



EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA

# **EJERCICIOS PRÁCTICOS FUNDAMENTOS DEL LENGUAJE VERBAL EN LA EXPRESIÓN ORAL.**

## APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE EXPRESIÓN EN LA ENSEÑANZA

La enseñanza efectiva no se limita a la transmisión de conocimientos, sino que involucra el desarrollo de estrategias expresivas que permitan optimizar la comunicación dentro del aula. La aplicación de técnicas de expresión es fundamental para captar la atención, estructurar el discurso de manera clara y fomentar un ambiente de aprendizaje dinámico. La comunicación docente no solo implica el uso adecuado del lenguaje verbal, sino también la integración de recursos paralingüísticos y gestuales que refuercen el impacto del mensaje (Artesero García, 2017). El dominio de la expresión oral permite que los educadores comuniquen ideas de forma clara, persuasiva y estructurada. La modulación de la voz, la entonación y el ritmo del discurso influyen en la comprensión del mensaje. Un docente que aplica estrategias expresivas logra mantener la atención del grupo y facilitar la retención del contenido. La correcta articulación del mensaje evita malentendidos y contribuye a un aprendizaje significativo (Ballenato Prieto, 2013).

### Uso equilibrado del lenguaje verbal y corporal en la enseñanza

La enseñanza no solo depende de la claridad en el contenido, sino también de la manera en que se transmite. El equilibrio entre el lenguaje verbal y corporal es esencial para generar un impacto positivo en los estudiantes. La comunicación docente no se limita a las palabras, sino que también incluye gestos, expresiones y posturas que refuerzan el mensaje.

El lenguaje verbal permite estructurar conceptos e ideas, mientras que el lenguaje corporal refuerza la emoción y la intencionalidad del mensaje. Según Irigoyen Chamizo (2019), la interacción en el aula se desarrolla en dos planos: el verbal y el no verbal. Mientras el primero transmite información, el segundo genera conexión emocional con los estudiantes.



Un docente que equilibra su comunicación logra que los estudiantes se sientan más motivados y comprendan mejor la información. Una postura firme y una voz modulada proyectan seguridad, mientras que un tono monótono y una postura encorvada pueden generar desinterés.

### Estrategias para integrar el lenguaje verbal y corporal.

- **Variación en la entonación:** Evitar un tono monótono ayuda a captar la atención. Un docente que enfatiza palabras clave refuerza la comprensión del mensaje.
- **Gesticulación consciente:** El uso de las manos para enfatizar conceptos facilita la retención de la información. Sin embargo, los gestos deben ser controlados y no excesivos.
- **Postura abierta y expresiva:** Mantener una postura relajada y evitar barreras físicas favorece la interacción con los estudiantes.
- **Contacto visual estratégico:** Mirar a los estudiantes mientras se habla mejora la conexión y evita distracciones.

## Ejercicios prácticos

### Ejercicio 1: Expresión sincronizada

1. Escoja un texto breve y léalo en voz alta frente a un espejo.
2. Acompañe las ideas principales con gestos naturales.
3. Evalúe si los movimientos refuerzan o distraen del mensaje.

### Ejercicio 2: Contacto visual dirigido

1. Explique un tema mientras distribuye la mirada entre los oyentes.
2. Ajuste el tiempo de contacto visual para evitar que sea demasiado breve o prolongado.

### Ejercicio 3: Control de volumen y ritmo

1. Tome una exposición y analiza el tono y la velocidad de tu discurso.
2. Ajuste la modulación para mejorar la claridad y la dinámica del mensaje.

## Errores comunes en la expresión oral y cómo corregirlos

La expresión oral es una de las habilidades más importantes en la enseñanza. Sin embargo, muchos docentes cometen errores que afectan la claridad y efectividad del mensaje. Identificar y corregir estos problemas mejora la comunicación en el aula y facilita el aprendizaje.

