



ROMPIENDO EL HIELO

PROYECTO DE NIVEL 1



ÍNDICE

- 2 Introducción
- 3 Tu Tarea
- 4 Evalúa tus Habilidades
- 5 Aptitudes
- 6 Tú y tus Objetivos
- 7 Preparar y Presentar
- 10 Después de tu Discurso
- 11 Revisa y Aplica
- 12 Realiza tu Tarea
- 13 Recursos

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

www.toastmasters.org

© 2016 Toastmasters International. Todos los derechos reservados. Toastmasters International, el logotipo de Toastmasters International y todas las otras marcas registradas y derechos de autor de Toastmasters International son propiedad exclusiva de Toastmasters International y solo pueden ser usados con permiso.

INTRODUCCIÓN



Tal vez en algún momento de tu vida hayas participado en una actividad para romper el hielo en algún evento. Estas actividades están diseñadas para ayudar a que las personas se relajen y se conozcan entre sí. Las actividades para romper el hielo que están bien diseñadas y ejecutadas, captan la atención del público y lo alientan a contribuir al éxito del evento.

COMIENZO

Este proyecto señala el comienzo de tu trayectoria en Toastmasters. Es tu oportunidad de presentarte ante el grupo y de compartir algo acerca de ti.

CULMINACIÓN

Este proyecto culmina cuando presentas un discurso de cuatro a seis minutos, el primer discurso que todos los Toastmasters presentan ante sus clubes.

A medida que trabajes en este proyecto aprenderás cómo reconocer las habilidades que ya posees, cómo basarte en ellas para fomentar la confianza y cómo identificar las áreas en las que debes mejorar.

Aprenderás a diferenciar los elementos básicos de la estructura del discurso y a utilizar técnicas de práctica que sirven de equilibrio entre la preparación y la espontaneidad.

TU TAREA



Propósito: El objetivo de este proyecto es presentarte ante el club y aprender cuál es la estructura básica de un discurso.

Resumen: Escribe y presenta un discurso acerca de cualquier tema para presentarte ante el club. Tu discurso puede ser de carácter humorístico, informativo o estar escrito en cualquier otro estilo que te agrade.

Durante todo este proyecto, verás íconos en los márgenes, al lado del texto. Estos íconos indican más recursos que están disponibles en línea.



Video: Inicia sesión en Base Camp para ver un video que sirve de apoyo a este proyecto.



Actividad interactiva: Inicia sesión en Base Camp para realizar una actividad interactiva.



Recurso: Inicia sesión en Base Camp para ver este recurso en línea.

Para obtener todos los detalles y requisitos de la tarea, revisa la Lista de Verificación del Proyecto que aparece en la página 13.



EVALÚA TUS HABILIDADES

Evalúa tu nivel de habilidades actual clasificando cada una de las afirmaciones.



Selecciona el número adecuado con base en las habilidades que tienes actualmente:

5
EJEMPLAR

4
DESTACADO

3
EXPERIMENTADO

2
EMERGENTE

1
EN DESARROLLO

Previo al proyecto	Afirmación	Posterior al proyecto
5 4 3 2 1	Cuando hablo frente a grupos de personas, me siento confiado y con calma.	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Comprendo la estructura de un discurso básico.	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Soy consciente de mis fortalezas como comunicador y líder.	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Soy consciente de qué es lo que necesito mejorar en mis habilidades de comunicación (escuchar, pensar y hablar) y liderazgo.	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Tengo objetivos claros de comunicación y liderazgo.	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Identifico de qué modo este proyecto se aplica a mi vida fuera de Toastmasters.	5 4 3 2 1

APTITUDES



La siguiente es una lista de las aptitudes que aprenderás y pondrás en práctica en este proyecto.

- Identificar los elementos de la estructura de un discurso básico.
- Lograr un equilibrio entre preparación y espontaneidad cuando presentes tu discurso.
- Demostrar confianza en ti mismo cuando hables frente al público.
- Identificar tus habilidades de comunicación y liderazgo.
- Definir objetivos de comunicación y liderazgo.

