

**INSTITUTO DE TÉCNICAS
VERBALES**

**CÓMO HABLAR
SIEMPRE
CON EFICACIA**

Profesor
Ángel Ignacio Lafuente Zorrilla

A.- PRESENTACIÓN

JUSTIFICACIÓN DEL CURSO

En una sociedad abierta y democrática, existen **continuas oportunidades de tomar la palabra**; y, cada vez más, un creciente número de personas va a ir desfilando ante los micrófonos de radio y las cámaras de televisión.

En este curso se aprende a dominar la palabra hablada, a exponer ideas y sentimientos, a comunicar del todo. **El alumnado se abre e inicia una nueva vida, más libre**. Se parte del miedo a intervenir, y se llega a gozar plenamente al hablar incluso ante la muchedumbre.

En cualquier situación de la vida, tanto personal como profesional, **quien sabe expresarse consigue una gran ventaja sobre los demás**.

El dominio de la palabra hablada confiere una gran **seguridad personal**; ayuda a vencer la timidez que resta tantas oportunidades en la vida; actúa como una **psicoterapia personal** que cura toda una serie de complejos y limitaciones; mejora el carácter; convierte al ser humano en más **vitalista**; produce una viva sensación de libertad personal.

"CÓMO HABLAR SIEMPRE CON EFICACIA" **abarca todo el proceso de la palabra**, en privado y en público, ante los micrófonos de radio y las cámaras de televisión.

El curso no precisa de una preparación determinada, ni de titulaciones previas. **Todo el mundo puede obtener enorme provecho de él**.

OBJETIVOS

- 1.- Fortalecer la **personalidad** del participante, elevando su autoestima al máximo nivel, como base de la comunicación eficaz.
- 2.- Pasar, del miedo, al **placer escénico**
- 3.- Captar y mantener la **atención** de los oyentes.
- 4.- Organizar metódicamente las **ideas**.
- 5.- Confeccionar adecuadamente un **guión**.
- 6.- Dominar las **modalidades** de improvisación de la palabra, de memorización y de lectura eficaz.
- 7.- Dirigir y controlar los **coloquios**.
- 8.- Intervenir adecuadamente **en público, en radio y en TV**.
- 9.- Incrementar las posibilidades de **éxito, de influencia y de liderazgo social**.

PROGRAMA

- 1.- La comunicación humana.
- 2.- La consolidación de la personalidad como base de la libre comunicación.
- 3.- La clave del método: El taller y los maestros de la palabra hablada.
- 4.- Las Reglas de Oro de la comunicación verbal.
- 5.- El problema de la captación y del mantenimiento de la atención.
- 6.- Las palabras y su organización. Macro orden y micro orden.
- 7.- Calidad de frase y calidad de discurso.
- 8.- Las partes del discurso, y su jerarquía desde el punto de vista de la eficacia.
- 9.- Método para elaborar guiones. Sistema de fichas.
- 10.- La ejecución del discurso y su puesta en escena
- 11.- La dirección de los coloquios, y los perfiles humanos de los participantes.
- 12.- Escenografía retórica.
- 13.- Las intervenciones en radio y en televisión.
- 14.- La comunicación no verbal.
- 15.- Las preguntas de Quintiliano: Resumen de la estrategia de toda comunicación.

DESTINATARIOS

Todos, porque la palabra hablada constituye el sencillo y prodigioso medio que permite al ser humano romper su soledad esencial, establecer el mejor puente de comunicación con los otros, y dejar huella más profunda de su paso por el mundo.

Profesionales liberales, políticos, empresarios, directivos, docentes, líderes sociales, técnicos, obreros manuales y, en general, toda mujer y hombre modernos, no pueden permitirse el lujo de la incapacidad en el uso de una herramienta absolutamente imprescindible en el diario vivir.

METODOLOGÍA

“CÓMO HABLAR SIEMPRE CON EFICACIA” transmite el resultado de un **duro y arriesgado aprendizaje autodidáctico** desarrollado, a lo largo de más de **cuatro décadas**, por el Profesor Lafuente Zorrilla. En el curso se transfiere sólo aquello que previamente ha sido **experimentado con éxito**.

El método impele al aprovechamiento de **la vida diaria como el mejor taller de la palabra hablada**, a partir de la sólida teoría que se enseña.

El ejercicio colectivo denominado "Discurso terapéutico" rompe el inmovilismo gestual; anima al atrevimiento sobre el sentido de ridículo; libera física y psicológicamente al participante.

Sólo en ocasiones, algunos ejercicios individuales, voluntarios, y a título de ejemplo, pueden ilustrar **la metodología que el alumno debe aplicar de manera permanente**.

B.- CRITERIOS

“EL” CURSO

- No es “un” curso más, sino “el” curso, previo a cualquier otro.
- El **sistema educativo birla** a los ciudadanos la formación en **técnicas de comunicación oral**, incluso en las aulas universitarias.
- El dominio de la palabra hablada lleva a la **autonomía individual**, y a la **libertad de pensamiento**: dominios ante cuales los poderes, en general, se sienten incómodos.
- Pero el ciudadano idóneo para la **convivencia democrática**, y para el **imprescindible diálogo**, es autor y gestor de sus propios criterios y de su propia palabra.

