

A person is holding a smartphone with a pink ring. The background is a blurred outdoor scene with trees and buildings. A semi-transparent pink rectangle is overlaid on the right side of the image, containing the text 'TÉCNICAS PARA HABLAR FRENTE A CÁMARAS' in white, uppercase letters.

# TÉCNICAS PARA HABLAR FRENTE A CÁMARAS

A la hora de hablar en público se debe definir claramente que se quiere lograr con la intervención, el tener esto claro determinará la forma en la cual se va a transmitir el mensaje ya que existen diferentes formas de comunicación y dependiendo de lo que se quiera lograr se debe ajustar el discurso.

- La oratoria es una práctica que se ha ido perdiendo con el auge de la comunicación digital.
- Aún así en algunos rubros sigue siendo el motor para informar, persuadir, enseñar y atraer audiencia.
- Existen técnicas puntuales para desarrollar una oratoria exitosa.

La voz es el canal fundamental en la oratoria y a pesar de que es importante que un discurso esté bien preparado es igualmente necesario que cuando el orador hable frente al público lo haga con una buena voz, es decir, de forma clara, comprensible, con la intensidad y el ritmo adecuados para una buena comunicación y lograr los resultados esperados.

Una buena voz facilita la tarea del orador, por lo tanto deberá cultivarla y fortificarla.

- La lectura es recomendada para enriquecer el léxico. Suena tradicional pero mientras más libros o revistas leas, más tendrás de qué hablar.
- Ejercicios de modulación y vocalización. Esto no sólo ayudará a que tu mensaje sea claro, sino que relajes tu mandíbula al expresarte y tengas un mejor uso de la respiración.
- Ejercicios de respiración. Tanto a manera de relajación, como de uso correcto de signos de puntuación. *Uno que recomiendo muchísimo es el de inhalar contando hasta 4 (mentalmente), retener el aire contando hasta 4 y exhalar contando hasta cuatro.*
- Toma agua de forma continua durante el día de práctica y grabación porque será normal que se te seque la boca gracias a los nervios.
- Uso de fichas nemotécnicas. Otra recurso tradicional pero eficaz para no perder el foco de lo que estás contando.
- Filmate hablando o graba el audio de tus discursos. Una vez más, esto te sirve para repasar tus fortalezas y debilidades.
- Leer en voz alta lo que vas a grabar en tu video, de esa manera podrás comprobar efectivamente cuánto demorarás y acortar tiempos en caso de que se haya extendido lo que quieres decir.
- No jugarse con variedad de planos en los primeros videos y elegir un tipo de plano para ver como te sientes a nivel expresión corporal mientras hablas.
- Revisar charlas y videos de referentes que tengas en tu rubro, esto te ayudará a notar algunas posturas o ángulos que te permitirán sentirte cómoda durante tu discurso en el video.