por sesión una vez por semana.

## Música relajante y respiración para controlar la ansiedad.

06

A veces, los estudiantes muestran mucho nerviosismo al hablar en público, generalmente debido a la inseguridad frente a sus compañeros. La música relajante les ayuda a realizar técnicas de respiración y relajación que actúan a nivel físico, emocional y psicológico. Con esta práctica, se logra un ambiente tranquilo, lo que favorece la distracción de los pensamientos ansiosos.

### Descripción:

Selecciona una lista de reproducción de música relajante con sonidos de la naturaleza (agua, olas, pájaros...) con un ritmo lento y sin cambios bruscos. Elección del espacio: Debemos intentar limitar los ruidos externos, mantener una temperatura agradable, atenuar la luz y colocar un cartel en la puerta para evitar interrupciones del exterior.

Habla con el grupo previamente para explicarles qué es una técnica de relajación y cómo puede beneficiarles al hablar en público. Los estudiantes deben sentirse cómodos físicamente (pueden tumbarse en la mesa o en el suelo) y seguros con el grupo.

Se les pide que cierren los ojos y escuchen la música. Se guía a los alumnos en la respiración. Deben inhalar profundamente, contener la respiración unos segundos y luego exhalar mientras el profesor cuenta 1, 2, 3 y 4 y les indica los pasos a seguir. Se pone música, al principio a un volumen bajo, que se puede ir subiendo gradualmente. Se escucha la música durante 2 minutos.

Se realiza una visualización guiada. Se les pide que se imaginen en un lugar que les haga sentir tranquilos y seguros, un lugar donde hayan estado y se hayan sentido felices, preferiblemente un lugar con naturaleza. Se les pide que imaginen que se levantan y que deben decir su nombre y alguna circunstancia de su vida. El profesor los guía con una voz tranquila y relajada para que imaginen cómo sería su tono de voz tranquilo, la confianza que muestran y lo relajado que está su cuerpo.

Se permiten de 3 a 5 minutos con la música, mientras los estudiantes permanecen tranquilos y con los ojos cerrados. Se reduce el volumen hasta que se apaga la música.

Se pide a una o varias personas que se acerquen y expliquen cómo se sintieron, qué imaginaron y el discurso que visualizaron mentalmente durante la relajación. Después, pueden hacer una lectura breve; se les sugiere realizar ejercicios de estiramiento o movimiento, y respirar con calma y confianza antes de comenzar a leer la historia.

Por último se crearía una reflexión grupal sobre cómo se han sentido, si esta experiencia les ha ayudado, si ha mejorado su ansiedad. Esta técnica se debe repetir semanalmente para mejorar los resultados.

### Objetivos:

- Reducir la ansiedad y el miedo al fracaso
- Desarrollar resiliencia y comodidad al hablar en público
- Fomentar el replanteamiento positivo de los errores

### Preparación preliminar:

Tanto el espacio como la lista de reproducción a escuchar deben estar cuidadosamente preparados.

### Materiales necesarios:

Para esta actividad necesitarás un ordenador, personas que dirijan la sesión, una silla y una mesa.

### Habilidades y conocimientos:

- Reducir el estrés físico
- Aprender a dejar de lado los pensamientos negativos
- Mejorar la concentración
- Ayudar a gestionar las emociones
- Facilitar el autocontrol

### Evaluación:

- Autoevaluación de los estudiantes mediante cuestionarios
- Observación directa de los estudiantes durante la relajación guiada y durante las presentaciones
- Grabación de vídeos de hablar en público antes y después de la relajación para comparar diferencias en gestos, expresiones faciales, tics, tono de voz, etc.

**Consideraciones:** Los estudiantes deben conocer esta técnica y comprometerse a implementarla. Es necesario hablar con ellos para que se comprometan a respetar el silencio y los tiempos establecidos. Una proporción alta puede ser perjudicial para esta técnica.

# #3

## Actividad:

### Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público 



30-45 minutos

## El relevo de hablar en público: desarrollando habilidades en equipo 07

El Relevo de Oratoria es un ejercicio colaborativo donde los participantes trabajan en equipos para crear y presentar una presentación grupal. Cada miembro del equipo contribuye con una sección de la presentación, pasando el testigo al siguiente orador. Esta actividad fomenta el trabajo en equipo, desarrolla habilidades de oratoria y ayuda a los participantes a practicar las transiciones entre oradores de forma estructurada y dinámica.

### Descripción:

#### Introducción (5-10 minutos):

- Explica el propósito de la actividad: practicar la oratoria en equipo, con énfasis en transiciones fluidas y una presentación coordinada.
- Resalta que la actividad enfatizará el trabajo en equipo, la creatividad y las contribuciones individuales.

#### Configuración:

- Divide a los participantes en equipos pequeños de 3 a 5 miembros.
- Asigna a cada equipo un tema o escenario previamente preparado, como: «Planifica unas vacaciones de ensueño para tu equipo»; «Diseña y presenta un producto nuevo e innovador»; «Crea un equipo de superhéroes con poderes únicos».
- Proporciona a cada equipo papel y bolígrafos para que describan sus ideas.

#### Preparación del equipo (10 a 15 minutos):

- Pide a los equipos que organicen su presentación en secciones y asignen a cada miembro una parte específica para presentar.
  - Por ejemplo, en el tema "Planifica unas vacaciones de ensueño":
    - El orador 1 presenta el destino.
    - El orador 2 describe actividades.
    - El orador 3 analiza el presupuesto o la logística.
- Anima a los equipos a practicar la transición entre oradores. Ofrece orientación sobre cómo ceder el turno de palabra con fluidez, por ejemplo, usando frases como:
  - "Ahora [Nombre] te contará sobre..."
  - "Déjame pasarle esto a [Nombre], quien te lo explicará..."

#### El relevo de oratoria (5 minutos por equipo):

- Cada equipo hace su presentación frente al grupo.
- Asegúrate de que cada miembro del equipo hable el mismo tiempo y que la transición al siguiente orador sea fluida.
- Recuerda a los participantes que deben mantener contacto visual, usar gestos y hablar con claridad durante su turno.

#### Retroalimentación entre pares (2 minutos por equipo):

- Después de cada presentación, invita a la audiencia a compartir una o dos observaciones positivas sobre la coordinación del equipo o sobre cada ponente.
- Céntrate en la retroalimentación constructiva que fomente la mejora, como destacar transiciones claras o una presentación atractiva.

#### Reflexión y discusión en grupo (10 minutos):

- Facilita una discusión grupal para reflexionar sobre la experiencia. Utiliza sugerencias como:
  - ¿Cómo les ayudó el trabajo en equipo a sentirse más seguros?
  - ¿Qué estrategias utilizó su equipo para asegurar transiciones fluidas?
  - ¿Qué fue lo que más disfrutaron de la presentación en equipo?

#### Resumen (5 minutos):

- Resume las lecciones clave de la actividad, enfatizando la importancia del trabajo en equipo y las transiciones al hablar en público.
- Anima a los participantes a usar estas habilidades en futuras presentaciones grupales o proyectos colaborativos.

# #3

## Actividad:

### Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público



30-45 minutos

## El relevo de hablar en público: desarrollando habilidades en equipo 08

### Objetivos:

- Desarrollar el trabajo en equipo y la coordinación al hablar en público.
- Practicar la presentación de discursos con transiciones fluidas entre los oradores.
- Desarrollar la confianza para contribuir a una presentación grupal.

### Materiales necesarios:

- Temas o escenarios preparados previamente para los equipos (por ejemplo, “Planificar unas vacaciones de ensueño”, “Diseñar un nuevo producto”, “Crear un equipo de superhéroes”)
- Un cronómetro o temporizador
- Un aula o sala de capacitación con suficiente espacio para que los equipos se preparen y presenten

### Duración:

- Explicación y preparación: 5-10 minutos
- Preparación del equipo: 10-15 minutos
- Presentaciones del equipo: 5 minutos por equipo
- Reflexión y retroalimentación: 10 minutos
- Total: 30-45 minutos por sesión

### Preparación preliminar:

- Los profesores deben preparar la lista de temas o escenarios para las presentaciones.
- No se requiere preparación adicional por parte de los profesores o participantes

### Habilidades y conocimientos:

- Trabajo en equipo y colaboración
- Transiciones fluidas y continuidad en presentaciones grupales
- Confianza en contribuir a una tarea compartida de hablar en público
- Comunicación efectiva dentro de un equipo

### Evaluación:

- Observación del facilitador: Monitorear la coordinación, las transiciones y el compromiso de los equipos durante las presentaciones
- Retroalimentación entre pares. Después de cada presentación, anima a la audiencia a compartir comentarios positivos sobre el desempeño y las transiciones del equipo
- Discusión grupal: Concluye con una discusión sobre cómo el trabajo en equipo afectó a sus miembros.

### Consideraciones:

Asigna temas sencillos pero atractivos para evitar abrumar a los participantes. Asegúrate de que todos los miembros del equipo se sientan apoyados e incluidos en la actividad. Anima a los participantes a celebrar las contribuciones de los demás y a brindar retroalimentación constructiva.

# #4

## Actividad:

### Categoría

Reducir la ansiedad al hablar en público ✨



20-30 minutos

## Cambio de emociones: Desarrollando la adaptabilidad en la entrega

09

Cambio de Emociones es un ejercicio innovador diseñado para desarrollar la adaptabilidad y reducir la ansiedad, animando a los participantes a transmitir el mismo mensaje en múltiples tonos emocionales. Al practicar el cambio de emociones a voluntad, los participantes adquieren mayor control sobre su comunicación, aprenden a manejar los nervios con mayor eficacia y mejoran su capacidad para conectar con el público.

### Descripción:

#### Introducción (5 minutos):

- Explica el propósito de la actividad: ayudar a los participantes a desarrollar mayor adaptabilidad y confianza al hablar en público mediante la práctica de diferentes tonos emocionales.
- Resalta que el ejercicio se centra en la exploración y la diversión, permitiendo a los participantes experimentar con su discurso en un entorno propicio.

#### Configuración:

- Prepara una lista de frases cortas y neutrales como:
  - "Es hora de irnos".
  - "¡Lo logramos!"
  - "¿Qué haces aquí?"
- Crea un conjunto de tarjetas con emociones escritas en ellas, como alegría, ira, sorpresa, curiosidad, miedo y entusiasmo.
- Organiza la sala de manera que los participantes puedan estar de pie cómodamente y ser escuchados por el grupo.

#### Instrucciones de la actividad:

- Paso 1: Dibuja una frase y una emoción (1 minuto):
  - Uno a uno, los participantes extraen una frase al azar y una tarjeta de emoción.
  - Se les dan unos segundos para pensar cómo pronunciar la frase con la emoción asignada.
- Paso 2: Diga la frase (1 a 2 minutos por participante):
  - Los participantes se colocan frente al grupo y dicen la frase utilizando la emoción asignada.
  - Anímalos a centrarse en el tono vocal, las expresiones faciales y el lenguaje corporal para transmitir la emoción de manera eficaz.
- Paso 3: Cambio de emoción (opcional, 2 a 3 minutos por participante):
  - Para un desafío adicional, pide a los participantes que repitan la misma frase nuevamente pero cambien a una nueva emoción asignada por el facilitador o la audiencia.
  - Esto fomenta la adaptabilidad y la espontaneidad en la entrega.

#### Rol del facilitador:

- Ofrece ánimo y refuerzo positivo después de cada presentación, destacando las fortalezas del desempeño del participante.
- Si un participante tiene dificultades, ofrécele indicaciones o sugerencias de apoyo, como "Intenta exagerar tu expresión facial" o "Concéntrate en cómo sonaría tu voz con esta emoción".

#### Retroalimentación de pares (opcional, 5 minutos):

- Después de cada turno, invite al público a compartir qué les gustó de la presentación y qué tan bien se transmitió la emoción.  
Mantén la retroalimentación ligera y alentadora

#### Reflexión y discusión en grupo (10 minutos):

- Facilita una discusión sobre la experiencia, utilizando indicaciones como:
  - ¿Cómo se sintió cambiar de emociones rápidamente?
  - ¿Qué emoción le resultó más fácil o más difícil expresar?
  - ¿Cómo puede ayudar la adaptabilidad emocional en situaciones reales al hablar en público?

#### Resumen (5 minutos):

- Resume las conclusiones clave, enfatizando cómo la adaptabilidad emocional ayuda a los oradores a involucrar a su audiencia y a mantener la confianza bajo presión.
- Anima a los participantes a practicar el uso de diversas emociones en sus interacciones cotidianas para desarrollar aún más esta habilidad

# #4

## Actividad:

### Categoría

Reducir la ansiedad al hablar en público ✨



20-30 minutos

## Cambio de emociones: Desarrollando la adaptabilidad en la entrega

10

### Objetivos:

- Desarrollar confianza practicando la adaptabilidad al hablar.
- Reducir la ansiedad mediante una interacción lúdica con las emociones.
- Desarrollar habilidades para adaptar el tono y la forma de hablar a diferentes contextos y audiencias.

### Materiales necesarios:

- Una lista de frases o indicaciones cortas y neutrales (p. ej., “Es hora de irnos”, “¡Lo logramos!”, “¿Qué estás haciendo aquí?”)
- Tarjetas con diferentes emociones escritas (p. ej., alegría, enojo, sorpresa, curiosidad, miedo)
- Temporizador o cronómetro

### Duración:

- Explicación y preparación: 5 minutos
- Actividad: 3-5 minutos por participante o grupo
- Reflexión y retroalimentación: 10 minutos
- Total: 20-30 minutos por sesión

### Preparación preliminar:

Los profesores preparan e imprimen la lista de frases y tarjetas de emociones.

### Habilidades y conocimientos:

- Adaptabilidad emocional en la presentación del discurso
- Confianza en el manejo de escenarios inesperados
- Mayor control sobre el tono y la expresión
- Participación de la audiencia a través de una presentación dinámica

### Evaluación:

- Observación del facilitador: Observa la capacidad de los participantes para cambiar las emociones de manera efectiva y mantener la confianza durante la actividad.
- Comentarios de los pares: anima a los participantes a compartir qué entrega emocional les resultó más impactante o auténtica.
- Autorreflexión: Pregunta a los participantes cómo se sintieron al adaptarse a diferentes emociones y si eso ayudó a reducir su ansiedad.

### Consideraciones:

Asegúrate de que las emociones seleccionadas sean apropiadas para la edad y relevantes para los participantes. Anima a los participantes a abordar la actividad con un espíritu lúdico y experimental. Céntrate en el proceso más que en la perfección, haciendo que la actividad sea enriquecedora y divertida.

# #5

## Actividad:

### Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público



15-20 minutos

### Discursos de improvisación

11

Discursos Improvisados es una actividad atractiva e interactiva que desarrolla la capacidad de los estudiantes para pensar con rapidez y expresar sus ideas con claridad. Al presentar discursos improvisados sobre temas variados, los estudiantes desarrollan confianza, mejoran su espontaneidad y mejoran sus habilidades de comunicación en un ambiente propicio. Esta actividad también fomenta la creatividad y les ayuda a practicar la organización rápida de ideas con poco tiempo.

#### Descripción:

Configuración e instrucciones:

- Reúne a los estudiantes en un círculo o fila para facilitar la participación.
- Explica las reglas de la actividad: cada participante elegirá un tema al azar y hablará sobre él durante uno o dos minutos sin preparación.
- Enfatiza que no hay una forma correcta o incorrecta de abordar un tema; se fomenta la creatividad.

Selección de temas:

- Pasa el recipiente o sombrero con los temas y pida a los estudiantes que dibujen uno cuando sea su turno.
- Permíteles unos segundos para leer y procesar el tema antes de comenzar a hablar.

Presentación del discurso:

- Pon en marcha un cronómetro durante 1 ó 2 minutos y deja que el estudiante hable sobre el tema elegido.
- Anímalos a estructurar su discurso con una introducción, un desarrollo y una conclusión, incluso en poco tiempo.

Participación de la audiencia:

- Incentiva a la audiencia a escuchar activamente y ofrece comentarios positivos después de cada discurso.
- La retroalimentación puede centrarse en lo que el orador hizo bien, como la claridad, la creatividad o el compromiso.

Variación opcional:

- Propón una temática para los contenidos (por ejemplo, "aventura", "aspiraciones futuras") para alinear la actividad con objetivos de aprendizajes específicos.

#### Objetivos:

- Desarrollar el pensamiento rápido y la adaptabilidad al hablar en público
- Mejorar la claridad, la organización y la confianza en los discursos improvisados
- Fomentar la creatividad y la participación efectiva de la audiencia

#### Preparación preliminar:

Prepara con antelación un conjunto diverso de temas interesantes y apropiados para cada edad. Los profesores deben repasar las reglas de la actividad con los alumnos para asegurar su claridad.