FUNDAMENTOS DE LA ORATORIA

- El ser humano está destinado, por naturaleza, a la comunicación.
- Las reglas de la comunicación emanan del **sentido común: el gran maestro**.
- Por la comunicación entregamos y recibimos los mejores bienes.

RENTABILIDAD DE LA PALABRA

- “La palabra emitida siempre genera su **fruto**”.

SINGULARIDAD DEL ORADOR

- **Lo que tú** puedes decir, y **como tú** lo puedes decir, nadie lo puede decir.
- **Sólo tú** te has preparado para intervenir en ese momento.

MARCO DE SUFICIENCIA

- Hablar de “**lo que conozco**”
y “**hasta dónde conozco**”.

CONFIANZA EN LA ABUNDANCIA

1º.- “No nos faltan ideas; nos **sobran ideas**”.

La mente:

- **Aljibe a presión: Surtidor potente de ideas.**
- **Inmenso ovillo.**
- ❖ El riesgo de la pretensión de originalidad.
- ❖ El riesgo del perfeccionismo

2º.- “No nos faltan palabras; nos **sobran palabras**”.

La palabra: **Pintura impresionista, no realista**
Abanico de la sinonimia.

EL TALLER DE LA PALABRA HABLADA

El gran **taller** de la palabra hablada: **La vida diaria.**

Dos grandes **maestros**: 1.- Tú.

2.- Todos los demás.

EL SILENCIO, CLAVE DEL DOMINIO DE LA PALABRA

- El silencio es el **recurso polivalente** para resolver todos los problemas retóricos.
- “Si no puedes mejorar **el silencio, cállate**”.

REDUCIR VELOCIDAD

Sin reducir la velocidad habitual, no se puede aplicar el método.

- ❖ “Imitación de la máquina de vapor”

FINALIDAD DEL METODO

- ❖ El **cambio de costumbres al hablar.**
Pero el cambio conlleva incomodidad y torpeza transitorias.

LA PRUEBA DE LA APLICACIÓN DEL MÉTODO

La incomodidad y la torpeza que prueban que el método se aplica.

“MARCAR REGLAMENTO”

- 1.- A la palabra **propia**.
- 2.- A la palabra **ajena**.

❖ **“Para corregir, soportar”**

Nota: **Prevención contra los aplazamientos** de la inmersión inmediata en el “gran taller de la palabra halada”.

MOVIMIENTO PENDULAR PARA CORREGIR

Actuar en forma diametralmente opuesta a la acostumbrada.

JUICIOS CONTRA PREJUICIOS

- 1.- El comunicador **“no nace; se hace”**.
- 2.- El **miedo escénico** es perfectamente **superable**.
La meta es el **placer escénico**.
- 3.- Las reglas de la comunicación son sencillas.
- 4.- Dominamos un **vocabulario abundante**, aunque escasamente utilizado.
SUSTITUCIÓN DE VERBOS REPETITIVOS POR SINÓNIMOS MÁS ACTIVOS
Ser. Estar. Haber. Hacer. Tener.
- 5.- No hay que ser actor.
- 6.- No imitar a nadie, pero beber de todos los vientos.
- 7.- Los gestos encierran significados ambiguos.

LOS TRES AMORES BÁSICOS

- ❖ A uno mismo
- ❖ Al destinatario del mensaje
- ❖ Al mensaje

C.- LA SEGURIDAD PERSONAL

AUTOESTIMA

- A. Conocerse.
- B. Aceptarse.
- C. Amarse.

ÁREAS DE ACEPTACIÓN PERSONAL

- ❖ Aspecto físico.
- ❖ Voz.
- ❖ Carácter.
- ❖ Historia.
- ❖ Economía
- ❖ Poder.
- ❖ Ignorancia.

PROCESO DE ACEPTACIÓN

REFLEXIÓN

- ❖ Te ha tocado ser tú.
- ❖ La vida te ha confiado a ti.
- ❖ La primera solidaridad, contigo.

EXPERIMENTACIÓN

- ❖ “Toda oportunidad”.
- ❖ Espejo.
- ❖ Magnetófono.

CÍRCULO VIRTUOSO DE LA AUTOESTIMA

“A más **abundante utilización** de la palabra hablada,
con aplicación del **método**,
mayor **seguridad** personal.

A **mayor seguridad** personal,
mejor utilización de la palabra hablada”.

PERSPECTIVA TEATRAL DE LAS RELACIONES

{ **Igualdad esencial de todos los seres humanos:**
6.100 millones de individuos poblamos la tierra.
Diferentes papeles a interpretar.

**“Nadie MÁS que yo.
Nadie MENOS que yo”.**

POSICION “REY MIDAS”

Todo sirve para **crecer, avanzar y aprender.**
(Sobretudo, **el fracaso**).

