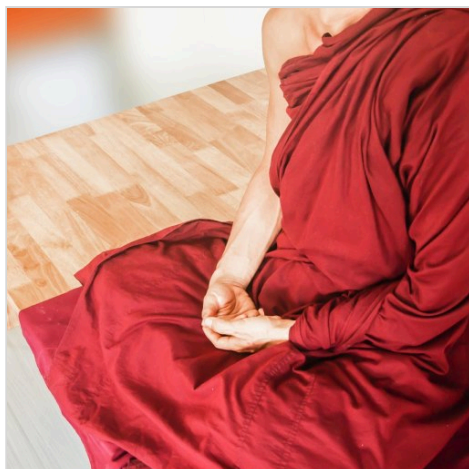


L U M B R E



Hablar en público sin que te tiemble la voz

Grado: 11

Materia: Socioemocional

03/10/2026

Antes de empezar

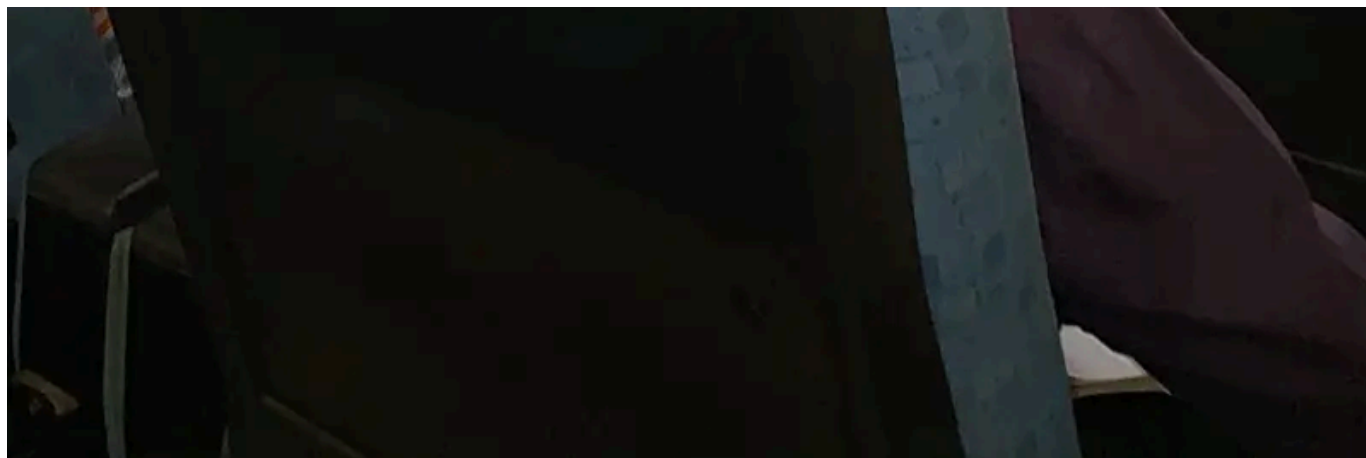
QUÉ APRENDERÁS

- Organizar una exposición breve y manejar los nervios al hablar en público.

Estructura primero, nervios después

Hablar en público se aprende: se baja la ansiedad con preparación, estructura y práctica. La claridad calma más que la perfección.





cc by-sa 4.0 — imagen: Maame1Yaa (File:Tomorrow's leadership conference in Allotey Auditorium, KNUST.jpg) · Lumbre, MCCEMS 2025

VIDEO

👉 EJERCICIOS para que los NERVIOS no te dejen SIN VOZ 🗣️ | Hablar en público

Video explicativo: 👉 EJERCICIOS para que los NERVIOS no te dejen SIN VOZ 🗣️ | Hablar en público — Marta Pinillos Manrique de Lara (YouTube, verificado por Lumbre) · MCCEMS 2025



Escanea para verlo en Lumbre

https://www.youtube.com/watch?v=z_uCKpI91G8

Esqueleto de 3 partes

- Inicio: gancho + qué vas a decir.
- Desarrollo: 2-3 ideas con un ejemplo cada una.
- Cierre: mensaje clave y para qué.

Idea clave

Mejor 3 ideas claras que 10 borrosas; respira y mira a una cara amiga.

Para reflexionar

Prepara una exposición de 1 minuto sobre un tema que domines.

1. Para manejar los nervios al exponer, ayuda:

- ☐ Memorizar 100 palabras exactas
- ☐ Ensayar la estructura y respirar antes
- ☐ Hablar lo más rápido posible
- ☐ Evitar mirar al público

2. Los nervios al hablar en público desaparecen solos sin práctica.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Referencia curricular

Grado:	11
Materia:	Socioemocional

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/fse4-l11>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat