LUMBRE



Hablar en público sin morir en el intento

Materia: Líder y candidato

24/10/2026

Antes de empezar

5 minutos para quien va a hablar delante de gente: por qué conviene un discurso corto con una idea sola, cómo se arma en tres partes, qué hacen tu cuerpo y tu voz por ti y cómo recuperas el hilo cuando se te va. Trae un escenario de 4 salidas, 4 tarjetas de repaso, los cinco errores que arruinan un discurso y 2 reactivos calificados.

QUÉ APRENDERÁS

- Perder el miedo escénico y estructurar un discurso breve que conecte con una audiencia real.

Los nervios no son tu enemigo; el silencio incómodo, tampoco

Hasta los mejores oradores sienten el nudo en el estómago. La diferencia no es la ausencia de nervios, sino **canalizarlos** y llegar **preparado**. Un discurso corto, honesto y con estructura le gana a uno largo y perfecto que nadie recuerda.

La regla de oro: **una idea, tres razones, una invitación**. Si la gente sale repitiendo tu idea central, ganaste, aunque te haya temblado la voz.

Trae a la memoria el último discurso largo y revuelto que aguantaste: ¿recuerdas algo? Probablemente solo una frase o un momento incómodo. Los discursos no se juzgan por cuánto dices, sino por lo que la gente se lleva. *El objetivo no es sonar inteligente: es que te entiendan y que salgan a hacer algo.*

> **Qué vas a lograr**
>
> Armar un discurso de 3 a 5 minutos con apertura, cuerpo y cierre, y manejar el cuerpo y la voz para que te acompañen.

VIDEO

¿Cómo callar a alguien sin morir en el intento cuando hablas en público?

Video externo en YouTube. Lumbre no aloja ni controla el contenido enlazado.

Escanea para verlo en Lumbre

https://www.youtube.com/watch?v=l5DS3mu2oy4



No se trata de parecer perfecto: se trata de conectar.

La estructura de 3 partes

La misma estructura sirve para un discurso, un spot o una entrevista.

Parte	Para qué sirve	Ejemplo de arranque
Apertura	Conectar y ganar atención en 15 segundos	Una historia corta o una pregunta
Cuerpo	Sostener UNA idea con tres razones	Lo que vamos a hacer por…
Cierre	Invitar a actuar y ser recordado	Por eso, este día te pido…



Una idea arriba, tres razones que la sostienen y una invitación por la que la gente entra a la acción.

Abrir sin perderlos en los 15 segundos

El arranque decide si te escuchan o si ya se pusieron a ver el teléfono. Tres aperturas que funcionan: **una historia personal brevísima** ("ayer una vecina me dijo…"), **una pregunta que la audiencia ya se hace** ("¿cuántas veces les prometieron esto antes?") o **un dato concreto que afecta a quien te escucha** ("en este barrio se cierran dos escuelas"). Evita la cortesía larga ("buenos días, gracias por estar aquí, es un honor…"): gasta tu mejor tiempo sin decir nada."

Cómo domar el cuerpo y la voz

- Respira hondo tres veces antes de empezar; baja la adrenalina.
- Apoya los dos pies en el piso; evita mecerte.
- Mira a personas concretas, no al vacío: una cara por frase.
- Baja la velocidad cuando sientas que corres; las pausas dan autoridad.
- Sostén el micrófono a la altura del mentón, no de la garganta.

> **El truco de la primera fila**
>
> Busca tres caras amables en distintos puntos del salón y háblales a ellas por turnos. Se siente una conversación y ordena tu mirada.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

1. Recuerdos rápidos de oratoria



2. Tu mano dice que un discurso político debe ser largo para demostrar seriedad. ¿Qué es más cierto?

☐ Mientras más largo, más convince

☐ Un discurso breve y con una sola idea clara conecta mejor

☐ Las pausas denotan falta de preparación

☐ Hay que leer todo el texto para no equivocarse

3. Si te quedas sin aire y hablas muy rápido, una pausa consciente puede devolverte el control.

☐ Verdadero

☐ Falso

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

4. Se te va el hilo en pleno discurso



Los cinco errores que arruinan un buen discurso

1. Prometer sin estructura: dices diez cosas y la gente no retiene ninguna.
2. Leer todo el texto sin mirar a nadie: pierdes el contacto y la confianza.
3. Quedarte en generalidades ("vamos a trabajar por un mejor futuro") sin un solo ejemplo concreto.
4. Alargar el cierre con agradecimientos infinitos en vez de una invitación clara a actuar.
5. Entrarle al enojo o al ataque personal: el golpe se te regresa como daño a tu imagen.

> **El antídoto: ensayar en voz alta**
>
> Un discurso que no se dice en voz alta antes, no está listo. Cronométrate, grábate y escúchate: ahí donde tropiezas al leer es donde el público se perderá. Repítelo solo tres veces y notarás la diferencia.

5. Escribe el esqueleto de un discurso de 3 minutos para tu campaña: tu idea central en una línea, tres razones y tu invitación final. Léelo en voz alta y cronométrate.

Grábate: escucharse es la forma más rápida de mejorar.

Siguiente paso: *Construir el mensaje y contar historias* — porque hablar bien no sirve si no hay un mensaje que valga la pena repetir.

Referencia curricular

Materia:	Líder y candidato

Versi\u00f3n interactiva completa (con actividades, v\u00eddeos y autoevaluaci\u00f3n):

https://politica.lumbre.lat/object/camp-lid-r01-oa01

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat