

**Viernes
03
de diciembre**

**3° de Secundaria
Lengua Materna**

Para ti: el poder de la palabra

Aprendizaje esperado: *Reconoce y respeta los diferentes puntos de vista y opiniones sobre un tema y los turnos de participación al llevar a cabo un panel de discusión.*

Énfasis: *Generar preguntas para participar como audiencia en un panel de discusión.*

¿Qué vamos a aprender?

Los seres humanos son sociales por naturaleza; la comunicación es, a la par, inevitable e indispensable. En el diario vivir se presentan constantemente situaciones en las que se precisa comunicar ideas, dudas, puntos de vista; que logres expresarlos de manera clara y eficaz contribuye a fortalecer las relaciones interpersonales, tan necesarias para una convivencia armónica.

Son habilidades de la expresión oral, que es precisamente de lo que tratarás en esta sesión.

Toma nota de palabras claves e ideas importantes, anota dudas e inquietudes, posteriormente podrás comentar con tu maestra o maestro para aclararlas, y también resolverlas al consultar el libro de texto.

¿Qué hacemos?

Seguramente has escuchado, sobre todo en la televisión, discusiones entre especialistas en torno a una gran cantidad de temas: deportivos, culturales, políticos. Es muy interesante observar cómo explican lo que piensan y la forma tan decidida con la que defienden sus ideas. Algunos son muy agradables de escuchar: además de conocer del tema, su dominio del lenguaje logra cautivar.

Y tal vez, en momentos de soledad, en charla contigo mismo, has pensado:

“¡Cómo me gustaría hablar así!”

“¿Qué puedo hacer para lograrlo?”

En la escuela; existe una situación que te pasa frecuentemente en clases.

¿Te es familiar lo que sucede con tus compañeros? ¿Has sentido nerviosismo por no poder expresar lo que deseas ante una audiencia?

No te sientas mal si algo parecido te sucede; reconocerlo es dar el primer paso para solucionar tal situación.

Seguramente has sentido temor de hablar ante un grupo numeroso de personas, incluso en el salón de clases al hacer alguna pregunta a la maestra o al maestro.

Hablar te hace responsable de lo que dices, y quienes escuchan pueden criticarte. Por temor a esa crítica, a veces prefieres callar.

Sabes de las inseguridades y temores que presentan muchos adolescentes para expresar sus ideas ante el público, aunque no sólo son los adolescentes, hablar en público genera ansiedad en toda persona al ser el foco de atención del resto. Por tanto, tener pensamientos negativos como de que te vas a quedar en blanco, paralizado, sin habla, no ayudará. Esto, porque el cuerpo detecta que estás en peligro, poniendo a disposición toda una serie de alarmas que dificultan focalizar tu atención; es así que te costará trabajo respirar, te sudarán las manos y tu presión sanguínea se elevará, acciones que tu cuerpo realiza en caso de ser necesario huir de un peligro.

La conducta del individuo es el resultado de esos dos factores: la información genética que viene de tus padres y lo que aprendes en los diferentes círculos sociales. Por esto es importante considerar que el ser humano, por naturaleza, está dotado de sistemas que te ayudan, primero a comunicarte de manera rudimentaria, por ejemplo, el llanto de bebé, hasta lograr alcanzar el dominio del lenguaje materno. Sin embargo, el perfeccionamiento requiere de práctica; es como pensar que por el solo hecho de tener dos piernas puedes ser competente para correr 100 metros planos sin entrenar, logrando resultados sorprendentes y sin lesiones.

Hablar con fluidez, claridad y precisión es una habilidad que puede adquirirse, pero requiere de práctica, disciplina y gusto por hacerlo.

La historia muestra a grandes oradores que tuvieron que esforzarse por vencer obstáculos enormes para lograr sus aspiraciones. Sabes que el gran orador Demóstenes, griego, era tartamudo; las burlas recibidas fueron acicate para fortalecer su voluntad y, mediante la práctica dolorosa (echaba arena en su boca y gritaba a orillas del mar para callar el ruido de las olas), logró que la lengua obedeciera a su prodigioso pensamiento.

Asimismo, estas enterado de cómo la fuerza de las palabras de quienes saben emplearlas –y que para lograrlo se enfrentaron con decisión a enormes adversidades– han impactado a la humanidad entera: Abraham Lincoln, Juárez, Gandhi, Nelson Mandela, Martín Luther King, entre otros, guías del pensamiento y la acción, determinantes en el grupo al que pertenecieron.

Cada persona posee infinidad de ideas que externa con fluidez en sus conversaciones en la casa, la calle, el trabajo, la escuela, pero algo sucede cuando el escenario cambia y la discusión se torna formal: un salón de clases, un auditorio, un grupo numeroso de personas atentas, la seguridad desaparece.

La escuela brinda enormes oportunidades para expresarte en diversas situaciones en las que prevalece el lenguaje oral al realizar discusiones formales, como los debates, mesas redondas o paneles de discusión.

¿Cómo puedes vencer el miedo al juicio de quienes te escuchan y expresarte con libertad y confianza?

Mencionar la palabra “juicio” te causa terror: no sólo sientes angustia de tener que evidenciar tu conocimiento en algún tema, sino de ser el foco de atención de quienes hoy forman tu grupo más importante. Por tanto, es importante que adquieras herramientas para enfrentar la ansiedad; te sugiero que:

- Prepares el tema: mientras más información tengas sobre lo que vas a exponer, la seguridad para hablar será mayor, dado que el cerebro registra que tiene suficientes elementos para hacer frente a la situación, por lo que es fundamental que leas con anticipación, realices fichas con información básica que responda a las preguntas básicas qué, cómo, cuándo, dónde y para qué.
- Aprende a respirar: suena obvio al ser una conducta que realizas constantemente. Sin embargo, bajo tensión, ésta disminuye, así que será necesario que antes de hablar, te focalices en realizar de tres a cinco respiraciones profundas, esto permitirá a tu cerebro oxigenarse y contribuirá a tu bienestar. Asimismo, al tomar tu lugar, si participas en un panel, vuelve a respirar y ubica al menos dos o tres caras que te sean agradables, que al hacer contacto visual con ellas, te permita disminuir el agobio de estar frente a muchas personas.

Evita los pensamientos irracionales/exagerados. Si bien pudieran ocurrir situaciones desastrosas, también es posible que ocurra lo contrario, por lo que te sugiero que, al momento de respirar, ubiques frases que alienten tu bienestar, como: "Yo me preparé, es tan sólo hablar de lo que sé".

En una discusión organizada, ya sea en la escuela o en la comunidad, es frecuente que la atención se centre en el moderador o en los panelistas, quienes tienen una función muy especial; sin embargo, hay un tercer elemento que merece toda la atención: el público o audiencia.

La audiencia es el mejor as bajo la manga que se puede utilizar si presentas ansiedad al hablar en público. Interactuar con ella permite mover el foco de atención del moderador y panelistas. Verlos como personas que desean escuchar los mueve de ese papel de enemigos amenazantes.

De acuerdo con el formato, será importante recuperar sus preguntas u opiniones al finalizar. Una opción que pueden llevar a cabo es entregarles tarjetas en donde puedan anotar sus preguntas, que leerás, ya sea entre cada panelista o al final; otra opción sería que, al conocer a tus compañeros, los invites a exponer alguna duda.

Si formas parte de la audiencia, puedes anotar las dudas surgidas durante la discusión, convertirlas en preguntas y exponerlas al final.

En un panel nadie es enemigo de nadie. La crítica siempre va a existir, pero te ofrece la oportunidad de crecer mediante ella y, al poco tiempo, disfrutar la experiencia de saberte escuchado.

¿Qué otros aspectos se recomiendan que debes conocer para realizar una participación exitosa cuando intervienes como audiencia o como alguien con dudas en un panel?

Es fundamental prepararte previamente en el tema, ya que, al tener suficientes conocimientos, te sentirás motivado para comunicar dicha información al auditorio, disminuyendo así tu miedo a enfrentar la situación. Esta preparación también debe realizarla el público, dado que en un ambiente escolar el objetivo de estos paneles es trabajar con tus competencias de comunicación.

¿En qué debe basar la audiencia su participación?

Será fundamental centrarte en el tema, evitando distracciones. Debes tener claro el objetivo del panel. Así que, de manera previa, al menos desarrolla cinco preguntas sobre diversos aspectos que tú harías como público que desconoce información, dejando fuera aquéllas que soliciten datos memorísticos o que puedan ser contestadas con una afirmación o negación. Por ejemplo: ¿consideras que, si Isaac Newton no hubiera descrito las leyes de la gravedad, hoy nuestro mundo sería otro? Eso es preferible a preguntar: ¿me puede decir las tres leyes de Newton?

Efectivamente, la audiencia es vital en un panel de discusión; quienes la integran son los más interesados en conocer la información que brindan los especialistas.

Un punto siempre problemático son los silencios incómodos, cuando parece que nadie tiene preguntas.

¿Qué rol puede jugar un moderador para ayudar a generar preguntas?

Esa situación es la que trata de evitar un moderador, ya que su papel es dirigir la conversación y coordinar el debate. Por tal, será fundamental que él conozca con antelación la información que van a presentar los panelistas a fin de formular una lista de posibles preguntas. Esto te permitirá que sea el moderador quien oriente las primeras preguntas y con ello rompa este silencio. También puede sugerir preguntas al público.

Para los estudiantes no siempre es claro qué estrategias seguir cuando forman parte del panel y es necesario participar con preguntas al final.

El éxito de cualquier actividad escolar radica en la claridad de las instrucciones de lo que se debe realizar. En el caso del panel, es necesario que cumplas con las actividades de cada etapa; la primera es la preparación.

Después, el desarrollo, que consiste en identificar la organización de las intervenciones entre panelistas y el público en cuanto a tiempo y forma, es decir, si las participaciones serán al finalizar o después de cada panelista, o si entre panelistas habrá réplica. Esto te permitirá que a la hora de estar en el panel no existan situaciones imprevistas que consuman el tiempo y no te permitan concluir la actividad.

¿Te das cuenta cuán necesaria es la habilidad para expresar tus pensamientos e ideas? Por ello, aprovecha todas las oportunidades que tienes para hablar ante los demás. Opina, expresa tus dudas, expresa tus opiniones en el marco del respeto y una buena argumentación, defiende tus ideas, aprende a escuchar con atención a los demás.

Como audiencia en un panel, otro punto complejo para los estudiantes es hacer preguntas de seguimiento.

¿Qué papel cumple este tipo de preguntas?

El problema es la dificultad para realizar dichas preguntas. La estrategia previa sería que ubiques cuáles son tus dudas del tema que se va a exponer antes de escuchar la exposición de tus compañeros. Recuerda que independientemente del tema, la importancia de esta actividad es practicar la competencia del uso del lenguaje.

Es muy probable que hayas participado en alguna actividad de discusión, como moderador, experto o como audiencia. ¿Qué podrías relatar de esa experiencia?

Observa lo que dicen tus compañeras.

1. Preguntas a panelistas. 02 seg.
<https://youtu.be/rEM1ZwygZlq>

¿Cómo mediar entre la pregunta legítima y aquéllas que tienen otras intenciones?

Toda pregunta es legítima, la dificultad viene cuando le das una interpretación errónea. Es necesario ubicar que la audiencia o los panelistas tienen su opinión y a veces ésta será diferente a la tuya. Además, las réplicas son sobre la información y no una crítica a tu persona. Y fundamentalmente, tienes que aprender a decir: “No lo sé”, pues en eso radica la experiencia de seguir preparándote en la vida, ya que estudias no para saber más, sino para ignorar menos. Te recomiendo enfocarte en la tarea, que es exponer los datos que investigaste, y agradecer la información extra que puedes tener de tus compañeros.

Este punto será importante que lo tengas en mente, tus compañeros podrán realizarte preguntas para demostrar al docente que leyeron algo extra al tema, situación que seguramente te causará tensión emocional. Así que, ante esa situación, tan sólo respira y comenta: “¿Sabes? Esos datos no venían en los documentos que consulté, ¿me podrías indicar tu fuente de información para revisarlo más tarde?”. O si acaso tienes información relacionada, puedes decir: “Fíjate que como tal no tengo la respuesta, pero el autor que consulté considera que...”.