TÚ Y TUS OBJETIVOS



Rompiendo el Hielo es tu primera oportunidad para compartir algo acerca de ti con los demás socios de tu club. Tal vez quieras mencionar la siguiente información en tu discurso como ayuda para que los miembros del club te conozcan:

- El motivo por el que te uniste a Toastmasters (si hubo una persona o un incidente que influyó en que te unieras, comparte esa historia)
- Tus objetivos de comunicación y liderazgo



Cuando realizaste tu Evaluación de Trayectorias, se te pidió que identificaras cuáles eran tus objetivos básicos de oratoria y liderazgo (el motivo por el cual te uniste a Toastmasters y lo que esperas obtener). Puede ser útil que pienses cómo fue esa experiencia y compartas algunos de esos objetivos en tu discurso "Rompiendo el Hielo".

También puedes usar la Hoja para Resumen del Discurso Rompiendo el Hielo que aparece en la página 17 como ayuda para recopilar y desarrollar tus pensamientos. Un resumen claro y minucioso te ayudará a escribir tu discurso y a compartir tus objetivos de comunicación y liderazgo con el público en el tiempo asignado.

ORGANIZA TU DISCURSO

Tu proyecto Rompiendo el Hielo es una historia acerca de ti. Los cuatro elementos de una buena historia son:

- **Tema interesante**
- **Introducción**
- **Desarrollo**
- **Conclusión**

Dale a tu discurso una introducción, un desarrollo y una conclusión para comunicar efectivamente tu propósito general.

Comienza por presentarte. En el desarrollo del discurso, comparte información acerca de ti que quisieras que tus compañeros supieran. Finaliza con una anécdota graciosa o interesante que se relacione con tu deseo de convertirte en un mejor orador y líder.

Si ya realizaste el discurso Rompiendo el Hielo con anterioridad, enfócate en tus objetivos para tu actual trayectoria.

PREPARAR Y PRESENTAR

ESCRÍBELO

Escribe tu discurso, memoriza la introducción y la conclusión, y practica todo lo demás hasta que te sientas cómodo. Lo ideal es que esto te dé un estilo natural y espontáneo.

RECUERDA TU RESUMEN

Escribe notas o un resumen con algunos puntos de tu discurso en una página. Esto hace fácil recordar los puntos principales de tu discurso y puedes consultarlo cuando estés realizando la presentación ante tu club. El objetivo es recordar tu resumen y no tener que leer tu discurso palabra por palabra.

CONÉCTATE CON EL PÚBLICO

Una oratoria eficaz requiere que quites la vista de tu discurso escrito y te conectes con tu público. Tu presencia y conexión con los miembros del público aumentan las posibilidades de que tu mensaje cause impacto.

TÉCNICAS PARA PRACTICAR

Antes de presentar tu discurso Rompiendo el Hielo, reserva tiempo para practicar. Hay muchas formas de practicar. Estos son algunos ejemplos. Elige una técnica que te sirva o desarrolla una propia.

Practica con familiares o amigos

Practica tu discurso frente a familiares o amigos para que te den comentarios. Escucha las críticas constructivas y aplica los comentarios productivos que puedan llegar a serte útiles.

Grábate a ti mismo

Grábate a ti mismo al presentar el discurso y mira el video. No seas demasiado crítico. Concéntrate en las respuestas constructivas.

Usa un espejo

Practica frente a un espejo. Los comentarios se dan inmediatamente y puedes realizar ajustes sobre la marcha.

Secciones de práctica

Divide tu discurso en secciones. Primero, practica tu introducción. Luego pasa al desarrollo del discurso, en el que se van a incluir los puntos principales que quieres tratar. Finalmente, practica la conclusión. Cuando te sientas cómodo con cada una de las secciones, únelas.

