

Título: Actividades de expresión oral para reforzar la confianza

Marco de tiempo: 1 hora

Número de participantes: Idealmente entre 10 y 20 participantes

Resultados del aprendizaje:

1. Entender lo que es la glosofobia
2. Detectar síntomas de glosofobia
3. Conocer algunos ejercicios para hacer frente a la glosofobia

Estructura de la lección:

Introducción

Actividad introductoria corta — por ejemplo, puede ser la reflexión sobre una cita, la discusión de una pregunta, o la reacción a una declaración que provoca la reflexión.

Comienza la sesión dando la bienvenida a los participantes. Comienza a mostrar la presentación PPT asociada.

Luego, como facilitador, preséntate y pídele a cada uno de los participantes que se presenten. Mostrar diapositivas 2 y 3. Muestra el tema de la sesión «Ejercicios de construcción de confianza y habla».



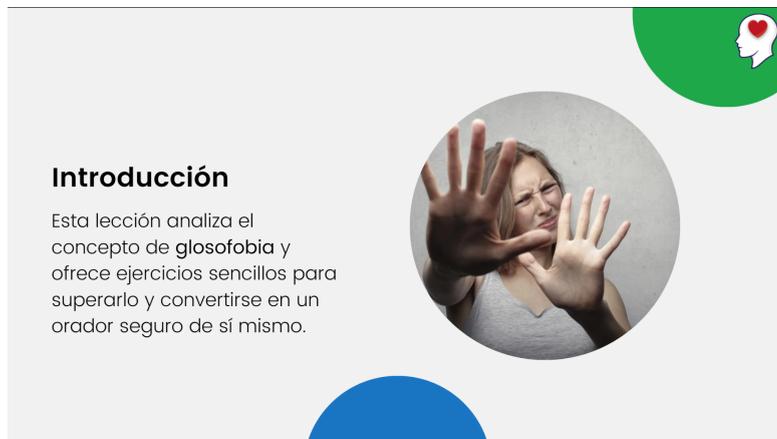
Diapositiva 2

A continuación, la diapositiva 3 ofrece la tabla de contenido de la sesión.

1	Introducción Glosofobia	Contenido de Aprendizaje Dar a conocer la glosofobia y ayudar a los estudiantes a combatirla	2
3	Actividades de Ejemplo Ejercicios para combatir la glosofobia	Conclusión/Reflexión Reflexión y Aprendizaje complementario	4

Diapositiva 3

Lee la diapositiva 4 para iniciar la sesión y lee la cita de la diapositiva 5.



Diapositiva 4

Pregunta a los participantes qué piensan al respecto: ¿Se enfrentaron/todavía se enfrentan a algunos problemas para hablar en público? ¿Han sido testigos, entre sus estudiantes, del miedo extremo de hablar en público?



Diapositiva 5

Contenido

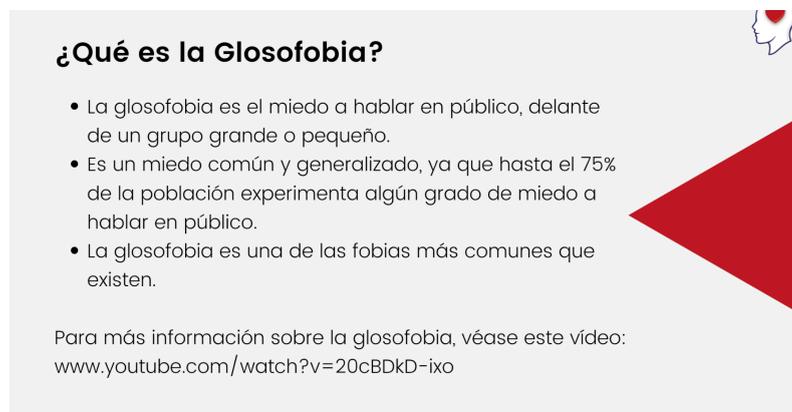
Esta sección debe proporcionar conocimientos teóricos sobre el tema de la sesión. ¿Qué contenido presentarás y cómo lo presentarás?

Como facilitador, debe haber leído previamente la presentación de PowerPoint.