D.- PRINCIPIOS DE COM. ORAL

ATENCIONES

- **Intelectual**
- **Visual**
- **Auditiva**

REGLAS DE ORO DE LA PALABRA HABLADA

- 1ª. **Nunca** la palabra **antes** que el pensamiento.
- 2ª. **No interrumpir** la frase o idea.
- 3ª. **Frase breve.**

- 4ª. **Mirada** interpelante.
- 5ª. **Gesto** libre.

- 6ª. **Silencios.**
- 7ª. **Velocidad** posible y adecuada

COMUNICACIÓN NO VERBAL

- 1º. Existe siempre.
- 2º. Es involuntaria.
- 3º. Es única al principio.
- 4º. Cede terreno a la comunicación verbal.
- 5º. Prevalece sobre la comunicación verbal, si existe contradicción entre ambas.

E.- EL DISCURSO

DISCURSO = SUMA DE FRASES

Quien sabe construir **una sola frase** es un buen comunicador. (Proceso repetitivo).
Columnas de la frase = **Entidad actora** + **Acción** + **Entidad receptora**.

PARTES DEL DISCURSO

*"El arte de expresar consiste en **decir tres veces** la misma cosa: Se la enuncia; se la desarrolla; y, finalmente, se la resume en un solo rasgo". (Jean Guiton).*

- 1º. Anunciar lo que voy a decir.
- 2º. Decirlo.
- 3º. Recordar lo que he dicho".

1.- Introducción

- Ex abrupto.
- Por insinuación.
- Directa.
- Pomposa.

2.- Desarrollo

3.- Conclusión

MÉTODO PARA ELABORAR EL GUIÓN

- 1.- Establecer un **objetivo**: Estación de destino.
- 2.- Desencadenar una **tormenta de ideas**. 5 minutos.
- 3.- Seleccionar y ordenar **3 ideas**: Guión "borrador".
- 4.- Recopilar y **estudiar materiales**: Proporción 1/15: Guión "definitivo".
- 5.- **Introducción**.
- 6.- **Conclusión**.
- 7.- **Título** dinámico: 4 formas

EJECUCIÓN DEL DISCURSO

A.- REDACCIÓN Y LECTURA

REDACCIÓN:

Trabajo artesanal sobre la palabra.
 Marcar: Cambios de tono, ritmos, énfasis.

LECTURA:

“Gallinácea”.
 Ensayo reiterado: Espejo. Gesticulación. Mirada.
 En voz alta. Grabación. Audición insistente.

B.- EXPOSICIÓN A PARTIR DE GUIÓN

Soporte reconocible y trabajado.
 Imágenes. Colores. Señales.

MACRO ORDEN: *Orden de los bloques establecidos en el guión.*- A vigilar por el emisor.
MICRO ORDEN: *Orden de las frases.*- Lo produce el cerebro automáticamente.

C.- SISTEMA COMBINADO: A + B

Recurso para oradores noveles.
 A veces necesario.
 Siempre eficaz y útil.

EL PÚBLICO

"El inexperto piensa que el auditorio es un monstruo, con miles de ojos, dientes afilados y una perpetua mirada de sorna. Teme que se burle de él. Teme ser el centro de una inamistosa atención.- Pero la verdad es que el público no es así". (Mark Hanna).

Normalmente el público es paciente y gentil: Espera que el orador y el discurso le resulten gratos, porque ha acudido libremente a escuchar.

Pero el público rechaza las autodisculpas en torno a la capacidad del orador, o las justificaciones sobre su escasa preparación.

El comunicador debe dirigirse al oyente hipotéticamente menos capacitado, y al más alejado de la tribuna.

F.- EL COLOQUIO

REGLAS PARA EL COLOQUIO

- 1.- No utilizar, como conclusión del discurso, la apertura del coloquio.
- 2.- Evitar que otros dirijan el coloquio.
- 3.- Abrir el coloquio mediante las ideas que nos ofrezca el flujo de la mente.
- 4.- Dejar tiempo para que el público decida. No impacientarse. No encargar preguntas.
- 5.- No exigir al público que formule las preguntas por escrito.
- 6.- Preparar las respuestas:
 - a.- Mediante la sobreabundancia de material estudiado.
 - b.- Mediante el conocimiento previo del perfil, probable o seguro, del público.
- 7.- Escuchar con atención, cordialidad y respeto.
- 8.- Reflexionar un instante antes de responder: El silencio siempre prestigia al orador.
- 9.- Confirmar la pregunta, si existen dudas sobre su sentido.
- 10.- Vigilar el desarrollo del coloquio, como parte esencial del acto retórico.
- 11.- Cerrar el coloquio -y el acto-, reafirmando la conclusión del discurso.

PERFILES EN EL COLOQUIO

El orador será paciente y tolerante; y evitará perder los papeles en virtud de implicaciones de tipo emocional, o a causa de posiciones frontales inoportunas. Nunca reaccionará a la ofensiva ni a la defensiva.

En consecuencia, resulta muy eficaz conocer los perfiles que generan situaciones de riesgo, precisamente en el momento cívico y democrático del coloquio.

- **El desequilibrado**
- **El orador frustrado**
- **El ofensivo**
- **El de la pregunta imposible**

G.- ACTUACIONES PRESENCIALES

- ❖ Conocimiento suficiente del **edificio** y del **salón** de conferencias.
- ❖ Elección del **lugar exacto** de actuación.
- ❖ Supervisión del **decorado**.
- ❖ Comprobación de:
 - Mobiliario**: Mesa presidencial y sala.
 - Iluminación**.
 - Megafonía**.
Atención a micrófonos inalámbricos”.

H.- ACTUACIONES EN RADIO Y EN TV

ESCENOGRAFÍA

- Impuesta.
- Postura:
 - Activa.
 - Natural y lógica.
- Vestuario.
- Maquillaje.
- Gafas.
- Atención a micrófonos “inocentes”.

TIEMPO

- Anticipación: Una hora:
 - Presentaciones.
 - Cuestionario.
- Cronómetro interno. Cálculo del tiempo menor
- Pertinencia. No a la “posición Adán”.
- Brevedad, para una transmisión eficaz.
- Rigor y vigilancia.
- Conquista de la última palabra.

I.- LAS PREGUNTAS DE QUINTILIANO

El emisor debe considerar siempre los interrogantes que formuló Marco Fabio Quintiliano, retórico romano, nacido en Calahorra hacia el año 100 antes de Cristo:

- ¿Quién habla?
- ¿Qué dice?
- ¿A quién se lo dice?
- ¿Cuándo se lo dice?
- ¿Dónde se lo dice?
- ¿Por qué se lo dice?
- ¿Cómo se lo dice?
- ¿Qué medios auxiliares utiliza?

J.- EJERCICIOS

GIMNASIA PARA LA ORATORIA

A.- LENGUA

- 1.- Boca abierta. Lengua en posición normal.
- 2.- Sacar la lengua lo más posible hacia abajo, hacia la barbilla.
- 3.- Llevar la punta de la lengua hacia la nariz.
- 4.- Adelgazar la lengua, sacándola por el centro de los labios cerrados y apretados.
- 5.- Golpear la punta de la lengua contra los incisivos superiores, por su cara anterior y posterior.
- 6.- Elevar la parte media de la lengua.
- 7.- Vibración de la punta de la lengua (atrás, adelante).
- 8.- Llevar la punta de la lengua fuera, hacia derecha e izquierda, moviéndola rápidamente.
- 9.- Con la boca abierta, girar la lengua rozando los labios.

B.- LABIOS

- 1.- Acercar los ángulos de la boca y alejarlos diciendo "a-e-o-u". Fuerte.
- 2.- Llevar el labio superior hacia fuera y hacia arriba, hasta rozar la nariz.
- 3.- Recorrer por el exterior los labios con los dientes apretados contra ellos, como si los mordiera; primero el superior y luego el inferior.
- 4.- Con los dientes apretados, exagerar los movimientos de los labios diciendo con fuerza y volumen de voz: A-O; A-U; E-O; E-U.
- 5.- Juntar y estirar los labios hacia los costados, tomándolos entre el índice y el pulgar.
- 6.- Soplar fuerte y rápidamente, emitiendo con los labios secamente: "Pe, pe, pe".
- 7.- Llenar la boca de aire, para que haga presión sobre los labios que deberán oponer la mayor resistencia posible: Posición de trompetista.

C.- MANDÍBULA.-

- 1.- Abrir y cerrar la boca, rápidamente.
- 2.- Abrir la boca despacio, y cerrarla rápidamente.
- 3.- Abrir la boca rápidamente, y cerrarla despacio.
- 4.- Mover la mandíbula a derecha e izquierda; primero despacio, y después deprisa.

LECTURA DE AGRUPACIONES VOCALICAS

aa	escalera arriba	eau	frente augusta
ae	amada esposa	eo	virgíneo encanto
ai	oferta injusta	iaa	noticia alegre
ao	palabra osada	iae	regia estirpe
au	casa humilde	iai	gloria inmortal
ea	quiere hablar	iao	estancia oculta
ee	puede escribir	iau	justicia humana
ei	nombre ilustre	iea	nadie acude
eo	tiene orgullo	ioa	genio astuto
eu	gente humilde	ioe	silencio elocuente
ia	casi apagado	ioi	ocio inútil
ie	mi esperanza	ioo	necio orgullo
ii	casi imposible	iou	sitio umbroso
io	mi obligación	oaa	vuelvo a atarlo
iu	ni una vez	oae	vengo a empezar
oa	grito agudo	oai	cuerpo airoso
oe	poco esfuerzo	oao	dispuesto a obedecer
oi	negro infierno	oau	fausto auspicio
oo	cuarto oscuro	uaa	antigua altivez
ou	engaño humano	uae	lengua extraña
ua	su amistad	uai	estatua inmóvil
ue	ímpetu espantoso	uao	agua olorosa
ui	tribu ingrata	uau	fatua humanidad
uo	por su honor	uoa	mutuo amor
uu	espíritu humano	uo	arduo empeño
aaa	llega a adorar	uoi	perpetuo imperio
aae	iba a encender	uo	continuo elogio
aai	venganza airada	uo	monstruo humano
ao	estaba ahogada	iaau	regia autoridad
aa	rosada aurora	ioae	corrió a esperarlo
aeu	culta Europa	ioau	palacio augusto
ea	aprende a hablar	ioau	inicuo augurio
ea	áurea espada	ioaeu	envidia a Eusebio.
eai	muerte airada		
ea	presume ahondar		

LECTURA DE PALABRAS INEXISTENTES

Para acostumbrar al ojo a comportarse como un magnífico fotógrafo: Rapidez y enfoque exacto.

- 1.- AILOUEFRUSGROS. BRACRATROBISISUALLMICOCHA.
- 2.- ÑAÑEQUIEMUTSMANSDI. CRESTIFOLCIHJUOAGUEGIJEANTIS.
- 3.- LLASPUEWEQUIEZOXIKARPA. ÑAPUTSTRAFUEGISROPTBAIXUX.
- 4.- UDUNAXITELICUEMETAFUEGISROPTBAIXUX. PSOCLUTIMEUTLE.
- 5.- CRECOZIETUTEPROCLACLIESHUPROVIULEOTA.
- 6.- CLOIUSAMPLETLOYAL.
- 7.- CAPULIÑETAMINEVAODIENROMERESDENIVODAMESUCIVOBALO.
- 8.- Lucotreniñomiqui. JirkloietíaBblApquitPERyumXICusNOOmbrio.
- 9.- IcagrafuicoiatrolÑUSoPRlesbaBTIOoPuesIMSQuIquierPronsti.
- 10.- Ñixñoñanmartuicxcust. Trescamlourcrotplostñaputri. . Ñoueftroikreust8.-
- 11.- IIMpriurEUFjlalyEOtLilioLEio. Pejliottaprapaacluox.
- 12.- ReGioTjiuKloliEsimPLuqUIRmusBLomNAcepTRIOqueIF.
- 13.- Vracroitreuskloutuiseimbatroiktsakuopfeuiaesquiowerplembabamnamtiem.

LECTURA CON LETRAS DESORDENADAS

Sgeun un etsduio de una uivenrsdiad ignlsea, no ipmotra el odren en el que las ltears etsan ersciats, la uicna csoa ipormtnate es que la pmrrea y la utlima ltera esten ecsritas en la psiocion cocrrtea. El rsteo peuden estar ttaolmntee mal y aun pordas lerelo sin pobrleams. Etso es pquore no lemeos cada ltera por si msima preo la paalbra es un tdoo.- Csai me preace icrneilbe.

LECTURA ANTICIPADA

Texto continuo, sin acentos ni signos de puntuación.

Camilo José Cela. "Viaje a la Alcarria"

"LacascadadecifuenteseseunahermosacoladecaballodeunosquinceoveintemetrosdealturadeaguaespumeanteyrugidoraSusmargenesestanrodeadasdeparjosquesepasaneldiasilbandoElsitioparahacerunacasaesmuybonitoinclusodemasiadobonito".

Azorín. "El escritor"

"LameditacionsehaperdidoenelmundomodernoSololaconservanelreligiosoyelartistaLameditacionsehaperdidoentreloexpresoslosautomovileslosavioneslosatrasatlánticoslaradiooelteléfonoSinembargotodosestosmediosfacilitanlavida".

Gustavo Adolfo Bécquer. "Rimas". LXXVI

"CansadodelcombateenqueluchandovivoalgunavezrecuerdoconenvidiaaqueelrinconoscuroyescandidoDeaquellamudaypalidamujermeacuerdoy digooohqueeamortancalladoeldelamuertequesueñoeldelsepulcrotantranquilo".

P. Isla. "Fray Gerundio de Campazas"

"ENCIERTAOCASIONESTUVOENSUCASAALACUESTADELMESEAGOSTOUNPADRECITODEESTOSATUSADOSUNPOCODECOPETEENELFRONTISPICIOCULIERGUIDO BARBIRUBIODEHABITOLIMPIOYPLEGADOZAPATOCHUSCOALZONDEANTEYGRANCANTADORDEJACARASALAGUITARRILADELCUALNOSEAPARTABAUNPUNTONUESTROGERUNDICOPORQUELEDABACONFITE"

LECTURA DE TRABALENGUAS

1.- A Juan Crima, le dio grima
al quemarse ayer con crema.
Zulema dijo: "No quema
si la comes por encima".
Y tiene razón Zulema
cuando come crema Crima.

2.- Tú compraste poca capa parda;
y el que poca capa parda compra,
poca capa parda paga.
Yo, que poca capa parda compré,
poca capa parda pagué.

3.- Tras tres tragos
y otros tres,
y otros tres;
tras los tres tragos,
trago y trago son estragos.