- ✿ Prepara un recipiente o sombrero que contenga tiras de papel con temas al azar (por ejemplo, "Tu tradición navideña favorita", "Si pudiera viajar en el tiempo...").

#### Habilidades y conocimientos:

- Pensamiento espontáneo y generación de ideas.
- Articulación clara y discurso estructurado.
- Confianza al hablar en público.
- Conciencia y participación de la audiencia.

#### Evaluación:

- Observar los niveles de comodidad y la creatividad de los estudiantes durante los discursos.
- Utiliza un formulario de comentarios de compañeros o profesores para evaluar la claridad, el compromiso y la confianza.
- Compara la participación y los niveles de confianza de cada estudiante en sesiones repetidas.

#### Consideraciones:

*Algunos estudiantes pueden sentirse nerviosos al principio al hablar espontáneamente. Los profesores deben animarlos y mantener un ambiente de apoyo. Los profesores tratan temas ligeros y atractivos para evitar presiones innecesarias.*

# #6

## Actividad:

### Categoría

Reducir la ansiedad al hablar en público ✨



10-15 minutos\*

✿ Esta actividad se puede utilizar antes de cualquier evento de oratoria.

## Visualización y diálogo interno positivo

12

La visualización y el diálogo interno positivo son técnicas mentales poderosas que ayudan a reducir la ansiedad antes de hablar en público. Implica imaginar una experiencia exitosa al hablar, mientras que el diálogo interno positivo anima a los estudiantes a reemplazar los pensamientos negativos con afirmaciones que los empoderen. Estas técnicas crean un marco mental positivo que puede aliviar el miedo, aumentar la autoestima y preparar a los estudiantes para actuar con confianza frente a un público.

### Descripción:

#### Introducción a la visualización

- Comienza explicando el concepto de visualización: es una técnica en la que las personas usan su imaginación para crear una imagen mental de un resultado exitoso o deseado. Para hablar en público, los estudiantes se imaginarán hablando con confianza y recibiendo reacciones positivas de su público.

#### Guiar a los estudiantes en la visualización

- Pide a los estudiantes que se sienten cómodamente con los ojos cerrados. Guíelos a través de un proceso de visualización sugiriéndoles que se imaginen frente a un público. Deben imaginarse tranquilos, seguros y en control, con sus palabras fluyendo con fluidez. Anímelos a visualizar al público sonriendo, asintiendo y aplaudiendo, lo que reforzará los resultados positivos.

#### Introducir un diálogo interno positivo

- A continuación, explica la importancia del diálogo interno que tenemos con nosotros mismos. Analiza cómo el auto-diálogo negativo...  
El diálogo interno positivo (p. ej., "Voy a arruinarlo todo", "Soy terrible en esto") puede aumentar la ansiedad, mientras que el diálogo interno positivo (p. ej., "Estoy preparado", "Puedo hacerlo") ayuda a aumentar la confianza.  
Proporciona una lista de afirmaciones simples y positivas que los estudiantes puedan usar antes de hablar como:  
Tengo confianza y tranquilidad.  
Estoy preparado y soy capaz.  
Mis palabras son claras e impactantes.

#### Practiquen juntos la visualización y el diálogo interno positivo

- Pide a los estudiantes que combinen ambas técnicas. Primero, visualícense hablando con confianza y luego repitan afirmaciones positivas en silencio. Anímalos a concentrarse en las imágenes y palabras mentales, utilizándolas para reemplazar cualquier pensamiento negativo o preocupación que puedan tener.

#### Reflexión y compartir

- Tras completar el ejercicio de visualización y diálogo interno positivo, pregunta a los estudiantes cómo se sienten. Pídeles que reflexionen sobre si la práctica les ayudó a sentirse más seguros o relajados al hablar en público. Anímalos a compartir cualquier pensamiento, afirmación o imagen que les haya ayudado especialmente durante el ejercicio.

#### Integración en la rutina

- Explícales que la visualización y el diálogo interno positivo no son solo para antes de un discurso; pueden usarse siempre que los estudiantes se enfrenten a un desafío o a una situación que les genere ansiedad. Anímalos a practicar a diario, ya sea antes de hablar o ante cualquier situación que requiera confianza, como presentaciones escolares o debates en clase.

#### Resumen (5 minutos):

- Resume las lecciones clave de la actividad, enfatizando la importancia del trabajo en equipo y las transiciones al hablar en público.
- Anima a los participantes a usar estas habilidades en futuras presentaciones grupales o proyectos colaborativos.

# #6

## Actividad:

### Categoría

Reducir la ansiedad al hablar en público ✨



10-15 minutos\*

✿ Esta actividad se puede utilizar antes de cualquier evento de oratoria.

## Visualización y diálogo interno positivo

13

### Objetivos:

- Reducir la ansiedad y los pensamientos negativos asociados con hablar en público
- Enseñar a los estudiantes cómo usar la visualización para prepararse mentalmente para el éxito
- Animar a los estudiantes a reemplazar las dudas sobre sí mismos con afirmaciones positivas
- Desarrollar la confianza y la resiliencia mental en situaciones de hablar

### Materiales necesarios:

- Asientos cómodos o espacio para que los estudiantes se sienten o se relajen
- Opcional: música relajante o un entorno tranquilo para facilitar la concentración

### Preparación preliminar:

- Los profesores pueden preparar una lista de afirmaciones positivas para guiar a los estudiantes, por ejemplo:
  1. Estoy tranquilo y en control.
  2. Tengo confianza y soy capaz de hablar con claridad.
  3. Confío en mí mismo y en mis habilidades.
  4. Estoy preparado y sé lo que quiero decir.
  5. Me entusiasma compartir mis ideas con los demás.
  6. Mi voz es fuerte y mi mensaje es importante.
  7. Me concentro en el momento presente y disfruto del proceso de hablar.
- Puede ser útil practicar una visualización de muestra con antelación para modelarla para los estudiantes.

8. Tengo confianza en mis conocimientos y habilidades.
9. Creo en mí mismo y en mi perspectiva única.
10. Puedo afrontar cualquier desafío que se me presente.
11. Irradio positividad y calma cuando hablo.
12. Hablo con claridad y propósito.
13. No tengo miedo de cometer errores; me ayudan a crecer.
14. Mi audiencia me apoya y está ansiosa por escuchar lo que tengo que decir.
15. Aprovecho la oportunidad de expresarme y conectarme con los demás.
16. Cada palabra que digo añade valor a la conversación.
17. Me siento cómodo con el silencio y lo uso para ordenar mis pensamientos.
18. Estoy orgulloso de mí mismo por tomarme la oportunidad de hablar.
19. Mi cuerpo está relajado y mi mente está concentrada.

### Habilidades y conocimientos:

- Confianza: Los estudiantes aprenden a prepararse mentalmente para el éxito, desarrollando seguridad en sí mismos.
- Manejo de la ansiedad: Técnicas para manejar el miedo y el estrés asociados con hablar en público.
- Mentalidad positiva: Desarrollar el hábito del pensamiento positivo y la resiliencia en situaciones estresantes.
- Enfoque: La práctica ayuda a los estudiantes a dirigir su atención a los resultados positivos en lugar de a los posibles fracasos.

### Evaluación:

- Para evaluar el impacto de la práctica, pide a los estudiantes que lleven un diario durante una semana. Deben registrar sus pensamientos y sentimientos antes y después de utilizar la técnica. Anímalos a anotar sus niveles de confianza o los cambios en su ansiedad.

Los profesores también pueden observar a los estudiantes durante las actividades de oratoria, observando cualquier reducción visible de la ansiedad o mejora en la presentación con el tiempo.
- Después de varias sesiones, realice una encuesta a los estudiantes para medir cómo ha evolucionado su nivel de comodidad al hablar en público desde que comenzaron la práctica.

### Consideraciones:

Asegúrate de que los estudiantes comprendan que la efectividad de esta práctica depende de su fe en la visualización y las afirmaciones positivas. Recuérdales que estas técnicas requieren práctica regular para lograr el mayor impacto.

# #7

## Actividad:

### Categoría

Reducir la ansiedad al hablar en público



10-15 minutos\*

\* Debe implementarse semanalmente / unos días antes de un discurso importante.

## Visualización del fin del mundo

15

### Habilidades y conocimientos:

- Técnicas de manejo de la ansiedad
- Mayor Resiliencia mental
- Mejor preparación para los desafíos de hablar en público

### Evaluación:

- Solicita comentarios de los estudiantes sobre sus niveles de ansiedad antes y después del ejercicio.
- Observa la confianza y la compostura de los estudiantes en las actividades de habla posteriores.



### Consideraciones:

Asegúrate de que el ejercicio tenga un enfoque positivo para evitar un aumento de la ansiedad. Anima a los estudiantes a centrarse en estrategias de afrontamiento constructivas para cada situación.

# #8

## Actividad:

### Categoría

Reducir la ansiedad al hablar en público ✨



2 minutos\*

✿ Esta actividad dura 2 minutos por estudiante + tiempo de retroalimentación.

## El ejercicio de narración "¿Qué pasaría si...?"

16

Este ejercicio fomenta la imaginación y la narración de historias en un entorno de baja presión al pedirle a los estudiantes que den breves minidiscursos improvisados sobre preguntas hipotéticas.

### Descripción:

Invita al grupo a formar un círculo. Explica que cada participante tendrá una charla de un máximo de 2 minutos (sin mínimo) sobre un tema sugerido. Asegúrate de aclarar que se trata de un ejercicio de improvisación, no de lógica ni de dar la respuesta más estructurada. Presenta al grupo una pregunta del tipo "¿Qué pasaría si...?" (p. ej., "¿Y si los animales pudieran hablar?") y pregunte si alguien quiere intentarlo. Si nadie está dispuesto a intentarlo, demuéstalo tú mismo.

Da a los estudiantes un breve tiempo para pensar en su respuesta.

Explícales a todos que al final votarán por el mejor discurso improvisado, por lo que deberán tomar notas sobre las personas que les agradan.

Cada estudiante comparte su respuesta en una presentación de 2 minutos.

Una vez que todos hayan terminado, pídeles que voten y, después de seleccionar un ganador, pregunta a quienes votaron por él, por qué hicieron esa elección.

### Objetivos:

- Estimular el pensamiento creativo y la narración de historias.
- Desarrollar la confianza para hablar en público.

### Preparación preliminar:

- Prepara una lista de preguntas interesantes y apropiadas para la edad del tipo "¿Qué pasaría si...?"

### Habilidades y conocimientos:

- creatividad,
- pensamiento rápido,
- narración,
- habilidades de improvisación

### Evaluación:

- Observa la creatividad, la narración y la confianza de los estudiantes durante las presentaciones. Anota qué les hace menos propensos a hablar y qué les motiva a participar más.

# #8

## Actividad:

### Categoría

Reducir la ansiedad al hablar en público ✨



10-15 minutos\*

✿ Esta actividad se puede utilizar antes de cualquier evento de oratoria.

## El ejercicio de narración “¿Qué pasaría si...?”

17

### Materiales necesarios:

- Una lista de preguntas que se pueden formular, por ejemplo:

- **Indicaciones generales/creativas**

1. ¿Qué pasaría si los animales pudieran hablar? ¿Qué dirían?
2. ¿Qué pasaría si te despertaras una mañana y descubrieras que puedes volar?
3. ¿Qué pasaría si encontraras un portal mágico que te llevara a otro mundo?
4. ¿Qué pasaría si los árboles pudieran contar historias sobre todo lo que han presenciado?
5. ¿Qué pasaría si pudieras volverte invisible por un día?
6. ¿Qué pasaría si pudieras viajar en el tiempo a cualquier punto de la historia?
7. ¿Qué pasaría si las emociones fueran colores visibles que nos rodean?
8. ¿Qué pasaría si pudieras intercambiar cuerpos con otra persona por un día?
9. ¿Qué pasaría si la gravedad dejara de funcionar de repente?
10. ¿Qué pasaría si pudieras respirar bajo el agua?

- **Indicaciones personales:**

1. ¿Qué pasaría si pudieras lograr cualquier sueño que te propongamos?
2. ¿Qué pasaría si pudieras convertirte instantáneamente en un experto en algo?
3. ¿Qué pasaría si pudieras conocer a tus antepasados?
4. ¿Qué pasaría si pudieras revivir un día de tu pasado?
5. ¿Qué pasaría si pudieras saber la respuesta a cualquier pregunta?

- **Indicaciones sociales y éticas:**

1. ¿Qué pasaría si todos en el mundo hablaran el mismo idioma?
2. ¿Qué pasaría si no hubiera más guerras?
3. ¿Qué pasaría si se eliminara la pobreza?
4. ¿Qué pasaría si todos tuvieran acceso a la educación?
5. ¿Qué pasaría si el mundo estuviera gobernado por niños?
6. ¿Qué pasaría si pudieras establecer una regla que todo el mundo tuviera que seguir?
7. ¿Qué pasaría si mentir fuera imposible?
8. ¿Qué pasaría si pudieras cambiar una cosa del mundo?
9. ¿Qué pasaría si el dinero no existiera?
10. ¿Qué pasaría si tuvieras el poder de resolver cualquier problema global?

6. ¿Y si pudieras tener cualquier superpoder?
7. ¿Y si pudieras vivir para siempre?
8. ¿Y si pudieras cambiar algo de ti mismo?
9. ¿Y si pudieras conocer a tu yo del futuro?
10. ¿Y si pudieras dominar cualquier idioma al instante?

### Consideraciones:

Garantizar un entorno de apoyo y estímulo para la participación.

# #9

## Actividad:

### Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público 



45 - 60 minutos\*

 La duración de la actividad se puede adaptar para que sea más larga o más corta, en función del número de rondas de narración que se realicen.

### Círculo de narración de cuentos

18

Esta metodología es un ejercicio narrativo muy fácil de implementar y adaptable a cualquier contexto, espacio y tiempo. La idea principal de esta actividad es que los participantes, por turnos, creen juntos una historia que se relacione con el currículo escolar o el tema del proyecto en el que se implementa.

#### Descripción:

La idea de la actividad "Círculo narrativo" es que los participantes, en grupo, creen una historia juntos. Una persona empieza diciendo una frase y luego el siguiente participante añade otra para continuar la historia. Debe haber al menos una ronda de frases por participante. El primero y el último participante tienen la frase inicial y la final, por lo que desempeñan un papel fundamental en la construcción de la historia. El profesor puede fomentar la dramatización (tono, gestos) para que la historia cobre vida.

La actividad propone la siguiente estructura:

1. Cada participante escribe una palabra en una nota adhesiva relacionada con un tema sugerido por el profesor. Las palabras pueden estar escritas en cualquier idioma si la actividad se implementa en el marco de las clases de idiomas y puede estar relacionada con cualquier tema. Los estudiantes pueden escribir más palabras cada uno si disponen de más tiempo para realizar la actividad.
2. Todos los post-it se juntan en un recipiente.
3. El docente es el escritor de la historia y utilizará un cuaderno o cualquier otro dispositivo para escribir la historia que se creará.
4. La actividad de narración comienza cuando el primer participante toma una palabra del recipiente y la usa para crear la primera oración y, por lo tanto, la trama. El profesor puede proponer el tema de la historia.
5. El segundo participante toma una palabra y la usa para crear una oración que continúa la historia.
6. Una vez que se llega a un tercio del grupo, el profesor le pedirá al participante que habla a continuación que cree un cambio de eventos/interrupción en la historia.
7. Una vez que todos los participantes hayan dicho su frase, el último participante cierra la historia.
8. Al finalizar la actividad, el profesor lee la historia en voz alta.

#### Objetivos:

- Fomentar la creatividad
- Ayudar a los participantes a sentirse cómodos comunicándose en grupo
- Promover la cooperación y el trabajo en equipo
- Reducir el miedo a hablar en público convirtiéndolo en una experiencia colaborativa y divertida

#### Materiales necesarios:

Esta actividad puede realizarse al aire libre, en interiores, de pie, sentados en sillas o en el suelo. Es importante tener un espacio para formar un círculo. Si la actividad se realiza en un aula, los escritorios y las sillas deben moverse para formar un círculo.

- Post-it
- bolígrafos
- dispositivo de escritura (cuaderno, portátil, flipchart)

#### Habilidades y conocimientos:

- Creatividad
- Colaboración
- Autoempoderamiento
- Habilidades lingüísticas
- Habilidades narrativas

#### Evaluación:

Los participantes pueden debatir al final de la actividad cómo se sintieron y si les resultó útil esta actividad.