### Errores más frecuentes en la expresión oral.

- ✗ **Uso excesivo de muletillas:** Palabras como "eh", "este" o "o sea" interrumpen la fluidez del discurso y pueden distraer a los estudiantes.
- ✗ **Tono monótono:** La falta de variación en la entonación hace que el mensaje pierda impacto y dificulta la retención del contenido.
- ✗ **Ritmo inadecuado:** Hablar demasiado rápido puede dificultar la comprensión, mientras que hablar muy lento puede generar desinterés.
- ✗ **Falta de proyección de la voz:** Un volumen bajo hace que algunos estudiantes no escuchen correctamente, mientras que un volumen excesivo puede generar incomodidad.
- ✗ **Poca articulación y dicción deficiente:** Una pronunciación poco clara puede llevar a malentendidos.

Según el análisis de Cestero Mancera (2018), la corrección de estos errores es fundamental para mejorar la comunicación en el aula, ya que el uso inadecuado del lenguaje afecta la percepción del mensaje.



## Técnicas para corregir errores en la expresión oral.

- ✓ **Ejercicios de vocalización:** Leer textos en voz alta exagerando la pronunciación mejorando la articulación.
- ✓ **Uso de pausas estratégicas:** Incorporar pausas breves permite organizar mejor el discurso y dar tiempo a los estudiantes para asimilar la información.
- ✓ **Grabación y autoevaluación:** Escuchar la propia voz ayuda a detectar problemas en la modulación, el ritmo y la dicción.
- ✓ **Práctica con trabalenguas:** Ejercicios con sonidos complejos mejoran la fluidez verbal y la pronunciación.

## Técnicas para controlar el nerviosismo y mejorar la confianza al hablar en público

El miedo escénico es un obstáculo frecuente en la comunicación oral. Superarlo implica el uso de estrategias para gestionar la ansiedad y fortalecer la seguridad al hablar en público. Según El Poder de la Oratoria (sf), el entrenamiento en técnicas de relajación y visualización es clave para superar el nerviosismo.

### Causas del nerviosismo al hablar en público

- **Falta de preparación:** La inseguridad aumenta cuando no se domina el contenido.
- **Miedo al error:** El temor a equivocarse puede generar bloqueos mentales.
- **Autoconciencia excesiva:** La preocupación por la imagen personal puede afectar la fluidez del discurso.
- **Experiencias negativas previas:** Los recuerdos de fallas anteriores pueden incrementar la ansiedad.

## Técnicas para reducir el nerviosismo

### Ejercicio 1: Respiración profunda y controlada

1. Inhale en cuatro tiempos, retenga el aire y exhala lentamente.
2. Repita varias veces antes de hablar en público.

### Ejercicio 2: Práctica gradual frente a un grupo

1. Comience exponiendo ante un grupo pequeño.
2. Aumente progresivamente el tamaño de la audiencia.

## Técnicas para mejorar la confianza al hablar en público

### Ejercicio 4: Conocimiento profundo del tema

1. Estudie el contenido con detalle para sentir mayor seguridad.
2. Elabore una estructura clara del discurso.

### Ejercicio 5: Simulación de escenario real

1. Practique la exposición en un espacio similar al lugar de la presentación.
2. Use recursos visuales y ensaya posibles preguntas del público.

### Ejercicio 6: Entrenamiento en improvisación

1. Responda preguntas espontáneas sobre diferentes temas.
2. Mejore la agilidad mental y la confianza al hablar.

El manejo del nerviosismo y la mejora de la expresión oral requieren práctica y disciplina. Implementar estas técnicas facilitará la seguridad y el impacto del discurso en cualquier contexto educativo o profesional.

## Bibliografía

- Artesero García, M. (2017). *El don de la palabra: pierde miedo a hablar en público. Manual práctico de oratoria*. Editorial Tébar Flores.
- Ballenato Prieto, G. (2013). *Hablar en público: arte y técnica de la oratoria*. Difusora Larousse - Ediciones Pirámide.
- Irigoyen Chamizo, C. (2019). *Estudio del lenguaje que los maestros de primaria utilizan en el aula*. Universidad de Oviedo.
- Yagosesky, R. (s.f.). *El poder de la oratoria*.