Controla el tiempo

Mientras practiques, recuerda que el discurso Rompiendo el Hielo tiene una duración de cuatro a seis minutos. Controla el tiempo. Si estás demasiado cerca del límite de tiempo, asegúrate de que todos los puntos sean pertinentes y estén dentro del tema. Si tu discurso es demasiado breve, vuelve a examinar el contenido y profundiza los temas que carezcan de presentación adecuada.

RELÁJATE, RESPIRA Y DISFRUTA

Cuando comiences, controla tu ritmo. Si los nervios o el temor comienzan a afectarte, detente, respira y relájate. Tus compañeros de Toastmasters quieren que tengas éxito y comiences tu trayectoria de forma positiva.

Tiempo

Cuando presentes tu discurso ante el club, a medida que hables, el cronometrador usará un dispositivo de señal o cartas para mantenerte informado de cuánto te resta del tiempo asignado.

Ritmo

Enseguida te darás cuenta de si hablas más rápido o más lento frente al público y puedes ajustar tu tiempo en consecuencia.

Organización

Ya sea que termines antes, a tiempo o excedas el tiempo asignado, usa la experiencia para mejorar el modo en que organizas y mides el tiempo de tu discurso.

Repaso

Si el tiempo es un problema (ya sea que presentar tu discurso te haya tomado más o menos tiempo del asignado), repasa los motivos y toma conciencia de por qué sucedieron.

Momento a momento

Después de tu discurso, tómate un tiempo para tomar nota de si te pusiste nervioso y perdiste el ritmo, si repetiste una sección o si tuviste que interrumpir debido a risas del público. Todo esto hace parte del proceso de aprendizaje.

SUPERA LA ANSIEDAD

El temor y la ansiedad son típicos en quienes son oradores por primera vez. Si te sientes así, revisa tus objetivos y enfócate en los motivos por los que te uniste a Toastmasters. Recuerda que las sesiones de tu club son un ambiente seguro y de apoyo que fue establecido para practicar las habilidades de comunicación y liderazgo. En las sesiones, se te alienta a probar cosas nuevas, a aprender de las evaluaciones que recibes y a celebrar tus logros.

DESPUÉS DE TU DISCURSO



Recibes los comentarios de tu evaluador antes de que finalice la sesión del club. El evaluador te evalúa oralmente frente al club y te brinda comentarios por escrito del modo acordado.

Escucha a tu evaluador, sé atento y ten una actitud abierta hacia los comentarios. Agradece a tu evaluador y ten en cuenta todos los comentarios cuando trabajes en tu próximo proyecto y discurso. Dependiendo de la práctica en tu club, puedes recibir evaluaciones por escrito de parte de los demás socios. Es muy útil guardar estas evaluaciones para consultarlas en el futuro. Después de la sesión, hazle preguntas al evaluador para aclarar lo que no hayas entendido. Habla con tu mentor para obtener más comentarios que puedas usar en futuros discursos.



Puedes leer acerca del proceso de evaluación en *The Navigator (Guía de Navegación)* (Artículo SP8722), pero es útil revisar algunos elementos que se resumen en esta sección.

EVALUARSE A SÍ MISMO

Cuando hayas finalizado tu discurso, tómate un tiempo para pensar cómo te fue. Aparte de lo que sientas (sea alivio, entusiasmo, nervios o varias emociones a la vez), debes estar orgulloso. Te arriesgaste y te propusiste un desafío. Tal vez te resulte útil reunirte con tu evaluador para conversar sobre los comentarios o para hacerle alguna pregunta que tengas.

REVISA Y APLICA



Antes de realizar la tarea, tómate un momento para leer las preguntas que aparecen aquí. Si no puedes responderlas con seguridad, revisa el proyecto.

- ¿Cuáles son algunas de las estrategias que puedes usar para lograr un equilibrio entre preparación y espontaneidad cuando presentes tu discurso?
- Enumera tus principales habilidades de comunicación y liderazgo.
- ¿Qué habilidades de comunicación y liderazgo quieres desarrollar?
- Enumera tus objetivos de comunicación y liderazgo inmediatos.
- ¿Cuáles son los elementos de la estructura de un discurso básico?