**Consideraciones:** Dado que la actividad se basa en la idea de hablar y escuchar, podrías suponer limitaciones para los participantes que tengan déficit auditivo o dificultades para hablar.

# #10

## Actividad:

### Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



15-20 minutos\*



El tiempo indicado es por sesión, dependiendo del número de alumnos participantes.

### Discurso de ascensor

19

El discurso de ascensor es una forma impactante de presentar una idea, un proyecto o un argumento en poco tiempo (normalmente entre 30 y 60 segundos). En el aula, esta práctica ayuda a los estudiantes a desarrollar la capacidad de comunicarse con eficacia y confianza bajo presión. Fomenta el pensamiento crítico, ya que los estudiantes deben sintetizar ideas complejas en mensajes claros y convincentes. Además, desarrolla las habilidades de oratoria y aumenta la confianza en sí mismos, animándolos a expresar sus ideas con claridad y convicción en poco tiempo.

#### Descripción:

Explica el concepto de un discurso de ascensor: los estudiantes deben presentar una idea, un proyecto o un argumento de 30 a 60 segundos. Enfatiza la importancia de ser conciso, claro y atractivo. Puede ser útil reproducir un video corto con antelación.

Da a los estudiantes unos minutos para planificar y estructurar su presentación. Deben considerar los elementos clave: una breve introducción, un argumento o idea principal clara y una conclusión contundente. Proporciona una plantilla.

Proporciona algunos ejemplos de discursos de ascensor que muestren cómo comunicarse eficazmente en poco tiempo. Puedes crear un discurso de ascensor tú mismo para dar ejemplo.

Pide a cada estudiante que presente su discurso al grupo. Usa un cronómetro para asegurarte de que los discursos se mantienen dentro del tiempo asignado.

Después de cada presentación, ofrece retroalimentación constructiva sobre lo que funcionó bien y las áreas de mejora. Céntrate en la claridad, el impacto y la confianza.

Después de que todos los estudiantes hayan presentado su idea, pídeles que reflexionen sobre su experiencia. ¿Qué aprendieron sobre la presentación concisa?

¿Cómo se sintieron? Fomenta también la retroalimentación entre compañeros.

Repítalos, haciendo de los discursos de ascensor una actividad habitual, cambiando de tema o formato para mantener la atención de los estudiantes. Con el tiempo, los estudiantes se sentirán más cómodos y hábiles para realizar presentaciones rápidas y efectivas.

#### Objetivos:

- Mejorar la capacidad de los estudiantes para presentar ideas de manera concisa y eficaz.
- Desarrollar la confianza al hablar en público y la autoexpresión.
- Mejorar el pensamiento crítico sintetizando información compleja en un mensaje breve.
- Promover la claridad y el enfoque en la comunicación verbal.
- Practicar la gestión eficaz del tiempo durante una presentación.

#### Materiales necesarios:

- Temporizador o cronómetro
- Lista de indicaciones o temas para que los estudiantes propongan (se puede proporcionar de antemano o elegir al azar)
- Pizarra/Flipchart (opcional, para tomar notas o mostrar los puntos principales)
- Dispositivo de grabación (opcional, pero recomendado para la autorreflexión o la retroalimentación)

# #10

## Actividad:

### Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



15-20 minutos\*

 El tiempo indicado es por sesión, dependiendo del número de alumnos participantes.

## Discurso de ascensor

20

### Preparación preliminar:

No se requiere formación formal para los profesores, pero deben estar familiarizados con la estructura y el propósito de un discurso de ascensor. Hay muchos videos y plantillas en línea sobre cómo crear un discurso de ascensor eficaz.

Prepara una variedad de temas o indicaciones relacionadas con el contenido de la clase o temas generales que fomenten el pensamiento creativo.

Establece expectativas claras para el formato del Elevator Pitch (qué debe incluirse de 30 a 60 segundos: introducción, punto principal, conclusión).

Asegúrate de que los estudiantes conocen el límite de tiempo y anímalos a practicar de antemano.

Es recomendable proporcionar plantillas de tamaño A1 o A2 a grupos o individuos para que puedan escribir su presentación con antelación.

### Duración:

Puede implementarse semanalmente, como una breve actividad de calentamiento o al final de la clase, o durante presentaciones de proyectos específicos. También puede utilizarse como método de evaluación para defender un proyecto y complementarse con la votación de los compañeros u otro jurado.

### Habilidades y conocimientos:

- Hablar en público
- Gestión del tiempo
- Comunicación verbal
- Pensamiento crítico
- Autoconfianza
- Claridad y concisión en el discurso
- Persuasión y argumentación
- Habilidades de presentación

### Evaluación:

**Autorreflexión:** después de cada presentación, los estudiantes pueden escribir una breve reflexión sobre su desempeño e identificar áreas de mejora.

**Evaluación:** Los estudiantes pueden darse retroalimentación entre ellos utilizando una rúbrica simple que incluya aspectos como la claridad, el nivel de interés y el uso del tiempo.

**Observación del docente:** Los profesores pueden evaluar la efectividad de cada presentación, proporcionando retroalimentación sobre la estructura, las habilidades de comunicación y la confianza.

**Evaluación basada en rúbrica:** Los profesores pueden usar una rúbrica para evaluar las presentaciones tipo Elevator Pitch según criterios específicos como claridad, concisión, persuasión y manejo del tiempo.

### Consideraciones:

*La limitación de tiempo puede ser estresante para los estudiantes que tienen dificultades con la brevedad o para hablar en público. Algunos estudiantes pueden necesitar apoyo adicional para estructurar sus ideas con rapidez y claridad. De ahí la utilidad de una plantilla, ya sea en línea o presencial. La práctica requiere un entorno alentador y sin prejuicios para reducir la ansiedad y generar confianza. Puede resultar difícil abordar temas complejos en profundidad dentro del tiempo limitado, por lo que los estudiantes deben centrarse en los puntos clave.*

# #11

## Actividad:

### Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



60 minutos\*

\* La actividad puede durar más tiempo, dependiendo de cuántas sesiones de lectura se realicen.

## Biblioteca humana

21

Esta metodología, desarrollada originalmente en Dinamarca, propone un enfoque innovador para compartir historias personales en un espacio seguro y sin prejuicios, con el objetivo de desarrollar la confianza y las habilidades comunicativas. El formato adaptado al aula ayuda a los estudiantes a abrirse y a tomar conciencia de sus fortalezas internas. La idea general es que los estudiantes se turnen para ser lectores y oyentes.

### Descripción:

Para implementar esta práctica en el aula, es importante introducir a los estudiantes al inicio de la actividad el concepto de biblioteca humana.

El concepto es que los estudiantes se turnen para convertirse en libros humanos y compartan una historia personal relacionada con una pasión, una característica específica, una situación, una decisión, etc. Es importante que la historia que compartan tenga un final positivo o un aspecto inspirador/positivo. Por ejemplo, si un estudiante decide hablar sobre una condición de salud, es importante que comparta no solo las dificultades que enfrenta, sino también su enfoque, cómo vive con ella y el equilibrio que encontró.

La duración de la actividad se divide en:

10 minutos de preparación

Sesiones de lectura de 40 minutos

10 minutos de informe final

La guía paso a paso para implementar la actividad es:

1. Comparte el concepto de la **Biblioteca Humana**.
2. Pide a los estudiantes que piensen en lo que les gustaría compartir como "libros" y que encuentren un título para su historia.
3. Dependiendo del número de estudiantes en el aula, divídelos en grupos de manera que cada "libro" tenga entre 2 y 3 "lectores" a la vez. Por ejemplo, si hay 20 estudiantes en el aula, puede haber 5 estudiantes que se conviertan en libros y otros 15 que sean "lectores", con cada "libro" teniendo 3 "lectores".
4. Los profesores o los propios estudiantes deciden quiénes serán los 5 participantes que empezarán como "libros".
5. Crea 5 espacios de "lectura" en el aula, que pueden ser grupos de 4 sillas. Es importante que haya algo de espacio entre los grupos para que el volumen sea lo suficientemente bajo como para que puedan escucharse entre ellos.
6. Los 5 estudiantes que comienzan como libros escriben el título de su libro en un papel y lo colocan en un lugar visible.
7. El siguiente paso es la sesión de lectura, que se repetirá dos veces, lo que significa que los libros tendrán dos grupos diferentes de lectores, repitiendo su historia dos veces, y que los lectores pueden elegir 2 libros y escuchar 2 historias diferentes.
8. Cada sesión de lectura dura 10 minutos y es monitoreada por el profesor. La sesión comienza una vez que el libro tiene 3 lectores y se divide en una parte en la que el libro comparte su historia sin interrupciones y otra parte en la que los oyentes pueden hacer preguntas.
9. Después de 10 minutos, los lectores cambian y eligen otro libro, mientras que los libros permanecen sentados en su lugar.
10. Una vez finalizadas las 2 sesiones de lectura, otros 5 estudiantes se convierten en libros y ocupan su lugar en un espacio de lectura, escribiendo el título de su libro en un papel. Las rondas de lectura se repiten.
11. Al final de las sesiones de lectura, los estudiantes comparten su experiencia como libros y como lectores, y cómo se sintieron.

*Teniendo en cuenta que, si el número de alumnos es elevado y no todos consiguen hacerse con un libro, se puede proponer la actividad en otra clase o dedicar 40 minutos adicionales a la actividad.*

# #11

## Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



60 minutos\*

\* La actividad puede durar más tiempo, dependiendo de cuántas sesiones de lectura se realicen.

## Actividad: Biblioteca humana

22

### Objetivos:

- Apoyar a los estudiantes a ser conscientes de sus historias inspiradoras.
- Facilitar la expresión en grupos pequeños y la estructuración de un argumento que deseen compartir.
- Es una metodología que tiene un impacto único en los estudiantes, ya que se convierten, durante la actividad, en modelos inspiradores para otros.

### Materiales necesarios:

- Sillas
- Papeles
- Bolígrafos

No se requiere formación ni preparación adicional, salvo familiarizarse con el concepto de Biblioteca Humana. La [Organización de la Biblioteca Humana](#).

### Habilidades y conocimientos:

- Escucha activa
- Comunicación
- Presentación
- Empatía

### Evaluación:

Los participantes pueden discutir al final de la actividad cómo se sintieron y cómo esta actividad les resultó útil.

### Consideraciones:

Es importante dedicar un tiempo antes de la actividad para explicar a los estudiantes que su salón de clases se convierte en un espacio seguro sin juicios, prejuicios, estereotipos, donde durante la duración de la actividad se turnan para compartir historias y escuchar las historias de los demás, dando espacio para escuchar y hablar ininterrumpidamente.

# #12

## Actividad:

### Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



30-45 minutos

## Speech Jigsaw: creación colaborativa de contenido

23

Speech Jigsaw es una actividad colaborativa donde los participantes trabajan juntos para crear y presentar un discurso, cada uno aportando una sección única. Esta práctica fomenta el trabajo en equipo, mejora las habilidades de comunicación y ayuda a los participantes a ganar confianza al hablar en público al contribuir a un objetivo común. Está diseñada para fomentar la creatividad, promover la colaboración y reducir la presión de una presentación individual.

### Descripción:

#### Introducción (5 minutos):

- Explica el propósito de la actividad: practicar la oratoria colaborativamente mediante la creación y presentación de un discurso compartido.
- Enfatiza que el trabajo en equipo es fundamental y que cada participante contribuirá a una sección del discurso. Resalta la importancia de la estructura y las transiciones fluidas entre secciones.

#### Configuración:

- Divide a los participantes en equipos pequeños de 3 a 5 miembros.
- Asigna a cada equipo un tema de la lista preparada, como por ejemplo:
  - “Los beneficios del trabajo en equipo”.
  - “Cómo la tecnología moldea nuestras vidas”.
  - “Un día en la vida de un viajero en el tiempo”.
- Proporciona a cada equipo papel y bolígrafos para realizar una lluvia de ideas.

#### Lluvia de ideas y planificación en equipo (15 minutos):

- Anima a los equipos a dividir su tema en tres secciones principales: introducción, cuerpo y conclusión.
- Pídeles que asignen roles:
  - Una persona introduce el tema.
  - Uno o más miembros del equipo cubren los puntos principales.
  - Una persona resume y concluye el discurso.
- Los equipos deben colaborar para delinear su contenido, garantizando un flujo lógico entre las secciones.
- Recuerda a los participantes que piensen en cómo harán la transición entre los oradores, utilizando frases como:
  - “Ahora, [Nombre] explicará...”
  - “Escuchemos a [Nombre] sobre...”

#### Presentación del discurso (5 a 7 minutos por equipo):

- Cada equipo presenta su discurso al grupo y cada miembro interpreta la sección que le fue asignada.
- Anima a los participantes a utilizar gestos naturales, mantener el contacto visual e interactuar con su audiencia.
- Asegúrate de que las transiciones entre los altavoces sean fluidas y coherentes.

#### Rol del facilitador:

- Proporcionar orientación durante la fase de lluvia de ideas para ayudar a los equipos a estructurar su discurso de manera eficaz.
- Ofrecer estímulo y refuerzo positivo durante las presentaciones, centrándose en el trabajo en equipo y la colaboración.

#### Reflexión y discusión en grupo (10 minutos):

- Facilita una conversación para reflexionar sobre la experiencia. Utilice sugerencias como:
  - ¿Qué fue lo más divertido de crear el discurso juntos?
  - ¿Cómo se aseguró tu equipo de que las transiciones entre los oradores fueran fluidas?
  - ¿Qué aprendieron trabajando en equipo en este discurso?
- Anima a los participantes a compartir cómo se sintieron acerca de sus roles individuales y la presentación final.

#### Resumen (5 minutos):

- Resume los puntos clave, como la importancia del trabajo en equipo, el contenido estructurado y las transiciones claras.
- Reforzar cómo las habilidades colaborativas pueden mejorar la confianza y la eficacia en las presentaciones grupales.

# #12

Actividad:

Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



30-45 minutos

## Speech Jigsaw: creación colaborativa de contenido

24

### Objetivos:

- Desarrollar el trabajo en equipo y la coordinación al hablar en público.
- Desarrollar la confianza para contribuir a una presentación compartida.
- Practicar la organización y la presentación de contenido estructurado de forma colaborativa.

### Materiales necesarios:

- Una lista de temas (por ejemplo, “Los beneficios del trabajo en equipo”, “Cómo la tecnología moldea nuestras vidas”, “Un día en la vida de un viajero en el tiempo”)
  - Papel y bolígrafos para generar ideas y planificar
  - Temporizador o cronómetro
- Los profesores preparan una lista de actividades atractivas y adaptadas a la edad.

### Habilidades y conocimientos:

- Habilidades de redacción y presentación de discursos colaborativos
- Creación y presentación de contenido estructurado
- Confianza para hablar en público en un contexto de equipo
- Coordinación y transiciones fluidas entre oradores

### Evaluación:

**Observación del facilitador:** Observar la capacidad de los participantes para organizar sus ideas con claridad y seguir su mapa durante el discurso.

**Retroalimentación grupal:** Invitar a los participantes a comentar qué tan eficazmente el mapa mental apoyó el discurso.

**Autoevaluación:** Preguntar a los participantes cómo el uso del mapa mental afectó su confianza y claridad.

### Consideraciones:

Asegúrate de que los temas sean sencillos y atractivos para evitar abrumar a los participantes. Anima a los equipos a asignar roles según sus fortalezas individuales (p. ej., introducción, puntos principales, conclusión). Crea un ambiente de apoyo donde cada participante se sienta valorado y motivado.



## Actividad: Mapas del habla: estructuración de ideas con ayudas visuales

Mapas Mentales es una práctica interactiva donde los participantes usan mapas mentales para organizar visualmente sus ideas antes de presentar un discurso. Al desglosar el tema en puntos clave y detalles de apoyo, desarrollan un enfoque estructurado para hablar en público. Esta actividad simplifica la preparación del discurso, mejora la claridad y genera confianza al proporcionar una guía visual clara durante la presentación.

### Descripción:

#### Introducción (5-10 minutos):

- Explica el propósito -practicar la organización y presentación de discursos utilizando mapas mentales como apoyo visual.
- Resalta que un mapa mental es una herramienta para desglosar ideas en una estructura clara, lo que ayuda a los participantes a mantener la concentración y la confianza al hablar.

#### Configuración:

- Proporciona a cada participante hojas de papel o flipchart en blanco y marcadores o bolígrafos.
- Comparta una lista de temas generales que los participantes puedan elegir, como: "Mi trabajo soñado", "El mejor día de mi vida", "Tres maneras de mejorar el medio ambiente".

