

ESCRITURA
CREATIVA
I ORATÒRIA
–A n a M. P e ñ a–

PARLAR EN PÚBLIC
TALLER D'INTRODUCCIÓ A LA COMUNICACIÓ ORAL

Alumnat de 2n del CFGS d'Educació Infantil
Gener 2026

ÉS IMPORTANT, NO DIFÍCIL

Parlar en públic és més senzill del que sembla; ho fem constantment en qualsevol situació quotidiana. No obstant això, no sempre aconseguim que els altres ens entenguin.

La **comunicació oral** és la nostra carta de presentació i la base de les relacions humanes. Donar-li la importància que es mereix i conèixer les principals dificultats i tècniques comunicatives és la primera passa perquè expressar allò que pensem i sentim no sigui tan difícil.

LES DIFICULTATS

Els psicòlegs expliquen que, en realitat, la persona tímida lluny de ser humil és orgullosa, doncs creu que la gent només s'interessa per ella. Pensa-hi: no ets tan important, l'important és el missatge. Sentir una lleugera **timidesa** és bo: ens posem nerviosos, generem adrenalina i estem més desperts. Esforçar-nos per superar la timidesa i l'ansietat ens ajudarà a millorar l'autoestima i la confiança.

Com aconseguir-ho? Alguns trucs:

1. **A poc a poc.** Posar-se petits reptes i anar augmentant la dificultat progressivament. No començaràs fent un discurs davant mil persones, però sí pots començar participant més a classe. L'art de la comunicació requereix temps.
2. **Respira.** Aprendre tècniques de relaxació i respiració és fonamental per connectar amb el cos abans de parlar.
3. **Pràctica, pràctica i més pràctica.** Adquirir experiència és sinònim d'acceptar que es cometen errors. Res important s'aconsegueix sense esforç.
4. **En positiu.** Valora les teves virtuts i no et comparis. Visualitza l'èxit.

PREPARA'T

"Doneu-me tres hores per tallar un arbre i les dues primeres les utilitzaré per esmolar la meua destrà", Abraham Lincoln.

Una intervenció en públic no es pot improvisar. Abans de parlar:

- Prepara el contingut. Si és necessari, escriu el missatge o fes un esquema.
- Adapta el llenguatge al públic.
- Assaja.
- Tingues present el context: el lloc i la situació en la que parlaràs.

SIGUES TU

És recomanable que cadascú s'esforci per trobar un estil personal on es trobi còmode. Què és allò que dona veritable sentit als nostres missatges? La llibertat. La llibertat davant els propis prejudicis, la vergonya, el què diran, els convencionalismes, les rutines, les modes.

En comunicació oral podem utilitzar una cosa tan bona com necessària: la **vulnerabilitat**. Tots tenim problemes, errades de tota mena, però també encerts i nombrosos graus de bellesa i satisfacció. La barreja de tot això és el que ens fa humans i ésser com som.

LA FORMA

Cuida la manera de dir les coses, de transmetre el teu missatge. Moltes vegades un bon missatge pot ser que no arribi a l'auditori per culpa d'una mala expressió oral.

Què has de tenir en compte?

- El volum.
- La velocitat.
- Pauses i silencis.
- La vocalització.
- La postura corporal.
- Els gestos.
- El to.
- El ritme.
- La mirada.

Pots aprofundir en les tècniques i exercicis consultant llibres o material en línia. També assistint a tallers de teatre o oratòria.

ALGUNS ERRORS HABITUALS:

1. No saber controlar l'ansietat.
2. Desconèixer com guiar la mirada.
3. Parlar massa ràpid.
4. No esforçar-se a vocalitzar.
5. Despreocupar-se per la enfatització.
6. Ser monòton/a.
7. Dir frases massa llargues (o enllaçar una després d'una altra amb un i..... i..... i....).
8. Respirar inspirant -o més aviat "aspirant"- per la boca a meitat de frase.
9. Començar amb un "eeeeee" o emplenar les pauses amb aquest "so".
10. Utilitzar afegitons com "pueeees" "bé", "bo", "val", "però..."
11. Desconèixer la bellesa de l'ús de les pauses per a una bona oratòria.
12. Oblidar que s'ha d'entrenar en veu alta i davant un mirall.
13. Fallar en l'estructura de l'argumentació (per no preparar o no entrenar).
14. Voler superar més expectatives que aquelles per a les quals t'has preparat.
15. Creure que la improvisació no es prepara.
16. No portar perfectament preparades la primera i última frase.
17. No controlar l'escenografia.
18. No escoltar i observar a qui parles.