las manos con fuerza sobre la mesa o el atril, caminar frente al público cuando es posible esto le da un buen ritmo y animación a la charla, tener libres las manos de papeles.

***Conocer el tema:***

**Hable por una causa.** No se dirija a un público si no esta convencido de lo que va a decir. La falsedad y la inseguridad por falta de convicción siempre saltan a la vista.

***Lanzarse al agua:***

Antes de comenzar a hablar, el principiante debe vencerse; olvidarse un poco del que dirán, que suele ser un obstáculo importante para la comunicación.

Debemos cultivar la naturalidad, simpatía, sensibilidad, la buena memoria, sinceridad, veracidad, humildad y coraje.

## 4. COMPROMISO

- Profundizar en esta temática y estar al tanto de toda la formación e información emitida por la Arquidiócesis de Barranquilla a través de la Comisión Arquidiocesana de Liturgia.
- Procurar hacer catequesis en tu célula y/o unidad pastoral, a tu comunidad sobre las técnicas y recomendaciones para ser un buen orador
- Apoyar y acudir al Delegado de Liturgia de tu Unidad pastoral y/o Célula cada vez que lo consideres pertinente.

## 5. ORACIÓN FINAL

*Para ser familia de Dios:*
*Defiende el Medio Ambiente, ¡Queremos vivir unidos!*

**Blog de la Comisión (Noticias y Subsidios):**
http://www.comisiondeliturgiabaq.blogspot.com

comisionarquidiocesanadeliturgia@yahoo.com

ETAPA 1
FASE 3
AÑO 1

EQUIPO DE
# UJIERES
COMITÉ DE LA CÉLULA PARA LA ANIMACIÓN LITÚRGICA

ARQUIDIÓCESIS DE BARRANQUILLA • DPTO. DE SERVICIOS PASTORALES
PASTORAL LITÚRGICA • SUBSIDIO No. 37 • JUNIO 2009

# HABLAR EN PÚBLICO
## - Un buen orador -

**Parte 2**

**Objetivo:** Al finalizar la reunión los ujieres identifican las técnicas y recomendaciones para hablar en público y ser un buen orador en las catequesis dominicales y en los encuentros de formación.

**1. MOTIVACIÓN:** Con alegría cantemos juntos: *Tu Palabra me da vida.*

**2. ORACIÓN BÍBLICA:** Lc. 24, 13 – 35.

***Reflexión:*** Los discípulos de Emaús abrieron los ojos. Hay una ley en física que dice: A todo acción corresponde una reacción. Cuando nos dejamos tocar por esta necesidad de acoger, comenzamos al mismo tiempo a acoger. "Aquel que fue evangelizado, a su vez evangeliza. En eso está la prueba de la verdad la piedra de toque de la evangelización: No se puede concebir una persona que haya acogido la palabra y se haya entregado al Reino sin volverse se testimonia y a su vez anuncia esa palabra". (***Evangelii nuntiandi,*** 24).

## 3. DESARROLLO: UN BUEN ORADOR

El buen orador es capaz de abrir su corazón al público y darse a conocer como él es, lo cual no impide que hable con toda inteligencia. No tiene que entretenerse en más formalidades que las estrictamente necesarias, y sabe desembarazarse de los que afectan su contacto con el público.

*- Pero no siempre es fácil*

Hablar con espontaneidad se dificulta cuando no se tienen los conocimientos necesarios, ni suficientemente asimilados. Cuando se domina un tema, dirigirse al público se facilita notablemente. No olvide que **conocer a fondo el tema da confianza,** la cual puede acentuarse más aún si se manejan con naturalidad algunas técnicas básicas de expresión.

### *El miedo y la timidez: causas y remedios*

*- Pero yo soy muy tímido, y a veces siento mucho miedo*

¿Quién dijo miedo? Sentir temor de hablar en público es lo más natural del mundo. Todos lo hemos sentido en mayor o menor medida. Además muchos grandes oradores son o han sido tímidos.

El carácter o el temperamento no impiden hablar en público. A algunos se les facilita, a otros no tanto, pero a ninguno le imposibilita. Por lo demás, el temor surge por la responsabilidad y el deseo de hacerlo bien.

Si se me seca la garganta, se me va la voz, no puedo pronunciar bien, siento un terrible vacío en el estómago, se me olvida lo que tengo que decir.

A pesar de todo eso, y de cosas peores, usted puede aprender a hablar muy bien en público. Lograrlo no es cuestión de temperamento, sino de voluntad.

Lo primero es vencer el temor o, por lo menos, disimularlo o convertirlo en un aliado, y superar la timidez. Para su tranquilidad le recordaré que Demóstenes, el más grande orador de toda la Historia, era tartamudo. Y Beethoven era sordo. De modo que no se queje y siga adelante, que usted puede aprender a expresarse muy bien. Y lo logrará.

*- Y ... ¿cómo lo logro?*

Le recomiendo tener en cuenta los siguientes aspectos:

### *Control del cuerpo:*

El miedo es controlable, al igual que todas sus manifestaciones corporales. Una persona recia y disciplinada es capaz de controlar el miedo y hacerle frente a cualquier situación difícil. Esto es parte del desarrollo de la personalidad, independientemente de su manera de ser.

### *Antes de empezar: Ejercicios de respiración*

Hacerlos a solas en un lugar apartado antes de iniciar su charla, le puede ayudar notablemente. Los ejercicios de respiración profunda tienen la ventaja de que ayudan a la circulación y, por lo mismo, avivan y despiertan la inteligencia.

### *Hacer deporte:*

Quien practica algún tipo de ejercicio goza de mejor salud, lo que se manifiesta en una vida más dinámica, pensamientos más agiles, buen estado de animo e inteligencia vivía gracias a una buena irrigación del cerebro estas condiciones lo predisponen muy bien para la expresión.

### *Durante la intervención:*

Las ayudas didácticas le pueden ayudar a eliminar las tensiones, cambiar de posición inclinándose un poco hacia adelante, apoyar