REALIZA TU TAREA



Ahora que leíste el proyecto, planifica y prepara tu discurso o informe.

Repasa: Regresa a la página 3 para repasar tu tarea.



Organiza: Usa la Lista de Verificación que aparece en la página 13 para repasar los pasos y agregar los tuyos. Esto te ayudará a organizar y preparar tu tarea.

Programa: Trabaja con el vicepresidente de educación para programar tu discurso.



Prepárate: Prepárate para tu evaluación. Revisa los recursos de evaluación que aparecen en las páginas 14 a 16 y comparte todos los recursos con tu evaluador antes de tu discurso. Puedes elegir compartir tus recursos de evaluación por Internet.

LISTA DE VERIFICACIÓN DEL PROYECTO

Rompiendo el Hielo

Propósito: El objetivo de este proyecto es presentarte ante el club y aprender cuál es la estructura básica de un discurso.

Resumen: Escribe y presenta un discurso acerca de cualquier tema para presentarte ante el club. Tu discurso puede ser de carácter humorístico, informativo o estar escrito en cualquier otro estilo que te agrade.

Este proyecto incluye:

- Un discurso de cuatro a seis minutos

A continuación se presentan las tareas que debes realizar para este proyecto. Recuerda que tu proyecto es específico para ti. Puedes modificar la lista que sigue a continuación para incorporar cualquier otra tarea que sea necesaria para tu proyecto.

Programa tu discurso con el vicepresidente de educación.

Escribe tu discurso.

Practica tu discurso.

Después de que hayas completado todos los componentes de la tarea, inclusive tu discurso, regresa a la página 4 para calificar tus habilidades en la sección posterior al proyecto.

FORMULARIO DE EVALUACIÓN

Rompiendo el Hielo

Nombre del socio _____ Fecha _____

Evaluador _____ Duración del discurso: 4 a 6 minutos

Título del discurso _____

Declaración de objetivo

El objetivo de este proyecto es que el socio se presente ante el club y aprenda cuál es la estructura básica de un discurso.

Notas para el evaluador

Este socio está realizando su primer discurso en Toastmasters. El objetivo de la evaluación es darle una evaluación eficaz de su discurso y estilo de presentación. Dado que "Rompiendo el Hielo" es el primer proyecto que realiza el socio, puedes elegir usar solamente la sección de notas y no el puntaje numérico.

Comentarios generales

Te destacaste en:

Quizá debas trabajar en:

Para plantearte un desafío:

Para el evaluador: Además de realizar tu evaluación oral, completa este formulario.

5	4	3	2	1	
EJEMPLAR	DESTACADO	EXPERIMENTADO	EMERGENTE	EN DESARROLLO	
Claridad: El lenguaje oral es claro y se entiende con facilidad					Comentario:
5	4	3	2	1	
Variación vocal: Usa tono, velocidad y volumen como herramientas					Comentario:
5	4	3	2	1	
Contacto visual: Usa el contacto visual de forma eficaz para captar la atención del público					Comentario:
5	4	3	2	1	
Gestos: Usa gestos corporales de manera eficaz					Comentario:
5	4	3	2	1	
Percepción del público: Demuestra ser consciente del interés y las necesidades del público					Comentario:
5	4	3	2	1	
Nivel de comodidad: Aparenta estar cómodo frente al público					Comentario:
5	4	3	2	1	
Interés: Capta la atención del público con un contenido interesante y bien elaborado					Comentario:
5	4	3	2	1	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Rompiendo el Hielo

Los criterios enumeran los objetivos y expectativas específicas para el discurso. Revisa cada uno de los niveles para ayudarte a completar la evaluación.

