

L U M B R E



# Hablar en público sin morir en el intento

**Materia:** Líder y candidato

24/10/2026

## Antes de empezar

Guía práctica para el candidato y sus voceros: cómo prepararse, cómo calmarse y cómo armar un discurso que la gente recuerde.

### 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 convence
- ☐ 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

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| <b>Materia:</b> | Líder y candidato |
|-----------------|-------------------|

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



<https://politica.lumbre.lat/object/camp-lid-r01-0a01>

Material educativo generado desde Lumbre · [lumbre.lat](https://lumbre.lat)