#### Instrucciones de la actividad:

- Paso 1: Elección de un tema (2 minutos):
  - Cada participante selecciona un tema de la lista o propone uno propio, asegurándose de que sea algo sobre lo que se sienta cómodo hablando.
- Paso 2: Creación del mapa mental (10 a 15 minutos):
  - Los participantes escriben el tema elegido en el centro de la página y dibujan ramas para los puntos clave que quieren discutir.
  - Debajo de cada punto clave, añadir detalles o ejemplos que lo respaldan. Por ejemplo:
    - Tema: "Mi trabajo soñado"
    - Rama 1: Descripción del trabajo (responsabilidades, tareas diarias)
    - Rama 2: Por qué me atrae (intereses personales, habilidades)
    - Rama 3: Cómo planeo lograrlo (educación, experiencia)
  - Fomenta la creatividad y la claridad en los mapas. Los participantes pueden usar colores, símbolos o dibujos sencillos para que sus mapas sean visualmente atractivos.
- Paso 3: Practicar con el mapa (2 minutos):
  - Los participantes revisan sus mapas mentales y ensayan mentalmente cómo los usarán para guiar su discurso.

#### Presentación del discurso (5 a 7 minutos por participante):

- Cada participante presenta su discurso utilizando su mapa mental como guía.
- Anímalos a interactuar con la audiencia manteniendo el contacto visual y utilizando su mapa como referencia en lugar de leerlo directamente.

#### Rol del facilitador:

- Ofrezca ánimo y retroalimentación constructiva después de cada discurso. Resalte las fortalezas, como una estructura clara o el uso eficaz del mapa.

#### Retroalimentación de pares (opcional, 5 minutos):

- Después de cada discurso, invite a la audiencia a compartir lo que les resultó efectivo en la presentación, centrándose en cómo el mapa ayudó al orador.

#### Reflexión y discusión en grupo (10 minutos):

- Facilite una discusión sobre la experiencia, utilizando indicaciones como:
  - ¿Cómo te ayudó crear un mapa mental a organizar tus ideas?
  - ¿Usar el mapa te hizo sentir más seguro durante tu discurso?
  - ¿Qué aprendiste sobre cómo estructurar tus pensamientos para hablar en público?

#### Resumen (5 minutos):

- Resume las conclusiones principales, enfatizando cómo las herramientas visuales como los mapas mentales pueden hacer que hablar en público sea más manejable y atractivo.
- Anima a los participantes a utilizar mapas mentales para futuros discursos, presentaciones o proyectos personales.

# #13

## Actividad:

### Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público



30-45 minutos

## Mapas del habla: estructuración de ideas con ayudas visuales

26

### Objetivos:

- Desarrollar habilidades para estructurar y organizar ideas.
- Generar confianza mediante el uso de ayudas visuales como guías al hablar
- Mejorar la claridad y la concentración al presentar el discurso

### Materiales necesarios:

- Papel en blanco u hojas grandes de rotafolio para cada participante
- Marcadores o bolígrafos para crear mapas mentales
- Una lista de temas sencillos y generales (por ejemplo, "Mi trabajo soñado", "La importancia de los pasatiempos", "Cómo pasar un día sin tecnología")



Los profesores preparan una lista de temas generales que permiten realizar mapas mentales con facilidad y dar ideas flexibles.

### Habilidades y conocimientos:

- Pensamiento estructurado y organización de ideas.
- Confianza al hablar en público mediante ayudas visuales.
- Mayor claridad y concentración en la preparación y presentación del discurso. Uso eficaz de mapas mentales como herramienta de presentación.

### Evaluación:

**Observación del facilitador:** Supervisa la capacidad de los participantes para organizar sus ideas con claridad y seguir su mapa durante el discurso.

**Comentarios del grupo:** invita a los participantes a comentar sobre cuán efectivamente el mapa mental apoyó el discurso.

**Autorreflexión:** Pregunte a los participantes cómo usar un mapa mental afectó su confianza y claridad.

### Consideraciones:

Los temas deben ser lo suficientemente sencillos como para que los participantes puedan generar ideas rápidamente. Proporcione ejemplos de mapas mentales para guiar a los participantes que no estén familiarizados con el formato. Fomente la creatividad y la flexibilidad en la organización de sus mapas.

# #14

## Actividad:

### Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



10-15 minutos

## El debate de una sola línea

27

Los estudiantes participan en debates dinámicos utilizando solo una frase por turno para defender sus argumentos. Este ejercicio mejora el pensamiento rápido, la argumentación y la capacidad de comunicación concisa.

### Descripción:

1. Divide la clase en dos equipos.
2. Presenta una propuesta o declaración para el debate.
3. Cada equipo se turna para argumentar su punto de vista, usando solo una oración por turno.
4. Anima a los estudiantes a desarrollar argumentos previos y refutar puntos de vista opuestos.
5. Continúa el debate durante un tiempo determinado o un número determinado de rondas.
6. Después del debate de una línea, guía una sesión de retroalimentación centrada en la argumentación (relevancia, lógica, claridad, persuasión, contraargumentos) y concisión (claridad, impacto, eficiencia).

### Objetivos:

- Los estudiantes practicarán cómo formular argumentos de manera rápida y efectiva dentro de la restricción de una línea.
- Los estudiantes practicarán ofrecer argumentos con evidencia o razonamiento.
- Los estudiantes aprenderán a escuchar activamente los argumentos opuestos y a responder reflexivamente.

### Habilidades y conocimientos:

- Pensamiento rápido
- Comunicación concisa
- Argumentación
- Pensamiento creativo
- Toma de decisiones

### Materiales necesarios:

Una lista de propuestas de debate o declaraciones controvertidas:

- Tecnología y sociedad:
  - Las redes sociales tienen un impacto más negativo que positivo en la sociedad.
  - La inteligencia artificial representa una amenaza para la humanidad.
  - La tecnología está reduciendo la creatividad de las personas.
  - Internet debería estar regulado de forma más estricta.
  - Los teléfonos inteligentes están destruyendo la auténtica conexión humana.
- Medio ambiente y ética:
  - El cambio climático es la mayor amenaza que enfrenta la humanidad.
  - "La experimentación con animales es necesaria para el progreso científico."
- Educación y aprendizaje:
  - Las tareas son esenciales para un aprendizaje eficaz.
  - Las pruebas estandarizadas miden con precisión la inteligencia.
  - Las calificaciones son el aspecto más importante de la educación.
  - Los estudiantes deberían poder elegir su propio currículo.
  - Las escuelas deberían centrarse más en las habilidades prácticas que en los conocimientos teóricos.
  - Los zoológicos son poco éticos y deberían prohibirse.
  - Los alimentos modificados genéticamente son seguros para el consumo.
  - Los seres humanos tienen la obligación moral de proteger el medio ambiente.

# #14

## Actividad:

### Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



10-15 minutos

## El debate de una sola línea

28

### Materiales necesarios:

Una lista de propuestas de debate o declaraciones controvertidas:

- Artes y cultura:
  - Los videojuegos son una forma legítima de arte.
  - Los realities no tienen ningún valor.
  - Las letras de las canciones deberían censurarse por contenido ofensivo.
  - El grafiti es vandalismo, no arte.
  - El arte moderno no tiene sentido.
- Deportes y entretenimiento:
  - A los atletas profesionales se les paga demasiado
  - Las animadoras hacen deporte
  - Los videojuegos violentos contribuyen a la violencia en la vida real
  - Los deportes de competición se centran demasiado en ganar.
  - Las celebridades tienen la responsabilidad de ser modelos a seguir.

### Evaluación:

Durante el debate de una línea, presta mucha atención a cómo los estudiantes participan en la actividad y demuestran las siguientes habilidades:

#### Pensamiento rápido:

- Observa con qué rapidez los estudiantes formulan sus argumentos dentro de la restricción de una línea.
- Observa si pueden responder a los argumentos del equipo contrario de forma espontánea y eficaz.
- Evalúa su capacidad para adaptar sus argumentos y contraargumentos en tiempo real.

#### Habilidades de argumentación:

- Evalúa la relevancia y lógica de sus argumentos.
- Evalúa la claridad y la capacidad de persuasión de sus puntos.
- Observa con qué eficacia se basan en argumentos previos y refutan puntos de vista opuestos.
- Observa su capacidad para identificar debilidades en los argumentos de sus oponentes y formular refutaciones sólidas.

#### Concisión:

- Observa con qué eficacia los estudiantes transmiten su mensaje en una sola oración.
- Evalúa su capacidad para priorizar la información más importante y expresarla de forma concisa.
- Observa si pueden mantener la claridad y el impacto al adherirse al formato de una sola línea.

Al observar estos aspectos, puedes obtener información valiosa sobre la rapidez de pensamiento, la argumentación y la capacidad de los estudiantes para comunicarse de forma concisa y eficaz. Esta información puede utilizarse para brindar retroalimentación específica y apoyar su desarrollo como oradores públicos eficaces.

**Consideraciones:** *Garantizar un ambiente de respeto y apoyo para la participación. Fomentar la escucha activa y las respuestas reflexivas.*

# #15

## Actividad:

### Categoría

Reducir la ansiedad al hablar en público ✨



20-30 minutos\*

✿ Esta actividad es adaptable a múltiples sesiones.

## Impro-sentación

29

Un grupo de estudiantes representa una escena improvisada siguiendo una consigna, mientras un estudiante narra y presenta la escena como si fuera una presentación formal. Esta actividad combina la improvisación con la oratoria, fomentando la creatividad, la agilidad mental y la adaptabilidad. Esta actividad puede ser un juego de rol, una técnica de respiración, un ejercicio de narración, un juego de improvisación, una charla en parejas, etc.

### Descripción:

1. Divide la clase en grupos de 4 a 6 estudiantes.
2. Asigna a un estudiante de cada grupo como presentador.
3. Presenta una propuesta para una escena improvisada.
4. El grupo representa la escena mientras el presentador narra y describe la acción como si fuera una presentación formal.
5. Anima al presentador a usar un lenguaje claro, detalles descriptivos y técnicas de presentación atractivas.
6. Después de la presentación, dedica tiempo a la retroalimentación y la reflexión.

### Objetivos:

- Responder espontáneamente a acciones y diálogos inesperados dentro de la escena.
- Incorporar humor y técnicas narrativas para hacer la presentación atractiva.
- Mantener la compostura y la confianza incluso cuando se enfrenta a desafíos inesperados.

### Materiales necesarios:

- Una lista de indicaciones para escenas improvisadas (por ejemplo, "Un día en el zoológico", "La fiesta de cumpleaños de un robot", "Un viaje a un planeta extraño").
- Opcional: accesorios o vestuario para mejorar la escena. Organice el espacio para permitir tanto la actuación como la presentación.

### Habilidades y conocimientos:

- Improvisación
- Narración de historias
- Habilidades de presentación
- Pensamiento rápido
- Adaptabilidad
- Trabajo en equipo

### Evaluación:

- Observa la improvisación, las habilidades de presentación y el trabajo en equipo de los estudiantes durante la actividad.
- Proporciona comentarios sobre la claridad, la creatividad y el nivel de participación

### Consideraciones:

Garantizar un entorno seguro e inclusivo para la participación.  
Fomentar la creatividad y la espontaneidad. Ofrecer retroalimentación constructiva tanto sobre la actuación como sobre la presentación.

# #16

## Actividad:

### Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



40 minutos

## Decir tonterías

30

### Descripción:

1. Comienza explicando la importancia de la expresión oral al hablar en público. Enfatiza que esta práctica se centra en perfeccionar las habilidades de comunicación vocal y no verbal.
2. Organiza la sala para que los participantes se sientan cómodos y apoyados. Un ambiente lúdico y libre de juicios es clave para ayudar a los participantes a relajarse y participar plenamente.
3. Distribuye el texto en galimatías o en un idioma desconocido a los participantes. Explica que practicarán leyendo en voz alta como si estuvieran dando un discurso importante y cautivador.
4. Indica a los participantes que se centren en el tono, las inflexiones y las señales no verbales, en lugar del contenido en sí.
5. Divide a los estudiantes en parejas o en pequeños grupos. Un estudiante leerá el texto en voz alta mientras los demás observan y brindan retroalimentación sobre el tono, la energía y la comunicación no verbal del hablante. Alternativamente, los participantes pueden presentarse individualmente frente al grupo.

### Objetivos:

- Para mejorar la variedad vocal y la expresión durante los discursos.
- Para practicar cómo involucrar a una audiencia usando el tono, la inflexión y el lenguaje corporal.
- Para reducir la dependencia del contenido y concentrarse en las técnicas de presentación.
- Para desarrollar la confianza al hablar en público a través de prácticas lúdicas y de baja presión.

### Materiales necesarios:

Prepara o busca ejemplos de textos o párrafos incoherentes en idiomas desconocidos para que los participantes los utilicen.

### Habilidades y conocimientos:

- Mejorar la entrega vocal y la expresividad
- Desarrollar la confianza en el uso del tono y inflexión efectiva
- Mejorar las habilidades de comunicación no verbal
- Practicar una presentación atractiva sin depender del contenido
- Fortalecimiento de la modulación y claridad de la voz.

### Evaluación:

Ideas para debates en grupo después del ejercicio, como por ejemplo:

- ¿Qué aprendiste sobre la importancia del tono y la inflexión?
- ¿Cómo te sentiste al centrarte solo en la presentación en lugar del contenido?

### Consideraciones:

*Algunos estudiantes pueden sentirse cohibidos al hablar sin sentido. Crea un ambiente de apoyo y diversión para aliviar la incomodidad. Algunas personas pueden sentirse incómodas o reticentes a participar plenamente.*

# #17

## Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



15-20 minutos\*



La duración de esta actividad depende del número de estudiantes y de la extensión de las presentaciones.

## Actividad:

## Mostrar y contar

31

Mostrar y contar es una actividad clásica en el aula que anima a los estudiantes a hablar sobre un tema que les apasiona, lo que puede mejorar sus habilidades de comunicación y aumentar su confianza. Esta actividad permite a los estudiantes practicar hablar frente a otros, organizar sus ideas y expresarse con claridad. También promueve la escucha activa al interactuar con las presentaciones de sus compañeros.

### Descripción:

Presentar la actividad

- Explica que cada estudiante tendrá la oportunidad de hablar sobre un objeto que haya traído o un tema que le apasione. Anímalos a organizar sus ideas y a hablar con claridad a sus compañeros.

Modelar la actividad

- Da un ejemplo con tu propia presentación. Presenta un tema, explica por qué es importante para ti y responde las preguntas de los estudiantes. Mantén una presentación concisa y atractiva.

Presentaciones de estudiantes

- Pide a cada estudiante que, por turnos, presente su artículo y explique por qué es importante para él. Después de cada presentación, permite que la clase haga preguntas o comente sobre la misma.

Fomentar la retroalimentación positiva

- Después de cada presentación, anima a los estudiantes a dar retroalimentación positiva y a hacer preguntas reflexivas. Esto crea un ambiente de apoyo donde los estudiantes se sienten seguros para comunicarse.

Reflexionar sobre la experiencia

- Después de que todos hayan presentado, pídeles que compartan cómo se sintieron al hablar en público. ¿Se sintieron más seguros después de la actividad? ¿Qué aprendieron sobre comunicación?

### Objetivos:

- Mejorar las habilidades para hablar en público al hacer presentaciones ante un grupo.
- Desarrollar la confianza en uno mismo al hablar sobre un tema familiar o personal.
- Desarrollar habilidades para escuchar y hacer preguntas a medida que los estudiantes interactúan con las presentaciones de los demás.
- Fomentar un sentido de logro después de hablar frente a otros.

### Materiales necesarios:

- Un artículo (objeto, imagen, libro, etc.) para que los estudiantes presenten
- Un espacio cómodo donde los estudiantes puedan pararse y dirigirse al grupo
- Una lista de temas que los estudiantes pueden elegir si no es posible traer un artículo



Anima a los estudiantes a preparar una breve descripción del artículo que trajeron de casa que tenga un significado o interés personal para ellos y por qué es significativo para ellos.

### Evaluación:

Observación del profesor:

- Estate atento a las mejoras en la confianza con la que los estudiantes hablan y en su nivel de participación durante las presentaciones de los demás.

Retroalimentación de pares:

- Pide a los alumnos que reflexionen sobre las presentaciones de sus compañeros, centrándose en los puntos fuertes de la comunicación

### Habilidades y conocimientos:

- Hablar en público
- Generar confianza
- Escucha activa
- Habilidades de presentación

### Consideraciones:

Algunos estudiantes pueden sentirse tímidos o nerviosos, así que ofrézcales apoyo y tiempo para practicar antes de la actividad. Mantenga las presentaciones breves y reserve tiempo para preguntas después de cada una.