4.- Travesura de entremés:
trápolas, tramo y tragón;
treinta y tres tragos de ron,
tras trozos de trucha extremos.
Tris, tres, tras....
los truena el tren.
Tron, trin, tran, trum, torrontrón.

LECTURA CON ESTILO

Recorte de Prensa

Aquejado por una gripe intestinal, el presidente norteamericano, George Bush, de 67 años, sufrió ayer un aparatoso desmayo en Tokio durante un banquete ofrecido en su honor por el primer ministro japonés Kiichi Mirawa.

Con una expresión de total desfallecimiento, pálido hasta el extremo y con la boca dramáticamente entreabierta, se desplomó junto al hombre a quien había pedido ayuda para lograr la recuperación de la recesionaria economía estadounidense. Minutos después, los médicos consiguieron su recuperación, y dos horas después, sin necesitar hospitalización, dormía en su residencia oficial de Tokio. "Esperamos que mañana puede reanudar su programa de trabajo", declaró Martin Fitzwater, portavoz de la Casa Blanca.

Descripción del escenario para la obra teatral "Llama un inspector"

El comedor de la casa Birling. Una noche de primavera. Se trata de un comedor de chalet en el suburbio elegante. Edificio, de estimables dimensiones, perteneciente a un próspero industrial. Habitación cuadrada, con buen mobiliario de la época. Una puerta, tan sólo, en la segunda caja izquierda. Al foro, ocupando una especie de larga hornacina, pesado aparador, sobre el que relucen cierta botellería de cristal y plata, candelabros de este metal, un cubo para refrescar el champaña (de plata igualmente), y mil utensilios auxiliares de la cena. Chimenea, en la pared no mencionada. Junto a la puerta, escritorio con su silla, y, al otro lado, el teléfono. No enteramente en el centro de la estancia una mesa menos grande que sólida, preferible ovalada, y sillas alrededor.

La cena está finalizando. Ante el hogar, butacas de cuero. Decoran las paredes cuadros de bastante empaque, pero sin gusto, y grabados algo más finos. Dos pares de aplique; encendidos, los que entrecomillan la chimenea, el efecto general es confortable y pasado de moda; nunca acogedor ni casero.

Fragmento de "Cinco horas con Mario"

Lo único, las llantinas, me desgarrabas el corazón, ¿eh?, llorabas como si te mataran, madre, ¡qué hipo!, imponías, Mario, y como no habías llorado nunca, ni cuando murieron tus padres ni nada, que luego eso salió, a ver, pues yo me asusté, la verdad, y se lo dije a Luis, y Luis me dio la razón, Mario, para que los sepas, que "exceso de control emotivo e insatisfacción", que me acuerdo como si fuera hoy que yo le dije, "¿qué?", y él, muy amable, me lo explicó, que es apasionante eso de la psiquiatría, fijate, por más que a mí nadie me saque de la cabeza que cuando os ponéis así, sin fiebre y sin doleros nada, eso son mimos y tonterías.

LECTURA DE POESÍA RIMADA

Fragmento de "La vida es sueño"

¡Ay mísero de mí! ¡Ay infelice!
Apurar, cielos, pretendo,
ya que me tratáis así,
qué delito cometí
contra vosotros naciendo.

Aunque si nací, ya entiendo
qué delito he cometido:
Bastante causa ha tenido
vuestra justicia y rigor,
pues el delito mayor
del hombre es haber nacido.

Sólo quisiera saber,
para apurar mis desvelos
(dejando a una parte, cielos,
el delito de nacer),
¿qué más os pude ofender
para castigarme más?

¿No nacieron los demás?
Pues si los demás nacieron
¿qué privilegios tuvieron
que yo no gocé jamás?

DISCURSO TERAPEÚTICO

INTRODUCCIÓN

Señoras y señores.

Queridos amigos:

1ª IDEA

Reconozco, ante todos ustedes, mi timidez.

Pero no una timidez vencedora;

sino una timidez vencida.

2ª IDEA

Sé que **quiero**,
sé que **puedo**
hablar ¡siempre con eficacia!

3ª IDEA

Ahora mismo,
 aquí,
 de pie,

frente a todos ustedes,

como una columna firme,

estoy hablando con eficacia:

¡Como siempre!

CONCLUSIÓN

Gracias por **comprender**me

y por **aceptar**me.

Muchas gracias".

K.- APÉNDICE: **CONSEJOS A OPOSITORES**

Aplicables a entrevistas de trabajo, presentaciones de fin de carrera, defensas de tesis doctorales, etc.

FINALIDAD

- A) Que el día de la oposición sea una jornada puntualmente prevista, reiteradamente ensayada y, por lo tanto, absolutamente normalizada.
- B) Eliminar tensiones inútiles y “pensamientos vampiros”.

METODOLOGÍA:

Con antelación suficiente, tras una laboriosa reflexión con papel y bolígrafo en mano, han de tomarse las siguientes decisiones en torno al día de la prueba:

- 1.- La hora de levantarse.
- 2.- El contenido del desayuno.
- 3.- La ropa a vestir.
- 4.- El medio de transporte a utilizar.
- 5.- Una consigna a memorizar y repetir.

