

“Nunca ha sido tan fácil  
hablar...  
Nunca ha sido tan **difícil**  
**ser escuchado”**”

*Sam Neves*  
*Asociado de Comunicación*  
*Asociación General*



**Jesús**  
el gran comunicador

# Inflexión

La voz del Salvador, era como música a los oídos de aquellos que habían estado acostumbrados a la prédica monótona y sin vida de los escribas y fariseos. {VEUC 82.2}

# Velocidad

Jesús nunca hablaba tan rápido como para que sus palabras se amontonaran unas sobre otras, de manera que fuera difícil entenderlo.– {VEUC 81.1}

# Tono

Jesús no forzaba el tono de sus palabras—Si él hubiera levantado su voz en un tono forzado... el carácter conmovedor y la melodía de la voz humana se hubieran perdido, y mucha de la fuerza de la verdad, se hubiera destruido.—

El Evangelismo, 46.

# Claridad

Al leer o recitar, la pronunciación debe ser clara. Un tono nasal o una actitud desgarrada, debe corregirse en seguida. Toda falta de claridad debe señalarse como deficiencia. – {VEUC 201.2}

# Sistema vocal

Deben practicar con perseverancia el hablar en tono bajo y distinto, ejercitando los músculos abdominales en la respiración profunda, y haciendo de la garganta, el conducto de comunicación. {VEUC 201.3}

# Voz calmada

Mediante palabras amables y obras de misericordia, Cristo encaraba las antiguas tradiciones y los mandamientos de hombres, y presentaba el amor del Padre en su inagotable abundancia. Su voz calmada, intensa y musical, caía como un bálsamo en los espíritus heridos.—{VEUC 81.2}



Los ojos son el espejo del alma,  
pero la voz es el alma misma.

Autor desconocido

Por la **palabra** del Señor fueron  
hechos los cielos, y todo el ejercito  
de ellos por el aliento de su boca.  
(Salmos 33:6)

Las palabras del sabio  
están llenas de gracia.  
(Eclesiastés 10:12)

# Elena G. White

La voz, su educación y uso correcto, Pag. 36



El talento del habla debe ser cuidadosamente estudiado y vigilado. Esta es la rama más importante de la educación. El poder de comunicarnos con nuestros compañeros, puede ser de gran bendición, o de gran maldición.

# **Autoconocimiento**

- **Acomodarse al propio timbre de voz**
- **Escucharse a menudo**
- **Gustarse a uno mismo**

# Aceptar el error

- Josep Guardiola: “La derrota es lo único que nos hace crecer”
- Los errores nos muestran el sendero para perseguir nuestros retos
- Gabilondo: “Tenemos que aceptar el error y desterrar la mentira”

# La voz

- Es el leal factor más importante en la personalidad del ser humano.
- Lo más importante es saber usarla

# La voz humana es única

- Timbre. Particularidad diferenciada de cada voz.  
(Piano y Violín)
- Intensidad. Es volumen, tiene que ver con uso de aire y calidad de la voz.
- Inflexión. Ondas del mar. Autopista plana.
- Intención.

# El Sistema Vocal

- Pulmones
- Músculo del abdomen
- Músculos Respiratorios
- Cuerdas Vocales

# Antes de hablar

- Sepa que va a decir
- Como lo va a decir
- Cuando lo va a decir
- Por qué lo va a decir

# El valor de las palabras

Las palabras son buenas

Las palabras son malas

Las palabras ofenden

Las palabras disculpan

Las palabras queman

Las palabras acarician

Las palabras son dadas, cambiadas,  
ofrecidas, vendidas, inventadas

Las palabras están ausentes

Las palabras vienen en los libros, periódicos,  
mensajes, rótulos, cartas

Las palabras aconsejan, sugieren, insinúan,  
conminan, imponen, segregan, eliminan.



**Antes de abrir su boca**

# El miedo escénico



- No podré
- Me quedaré con la mente en blanco
- Hay otros más preparados
- El problema de fondo: "NO SOY BASTANTE"

# El miedo es necesario

- Es una advertencia
- Es un proceso de ansiedad mental que implica lo cognitivo, fisiológico y conductual.
- Sudor, temblor, sed, ronquera, pálido...

Para protegernos del miedo al dolor emocional que sufriríamos de no cumplir con las expectativas que tenemos, optamos por la inacción justificada.

## Parálisis



## Resultados no deseados

Como resultado de la inacción, ciertamente no vemos culminada la meta. Por tanto, al final tuvimos como quiera los resultados no deseados.