# #18

## Actividad:

### Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público 



20-30 minutos

### Relevo de narración de historias

32

El Relevo de Narración es una actividad grupal dinámica que fomenta la creatividad, la colaboración y la oratoria. En esta práctica, los estudiantes construyen una historia colaborativamente añadiendo una parte a la vez, lo que mejora su capacidad de pensar con rapidez y hablar con claridad. El formato estructurado pero imaginativo ayuda a los participantes a practicar la organización narrativa, a la vez que promueve el trabajo en equipo y la escucha activa. Su ambiente relajado anima incluso a los oradores más indecisos a participar, lo que lo convierte en un método inclusivo y eficaz para desarrollar la oratoria.

#### Descripción:

1. Divide la clase en grupos pequeños (4-6 estudiantes por grupo).
2. Explica las reglas: cada estudiante agregará una parte a la historia dentro de un límite de tiempo de 30 segundos antes de pasar el turno al siguiente.
3. Proporciona una idea inicial para comenzar o permite que el primer participante cree una.
4. Pon en marcha el cronómetro y haz que el primer participante comience la historia.
5. Continúa alrededor del grupo hasta que se complete la historia o se acabe el tiempo.
6. Los grupos pueden presentar sus historias a la clase para practicar la conversación adicionalmente.

#### Objetivos:

- Mejorar las habilidades de habla estructurada
- Fomentar la creatividad y la espontaneidad
- Mejorar la colaboración grupal

#### Materiales necesarios:

- Un temporizador o cronómetro
- Una lista de ideas para historias (opcional)

 Los profesores deben preparar un conjunto de temas para la historia (por ejemplo, "Un evento sorpresa en la escuela", "Un viaje inusual").

#### Habilidades y conocimientos:

- Expresión estructurada
- Creatividad al hablar
- Habilidades de escucha y colaboración

#### Evaluación:

- Los profesores utilizan un formulario de retroalimentación rápida donde los estudiantes evalúan su nivel de comodidad antes y después de la actividad.
- Los profesores observan la participación y la creatividad durante la narración de cuentos.

#### Consideraciones:

*Los docentes deben ser conscientes de los diferentes niveles de comodidad de los estudiantes. Fomentan la retroalimentación positiva y constructiva después de la actividad.*

# #19

## Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público 



10-15 minutos\*

## Actividad:

 Esta actividad se puede adaptar según se desee.

## Desafío del trabalenguas

33

El Desafío de Trabalenguas perfecciona la oratoria mediante prácticas divertidas y competitivas. Los participantes eligen una frase de un recuadro e intentan pronunciarla correctamente tres veces. Este ejercicio mejora la pronunciación, ayuda a controlar dificultades del habla como la tartamudez y aumenta la confianza, especialmente antes de dar una charla. Algunos ejemplos incluyen trabalenguas sencillos como "Tres tristes tigres tragan trigo en un trigal" y otros más complejos como "El cielo está enladrillado, ¿quién lo desenladrillará? El desenladrillador que lo desenladrille, buen desenladrillador será".

### Descripción:

Esta actividad es ideal como calentamiento antes de clases o charlas. Comienza presentando el concepto de los trabalenguas y sus beneficios para el habla y la confianza. Muestra la caja llena de trabalenguas y explica las reglas: cada participante sacará una tira e intentará decir el trabalenguas clara y correctamente tres veces seguidas. Invita a los estudiantes a acercarse uno a uno para sacar una tira y recitar el trabalenguas. Anima al público a escuchar atentamente, pero mantén un ambiente de apoyo para minimizar la presión.

Tras cada intento, el grupo puede ofrecer retroalimentación positiva, centrándose en la claridad y el esfuerzo del orador, más que solo en la precisión. Esto refuerza un ambiente de apoyo y fomenta la mejora continua.

Concluye la sesión con una discusión grupal sobre la experiencia, analizando las mejoras notadas y cómo la práctica regular podría beneficiar sus habilidades para hablar.

Incluye variaciones de dificultad, desde giros fáciles hasta otros más difíciles, basados en los ejemplos proporcionados o en los tuyos propios.

Esta variedad ayuda a satisfacer diferentes niveles de habilidad y mantiene la actividad desafiante y atractiva.

### Objetivos:

- Mejorar la articulación y la pronunciación
- Mejorar la expresión y el control vocal
- Desarrollar la confianza al hablar en público

### Materiales necesarios:

- Caja o sombrero.
- Trocitos de papel con trabalenguas impresos.

### Habilidades y conocimientos:

- Habilidades de pronunciación y enunciación
- Hablar en público y actuar
- Autoconfianza en la comunicación verbal
- Concentración y agilidad mental

### Evaluación:

- Observa las mejoras en la pronunciación y la fluidez de los estudiantes con el tiempo.
- Utiliza herramientas de autoevaluación donde los estudiantes califiquen su comodidad y rendimiento antes y después de varias sesiones.

**Consideraciones:** Asegúrate de que el entorno sea propicio, ya que algunos estudiantes pueden sentirse cohibidos por las dificultades del habla. Adapta la dificultad de los trabalenguas a la edad y el nivel de los participantes.

# #20

## Actividad:

### Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



15-30 minutos\*



El desempeño se prepara un  
de la actividad.      unos días antes      el

## Dramatización de cuentos

34

Esta actividad ayuda a los jóvenes a desarrollar habilidades de comunicación y confianza mediante la narración y la dramatización. Los estudiantes mayores crean, ilustran y editan historias basadas en emociones o valores explorados por niños más pequeños. Estas historias se adaptan posteriormente a representaciones teatrales, lo que permite a los estudiantes practicar la oratoria, el lenguaje corporal y la interacción con el público en un entorno propicio. Puede utilizarse como representación teatral frente a estudiantes más jóvenes o incluso a niños más pequeños.

### Descripción:

#### Fase de preparación:

- Introducir el concepto de narración y dramatización.
- Guiar a los alumnos mayores en la escritura e ilustración de un cuento basado en una emoción o valor.
- Seleccionar y perfeccionar uno o dos cuentos para su representación.
- Crear escenografía, utilería y vestuario sencillos.

#### Fase de ensayo:

- Asignar roles de narración y actuación.
- Practicar la expresión vocal, los gestos y la interacción con el público.
- Mejorar el ritmo, la sincronización y la confianza al hablar.

#### Fase de ejecución:

- Crear un espacio atractivo en interiores o exteriores.
- Fomentar la participación del público (por ejemplo, respondiendo preguntas, imitar sonidos).
- Realizar la dramatización frente a un público de niños más pequeños o compañeros.

#### Reflexión y retroalimentación:

- Facilitar una discusión donde los niños más pequeños compartan sus pensamientos.
- Hacer que los estudiantes mayores reflexionen sobre su experiencia, sus fortalezas y sus áreas de crecimiento.
- Documentar y celebrar la experiencia con fotografías o reflexiones escritas.

### Objetivos:

- Desarrollar una expresión oral clara, pronunciación y fluidez
- Practicar la modulación de la voz, el ritmo y la entonación para involucrar a una audiencia
- Usar comunicación no verbal (gestos, lenguaje corporal, expresiones faciales)
- Mantener el contacto visual e interactuar con la audiencia
- Adaptar el lenguaje a diferentes grupos de edad y niveles de comunicación
- Reducir el miedo escénico y aumentar la autoestima a través de la práctica
- Fomentar el liderazgo y la autonomía en los roles de narración
- Enseñar estrategias para controlar los nervios y mantener la compostura
- Crear un entorno de apoyo donde los participantes se sientan seguros para expresarse
- Fomentar la confianza entre los narradores y la audiencia
- Animar a los niños pequeños a participar, expresar opiniones y participar activamente
- Fortalecer la escucha activa y las técnicas de narración interactiva

# #20

## Actividad:

### Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



15-30 minutos\*



La actividad se prepara unos días antes del evento

## Dramatización de cuentos

35

### Materiales necesarios:

- Libros de cuentos ilustrados o tarjetas de cuentos
- Disfraces sencillos, sombreros, máscaras o bufandas
- Marionetas o accesorios para atraer la atención
- Tela, cartón y elementos naturales para la escenografía
- Altavoces portátiles para música de fondo y efectos de sonido

### Preparación preliminar:

Los profesores deben conocer bien el grupo sobre el cual se crea la historia, preparar el material y elegir a los estudiantes para la representación.

### Habilidades y conocimientos:

#### 1. Habilidades de comunicación verbal y no verbal:

- Vocalización y entonación
- Dicción clara y precisa
- Gestos y expresiones faciales
- Contacto visual

#### 2. Habilidades relacionadas con la empatía y la comprensión de la audiencia:

- Adaptación de contenidos
- Atención al grupo
- Interacción con la audiencia

#### 3. Desarrollar la confianza y la autoestima:

- Confianza al hablar en público
- Controlar el nerviosismo
- Gestionar errores

#### 4. Desarrollo de habilidades narrativas:

- Estructura de la historia
- Creación de atmósferas
- Uso de recursos visuales

#### 5. Fomentar la confianza y la conexión mutuas

- Escucha activa
- Responsabilidad y autonomía

### Evaluación:

#### Lista de verificación de autoevaluación:

- Los estudiantes evalúan sus propias habilidades de comunicación antes y después de la actividad.

#### Observación del profesor/facilitador:

- Utilice una rúbrica para evaluar las técnicas de comunicación durante los ensayos y la actuación.

#### Retroalimentación de pares:

- Los estudiantes se dan retroalimentación constructiva entre sí sobre su narración y expresión.

**Consideraciones:** *Todo lo que debe considerarse antes de implementar la práctica. Posibles debilidades o limitaciones de la práctica y sus posibles deficiencias.*

# #21

## Actividad:

### Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



30-60 minutos\*



La actividad se puede implementar semanal o quincenalmente, dependiendo del contexto educativo.

## Encuentros Dialógicos

36

Las Tertulias Dialógicas son debates interactivos y participativos que promueven el diálogo democrático y el pensamiento crítico. Originaria de las comunidades hispanohablantes (Tertulias Diaglógicas), esta práctica anima a los estudiantes a compartir ideas, interactuar con diversos puntos de vista y profundizar su comprensión mediante conversaciones respetuosas. Su carácter colaborativo ayuda a los participantes a desarrollar mejores habilidades de comunicación, a la vez que fomenta la empatía y el respeto mutuo. Esta práctica no solo fortalece la expresión verbal, sino que también aumenta la confianza de los participantes en su capacidad para entablar un diálogo significativo.

### Descripción:

- Prepara los asientos en círculo o semicírculo para que todos los participantes puedan verse y escucharse. Si la discusión gira en torno a un tema específico, asegúrate de que el grupo recibe sugerencias o preguntas con antelación. Una buena idea es colocar el tema propuesto en un lugar visible, en el centro del círculo.
- Comienza explicando el propósito de la Reunión de Diálogo: tener un intercambio de ideas abierto y respetuoso donde se valore la voz de todos. Enfatice la importancia de escuchar atentamente y evitar interrupciones.
- Participa en una breve actividad para romper el hielo o una breve reflexión para que los participantes se sientan cómodos al hablar.
- Inicia el debate con una pregunta o afirmación abierta relacionada con el tema seleccionado. A
- Anima a los participantes a compartir sus ideas y a responder directamente a las aportaciones de los demás.
- A lo largo de la sesión, haz preguntas de seguimiento para promover una reflexión más profunda y guiar la conversación si se desvía.
- Anima a los participantes a reflexionar sobre diferentes opiniones y perspectivas.
- Resume los puntos clave discutidos y pide a los participantes que compartan sus reflexiones sobre la conversación.
- Reserva unos minutos para la reflexión individual o para escribir un diario, si es necesario.
- Proporciona comentarios constructivos sobre cómo se manejó la discusión y ofrece sugerencias para mejorar la participación en futuras Tertulias.

### Objetivos:

- Mejorar las habilidades de comunicación de los estudiantes.
- Mejorar la confianza al expresar opiniones e ideas.
- Promover la escucha activa y la empatía.
- Fomentar el pensamiento crítico y el razonamiento.
- Crear un espacio seguro para un diálogo abierto y respetuoso.

### Materiales necesarios:

- Asientos cómodos (preferiblemente en círculo o semicírculo)
- Un cronómetro (opcional, para regular el tiempo de discusión)
- Una pizarra o rotafolio para tomar notas (opcional)
- Temas o indicaciones preseleccionados
- Un facilitador o guía para dirigir la discusión

# #21

## Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



30-60 minutos\*



La actividad se puede implementar semanal o quincenalmente, dependiendo del contexto educativo.

## Actividad: Encuentros Dialógicos

37

### Preparación preliminar:

No se requiere formación adicional para el profesorado, pero los facilitadores deben estar familiarizados con los principios dialógicos y la importancia de las preguntas neutrales y abiertas. La Universidad de Educación de Córdoba cuenta con experiencia en esta buena práctica.

Prepara una lista de posibles temas de discusión relevantes para el grupo, aunque con un grupo más familiarizado con las buenas prácticas, los estudiantes/grupo pueden traer los temas ellos mismos.

Crea un ambiente respetuoso e inclusivo donde todos se sientan seguros al participar. Para ello, es fundamental establecer reglas y compromisos que rijan siempre la discusión grupal.

### Habilidades y conocimientos:

- Comunicación verbal
- Escucha activa
- Pensamiento crítico
- Empatía
- Resolución de conflictos
- Confianza al hablar en público
- Aprendizaje colaborativo
- Pensamiento reflexivo

### Evaluación:

- **Diarios de autorreflexión:** Los estudiantes reflexionan sobre su aprendizaje y participación en la Reunión Dialógica.
- **Retroalimentación entre compañeros:** Los estudiantes proporcionan retroalimentación sobre las contribuciones de los demás a la discusión.
- **Observación:** Los docentes o facilitadores pueden evaluar el nivel de compromiso y las habilidades de comunicación demostradas durante la discusión.
- **Evaluación basada en rúbrica:** Usar una rúbrica para evaluar la participación en base a criterios como la claridad en la expresión, el respeto por las opiniones de los demás y el compromiso crítico con el tema.

### Consideraciones:

- Los diálogos pueden ser desafiantes para los estudiantes tímidos o ansiosos por hablar en público. El facilitador debe garantizar el equilibrio en el grupo y utilizar herramientas para animar a los estudiantes con mayores dificultades, buscando siempre la autorregulación del grupo/círculo. El facilitador debe gestionar la conversación para asegurar que se escuchen todas las voces, evitando que los participantes dominantes eclipsen a los demás. El éxito de la práctica depende de crear un espacio seguro y sin prejuicios para todos los participantes. En ocasiones, las discusiones pueden volverse polémicas, por lo que el facilitador debe ser experto en resolución de conflictos y en mantener el respeto en el grupo. Se pueden proponer temas sobre contenido académico, un libro leído, un conflicto a resolver en el aula, etc.

# #22

## Actividad:

### Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público



15-20 minutos

## Charla de un minuto

38

La Charla de un Minuto es un ejercicio de tiempo limitado en el que los participantes practican la transmisión de un mensaje en periodos de tiempo cada vez más cortos. Comienzan con cinco minutos y reducen su mensaje a un minuto, 30 segundos y, finalmente, a 10 segundos. Esta actividad mejora la claridad, la adaptabilidad y la capacidad de priorizar la información clave. Desarrolla la confianza para hablar de forma concisa y eficaz con limitaciones de tiempo, lo que la convierte en una excelente herramienta para mejorar las habilidades de oratoria.

### Descripción:

#### Introducción:

- Explica el objetivo de la actividad: practicar la transmisión de mensajes concisos e impactantes perfeccionando el contenido dentro de los límites de tiempo.

#### Selección de temas:

- Proporcione una lista de temas (por ejemplo, pasatiempo favorito, experiencia reciente o escenarios ficticios) o permita que los participantes seleccionen los suyos propios.

#### Discurso de cinco minutos:

- Los participantes comienzan con una versión de cinco minutos de su discurso, centrándose en incluir todos los puntos clave. Anímalos a anotar o esquematizar sus ideas principales con antelación.

#### Acortando el discurso:

- Después de pronunciar el discurso de cinco minutos, los participantes reducen su discurso a un minuto, centrándose en los elementos más críticos.
- Luego lo refinan a 30 segundos, eliminando todos los puntos excepto los más esenciales.
- Finalmente, condensan su mensaje en sólo 10 segundos, capturando la esencia de su discurso en una sola frase impactante.

#### Retroalimentación e iteración:

- Después de cada versión, el grupo o facilitador brinda comentarios constructivos, destacando la claridad, el compromiso y la ejecución.