Si se reside en la ciudad donde se rendirá el examen, deberán efectuarse ensayos reales del día de la oposición; al menos una vez al mes.

El opositor se levantará a la hora acordada, tomará el alimento previsto, vestirá la ropa seleccionada, y acudirá hasta el lugar exacto del examen grabando en su memoria el recorrido y sus escenarios (calles, plazas, parques...), mientras repite insistentemente la consigna creada. (Ejemplo extraído de la realidad, “!En febrero, ¡notario!”).

Llegado al edificio, intentará acceder a la sala, y ocupará el lugar desde el que ha de rendir el examen. Visualizará a los miembros del tribunal; mejor aún si les conoce. Imaginará que detrás se encuentran familiares, amigos, público en general. Dedicará un buen rato a vivenciar y a saborear la escena, desde una posición interior de “pleno control de la situación”, insistiendo en la consigna, y recuperando alguna otra del curso “CÓMO HABLAR SIEMPRE CON EFICACIA”, sobretodo aquella de “Nadie más que yo; nadie menos que yo”.

Si se reside en ciudad distinta, hay que viajar a ella una vez, cuanto antes, y realizar allí un ensayo real. Conviene pernoctar en la casa familiar, hotel, etc., desde el que se partirá hacia el examen.

...../

/.....

Posteriormente, con la frecuencia indicada de –al menos- una vez cada quince días, realizará el ensayo virtual de la siguiente manera: Sentado en posición cómoda, en un ambiente grato; sin ruidos –aunque puede sonar alguna música evocadora y estimulante para el opositor-; con respiración profunda, y estado de máxima relajación, dedicará un buen rato a repetir imaginativa y minuciosamente la jornada que se ensayó “in situ”.

INDICACIONES COMPLEMENTARIAS:

Inyectarse grandes dosis de buena filosofía de andar por casa:

- Disfrutar siempre. Sacar partido de todo.
- La vida es un juego: grave, pero juego al fin.
- Nunca se sabe qué es mejor, a pesar de las apariencias.
- Aceptar de corazón la posibilidad de suspender la oposición; y reconocer que, por ello, no se hundirá el universo ni cambiará el curso de la historia.
- No preestablecer ninguna decisión concreta para el caso de un resultado negativo, porque tales previsiones dramatizan y cargan en exceso el sentido de la responsabilidad. (La creación de tensiones no mejora el resultado del examen, sino que lo perjudica y lo coloca en serio riesgo).- Cuando llegue la hora, si es que llega, se decidirá sosegadamente qué derrotero tomar. Por ejemplo, intentarlo otra vez; aplazarlo mientras se buscan otros caminos; desistir y abrir nuevos horizontes, etc.
- Mantener la “posición intencional de Rey Midas”: “QUE TODO ME SIRVA PARA CRECER, AVANZAR Y APRENDER”.

NOTA FINAL:

La metodología expuesta procede de una larga experimentación que ha venido arrojando magníficos resultados.

A modo de ilustración, y como dato alentador, transcribo parte de la carta que me remitió una alumna que se jugaba mucho al encabezar el reparto, por primera vez en su vida, como intérprete cantante, en una obra de teatro lírico:

*“Durante todo el día estuve visualizando mentalmente el lugar y la obra, concentrada y preparando psicológicamente a mi personaje. Llegado el momento, mi último pensamiento, antes de salir a escena, fue para ti, y sonó fuerte aquello de **“Nadie más que yo; nadie menos que yo”**. ¡Y realmente funcionó”.*

Copy: Ángel Lafuente Zorrilla.

Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso escrito de su autor

L.- BIBLIOGRAFÍA

- *Saber hablar en cualquier circunstancia.*- Yves Furet.- Mensajero.
- *Cómo hablar en público.* Deusto.
- *Aprenda a hablar en público.*- Jack Valenti.- Guijalbo.
- *Comunicarse.*- Bernadette Walsch.- Narcea.
- *Mejorar la expresión oral.*- Cuervo y Diéguez.- Narcea.
- *La educación de la palabra.*- Paul C. Jagot.- Tor.
- *Cómo tener la palabra fácil.*- Dr. E. W. Stevens.- Sintés.
- *Los resortes de la persuasión.*- Pedraz.- Antillanas.
- *Introducción a la oratoria moderna.*- Alberto Loprete.- Nova.
- *Cómo ser orador.*- Bruguera.
- *Manual de pronunciación española.*- Tomás Navarro.- CSIC.
- *Ciencia del lenguaje y arte del estilo.*- Martín Alonso.- Aguilar.
- *La formación del estilo.*- Skoekel.- Sal Terrae.
- *Elementos de fonética general.*- Gili Gaya.- Gredos.
- *Conversar y convencer.*- Nutley.- Bruguera.
- *Introducción a la oratoria moderna.*- Alberto Loprete.- Nova.
- *Cómo meterme al público en el bolsillo.*- Art Fetting.- Edaf.
- *Comuníquese con eficacia.*- Grijalbo.
- *Conocimiento y dialéctica.*- Bruno Liebruxs.- Revista de Occidente.
- *La nueva oratoria.*- Antony Lay.- Editorial Técnica (Méjico).
- *Los titanes de la oratoria.*- Jorge Planas.- Mexicanos Unidos.
- *Investigaciones retóricas.*- Barthes y Cohen.- Buenos Aires.
- *Saber comunicarse.*- Françoise Goqueline.- Mensajero.
- *El arte de bien hablar.*- Burney y Wrage.- Argos.
- *Cómo expresarse correctamente.*- Lillian Glas.- Editorial Paidós.
- *Aprender a hablar en público hoy.*- Juan A. Vallejo-Nájera.- Planeta.
- *Cómo hablar en Público y no parecer un idiota.*- Don Aslett.- T. de hoy.
- *Cómo presentar con éxito nuestras ideas a los demás.*- Deusto.
- *Retórica.*- Alfonso Ortega.- Grupo 2000
- *Retórica y homilética.*- Alfonso Ortega.- Grupo 2000.
- *Manuel de retórica española.*- Azuastre y Casas.- Ariel.
- *Oratoria.*- Jürg Studer.- El Drac.
- *Oratoria moderna.*- Reiner Brehler.- El Drac.