Esto evitará que la sesión de preguntas se vuelva una especie de batalla por demostrar quién sabe más del tema, y sea, más bien, un espacio de formación de conocimiento.

Este tipo de prácticas no son batallas donde debe haber vencedores o vencidos, el propósito es valorar el poder de la palabra.

Otro aspecto esencial es el manejo del tiempo. Pero, ¿cómo ayudar a encuadrar preguntas para que quien responda tenga suficiente información, pero sin consumir tiempo de más?

Aquí nuevamente el papel regulador del moderador es importante al marcarles tanto al público como a los panelistas el límite de tiempo de cada intervención. Por tal, al escuchar que se formuló una pregunta que sale del objetivo del panel, deberá informar amablemente que, por limitación de tiempo, los panelistas sólo proporcionarán datos sobre uno de tantos aspectos señalados.

Seguramente ya te invadió el deseo de participar y quisieras preguntar a los panelistas algo que no te quedó claro o expresar tu acuerdo con lo externado por algún experto en relación con el tema que te atrae y por el cual acudiste a la discusión.

Por ejemplo, asistes a una discusión en torno a la equidad de género en nuestro país, al finalizar, ¿qué pregunta harías a los panelistas?

Escucha las participaciones de tus compañeros. Podrás percibir que tus compañeros participan con alegría y buena intención en el panel; al plantear sus preguntas se advierte que conocen el tema y realizan las preguntas de manera respetuosa.

2. Opinión. 02 seg.

<https://youtu.be/nlF5-Tjybbo>

El poder de la palabra está a tu alcance. Para ello, algunas sugerencias pueden ser básicas:

- Conocer el tema: lee, investiga, consulta en varias fuentes; hazlo con alegría. Catón, el destacado filósofo romano, afirmó a sus alumnos: “Conoce el tema y las palabras acudirán solas”.
- Aprende a escuchar.
- Realiza prácticas constantes.
- Respeta puntos de vista diferentes.
- No interrumpas a quien habla.
- Emplea un lenguaje apropiado.

Ten presente que sólo el pensamiento y decisión de cada quien corresponde encontrar la forma adecuada, la que podrá ser puerta de salida a tus vivencias, dudas o pensamientos.

Hablar en público siempre genera tensión emocional por el solo hecho de ser el foco de atención, pero esta situación disminuye conforme prácticas.

Para ello, siempre ten presente que debes prepararte emocional y cognitivamente, de lo contrario, tu cuerpo entrará en estrés e interpretará la situación como peligrosa, provocándote malestares que impedirán focalizarte en la tarea al sentir el sudor en las manos, dificultad respiratoria y tu latido acelerado del corazón.

Así que, si notas que estás perdiendo el control, respira mientras visualizas caras amigables en la audiencia; esto no te llevará mucho tiempo y te permitirá reestructurar tus ideas para continuar. Asimismo, considera que esta habilidad te requiere en diversos escenarios, como ocurre en la convivencia familiar, al salir con tus amigos y en tus futuros escenarios profesionales, no es sólo una cuestión académica.

Te sugerimos exponer tus ideas sobre un tema que te interese a ti y a tu familia. Recuerda que es importante lograr su atención; esto se logra al mencionar un dato curioso del tema y posteriormente la información que deseas comunicar.

Invítales a hacerte preguntas, contéstalas, escucha con atención las aportaciones que te brinden tomadas de otras fuentes o de la experiencia.

Promueve la comunicación entre tu familia: habla, escucha, comenta; ten presente que la magia de lo humano reside en las palabras.

El uso adecuado del lenguaje mediante los paneles de discusión contribuye a tu formación.

Ten presente que la puerta de tu interior al mundo está en las palabras.

El Reto de Hoy:

Busca, complementa tu aprendizaje, apoyándote en tu libro de texto; pregunta a tu maestra o maestro acerca de las dudas o inquietudes que fuiste anotando en tu cuaderno.

Existe toda una gama de posibilidades para reforzar y ampliar estos aprendizajes.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>