#### Resumen:

- Concluya analizando cómo el ejercicio ayudó a los participantes a identificar y centrarse en los elementos centrales de su mensaje.

### Objetivos:

- Desarrollar claridad y precisión en los mensajes.
- Practicar la adaptabilidad bajo limitaciones de tiempo.
- Desarrollar confianza para pronunciar discursos concisos e impactantes.

### Materiales necesarios:

- Papel, bolígrafo si es necesario
- Cronómetro o temporizador (opcional)
- Prepara una lista de temas generales o permita que los participantes elijan su propio tema.

### Habilidades y conocimientos:

- Claridad y precisión en la comunicación
- Adaptabilidad en la entrega de contenido
- Confianza para hablar en público bajo restricciones
- Priorización de ideas clave
- Enfoque y compromiso de la audiencia

### Evaluación:

- Observa la capacidad de los participantes para adaptar su contenido y mantener la claridad a pesar de los límites de tiempo.
- Recopila la opinión de sus compañeros sobre la claridad, la participación y las conclusiones clave.
- Organiza una sesión de reflexión para debatir lo aprendido por los participantes sobre la priorización de la información.

### Consideraciones:

Anima a los participantes a centrarse en el mensaje principal en lugar de en los detalles. Ofrezca orientación y apoyo a quienes tengan dificultades debido a las limitaciones de tiempo.

# #23

## Actividad:

### Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



variable

## Cadena de cumplidos

39

Los estudiantes se colocan en círculo, mirando hacia el centro. Comenzando con un estudiante, este se gira hacia la persona a su lado y le hace un cumplido (por ejemplo, "Me gusta cómo explicas las cosas con claridad"). Luego, el estudiante que recibe el cumplido se gira hacia su lado y felicita a la siguiente persona. La actividad continúa hasta que cada estudiante haya felicitado a alguien y haya recibido un cumplido. Al recibir un cumplido de un compañero, los estudiantes ganan confianza en sí mismos, especialmente si el cumplido se refiere a un aspecto específico en el que la persona no había pensado antes. Si se realiza con regularidad, esta actividad puede aumentar la confianza de los estudiantes, ya que el simple hecho de recibir cumplidos con frecuencia o sobre más aspectos de uno mismo refuerza este sentimiento.

### Descripción:

Los estudiantes se colocan en círculo, mirando hacia el centro. Empezando por un estudiante, este se gira hacia la persona a su lado y la felicita. Luego, el estudiante que recibe el cumplido se gira hacia su lado y felicita a la siguiente persona. La actividad continúa hasta que cada estudiante felicitó a alguien y recibió un cumplido.

Si se hicieran más rondas de elogios, el profesor podría especificar un aspecto específico sobre el cual elogiar en cada ronda (por ejemplo, primera ronda sobre habilidades blandas, segunda ronda sobre habilidades técnicas específicas, tercera ronda sobre logros, etc.).

La idea de cambiar el aspecto o área de los cumplidos puede aplicarse también si la actividad se realiza de forma semanal.

### Objetivos:

- Fomentar la confianza mediante el refuerzo positivo

### Duración:

La duración de la actividad depende del número de estudiantes y del número de rondas de cumplidos. Se recomienda realizar esta actividad regularmente, por ejemplo, una vez a la semana, para reforzar y aumentar la confianza de los estudiantes.

### Habilidades y conocimientos:

- Actitud y mentalidad positivas
- Empatía

### Evaluación:

Podrían ser cuestionarios de autoevaluación sobre cuánta confianza sienten los estudiantes, realizados de forma regular para dar seguimiento y monitorear el progreso/mejora en la confianza en sí mismos.

**Consideraciones:** Esta actividad promueve un ambiente de apoyo, fomentando la confianza en los estudiantes y el respeto mutuo.

# #24

## Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza 



variable

### Actividad: El tren de la retroalimentación

40

Esta actividad ayuda a los estudiantes a practicar la retroalimentación constructiva, expresando lo que no les gusta de forma reflexiva y respetuosa. Fomenta la elección cuidadosa de palabras, estrategias de comunicación positivas y la conciencia emocional, fomentando un ambiente de apoyo y empatía. En grupos más unidos, la retroalimentación puede centrarse en una tarea, habilidad o fortaleza personal específica, ofreciendo perspectivas constructivas y respetuosas.

#### Descripción:

- Forma parejas de estudiantes y explica el propósito de la actividad: aprender a expresar lo que no les gusta de una manera respetuosa y constructiva.
- Pon un cronómetro de 1 minuto. Un estudiante de cada pareja empieza expresando algo que no le gusta (sobre un tema general, una situación hipotética o un objeto) con un lenguaje positivo y considerado. Fomenta el contacto visual y un tono tranquilo. Intercambiad roles cuando suene el cronómetro para que el otro estudiante practique.
- Debate en grupo: Después de la actividad, reúne a los estudiantes para reflexionar sobre cómo se sintieron al expresar sus disgustos de esta manera y cómo la elección de palabras puede cambiar el impacto de un mensaje. Comentad cómo esta habilidad puede ser útil en situaciones de la vida real.

#### Objetivos:

- Mejorar las habilidades de comunicación verbal de los estudiantes.
- Desarrollar la confianza para hablar con libertad y respeto frente a sus compañeros.
- Mejorar el contacto visual y la comunicación no verbal.

#### Materiales necesarios:

- Un temporizador o cronómetro

#### Duración:

- 1 minuto para que cada estudiante en pareja brinde retroalimentación, más tiempo para instrucciones y reflexión grupal.
- Implementación mensual.

#### Habilidades y conocimientos:

- Confianza para hablar en público y expresar sus pensamientos
- Habilidades de comunicación no verbal, incluido el contacto visual y el lenguaje corporal
- Construir relaciones interpersonales a través de discusiones honestas

#### Evaluación:

- Observa el lenguaje corporal de los estudiantes y su nivel de implicación durante la actividad.
- Realiza una breve sesión de reflexión en la que los estudiantes compartan cómo la actividad impactó en su confianza y habilidades de comunicación.

**Consideraciones:** Algunos estudiantes pueden sentirse tímidos o tener dificultades para dar o recibir retroalimentación honesta. El profesor debe crear un ambiente seguro y supervisar a las parejas.

# #25

## Actividad:

### Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público



20-30 minutos

## The Story Sprint: crear y compartir narrativas sobre la marcha 41

El Story Sprint es una actividad atractiva y creativa en la que los participantes crean y comparten historias cortas basadas en indicaciones aleatorias en un tiempo limitado. Este ejercicio fomenta la agilidad mental, la creatividad y la confianza para hablar en público. Al centrarse en la narración —un formato universalmente reconocible—, los participantes aprenden a estructurar sus pensamientos, cautivar al público y mejorar su expresión verbal.

### Descripción:

#### Introducción (5 minutos):

- Explica el propósito de la actividad: practicar la elaboración y presentación de historias cortas y atractivas con tiempo limitado.
- Resalte la importancia de la narración al hablar en público para conectar con la audiencia y estructurar ideas eficazmente.

#### Configuración:

- Prepare un conjunto de indicaciones aleatorias en tarjetas o tiras de papel. Algunos ejemplos incluyen:
  - “Un viaje inesperado.”
  - “Una carta misteriosa.”
  - “Un día en que todo salió mal.”
- Organice la sala de manera que los participantes puedan dibujar fácilmente las pautas y presentar sus historias al grupo.

#### Instrucciones de la actividad:

- Paso 1: Elaboración de una propuesta (1 minuto por participante):
  - Cada participante extrae una indicación al azar del conjunto.
  - Dale uno o dos minutos para pensar en su historia. Anímalos a centrarse en un inicio, un desarrollo y un desenlace claros, pero recuérdales que la creatividad y la improvisación son clave.
- Paso 2: Presentación de la historia (3 a 5 minutos por participante):
  - Los participantes se colocan frente al grupo y comparten su historia según la indicación.
  - Anímalos a utilizar gestos expresivos, tonos variados y contacto visual para involucrar a la audiencia.
  - Recuerda a los participantes que no hay historias “correctas” o “incorrectas”: concéntrate en contar algo interesante y divertido.

#### Rol del facilitador:

- Ofrece comentarios positivos después del turno de cada participante, centrándote en su creatividad y presentación.
- Si los participantes tienen dificultades, proporciónales indicaciones de apoyo, como:
  - “¿Qué pasó después?”
  - “¿Cómo se sintió el personaje en ese momento?”

#### Retroalimentación de pares (opcional, 5 minutos):

- Después de cada historia, invita a tus compañeros a compartir lo que disfrutaron de la historia, como su creatividad, humor o impacto emocional.
- Mantén los comentarios livianos y de apoyo, animando a los participantes a celebrar los esfuerzos de los demás.

#### Reflexión y discusión en grupo (10 minutos):

- Facilita una conversación sobre la experiencia. Utilice sugerencias como:
  - ¿Qué estrategias usaste para crear tu historia rápidamente?
  - ¿Cómo te sentiste al presentarla al grupo?
  - ¿Qué aprendiste sobre tu estilo narrativo?

#### Resumen (5 minutos):

- Resume las conclusiones clave, enfatizando cómo la narración puede hacer que hablar en público sea más atractivo y memorable.

# #25

## Actividad:

### Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público



20-30 minutos

## The Story Sprint: crear y compartir narrativas sobre la marcha 42

### Objetivos:

- Desarrollar el pensamiento rápido y la creatividad en situaciones de tiempo limitado.
- Practicar la estructuración de una narrativa coherente con un principio, un desarrollo y un final.
- Desarrollar la confianza para hablar en público presentando historias en un entorno de apoyo.

### Materiales necesarios:

- Un conjunto de indicaciones aleatorias (p. ej., “Un viaje inesperado”, “Un objeto perdido”, “Un encuentro mágico”)
- Un cronómetro o temporizador
- Un aula o sala de capacitación con espacio para que los participantes presenten

Los profesores preparan una lista de indicaciones y las imprimen o escriben en tarjetas para que los participantes las dibujen.

### Habilidades y conocimientos:

- Pensamiento rápido y adaptabilidad
- Estructura narrativa y expresión verbal Participación de la audiencia a través de la narración
- Confianza para hablar en público de forma improvisada

### Evaluación:

- Observación del facilitador: Observa la capacidad de los participantes para crear una historia coherente y captar la atención de su público.
- Retroalimentación de los compañeros: Invítalos a compartir comentarios positivos sobre la historia y su presentación, como la creatividad o la expresividad.
- Autorreflexión: Pide a los participantes que reflexionen sobre cómo gestionaron el tiempo limitado y su proceso narrativo.

### Consideraciones:

Asegúrese de que las indicaciones sean apropiadas para la edad, atractivas y abiertas. Anime a los participantes a centrarse en la creatividad y la expresión, en lugar de en la narración perfecta. Fomente un ambiente de apoyo para reducir la presión de actuar con limitaciones de tiempo.

# #26

## Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público



5 minutos\*



La actividad tiene una duración de 3 minutos por estudiante para la ponencia + 1 a 2 minutos de retroalimentación por ponencia.

## Actividad: Tres minutos sin portería

43

El profesor establece un cronómetro de 3 minutos y pide a un alumno a la vez que hable sobre un tema. El tema puede ser elegido libremente por cada alumno, al azar de una caja de temas, o puede ser un tema que el profesor decida asignar. El alumno debe hablar sobre el tema durante 3 minutos seguidos, sin interrupciones ni preparación previa. Después de la intervención, el profesor y el resto de los alumnos pueden ofrecer retroalimentación constructiva.

### Descripción:

#### OPCIÓN 1

- Proporcionar una caja con temas al azar (por ejemplo, "El mejor superhéroe", "Tu país preferido").
- Cada estudiante elige un tema al azar y habla durante 3 minutos sin preparación previa. Es importante que el estudiante seleccione el tema solo cuando sea su turno, de lo contrario, tendrá tiempo para preparar el discurso, que no es el objetivo de esta actividad.
- El maestro y los estudiantes brindan retroalimentación.

#### OPCIÓN 2

- Cada estudiante elige libremente el tema de su discurso.
- El profesor establece el cronómetro en 3 minutos y cada estudiante habla sin interrupciones.
- El profesor y los estudiantes brindan retroalimentación.

#### OPCIÓN 3

- El estudiante asigna directamente los temas a los estudiantes, uno por uno y solo después de que el estudiante anterior terminó su discurso.
- El profesor establece el cronómetro en 3 minutos y cada estudiante habla sin interrupciones.
- El profesor y los estudiantes brindan retroalimentación.

#### OPCIÓN 4

- El profesor asigna puntos de vista opuestos sobre un tema a dos estudiantes.
- Cada estudiante tiene 3 minutos (sin interrupciones) para hablar en apoyo del punto de vista asignado.
- Para convertir esta actividad en un debate, se pueden establecer más rondas de discursos (por ejemplo, 3 rondas de 3 minutos por estudiante/punto de vista).
- El profesor y los estudiantes brindan retroalimentación.

### Objetivos:

- Desarrollar el pensamiento rápido
- Desarrollar claridad en el habla
- Practicar el habla estructurada bajo presión leve

### Materiales necesarios:

- Un cuadro de temas para el discurso, del cual los estudiantes pueden elegir

### Preparación preliminar:

Antes de realizar esta actividad, es necesario proporcionar a los alumnos conocimientos básicos sobre los elementos que ayudan a realizar un buen discurso (tono de voz, velocidad, contacto visual, gestos,...).

Otra preparación necesaria es, en caso de que el profesor quiera asignar los temas para los discursos, tener en mente el tema a proponer y preparar el cuadro del cual los estudiantes pueden escoger los temas.

# #26

## Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público



5 minutos\*



La actividad tiene una duración de 3 minutos por estudiante para la ponencia + 1 a 2 minutos de retroalimentación por ponencia.

## Actividad:

### Tres minutos sin portería

44

#### Duración

Dependiendo de la cantidad de estudiantes en la clase: 5 minutos por estudiante (3 minutos por estudiante para la presentación + 1 a 2 minutos de retroalimentación por presentación).

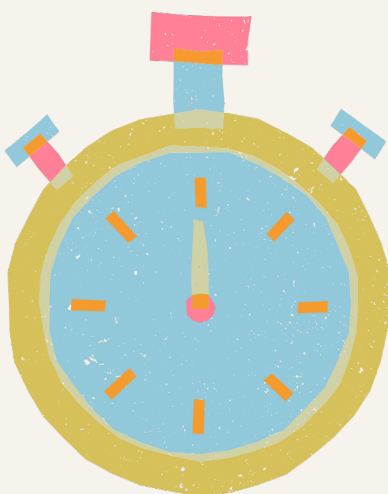
Se sugiere realizar esta actividad periódicamente, quincenal o mensualmente, para ver mejoras.

#### Habilidades y conocimientos:

- Improvisación
- Pensamiento rápido
- Coherencia
- Gestión del tiempo
- Gestión del estrés

#### Evaluación:

Utilice los criterios de evaluación PVLEGS (de Erik Palmer) o cualquier otro criterio sobre los elementos clave que hacen un buen discurso.



#### Consideraciones:

Antes de realizar esta actividad, se debe proporcionar a los estudiantes conocimientos básicos sobre los elementos que ayudan a elaborar un buen discurso (tono de voz, velocidad, contacto visual, gestos, etc.). Al ser una actividad de improvisación, es importante que los estudiantes no tengan tiempo para preparar el discurso. Por lo tanto, tengan en cuenta que el tema debe asignarse o seleccionarse de la caja solo cuando sea su turno de hablar. De lo contrario, podrían tener tiempo para preparar el discurso con antelación, lo que invalidaría el objetivo de la actividad.

# #27

## Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



15 minutos

## Actividad:

### Telaraña

45

Telaraña es una actividad de trabajo en equipo donde los participantes crean una red de conexiones usando lana mientras comparten ideas, experiencias o datos personales. El ejercicio fomenta la comunicación, la escucha activa y la confianza, animando a los participantes a compartir y conectar con los demás. Crea una representación visual de la dinámica de grupo y la comprensión mutua.

#### Descripción:

##### Introducción:

- Explica el propósito de la actividad: establecer conexiones, mejorar la confianza y practicar la comunicación.

##### Formar un círculo:

- Organiza a los participantes en un círculo donde todos puedan verse.

##### Iniciar la red:

- El facilitador comienza sosteniendo el extremo del hilo y compartiendo una idea o respuesta a una indicación (por ejemplo, "Una cosa que disfruto de hablar en público").

##### Pasar el hilo:

- El facilitador lanza el ovillo de lana a otro participante mientras sujeta el extremo del hilo. El siguiente participante comparte su respuesta antes de lanzar el ovillo a otra persona.

##### Continuar la Red:

- Repite hasta que todos hayan tenido un turno, creando una red de hilo que conecte a todos los participantes.

##### Reflexión sobre las conexiones:

- Una vez que la red esté completa, analiza su simbolismo: cómo el aporte de cada participante contribuye a la dinámica del grupo y al entendimiento mutuo.

##### Resumen:

- Desenrolla el hilo, permitiendo que los participantes inviertan el proceso compartiendo un pensamiento final mientras sueltan su sección del hilo.

#### Objetivos:

- Desarrollar la confianza al compartir ideas personales.
- Fomentar la escucha activa y la conexión grupal.
- Mejorar las habilidades de comunicación a través de la interacción.

#### Materiales necesarios:

- Bola de hilo o cuerda
- Prepara una bola de hilo y planifique indicaciones o temas a los que los participantes podrán responder durante la actividad.

#### Evaluación:

- Observa la disposición de los participantes a compartir y escuchar activamente.
- Facilita un debate sobre el significado de la red y su relación con la comunicación y la confianza.

#### Habilidades y conocimientos:

- Confianza en entornos grupales
- Escucha activa y participación
- Habilidades de comunicación interpersonal
- Generar confianza y cohesión grupal

#### Consideraciones:

Asegúrate de que todos los participantes tengan la oportunidad de contribuir. Utiliza pautas inclusivas y no sensibles para mantener un ambiente positivo.

# #28

## Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



15 minutos

## Actividad:

### Haz crecer tu jardín

46

Haz crecer tu jardín es un ejercicio creativo diseñado para fomentar la confianza y mejorar la interacción del público mediante el contacto visual. Un participante actúa como el "sol", estableciendo contacto visual con los demás miembros del grupo, quienes representan las flores de un jardín. Las flores florecen cuando el sol las mira y se marchitan si se las ignora. Esta sencilla actividad refuerza la importancia de conectar con el público mediante un contacto visual intencional y significativo.

#### Descripción:

##### Introducción:

- Este ejercicio se centra en generar confianza y mejorar la comunicación a través del contacto visual.

##### Formar un círculo:

- Organiza a los participantes en un círculo y designa a una persona como el «sol». Las demás son las «flores».

##### Demuestra la actividad:

- El "sol" establece contacto visual con una "flor", que florece al sonreír, erguirse o realizar un pequeño gesto creativo. Las flores que no reciben contacto visual se marchitan al encorvarse o imitar un movimiento de caída.

##### Comienza el ejercicio:

- El sol mueve su mirada alrededor del círculo, asegurando que cada flor tenga la oportunidad de florecer.

##### Rotar roles:

- Después de unos minutos, rota el papel del sol para que varios participantes puedan practicar ser el foco del ejercicio.

##### Discusión de reflexión:

- Una vez que todos hayan tenido su turno, comenta la experiencia. Anima a los participantes a compartir cómo se sintieron al dar y recibir contacto visual y cómo esta habilidad se aplica a la oratoria.

#### Objetivos:

- Desarrollar la confianza para mantener el contacto visual.
- Fortalecer las habilidades de conexión con la audiencia.
- Desarrollar la conciencia del impacto de la comunicación no verbal.

#### Materiales necesarios:

Un espacio donde los participantes puedan pararse cómodamente en círculo.

#### Habilidades y conocimientos:

- Confianza a través de la comunicación no verbal
- Conciencia de las técnicas de participación de la audiencia
- Habilidades de conexión interpersonal fortalecidas
- Generar confianza y presencia en entornos grupales

#### Evaluación:

- Observa la capacidad de los participantes para interactuar con los demás mediante el contacto visual.
- Organiza una sesión de reflexión sobre cómo el contacto visual influye en la confianza y la conexión.

#### Consideraciones:

Anima a los participantes a centrarse en establecer contacto visual intencional y positivo. Crea un ambiente relajado y de apoyo para ayudar a reducir la inseguridad.

# #29

## Categoría

Reducir la ansiedad al hablar en público ✨



20-30 minutos\*



Esta actividad se puede implementar semanalmente o adaptar como ejercicio de calentamiento en las clases de oratoria.

## Actividad:

### Escaleras de la confianza: pequeños pasos para grandes discursos

47

Escaleras de Confianza es un enfoque paso a paso diseñado para ayudar a los participantes a desarrollar gradualmente su confianza al hablar en público. Comenzando con actividades sencillas y de baja presión, y avanzando progresivamente hacia tareas más desafiantes. Esta práctica reduce la ansiedad al dividir la oratoria en pasos manejables. Los participantes ganan confianza en cada etapa, lo que les permite sentirse preparados y empoderados para hablar frente a una audiencia.

#### Descripción:

Introducción (5 minutos):

- Explica el propósito de la actividad: desarrollar gradualmente la confianza y reducir la ansiedad asociada a hablar en público. El proceso implica pasos pequeños y manejables, lo que permite a los participantes progresar a su propio ritmo.

Configuración (5 minutos):

- Crea un ambiente de apoyo y cómodo donde los participantes se sientan seguros.
- Prepara una lista de indicaciones o tareas sencillas para cada paso. Algunos ejemplos incluyen:
  - Paso 1: Presentarse.
  - Paso 2: Compartir un dato curioso sobre su pasatiempo favorito.
  - Paso 3: Describir una experiencia memorable a un compañero.
  - Paso 4: Hablar brevemente sobre un tema frente a un grupo pequeño.
  - Paso 5: Realizar un breve discurso ante todo el grupo.

Progresión paso a paso (la duración varía según el tamaño del grupo y el ritmo):

- Paso 1: Presentaciones (2 a 3 minutos por participante):
  - Los participantes se paran o se sientan en círculo y se presentan con una declaración básica, como su nombre y su color favorito.
  - Este primer paso está diseñado para facilitar que los participantes hablen en voz alta frente a otras personas.
- Paso 2: Compartir en parejas (5 minutos por ronda):
  - Divide a los participantes en parejas. Proporcione una consigna sencilla, como "¿Cuál es tu libro favorito y por qué?".
  - Cada participante, por turnos, compartirá su respuesta con su compañero.
- Paso 3: Intercambio en grupos pequeños (5 minutos por grupo):
  - Formen grupos pequeños de 3 a 5 participantes. Cada persona comparte por turnos una historia o experiencia breve basada en una consigna, como "Describe un recuerdo feliz". Anima a sus compañeros a ofrecer comentarios positivos después de cada turno.
- Paso 4: Discurso breve frente al grupo (5 a 7 minutos por discurso):
  - Los participantes preparan una charla de 1 a 2 minutos sobre un tema con el que se sientan cómodos (por ejemplo, su lugar de vacaciones favorito).
  - Cada persona presenta su discurso ante todo el grupo.

Reflexión y retroalimentación (10 minutos):

- Tras el último paso, facilita una discusión grupal sobre la experiencia. Utilice indicaciones como:
  - "¿Cuál fue el paso más fácil para ti?"
  - "¿Qué desafíos enfrentaste y cómo los superaste?"
- Anima a los participantes a compartir cómo se sintieron al progresar a través de los pasos.

Resumen y refuerzo (5 minutos):

- Resalta la importancia del progreso gradual y celebra los logros de cada participante.
- Anímalos a seguir practicando en situaciones cotidianas, como hablar en clase o compartir ideas en una reunión.

# #29

## Actividad:

### Categoría

Reducir la ansiedad al hablar en público



20-30 minutos\*



Esta actividad se puede implementar semanalmente o adaptar como ejercicio de calentamiento en las clases de oratoria.

## Escaleras de la confianza: pequeños pasos para grandes discursos

48

### Objetivos:

- Reducir la ansiedad a través de la exposición gradual a tareas de hablar en público.
- Desarrollar confianza y seguridad en uno mismo al hablar en grupos.
- Desarrollar habilidades fundamentales para hablar en público en un entorno seguro y de apoyo.

### Materiales necesarios:

- Un entorno tranquilo y de apoyo (por ejemplo, un aula o una sala de capacitación)-
- Una lista de temas simples o indicaciones para cada paso (por ejemplo, comida favorita, un día memorable)
- Un cronómetro o temporizador para cronometrar las actividades

### Preparación preliminar:

- Los profesores deben preparar la lista de tareas o indicaciones con antelación.
- Familiarícese con el desarrollo de las tareas para garantizar una facilitación fluida.

### Habilidades y conocimientos:

- Manejo de la ansiedad al hablar en público
- Exposición gradual y técnicas de fomento de la confianza
- Desarrollar una mentalidad positiva hacia hablar en público
- Desarrollar habilidades fundamentales como la proyección de voz, el ritmo y el contacto visual.

### Evaluación:

- Observación del progreso gradual: Supervisar a los participantes de a medida que avanzan por los pasos, observando su nivel de comodidad y participación.
- Comentarios del grupo: Organiza un breve debate después de cada sesión en para recoger las opiniones de los participantes sobre cómo les ha ayudado el ejercicio a reducir su ansiedad.
- Escalas de autoconfianza: Pide a los participantes que evalúen su nivel de confianza al principio y al final de la sesión, haciendo un seguimiento de la mejora gradual.

### Consideraciones:

Asegúrate de que las tareas sean apropiadas para la edad y no resulten demasiado intimidantes. Anima a los participantes a progresar a su propio ritmo, celebrando cada pequeño logro. Crea un ambiente de apoyo donde los participantes se sientan seguros de cometer errores.

# #30

## Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza 



20-30 minutos

## Actividad: La caja de preguntas: cómo involucrar al público con respuestas espontáneas 49

La Caja de Preguntas es una actividad atractiva en la que los participantes extraen preguntas al azar de una caja preparada y las responden al instante. Esta práctica fomenta la agilidad mental, desarrolla la confianza para hablar espontáneamente y mejora la capacidad de los participantes para conectar con el público. Está diseñada para ser fácil de implementar, con todos los materiales e instrucciones listos para usar.

### Descripción:

#### Introducción (5 minutos):

- Explica el propósito de la actividad: desarrollar confianza, mejorar la expresión oral espontánea y mejorar la capacidad de conectar con el público. Resalta que el objetivo es expresar las ideas con claridad y seguridad, más que dar respuestas perfectas.

#### Configuración:

- Prepara una caja o recipiente con tiras de papel con preguntas abiertas. Asegúrate de que las preguntas sean apropiadas para la edad y que inviten a la reflexión, como:
  - Si pudieras viajar a cualquier parte del mundo, ¿a dónde irías y por qué?
  - ¿Qué te apasiona? Describe el trabajo de tus sueños.
- Organiza la sala de manera que los participantes puedan acercarse fácilmente a la caja y presentarla al grupo.

#### Instrucciones de la actividad:

- Paso 1: Elaboración de una pregunta (1 minuto por participante):
  - Uno a uno, los participantes se acercan a la caja y extraen una pregunta al azar.
  - La leen en voz alta al grupo para asegurarse de que todos la escuchen.
- Paso 2: Responder la pregunta (2 a 3 minutos por participante):
  - Los participantes se toman un momento para ordenar sus ideas y luego presentan su respuesta al grupo.
  - Anímalos a hablar con seguridad, usar gestos naturales y mantener el contacto visual con el público.

#### Rol del facilitador:

- Ofrece ánimo y refuerzo positivo después de que cada participante hable. Si un participante tiene dificultades,
- bríndale una guía amable planteándole preguntas de seguimiento (por ejemplo, "¿Puede explicarnos mejor por qué eligió esa respuesta?").

#### Interacción con la audiencia (2 minutos por participante):

- Después de que el participante responda a su pregunta, permita que la audiencia interactúe haciendo una pregunta adicional o compartiendo un comentario relacionado.
- Mantén la interacción informal y de apoyo, asegurándose de que genere confianza en lugar de presión.

#### Reflexión y discusión en grupo (10 minutos):

- Facilita una conversación sobre la experiencia. Utilice sugerencias como:
  - ¿Cómo te sentiste al responder una pregunta espontáneamente?
  - ¿Qué estrategias te ayudaron a organizar tus ideas rápidamente?
  - ¿Cómo afectó tu confianza la interacción con el público?

#### Resumen (5 minutos):

- Resume las conclusiones clave, como la importancia de pensar con rapidez y la participación del público al hablar en público. Anima a los participantes a practicar cómo responder preguntas espontáneas en situaciones cotidianas, como durante conversaciones o debates en clase.

# #30

## Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



20-30 minutos

## Actividad:

La caja de preguntas: cómo involucrar al público con respuestas espontáneas 50

### Objetivos:

- Desarrollar confianza para responder preguntas de forma espontánea
- Mejorar la comunicación verbal y las habilidades de interacción con la audiencia
- Desarrollar un pensamiento rápido y adaptabilidad bajo presión

### Evaluación:

- Observación del moderador: Observa el compromiso, la claridad y la capacidad de pensar de los participantes
- Interacción con el público: Animar a los compañeros a aplaudir y apoyar a cada orador, centrándose en el refuerzo positivo
- Reflexión en grupo: Concluye con un debate sobre la experiencia de responder a preguntas espontáneas e interactuar con el público.

### Materiales necesarios:

- Una caja o recipiente para guardar preguntas ya escritas
- Hojas de papel preparadas previamente con preguntas abiertas (por ejemplo, "¿Cuál es tu recuerdo favorito de la infancia?", "Si pudieras tener un superpoder, ¿cuál sería y por qué?", "¿Qué es algo que te gustaría aprender en el futuro?").
- Un cronómetro o temporizador.
- Configuración del aula o sala de capacitación para presentaciones.

Los profesores preparan con antelación un conjunto de preguntas abiertas y las colocan en la caja.

### Habilidades y conocimientos:

- Habla espontánea y pensamiento rápido.
- Confianza en la comunicación espontánea.
- Interacción atractiva con la audiencia.
- Adaptabilidad para responder a situaciones inesperadas.

### Consideraciones:

Las preguntas deben ser apropiadas para la edad, inclusivas y atractivas. Crea un ambiente propicio donde los participantes se sientan motivados a hablar sin temor a ser juzgados. Permite que los participantes pasen una pregunta si se sienten incómodos, para que la actividad sea amena y atractiva.

# #31

## Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público



30-45 minutos

## Actividad:

### Debate de juego de roles

51

El Debate con Juego de Rol es una actividad interactiva en la que los estudiantes adoptan roles o perspectivas específicas y participan en debates estructurados. Esta práctica mejora la oratoria, el pensamiento crítico y la argumentación, a la vez que fomenta la empatía al animar a los participantes a comprender diversos puntos de vista. Al preparar y presentar argumentos en un entorno propicio, los estudiantes desarrollan su capacidad para expresar ideas con claridad y persuasión. La actividad también fortalece el trabajo en equipo y la colaboración, ya que los estudiantes trabajan juntos para presentar argumentos coherentes.

#### Descripción:

##### Preparación:

- Divide la clase en equipos de 2 a 4 estudiantes, según el tamaño del grupo. Asigna a cada equipo un rol o perspectiva relacionada con el tema del debate. Conceda de 10 a 15 minutos para que los equipos preparen sus argumentos. Anímelos a pensar en los puntos principales, ejemplos y contraargumentos.

##### Establecer reglas de debate:

- Establece pautas claras para el debate, como límites de tiempo para cada orador y reglas para la argumentación.
- Ejemplo de estructura:
  - Declaraciones iniciales (1-2 minutos por equipo).
  - Argumentos (1 minuto por equipo).
  - Declaraciones finales (1 minuto por equipo).

##### Realizar el debate:

- Cada equipo debe presentar sus argumentos según las reglas establecidas. Anima a los equipos a no salirse del personaje y defender su perspectiva. Opcionalmente, incluye un moderador neutral (el profesor o un estudiante) para garantizar la equidad y el cumplimiento del tiempo.

##### Participación de la audiencia (opcional):

- Permite que los estudiantes que no participan en el debate actúen como audiencia y voten qué equipo presentó los argumentos más sólidos.

##### Retroalimentación y reflexión:

- Facilita una discusión grupal para reflexionar sobre el proceso de debate. Ofrezca retroalimentación constructiva sobre las habilidades de oratoria, la estructura argumentativa y el trabajo en equipo de los estudiantes.

