

## TUTORÍA HABLAR EN PÚBLICO

### Desarrollo:

Previo a esta sesión se pide a todo el alumnado que se preparen una poesía corta, un trozo de canción (para recitar) o un trabalenguas.

El/La tutor/a reparte un post-it a cada alumno. Les pide que escriban arriba en pequeño un número del 1 al 20.

Explica que todos van a salir a recitar lo que tienen preparado. Que cierren los ojos y estén atentos a sus pensamientos y a cómo reacciona su cuerpo ante la idea de que les puede tocar ser el primero o la primera para recitar delante de toda la clase.

Ahora deben escribir en el post-it cómo se han sentido (pensamientos y reacciones corporales) . Ejemplo de pensamientos: me da mucha vergüenza, me va a salir fatal, que ridículo voy a hacer, esta actividad me gusta, les va a encantar mi poesía,....

Ejemplo de sensaciones: el corazón se me acelera, me sudan las manos, me tiembla todo, ...

El/la tutor/a dice un número del 1 al 20 y salen aquellos que lo tengan en su post-it. Se ponen en fila y recitan lo suyo. Y así sucesivamente hasta que salen todos.

Una vez acabada esta parte, se ha colocado en la pared un papel grande en blanco con una carita sonriente y otra de miedo.

Los alumnos colocarán sus post-it junto al emoticono con el que se identifiquen.

Se comprobará que hay muchos en el de miedo. Y el/a tutor/a leerá lo que hay escrito. Explicará que es normal que muchas personas lo pasen mal cuando y tienen que exponer en público. Que piensan que son las únicas pero que no es así. En realidad es más común de lo que creemos, lo que pasa que, a medida que lo practicamos, va disminuyendo la ansiedad.

El/la tutora pregunta al grupo cómo se sienten ahora y qué pensamientos tienen una vez que ya han expuesto en público.

Si pusiéramos ahora pos-it de los pensamientos y sentimientos posteriores junto a los emoticonos, aumentaría el número de los positivos. Esto es porque hemos evaluado cómo nos ha salido y hemos visto que no ha sido tan terrible.

Ahí está la clave: la realidad no es tan terrible como creemos a priori. Por eso, nuestros pensamientos deben ser: no me gusta esto pero, puesto que tengo que hacerlo, lo intentaré hacer bien, y, de todas formas durará muy poquito, así que soy capaz de hacerlo, aunque me produzca nervios, como a tanta gente le pasa.

Se visualiza:

Vídeo: 7 ejercicios para hablar en público:

<https://www.youtube.com/watch?v=PmFuykM643c>

Y se realiza una sesión de respiración guiada.

Si todos hiciéramos esta respiración todos los días, mínimo 21 días, nos serviría para crear el hábito de relajarnos cada vez que nos concentremos en nuestra respiración y esta herramienta la podemos usar en todas aquellas situaciones que consideremos estresantes de nuestra vida.

Técnicas respiración guiada.

<https://www.youtube.com/watch?v=fvQ2qO8VlFA>