M.- CURRICULUM

Angel Lafuente Zorrilla

Titulación

- **Licenciado en Filosofía y Letras** (Filosofía). Universidad Complutense. Madrid.
- **Licenciado en Filosofía**. Universidad de Comillas.
- **Diplomado en Psicología y Ciencias de la Educación**. UNED.
- **Técnico Superior en Relaciones Públicas**. CEU.
- **Diplomado en Teatro**. Cátedra "Tirso de Molina". Instit. Coop. Iberoamericana.
- **Técnico en Radiodifusión y Televisión**. Ministerio de Información y Turismo.

Otros estudios

- **Psicología**, para postgraduados. "Escuela de San Bernardo", de la U. Complutense.
- **Parapsicología**. "Sociedad Española de Parapsicología Científica". U. Complutense.
- **Oratoria**: Amplios estudios autodidácticos.- Graduado por el "Instituto Dale Carnegie".

Dedicación actual

- **Experto y Profesor de Oratoria Moderna**.
- **Director-Fundador del "Instituto de Técnicas Verbales"**.
- Profesor Asociado de "Foro Europeo Campus Empresarial", de Navarra.

Experiencia laboral

- **Locutor-presentador de TVE**. (1967 - 2002).
- **Director Regional** de Radiocadena Española (RTVE). Canarias. 1981-1984.
- **Guionista, Redactor, y Director de programas**: Prado del Rey: 1967-1970.- Canarias: 1970-1981. Torrespaña: 1984-2002.
- **Locutor** de NO-DO y de la ONCE; de doblaje y publicidad; de productoras Radiofónicas y Videográficas. Desde 1967.
- **Redactor y guionista**. Publicidad, y productoras de cine y video. Desde 1967.
- **Asesor** de Relaciones Públicas, Publicidad y Comunicación. Desde 1970.
- **Profesor** de "Técnicas de expresión".- Esc. Ofic. de Publicidad. Madrid. 1967-1970.
- **Profesor** de "Oratoria Moderna" en Ministerios, Consejerías Autonómicas, Parlamentos, Cabildos, Diputaciones y Ayuntamientos; en Universidades; en Escuelas de Negocios, Institutos y Colegios; en Partidos políticos y Sindicatos; en Colegios profesionales y Asociaciones; en Fundaciones y Centros culturales; en incontables empresas, etc. Desde 1970.
- **Formador** de líderes y cuadros dirigentes, en "Técnicas de comunicación", en directo o ante los M.C.S. (En sesiones individuales o colectivas)
- **Preparación y redacción** de discursos y conferencias.
- **Ensayo** de intervenciones para mítines, campañas electorales, lecciones magistrales, debates, coloquios, etc.
- Presentaciones en público, y conducción de debates y coloquios. Recitales de poesía.

Nota: Ha impartido también cursos de Redacción, Relaciones Públicas, Declamación, etc. En la actualidad, por la excesiva demanda sobre la materia, sólo imparte cursos de comunicación mediante la palabra hablada.

N.- ÍNDICE

A.- PRESENTACIÓN.....	2
B.- CRITERIOS.....	4
C.- LA SEGURIDAD PERSONAL.....	7
D.- PRINCIPIOS DE COMUNICACIÓN ORAL.....	9
E.- EL DISCURSO.....	10
F.- EL COLOQUIO.....	12
G.- ACTUACIONES PRESENCIALES.....	13
H.- ACTUACIONES EN RADIO Y TELEVISIÓN.....	14
I.- LAS PREGUNTAS DE QUINTILIANO.....	15
J.- EJERCICIOS.....	16
K.- APÉNDICE: CONSEJOS A OPOSITORES.....	24
L.- BIBLIOGRAFÍA.....	26
M.- CURRÍCULUM	27
N.- ÍNDICE.....	28