#### Objetivos:

- Desarrollar confianza al hablar en público a través de la argumentación estructurada
- Mejorar el pensamiento crítico y el razonamiento lógico
- Desarrollar la empatía explorando diferentes perspectivas
- Mejorar el trabajo en equipo y la colaboración en debates grupales

#### Materiales necesarios:

- Una lista de temas de debate con roles o perspectivas asignados (por ejemplo, "¿Deben los estudiantes usar uniformes?" con roles como estudiantes, padres y administradores escolares)
- Opcional: Tarjetas de puntuación para evaluar argumentos o el desempeño del equipo

#### Habilidades y conocimientos:

- Hablar en público y comunicación persuasiva
- Pensamiento crítico y desarrollo de argumentos
- Empatía y adopción de perspectiva
- Colaboración y trabajo en equipo

#### Evaluación:

- Los profesores evalúan la claridad, la capacidad de persuasión y el trabajo en equipo en la presentación de cada equipo.
- Realiza un seguimiento del progreso individual a lo largo de varias sesiones para evaluar la confianza y el desarrollo de habilidades.

#### Consideraciones:

Asegúrate de que los temas sean equilibrados y se relacionen con las experiencias de los estudiantes. Fomenta el diálogo respetuoso y la escucha activa para mantener un ambiente positivo. Ofrece apoyo adicional a los estudiantes que no estén familiarizados con el debate.

# #32

## Categoría



Reducir la ansiedad al hablar en público



3-4 minutos



Esta actividad se puede realizar al inicio de las clases escolares, pero debe implementarse diariamente.

## Actividad:

### Cuenta regresiva tranquila

52

Un ejercicio de conexión a tierra que inicia cada sesión involucrando los sentidos en un formato 5-4-3-2-1. Los estudiantes nombran cinco cosas que ven, cuatro que pueden tocar, tres que oyen, dos que huelen y una que saborean (o recuerdan el sabor). Esta actividad reduce la ansiedad, mejora la concentración y crea un ambiente tranquilo antes de los ejercicios de oratoria.

#### Descripción:

Comencemos explicando el propósito del ejercicio "Cuenta regresiva tranquila".

Guíe a los estudiantes a través del proceso 5-4-3-2-1:

- 5 cosas que ven: Píde a los estudiantes que miren en silencio a su alrededor e identifiquen cinco objetos visibles.
- 4 cosas que pueden tocar: Pídeles que noten y toquen cuatro texturas diferentes (por ejemplo, su escritorio, ropa).
- 3 cosas que escuchan: Pídeles que escuchen tres sonidos distintos en el entorno.
- 2 cosas que huelen: Pídeles que se concentren en los aromas de la habitación o recuerden los familiares (por ejemplo, café, flores).
- 1 cosa que prueban: Pídeles que noten el sabor en su boca o imaginen un sabor favorito.

Concluye el ejercicio pidiendo a los alumnos que respiren profundamente y relajen el cuerpo. Continúe con fluidez hacia la clase.

#### Objetivos:

- Ayudar a los estudiantes a controlar y reducir la ansiedad a través de la atención plena
- Aumentar la concentración y la presencia antes de las tareas de habla
- Establecer una rutina relajante para hablantes nerviosos

#### Materiales necesarios:

- Observa el comportamiento y los niveles de concentración de los alumnos después de realizar el ejercicio
- Utiliza breves reflexiones (por ejemplo, «¿Cómo te sientes después de el ejercicio?») para calibrar su impacto en la reducción de la ansiedad

#### Habilidades y conocimientos:

- Técnicas de manejo del estrés y la ansiedad
- Conciencia de la conexión a tierra sensorial como herramienta para la concentración y la relajación
- Mayor preparación y claridad mental

#### Evaluación:

- Observa el comportamiento y la concentración de los estudiantes después del ejercicio.
- Utiliza breves reflexiones (p. ej., "¿Cómo te sientes después del ejercicio?") para evaluar su impacto en la reducción de la ansiedad.

#### Consideraciones:

A algunos estudiantes les puede resultar difícil identificar detalles sensoriales específicos. Asegúrese de que el entorno sea propicio para la concentración (por ejemplo, con poco ruido).

# #33

## Actividad:

### Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público



10 minutos

### Charla de cuerdas

53

String Talk es un ejercicio que fomenta la confianza y anima a los participantes a practicar el habla con estabilidad y expresión. Cada participante corta un trozo de cuerda de su misma altura y lo enrolla alrededor de su dedo mientras se presenta y comparte su tema favorito. Este ejercicio ayuda a las personas a concentrarse en el ritmo, la autoexpresión y a mantener la interacción con el público. Se puede adaptar a diferentes edades y requiere materiales mínimos, lo que facilita su uso en diversos entornos.

### Descripción:

#### Introducción:

- Explica el propósito de la actividad: generar confianza, practicar el ritmo y mejorar la autoexpresión.

#### Preparación:

- Distribuye un trozo de cuerda y tijeras a cada participante. Indícales que corten un trozo de cuerda de la misma longitud que su altura (los participantes más pequeños pueden usar la longitud de su brazo).

#### Demostración:

- Muestra cómo enrollar la cuerda alrededor de tu dedo lenta y uniformemente, manteniendo el contacto visual y hablando. Modela una breve introducción: tu nombre, tus aficiones o un dato curioso sobre ti.

#### Turno del participante:

- Uno a uno, los participantes se turnan para hablar. Se presentan mientras enrollan la cuerda alrededor de su dedo. Deben continuar hablando hasta que la cuerda esté completamente enrollada.

#### Fomentar la participación:

- Recuerda a los participantes que deben establecer contacto visual con su audiencia y concentrarse en un ritmo constante en lugar de apresurarse para terminar.

#### Rol de la audiencia:

- Incentiva a la audiencia a escuchar activamente y a ofrecer comentarios positivos y constructivos.

#### Resumen:

- Una vez que todos hayan completado la actividad, organicen una breve conversación sobre su experiencia. Pídeles que reflexionen sobre cómo se sintieron al hablar frente al grupo, qué desafíos encontraron y qué aprendieron.

\*Nota: Los temas sugeridos de la práctica se implementan diariamente:

- Un lugar que me encantaría visitar y por qué
- Mi comida favorita y cómo me hace sentir
- Una persona que admiro
- Una cosa que siempre me hace sonreír
- Un libro o película que se quedó conmigo
- Si pudiera tener un superpoder...
- Mi rutina matutina
- Un momento en el que me sentí orgulloso de mí mismo
- Lo que significa la amistad para mí
- Una cosa que cambiaría del mundo
- Un pasatiempo que disfruto y por qué
- Un objetivo en el que estoy trabajando ahora mismo
- Mi palabra favorita y por qué
- Mi idea de un día perfecto
- Mi forma favorita de relajarme
- Si pudiera inventar algo, sería...

# #33

## Categoría

Desarrollar habilidades para hablar en público



10 minutos

Actividad: Charla de cuerdas

54

### Objetivos:

- Mejorar la articulación y la fluidez al hablar en público.
- Fomentar la confianza y reducir las dudas en entornos grupales.
- Practicar el mantenimiento de un ritmo constante durante la presentación del discurso.

### Materiales necesarios:

- Para uso en interiores o exteriores
- Cuerda o hilo
- Tijeras

### Preparación preliminar:

Prepara suficiente hilo o lana y tijeras para todos los participantes.

### Duración:

Se puede realizar a diario, preferiblemente al principio o al final de la clase. Si el ejercicio se realiza a diario, se pueden preparar diferentes temas.

### Habilidades y conocimientos:

- Confianza para hablar en público
- Ritmo y articulación efectivos
- Contacto visual y participación de la audiencia
- Autoexpresión y narración de historias
- Habilidades de escucha activa
- Adaptabilidad a la retroalimentación de la audiencia

### Evaluación:

- Observa a los participantes para ver si mantienen un ritmo constante, si tienen confianza en sí mismos y si se expresan con claridad.
- Dirige una breve sesión de reflexión en la que los participantes comparten sus opiniones sobre el ejercicio y cómo les ha ayudado.

### Consideraciones:

Fomenta un ambiente relajado y de apoyo, especialmente para los participantes que puedan sentirse cohibidos. Ajusta la longitud de la cuerda para los participantes más jóvenes si es necesario (por ejemplo, utiliza la longitud del brazo en lugar de la altura).

# #34

## Categoría

### Mejorar la comunicación y la confianza



20 minutos\*

 Esta actividad se puede realizar mejor de forma extracurricular, ya que algunos pueden utilizar incluso más tiempo en un grupo más grande.

## Actividad: Escenas de emociones

55

"Sketches emocionales" es una dramatización donde los participantes representan escenas cortas centradas en emociones específicas, como la emoción, la ira o la tristeza. Este ejercicio desarrolla la inteligencia emocional y ayuda a los participantes a desarrollar habilidades de comunicación expresiva. Al centrarse en transmitir un mensaje claro mediante señales verbales y no verbales, los participantes adquieren la confianza para expresarse con autenticidad en diversas situaciones.

### Descripción:

#### Introducción:

- Explica que la actividad se centra en representar escenas con emociones específicas.

#### Grupos de formulario:

- Divide a los participantes en grupos pequeños o parejas, dependiendo del número de participantes.

#### Asignar escenarios:

- Proporciona a cada grupo o pareja un escenario y una emoción asignada. Algunos ejemplos incluyen:
  - Perdiste las llaves: frustración.
  - Estás en una fiesta sorpresa: alegría.
  - Estás explicando algo complejo: paciencia.

#### Preparación:

- Permite 5 minutos para que los grupos preparen una representación breve (1 a 2 minutos) basada en su situación y emoción.

#### Realizar parodias:

- Cada grupo realiza su representación para el resto de los participantes, enfatizando la emoción asignada en sus palabras y acciones.

#### Comentario:

- Después de cada representación, el público, guiado por el profesor, ofrece comentarios constructivos.

#### Reflexión:

- Concluye con una discusión grupal sobre cómo expresar las emociones mejora la comunicación y cómo pueden utilizar estas habilidades al hablar en público o en las interacciones interpersonales.

### Objetivos:

- Mejorar la inteligencia y la expresión emocional
- Desarrollar una comunicación verbal y no verbal clara e impactante
- Desarrollar la confianza en entornos públicos y grupales

### Materiales necesarios:

- Proyector de aula o similar para mostrar
- escenas de video (opcional)

 Prepara una lista de videos o escenarios simples y las emociones correspondientes (por ejemplo, "Acabas de ganar un premio- excitación").

### Habilidades y conocimientos:

- Inteligencia emocional y empatía
- Expresión verbal y no verbal
- Confianza en la actuación en público
- Claridad en la transmisión de emociones

### Evaluación:

- Observe la capacidad de los participantes para transmitir emociones con claridad y eficacia.
- Facilita una sesión de reflexión en la que los participantes discutan lo que han aprendido sobre la expresión emocional

**Consideraciones:** *Fomenta la creatividad y el juego, manteniendo el respeto por los demás. Permita que los participantes se retiren si se sienten incómodos, pero anímelos a observar y ofrecer retroalimentación.*

# #35

## Actividad:

### Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



20-30 minutos\*



Esta actividad es adaptable a múltiples sesiones.

## La vida real está sucediendo

56

La Vida Real está Ocurriendo es una dinámica actividad de rol que coloca a los estudiantes en situaciones cotidianas y realistas para desarrollar la confianza al hablar en público, la agilidad mental y la comunicación efectiva. Ya sea abordando un tema complejo, resolviendo un conflicto entre compañeros o presentando ante un público, los participantes aprenden a expresarse con claridad, escuchar activamente y adaptar su discurso a diversos contextos sociales y profesionales. Esta práctica fomenta la empatía, la resolución de problemas y la fluidez verbal mediante la improvisación y la retroalimentación constructiva.

### Descripción:

1. Presenta un escenario de la vida real a la clase.
  - Selecciona escenarios relevantes para la vida y los intereses de los estudiantes.
  - Ejemplos:
    - Resolver un conflicto: Practica la escucha activa, la empatía y la comunicación asertiva.
    - Pedir comida en un restaurante: Aprende a modificar los pedidos, preguntar sobre los ingredientes y manejar las alergias alimentarias.
    - Dar una presentación: Elige un tema, crea recursos visuales y practica hablar con claridad y seguridad.
    - Hablar en público: Pronuncia un discurso, participa en un debate o dirige una discusión.
2. Asignar roles o permitir que los estudiantes elijan roles según sus intereses.
  - Asegúrate de que todos los estudiantes tienen un rol y que están equilibrados en cuanto a dificultad y responsabilidad. Consider
  - permitir que los estudiantes intercambien roles durante la actividad para adquirir experiencia desde diferentes perspectivas.
3. Da a los estudiantes un breve tiempo para preparar su enfoque del escenario.
  - Proporciona recursos y orientación según sea necesario.
  - Anima a los estudiantes a colaborar y a generar ideas.
  - Establezca un límite de tiempo para mantener la actividad enfocada y eficiente.
4. Realiza el juego de roles, animando a los estudiantes a interactuar con naturalidad y responder a la situación.
  - Crea un entorno seguro y de apoyo donde los estudiantes se sientan cómodos asumiendo riesgos y cometiendo errores.
  - Observa la dramatización y toma notas sobre el desempeño de los estudiantes.
  - Intervén solo si es necesario para asegurar que la actividad se desarrolle según lo previsto.
5. Facilitar una sesión de retroalimentación, centrándose en la comunicación, la resolución de problemas y la confianza.
  - Anima a los estudiantes a reflexionar sobre su desempeño e identificar áreas de mejora.
  - Celebra los logros y ámalos a seguir practicando sus habilidades de oratoria.

#### Consejos adicionales

- Comienza con escenarios más sencillos y aumenta gradualmente la complejidad.
- Ofrece diferentes niveles de apoyo y desafío según sus necesidades y capacidades.
- Utiliza diversas herramientas de evaluación para monitorear el progreso de los estudiantes e identificar áreas de crecimiento.

# #35

## Actividad:

### Categoría

Mejorar la comunicación y la confianza



20-30 minutos\*



Esta actividad es adaptable a múltiples sesiones.

## La vida real está sucediendo

57

### Objetivos:

- Los estudiantes practicarán la expresión clara y concisa, utilizando un lenguaje y un tono adecuados para la situación.
- Demostrarán habilidades de escucha activa prestando atención a sus compañeros de juego, respondiendo adecuadamente y haciendo preguntas aclaratorias cuando sea necesario.
- Practicarán la lluvia de ideas para encontrar múltiples soluciones a los problemas y la toma de decisiones informadas según el contexto de la situación.

### Preparación preliminar:

- Prepara una lista de escenarios diversos y apropiados para cada edad:
  - Interacciones sociales: Hacer presentaciones, resolver conflictos, expresar opiniones.
  - Situaciones académicas: Participar en debates en clase, presentar investigaciones, defender argumentos, colaborar en proyectos.
  - Desafíos personales: Lidar con la presión de los compañeros, controlar el estrés, tomar decisiones difíciles, fijarse objetivos.
  - Ten en cuenta la sensibilidad cultural: Asegúrate de que los escenarios son culturalmente apropiados e inclusivos, evitando estereotipos o prejuicios.

### Habilidades y conocimientos:

- Escucha activa
- Empatía
- Negociación
- Improvisación
- Adaptabilidad

### Evaluación:

- Observa sus habilidades comunicativas, su capacidad para resolver problemas y su confianza durante los juegos de rol.
- Evalúa las habilidades comunicativas valorando su capacidad para expresar ideas con claridad y concisión, escuchar activamente a los demás y responder reflexivamente.
- Observa sus habilidades de resolución de problemas analizando la eficacia con la que identifican los retos, proponen soluciones y adaptan su enfoque.
- Evalúa su nivel de confianza observando su postura, su contacto visual, la inflexión de su voz y su comportamiento general en mientras participan en el juego de rol.

# Últimas palabras

---

## **¡Bien hecho!**

Enhorabuena por haber dado los primeros pasos para ayudar a tus alumnos a superar la glosofobia. Recuerda que el progreso lleva tiempo y que cada pequeña mejora cuenta. Si aplicas sistemáticamente las técnicas de esta guía, animas a tus alumnos a ponerse a prueba y fomentas un entorno de aprendizaje favorable, les ayudarás a ganar confianza y a adquirir habilidades comunicativas que les beneficiarán de por vida.

Tu orientación y tu estímulo son la clave de su éxito: sigue inspirándoles para que hablen con soltura y confianza. ¡Tú puedes!

# The partners

Profesionalna gimnaziya po stroitelstvo, arhitektura i geodeziya "Penyo Penev"



**XUL** Fundación

FUNDACIÓN XUL, Foundation, Social and environmental sustainability

LIFE4YOU



Smart Institute, Institute for Technology - Driven Education and Research

Associazione InCo Interculturalità & Comunicazione APS



Sca Alhucema - Colegio Ferroviario

Kauno kolegija Higher Education Institution (KK)



Ragina Ltd

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

© 2025 This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