Claridad

- 5 – Es un orador ejemplar que siempre se hace entender
- 4 – Se destaca comunicándose verbalmente
- 3 – El lenguaje oral es claro y se entiende con facilidad
- 2 – De algún modo el lenguaje oral no es claro o resulta difícil de entender
- 1 – El lenguaje oral no es claro o no es fácil de comprender

Variedad vocal

- 5 – Usa las herramientas de tono, velocidad y volumen a la perfección
- 4 – Se destaca en el uso de tono, velocidad y volumen como herramientas
- 3 – Usa tono, velocidad y volumen como herramientas
- 2 – El uso de tono, velocidad y volumen debe practicarse más
- 1 – El uso de tono, velocidad y volumen no es eficaz

Contacto visual

- 5 – Usa el contacto visual para transmitir emociones y obtener una respuesta
- 4 – Usa el contacto visual para determinar la reacción y respuesta del público
- 3 – Usa el contacto visual de forma eficaz para captar la atención del público
- 2 – El contacto visual con el público debe mejorarse
- 1 – Hace poco o ningún contacto visual con el público

Gestos

- 5 – Integra totalmente los gestos y movimientos corporales con el contenido para presentar un discurso ejemplar
- 4 – Usa los gestos y movimientos corporales como herramientas para mejorar el discurso
- 3 – Usa gestos corporales de manera eficaz

- 2 – Usa gestos y movimientos corporales que de algún modo distraen la atención o son limitados
- 1 – Usa gestos que distraen mucho la atención o no usa gestos

Percepción del público

- 5 – Capta por completo la atención del público y anticipa sus necesidades
- 4 – Es plenamente consciente del interés o las necesidades del público y responde de forma eficaz
- 3 – Demuestra ser consciente del interés y las necesidades del público
- 2 – La participación de la audiencia o la captación del interés del público debe practicarse más
- 1 – Realiza poco o ningún intento de captar el interés del público o satisfacer sus necesidades

Nivel de comodidad

- 5 – Aparenta estar totalmente seguro de sí mismo frente al público
- 4 – Aparenta estar plenamente cómodo frente al público
- 3 – Aparenta estar cómodo frente al público
- 2 – Aparenta estar incómodo frente al público
- 1 – Aparenta estar muy incómodo frente al público

Interés

- 5 – Capta totalmente la atención del público con contenido ejemplar y bien elaborado
- 4 – Capta la atención del público con un contenido altamente convincente y bien elaborado
- 3 – Capta la atención del público con un contenido interesante y bien elaborado
- 2 – El contenido es interesante pero no está bien elaborado o está bien elaborado pero no es interesante
- 1 – El contenido no es interesante ni está bien elaborado

HOJA PARA RESUMEN DEL DISCURSO

Rompiendo el Hielo

Usa este resumen como ayuda para organizar la información que deseas incluir en tu discurso.

Título del discurso

Acerca de ti/Puntos principales

Enumera entre dos y cuatro cosas acerca de ti que quisieras compartir con tus compañeros del club.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Motivos por los que te uniste a Toastmasters (Opcional)

Si es de trascendencia para el tema de tu discurso, tal vez le quieras contar al público cuáles fueron los motivos por los que te uniste a Toastmasters.

Objetivos (Opcional)

¿Hay objetivos que quieras lograr en Toastmasters? Si tu respuesta es afirmativa, enuméralos aquí.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Introducción

A. Saludo

Puedes agradecerle al Toastmaster de la sesión o a la persona que te presentó y saludar a tus compañeros de Toastmasters y a los invitados.

B. Capta el interés del público

Comienza con algo acerca de ti que capte el interés y la atención del público.

C. Preséntate

Después de tu presentación, brinda una breve introducción. Tal vez quieras mencionar por qué te uniste a Toastmasters.

D. Transición

Escribe una oración breve para pasar con fluidez desde la introducción hacia lo que vas a tratar a continuación.

Desarrollo

A. Punto principal 1

Usa algo del contenido de Acerca de ti/Puntos principales de la página 1.

Transición

Se trata de una o dos oraciones que conectan el punto principal 1 con el punto principal 2.

B. Punto principal 2

Transición

C. Punto principal 3

Transición

Indica que se acerca el final del discurso.

Conclusión

D. Vuelve a exponer los puntos principales de tu discurso

E. Cierra con impacto



www.toastmasters.org