Esta sesión se centra en la glosofobia, que es el miedo a hablar en público. La glosofobia es experimentada por alrededor del 75 % de la población, lo que la convierte en una de las fobias más comunes. La glosofobia es parte de las fobias sociales. Las fobias sociales son un grupo de trastornos en los que la persona teme estar expuesta a ciertas situaciones sociales o estar frente a

otros. La mayoría de las veces, la persona tendrá una fuerte tendencia a evitar estas situaciones. Si esto no es posible, a menudo se experimenta con gran ansiedad. La glosofobia está arraigada en el miedo y la baja autoestima. El miedo es una de nuestras emociones básicas. Es desencadenada por cualquier cosa que nuestra imaginación considere peligrosa. El cerebro toma lo que imaginamos como realidad y desencadena las sensaciones asociadas con el miedo para sacarnos de la situación peligrosa.

La glosofobia puede tener varias causas, aunque ninguna de ellas ha sido completamente probada. Parece ser una respuesta natural cuando se expone; es por eso que acostumbrarse a la exposición es en realidad una manera de lidiar con ella. Además, las experiencias anteriores negativas pueden desencadenarlo. Según un estudio del Instituto Nacional de Salud Mental, parece que las personas que sufren de ansiedad social se ven más afectadas que otras cuando se les lee comentarios negativos sobre ellos. Además, las personas que han sido criadas por padres tímidos tendrían más posibilidades de sufrirlo. Por último, la baja autoestima es también un factor determinante.



¿Qué es la Glosofobia?

- La glosofobia es el miedo a hablar en público, delante de un grupo grande o pequeño.
- Es un miedo común y generalizado, ya que hasta el 75% de la población experimenta algún grado de miedo a hablar en público.
- La glosofobia es una de las fobias más comunes que existen.

Para más información sobre la glosofobia, véase este vídeo:
www.youtube.com/watch?v=20cBDkD-ixo

Diapositiva 7

Cómo detectarlo (síntomas): La glosofobia causa una sensación de ansiedad intensa, incluidos ciertos síntomas y signos físicos y verbales.

- Síntomas físicos: Entre los síntomas físicos, podemos enumerar los siguientes:
 - o Aumento de la frecuencia cardíaca
 - o Aumento de la presión arterial
 - o Dilatación de pupilas
 - o Pérdida auditiva aguda
 - o Intenso temor y temblor
 - o Sudoración, especialmente en las manos y la frente
 - o Náuseas o vómitos en casos extremos
 - o Dificultad para respirar o hiperventilación
 - o Mareos
 - o Tensión muscular en los músculos del cuello y de la parte superior de la espalda
 - o Sensación de nerviosismo o ataque de pánico

- o Con frecuencia necesita el baño
- Síntomas verbales: Algunos de los síntomas verbales que se desarrollan a partir de la glosofobia pueden hacer que la persona tenga dificultades mientras intenta hablar. La voz puede comenzar a temblar, la persona puede repetir vacilaciones como 'umm' o 'ah', seguida de una pausa vocal. Esta reacción hace que la persona se sienta incómoda y ansiosa, empeorando los síntomas de la glosofobia. Estos síntomas pueden aparecer con sequedad en la boca, temblores o tics.

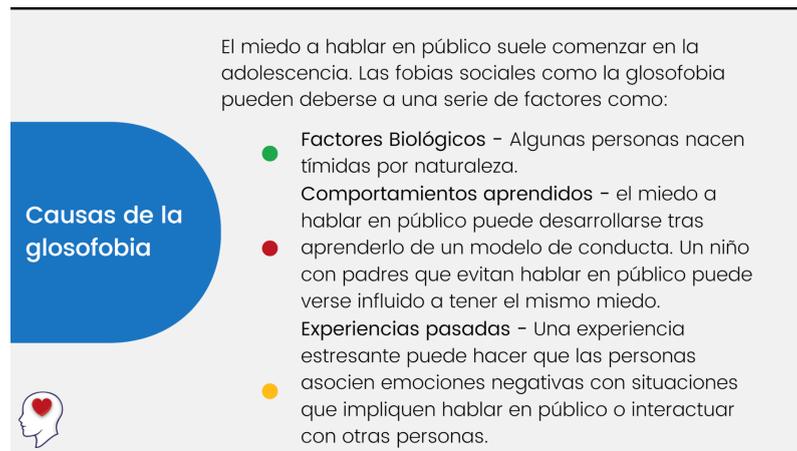


Síntomas

La glosofobia causa una serie de síntomas como:

- Aumento de la presión arterial
- Aumento de la sudoración
- Boca seca
- Rigidez de los músculos de la parte superior de la espalda
- Náuseas y pánico al tener que hablar en público

Diapositiva 9



Causas de la glosofobia

El miedo a hablar en público suele comenzar en la adolescencia. Las fobias sociales como la glosofobia pueden deberse a una serie de factores como:

- **Factores Biológicos** - Algunas personas nacen tímidas por naturaleza.
- **Comportamientos aprendidos** - el miedo a hablar en público puede desarrollarse tras aprenderlo de un modelo de conducta. Un niño con padres que evitan hablar en público puede verse influido a tener el mismo miedo.
- **Experiencias pasadas** - Una experiencia estresante puede hacer que las personas asocien emociones negativas con situaciones que impliquen hablar en público o interactuar con otras personas.

Diapositiva 10

¿Cuáles son los tratamientos? La práctica puede ayudar a reducir el nivel de estrés. Si eres testigo en el aula de comportamientos que parecen ser patológicos, lo mejor es ofrecer ayuda profesional con la psicoterapia y, si es necesario por un profesional de la salud, medicamentos.

Combatir la Glosfobia



01

Empieza tu discurso o presentación con una pregunta para el debate: Esto hace que el público participe y hable y te quita presión de encima durante un rato.

02

Reconoce de dónde proceden tus sentimientos de ansiedad: el nerviosismo puede deberse a la excitación. Recuerda que, aunque te sientas nervioso, puedes hablar en público sin fracasar.

03

Si haces una presentación, recuerda que se trata del tema: Las personas a las que te diriges se fijan menos en ti personalmente y más en lo que dices.

Diapositiva 11

Actividades de ejemplo

Proporcionar actividades breves y atractivas para demostrar cómo su concepto se puede aplicar y duplicar en el aula

Ofrecemos 4 actividades en esta lección. 2 de ellos debes practicarlas por ti mismo para que puedan ser consideradas como autoaprendizaje:

- Trabalenguas (diapositivas: Los trabalenguas son una excelente manera de practicar y mejorar la pronunciación y la fluidez. También pueden ayudar a mejorar los acentos mediante el uso de la aliteración, que es la repetición de un sonido. No son solo para niños, sino que también son utilizados por actores, políticos y oradores públicos que quieren sonar claros al hablar.

Trabalenguas

- Esta actividad puede recomendarse como tarea para los alumnos. Disminuye el riesgo de tartamudez.
- ¿Sabías que existe el Día del Trabalenguas? ¡Será el 12 de noviembre de 2023, el 10 de noviembre de 2024 y el 9 de noviembre de 2025!
- Estos son algunos ejemplos (y se pueden encontrar muchos más en Internet).



Diapositiva 14

- Ejercicios de respiración: Los ejercicios de respiración ayudarán al orador a calmarse antes de una charla. Están destinados a ser implementados antes de la charla con el fin de reducir el estrés.



Ralentizar la respiración. Cuenta en silencio los ciclos respiratorios (una inhalación + una exhalación = un ciclo) durante un minuto. El objetivo debe ser de 5 ó 6 ciclos respiratorios por minuto.

Patrón 4-4-6-2. Inspira contando hasta 4, haz una pausa contando hasta 4, espira contando hasta 6 y detente contando hasta 2. Repite este patrón hasta que estés totalmente cómodo y relajado y no sientas ninguna falta de oxígeno.

Respiración dirigida. Examina tu cuerpo mentalmente. ¿Hay tensión en alguna parte? Exhale "hacia" la parte del cuerpo que esté tensa. Aunque, por supuesto, esto es sólo una visualización, deberías sentir una reducción de la tirantez y la tensión con cada exhalación.

Secuencia de Respiración Controlada

Duración: 5 minutos (o más si dispone de más tiempo)

Diapositiva 16

- Elige un objeto: Este ejercicio ayudará a los estudiantes a prestar atención a la forma en que hablan sin preocuparse por el contenido. Es un ejercicio de improvisación durante el cual el facilitador asigna un objeto de la vida cotidiana a un participante que tendrá que hablar de ello durante 2 minutos.



Escoge un objeto

Duración: 2 minutos por estudiante



- Pide a un alumno que hable de un objeto durante 2 minutos. Como moderador, debes elegir el objeto.
- El objeto debe cambiar para cada alumno, de modo que no puedan preparar nada.
- Puede ser un bolígrafo, un cartel que esté expuesto en la clase, un reloj, etc. Se trata de un ejercicio de improvisación.

Diapositiva 17

- El comunicador ideal: Este ejercicio permite a los participantes identificar qué cualidades se necesitan para ser un buen orador público y, por lo tanto, trabajar en ellas. Como facilitador, debes asegurarte de que los participantes mencionan lo siguiente: enunciación, ritmo, lenguaje corporal, sonrisa, contacto visual, participación de la audiencia, etc.



- Pide a los participantes que piensen en el comunicador perfecto.
- Pídeles que te describan, antes y durante su intervención. ¿Qué desprende? ¿Por qué consigue captar la atención? ¿Cuáles son sus cualidades?
- Dale 10 minutos para reflexionar y luego comparte los resultados con el grupo.

El Comunicador Ideal



Duración: 20 minutos

Conclusión

Esta debería ser una actividad de recapitulación, idealmente algunas preguntas de reflexión para hacer que los profesores piensen sobre lo que han aprendido y cómo se aplica a su propia enseñanza.

Para concluir (diapositiva 25), recuerda a los participantes que todo el material creado en el marco del proyecto EASE puede ser utilizado por ellos en sus propias aulas.

Luego, (diapositiva 26), hazles las siguientes preguntas autorreflexivas:

- ¿Qué habéis aprendido hoy?
- ¿Lo reutilizaréis?
- ¿Cuál ha sido el más/menos útil?

Finalmente, al final de la sesión, puedes dar una copia del documento disponible aquí abajo «Consejos para manejar la ansiedad de hablar en público» para que los participantes sepan que pueden usarlo con sus propios estudiantes (proporcionándoles una copia, o enviándolo por correo electrónico).



Conclusión

La glosofobia puede reducirse practicando. Como profesor, si observas esta ansiedad en tus alumnos, no dudes en utilizar el material que hemos elaborado.

Diapositiva 19

Bibliografía y recursos para el aprendizaje complementario

Aquí debe proporcionar las fuentes de dónde proviene la información y, si corresponde, los recursos para obtener más información sobre el tema de la sesión.

[Ajeng Intan Nur Rahmawati, Imam Ariffudin et Mulawarman Mulawarman, « Psychological Experience Dynamics of Students with Glossophobia through Narrative Counseling as seen from Gender: A Qualitative Study », Proceedings of the 3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities \(ACPCH 2017\), Atlantis Press, 2018.](#)

[Ebrahimi OV, Pallesen S, Kenter RMF, Nordgreen T. Psychological Interventions for the Fear of Public Speaking: A Meta-Analysis. Front Psychol. 2019;10:488. Published 2019 Mar 15.](#)

[How to keep fear of public speaking at bay](#)

[30 ways to manage speaking anxiety](#)

Notas para el facilitador:

Estas notas deben abordar los formatos en línea y cara a cara.

Materiales imprimibles:

Para materiales imprimibles como hojas de cálculo, póngalos en una página separada después de las notas del facilitador para que sean fácilmente imprimibles.

Consejos para manejar la ansiedad de hablar en público

1 — Prepárate

- Elige el tema de tu presentación de acuerdo a tu propio interés
- Haz un poco de investigación
- Ensaya
- Espera una retroalimentación positiva
- Duerme bien

2 — Antes de la charla

- Come varias horas antes
- Haz algunos ejercicios de respiración
- Vístete de una manera con la que te sientas cómodo
- Ves al baño
- Lleva un vaso de agua contigo

3 — Durante la charla

- Un chiste no hará daño: involucra a la audiencia
- Haz un poco de contacto visual
- Ten una versión escrita de tu discurso (¡por si acaso!)
- Utiliza herramientas externas para complementarlo (presentación de PPT, por ejemplo)
- Mira las caras amistosas en el público

¡VAS A SER GENIAL!