

# Programación Neurolingüística - PNL

## TEMARIO

**Módulo I: Introducción a la Programación Neurolingüística**

**Módulo II: Cuerpo y mente. Introducción**

**Módulo III: Sistemas representacionales**

**Módulo IV: Comunicación verbal y no verbal**

**Módulo V: Entrenamientos de oratoria**

**P**rogramación  
**N**euro  
**L**ingüística

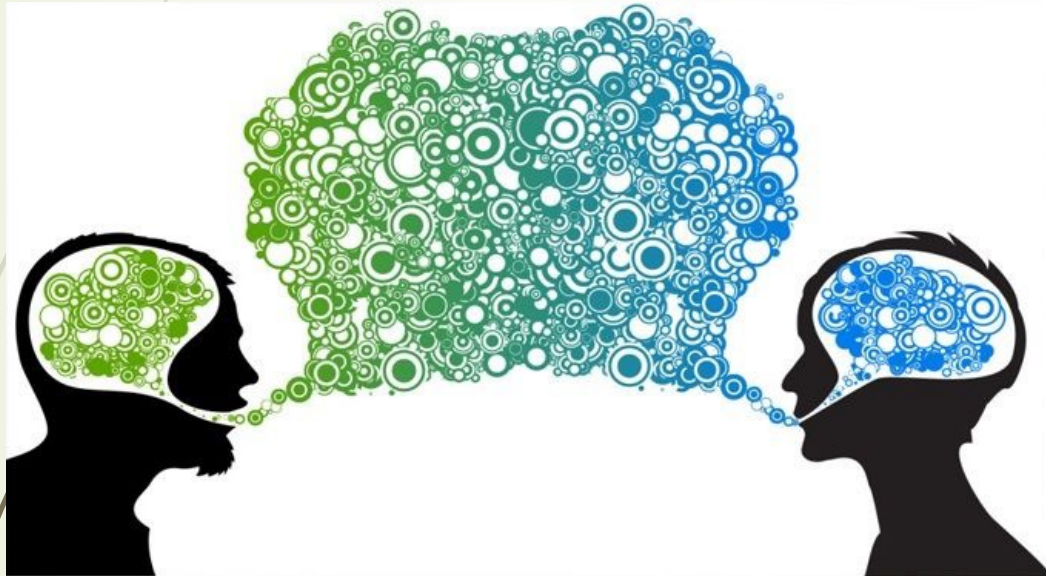


Jueves 05/08, 12/08, 19/08, 26/08 y 02/08

**Docente: Dr. Ing. Gabriel Maresca**  
[gabrielmaresca@gmail.com](mailto:gabrielmaresca@gmail.com)

# MÓDULO V ENTRENAMIENTO DE ORATORIA

# Agenda



## Módulo V: Entrenamiento de Oratoria

- Ø La Claridad
- Ø Las Pausas
- Ø La Mirada
- Ø Ejercitaciones Prácticas

## Oratoria

“Arte de hablar con elocuencia”

## Elocuencia

“Arte de hablar de modo que **conmueva** y **persuada** a los oyentes. Fuerza de expresión, eficacia para persuadir y conmover que tienen las palabras, gestos o ademanes”

## **Entrenamientos Imprescindibles**

Entrenamiento de las tres ecuaciones lingüísticas para oradores eficaces

## **Entrenamientos Avanzados**

Para necesidades específicas o niveles muy profesionales. Se centra en la primera ecuación lingüística.

**Entrenamientos para el Máximo Impacto**  
Conmover



## Entrenamientos Imprescindibles (las tres ecuaciones)

- **Alta claridad + Volumen adecuado : Mayor credibilidad**
- **Control + Dominio de las pausas : Imagen de poder**
- **+La fortaleza de su mirada : +feedback que se lleve de los oyentes**

*Hablar sobre un contenido que se domina : sensatez*

## Entrenamientos Imprescindibles (las tres ecuaciones)

### □ La Claridad

“Manera de pronunciar”

“Forma de emplear las palabras para formar oraciones”

- Vocalización (las vocales)
- Articulación (todas las letras)

**Objetivo de entrenamiento: Realizar una gimnasia con el fin de alcanzar un mejor rendimiento en: el movimiento de los labios, la lengua, y el maxilar inferior (apertura y cierre relajados).**

# Entrenamientos Imprescindibles (las tres ecuaciones)

## □ La Claridad

### Prácticas

- 1- leer un mismo texto tres veces, grabarlo e intentar escuchar como si fuera otra persona. (cambiar velocidad y movilidad de los labios en la lectura de cada intento).
- 2- Ejercitación de trabalenguas. Leer al principio más lento de lo normal como si fuera un profesor de idiomas. Luego vaya acelerando la lectura (imaginar mover rápido los labios). Lo importante NO es decir rápido, sino PRONUNCIAR con claridad.
- 3- Ejercitar trabalenguas a diferentes velocidades con un lápiz en la boca.

**Se recomienda hacer previamente un calentamiento facial.**



## Trabalenguas bilabiales ( b, p, m)

*Bárbara barba tenía el barbero de la barbería, barbudos barbeaban en la barbería al barbero, pero la barbada barba del barbero barbuda era más bárbara que lo que barbeaban los barbudos.*

*Pedro Pero Pérez Crespo ¿dónde moras?  
¿Por qué Pedro Pero Pérez Crespo preguntas?  
Porque en este lugar hay tres Pedro Pero Pérez Crespo.  
Pedro Pero Pérez Crespo de arriba.  
Pedro Pero Pérez Crespo de abajo.  
Pedro Pero Pérez Crespo del rincón.  
Estos tres Pedro Pero Pérez Crespo son.*

*Obsceno abdiqué obturando el objeto abstraído, de donde obtuve la abdicación obsoleta, y observé el obturador obstruido, obsesionado por la subversión subjetiva de obstetra absoluto.*

## Trabalenguas dentales ( d, t )

*Dicen que te dijeron que me lo dijo, aunque nadie me dijo que te lo dijera: pero yo quería que te dijese lo que dije por si no te decían lo que te dije que te dijeran.*

*En el triple trapecio de Trípoli trabajan trigonómicamente trastocados tres tristes triunviros trogloditas, tropezando atribulados contra trípodas, triclinios, y otros trastos triturados por el tremendo tetarca trapense.*

## Trabalenguas labiodentales (f)

*Fábulas fabulosas hoy en fabulosos fabularios. Fabuladores y fabulistas hacen fábulas fabulosas, pero la fabulosidad de las fábulas del fabulista no es fabulosa si no hace un fabulario de fábulas.*

## Trabalenguas interdentales (z)

*Zipi Zape, Zipi Zape, Zipi Zape, Zipitón. Zipi Zape, gato o gata, arañazos da al ratón.*

## Trabalenguas alveolares (l, n, r, s)

*Simio y simia es un símil, símil es similar a similitud, similitud entre simio y simia es una similitud similar a símil.*

*Guerra tenía una parra. Parra tenía una perra. Pero la perra de Parra rompió la parra de guerra. Guerra pegó con la porra a la perra de Parra. Oiga usted, Guerra, ¿Por qué ha pegado con la porra a la perra de Parra? Porque si la perra de Parra no hubiera roto la parra de Guerra, Guerra no hubiera pegado con la parra al perro de Parra.*

## Trabalenguas dentainterdentales (dr y d al final de palabra)

*Decid si el sonido de mi laúd os gusta y mandad mensajes para que lo sepan otros. Venid y escuchad su sonido.*

*En la casa de David, del viejo Madrid, hay un enorme laúd apoyado en la pared que con mucha virtud toca su majestad.*

## Trabalenguas palatales (ch, ll, ñ)

*En este año el niño Núñez engañó al ñoño Noroña con la piñata de antaño cuando el niño Coruña encañonando al rebaño, en la cañada, con saña, lo enseñaba a cortar caña.*

## Trabalenguas velares (g, j, k, q, x)

*Catalina cantarina, Catalina encantadora: canta, Catalina, canta que cuando cantas me encantas, y tu cántico cuente un cuento que a mí me encanta. ¿Qué cántico cantarás, Catalina cantarina? Canta un canto que me encante, que me encante cuando cantes, Catalina encantadora. ¿Qué cántico cantarás?*

*Don Sixto en sexto no se ha visto porque está tocando el saxo. Suena Sixto, suena el saxo, suena el saxo de don Sixto.*

*En un lago de la Galia navegaba Galatea secuestrada en una galera por un galán de la Galia. Angustiada en la galera, acongojada de pena, navegaba Galatea con un galán de la Galia.*



## Combinaciones de consonantes

*El arzobispo de Constantinopla se quiere desarzobispoconstantinopolizar, el desarzobispoconstantinopolizador que lo desarzobispoconstantinopolizare buen desarzobispoconstantinopolizador será.*

*Compadre, compre usted poca capa parda, que el que poca capa parda compra, poca capa parda paga. Yo, que poca capa parda compré, poca capa parda pagué.*



## Prácticas para la mejora de la acentuación

Acentuar consiste en subir el volumen en la sílaba acentuada y en un ligero alargamiento de la vocal sobre la que recae el acento (en castellano siempre recae sobre una vocal)

### **Acentuar toda palabra susceptible de ser acentuada.**

No se debería acentuar la mayoría de partículas de una sílaba, como artículos, contracciones, preposiciones, conjunciones, y los adverbios cuando no son interrogativos: como, donde, cuanto y porque. (lo importante es acentuarlos cuando están en el contexto de una pregunta).

Y **NO** confundir las partículas con los siguientes monosílabos: (llevan un acento tónico muy claro)

**“Es”** del verbo ser

**“Yo”** prenombre personal (al igual que “tú”, “él”)

**“Ha”** del verbo haber

**“No”** que es enfática en castellano

## Prácticas para la mejora de la acentuación

**Práctica 1:** leer cualquier párrafo de un texto, acentuando muy claramente palabra por palabra, excepto las partículas que se deben leer sin acentuar y “pegarlas” a la palabra que sí lleva acento. Ejemplo: “Bolígrafo **y** Lápices”. Objetivo acentuar cada palabra que corresponda sin que se le escape ninguna.

**Práctica 2:** leer frases largas continuadas de manera segmentada. Se observará que aumentará la claridad. Luego agregar movimientos de los labios para lograr mayor claridad.

**Práctica 3:** Imaginar que le está leyendo a personas mayores que están algo sordas. Se debe subir el volumen mucho más, pero sin llegar a forzar para no dañar la voz y la garganta. Se recomienda grabar y escuchar luego. Ese nivel de volumen es el recomendable para hablar ante audiencias.

## El Volumen y la Velocidad

**Volumen:** se recomienda ejercitar hablando ante varias personas e ir ajustando el volumen. Depende del ámbito donde se desarrolle y la cantidad de audiencia que presencia la oratoria.

**Velocidad:** la velocidad del lenguaje no es la del pensamiento: no corra!

Se recomienda buscar diferentes niveles de velocidad en la oratoria: lenta, normal y rápida.

Se acelera cuando en la narración hay algo que no es relevante. Hablar rápido sin perder claridad. No perder de vista el automatismo de nuestro cerebro. (sentirnos cómodos VS que sea aburrido)

Se recomienda segmentar las longitudes de las frases. Aumentar volumen en las frases largas y disminuir volumen en las frases cortas.

## Entrenamientos Imprescindibles (las tres ecuaciones)

### □ Las Pausas

**Control + Dominio de las pausas : Imagen de poder**

#### **Dominar las pausas**

Se relaciona con lo que influyen en la forma que el cerebro absorbe y fija ideas: 1000000000 ó 1.000.000.000

Las grandes obras constituyen SILENCIOS.

La percepción general tiende a considerar que una pausa corta es mejor que una larga. En general es mucho más relevante la CALIDAD de la pausa.

## Práctica de pausas

- 1- Leer un texto. Cada vez que se haga una pausa que sea de tres segundos.
- 2- hacer tres lecturas y coloque pausas en sitios diferentes. Grábese y escúchese. Prestar atención que las pausas adoptadas no le quiten sentido a lo que está narrando.
- 3- Hacer una nueva lectura pero más rápido que antes y haga una pausa larga (10 segundos) en algún momento determinado. Se debe hacer en cualquier lugar donde NO haya una puntuación.

**Tener cuidado con las muletillas!!! Y NO reemplazar por pausas aunque suele ayudar para eliminar las muletillas o palabras basura.**



## Tener en cuenta sobre las pausas

- 1- La falsa creencia de que el silencio evidencia falta de sabiduría sobre algo.
- 2- La percepción subjetiva de la duración de las pausas: lo que dura unos décimas de segundo se vive como si durara media hora.

### El silencio permite:

- 1- que las palabras pronunciadas con anterioridad adquieran una densidad.
- 2- Dar a entender que pasamos de una parte a otra de la presentación o exposición.
- 3- Una toma de aire adecuada, algo muy importante para el buen uso de la voz y para la salud en general.
- 4- Concentración para organizar las ideas que desarrollará a continuación o para encontrar la palabra adecuada que ayude a transmitir lo que desea.



## El Silencio de punto y el Silencio de coma

**1- Por actitud** cuando hacemos un silencio de punto para separar una idea A de otra idea B. con el silencio de “coma” debe quedar claro que continuamos hablando sobre esa idea.

**2- Musicalmente** en cualquier frase afirmativa en castellano se sube ligeramente al agudo y acaba en grave. Esta bajada en grave es la entonación del punto.

### Ejemplos:

Voy a ir ... al cine (sube-baja)

Tengo que llamar ... a Juan (sube-baja)

Voy a ir al cine, ... si María viene conmigo (sube-neutro-baja)

Tengo que llamar a Juan, ... para ver si puede ayudarme (sube-neutro-baja)

## Entrenamientos Imprescindibles (las tres ecuaciones)

### □ La Mirada

+ Fortaleza de su mirada : + feedback que capta de los oyentes

**El 70 % de la comunicación interpersonal en Occidente es VISUAL**

**¿Por qué NO miramos?**

- 1- Timidez (entrenar para aprender a ver).
- 2- No tener conciencia de que mirar es muy importante en la comunicación.
- 3- El funcionamiento Neurolingüística (movimiento de los ojos al hablar y pensar)

## □ La Mirada

La meta de mirar al auditorio es ir observando el efecto que causa sobre nuestra exposición. Caso contrario, se lo puede interpretar como que uno no les presta atención o que tiene miedo o es inseguro.

Esto influye en la capacidad de credibilidad y de persuasión.

### Se recomienda:

En **audiencias grandes** conviene mirar por **sectores**. Dentro de cada sector, elija a una persona y capte información sobre cómo está escuchando (cara interesada, cansada, dubitativa, etc.). Luego repita el procedimiento en diferentes sectores. Permite tener un **muestreo** de la situación.



**FIN DEL CURSO  
MUCHAS GRACIAS !!!**