## Miedo

Tenemos un sueño, una meta, una aspiración y, por más que deseamos alcanzarlo, nos asusta no lograrlo, por el miedo a fracasar en nuestro intento.



## Frustración

Obtener los resultados no deseados, nos hace experimentar dolor emocional, pues teníamos un sueño, una meta, una aspiración y no la vimos culminada. Nos sentimos insatisfechos y fracasados. Como resultado, luego tendremos razones para alimentar nuestros miedos.



# El miedo en vivo!

- Temor a ser juzgados negativamente ansiedad
- Pierde seguridad > se centra en las reacciones
- Sudor, ritmo cardíaco > necesidad de controlarlos
- Movimientos y pensamientos lentos > sucede lo temido > el ciclo se repite.

# Control del miedo

- Sea consciente del miedo y hágalo su aliado.
- Domine el tema.
- El miedo se derrota antes de estar frente al público.
- Conozca su público. (Quiénes, cuántos, nivel...)
- Usted es el experto. Controle sus emociones.



Evitar, aislarse o enfrentar

- Evitar no es la salida. Lo intensifica
- Evalúe las consecuencias de equivocarse
- Piense en los aspectos positivos
- Dele 5 minutos al miedo.
- Sea amable con ud. mismo.
- Distraigase

# Antes de la presentación

Imagínese en medio de la multitud y que ud. mantiene el control.

Practique, pratique, pratique

Busque un mentor.

Enfóquese en sus fortalezas

Utilice apoyo audiovisual.

# Tips

- Donde mirar cuando se habla
- Los primeros minutos son vitales
- La cortesía
- No se prepare delante de otros

# Tips

- No espere a estar satisfecho la primera vez, pero reconozca los avances.
- No se disculpe. «Me siento nervioso, así que les pido disculpas», «tuve poco tiempo para prepararme, si algo sale mal, les pido disculpas».



# Cuidando el cuerpo

**Higiene postural**

**Buscar la comodidad  
y la relajación**

# Asegurar la base

- Los pies en el suelo
- Piernas ligeramente abiertas
- Sentarse sobre los isquiones
- Si estamos de pie, rodillas flexionadas

# El fuelle

- Nuestro diafragma y espalda baja es nuestro fuelle
- NO escondamos la barriga
- Es el punto neurálgico de nuestra energía
- Cuando respiramos desde aquí nos calmamos

# Apertura del pecho

- Relajar los hombros
- Ponernos rectos desde el centro de la espalda
- Si respiramos desde aquí, encontramos energía y presencia
- Buscar libertad en las manos y los brazos

# La cara y la cabeza

- Vista y voz hacia el frente
- NO estirar el cuello
- Hablar a un palmo del micro
- Ser expresivos con las facciones

# La mirada

- Las miradas siempre deben hacerse al tercio superior del cuerpo.
- Nunca se debe mirar por debajo de los hombros y mucho menos de arriba hacia abajo.
- No perder la mirada de nuestros oyentes demasiado tiempo.
- Evite dar la espalda

- Los brazos siempre sueltos, nunca cruzados.
- Siempre pegados al cuerpo
- No apoyar los codos en la mesa. Mejor apoyar los antebrazos.
- Sonría. Gane confianza.
- Vista mejor que el público.

Si somos conscientes de la respiración  
estamos en contacto con el cuerpo no nos  
criticamos.

## Antes de cualquier actividad

- 10 respiraciones lentas en la barriga por la nariz
- 10 respiraciones lentas en el pecho por la nariz
- 3 respiraciones lentas en la barriga por la nariz

# Tips

- Nunca respire por la boca
- Oxigénesese antes levantarse: haga tres respiraciones profundas de calentamiento
- Haga ejercicio para las cuerdas: Mueva su nuez de izquierda a derecha y relájela.
- Pronuncie palabras difíciles

# Vocalizar

- Antes de hablar hacer ejercicios de repeticiones de consonantes
- Leer nuestro texto masticando las palabras
- Ejercicios de labios, lengua, dientes, bostezos

# Ante el público

La soltura del conferenciante es muy importante.

No hables mirando hacia el telón, el techo, el piso o las ventanas.

Evita gesticular excesivamente, rascarte a menudo, acomodarte el cabello, jugar con llaves, bolígrafo, pasear excesivamente de un lado a otro o apoyarte contra la pared o el atril.

No te escondas todo el tiempo detrás del atril.

# En el púlpito

- Tirar el micrófono
- Leer la lectura bíblica.
- Pelear desde el púlpito.
- Dar la bienvenida al que quiere pasar desapercibido



**Dios te bendiga!**