



# Recursos para una Buena Dicción



# Módulo

# 3

## TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN

## Técnicas de Distracción

Son técnicas que psicólogos recomiendan emplear para afrontar los factores que pueden afectar nuestra dicción, entre las cuales mencionamos las siguientes:

### Concentrarse en un objeto:

Se trata de prestar atención únicamente a un objeto. Generalmente a nivel visual y describir con el mayor detalle posible las características de ese objeto (Color, textura, forma, posición, tamaño). Esto permitirá su relajación previa a su presentación.



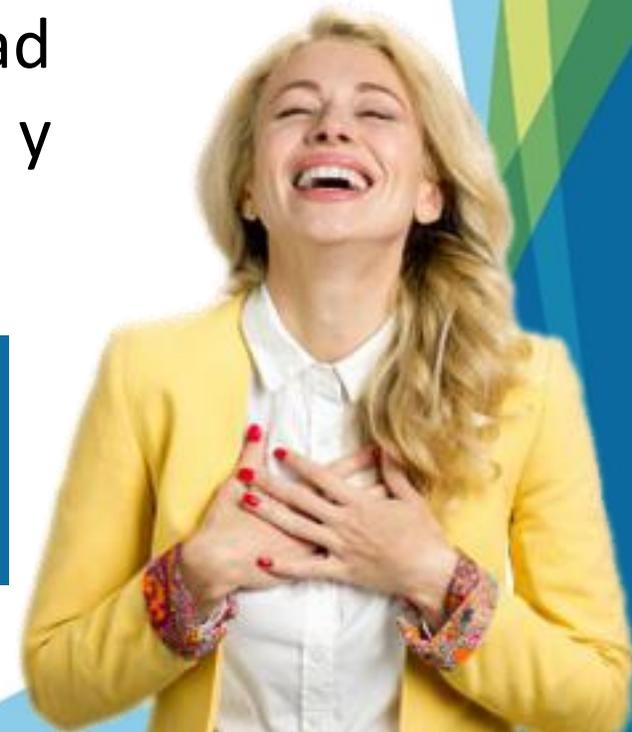
# Factores que afectan la buena dicción

## Conciencia Sensorial:

Incluye la técnica mencionada anteriormente per incorporando el prestar atención a todo lo que nuestros sentidos pueden percibir del entorno en el que estamos (olor, sonidos, olores, gusto, tacto, etc).

Sería aplicar técnicas de Mindfulness a nuestra actividad que permite una relajación de nuestro cuerpo y pensamientos.

**Mindfulness:** Técnica de meditación que consiste en observar la realidad en el momento presente, sin intenciones de juzgar y con plena apertura y aceptación.



# Factores que afectan la buena dicción

## Ejercicios Mentales:

Consiste en realizar cualquier actividad mental que pueda absorber su atención antes de la presentación, podría ser contar mentalmente de 0 a 1000, o de 5 en 5, también podría recordar nombres de animales por orden alfabético o cualquier ejercicio mental que exija su concentración y evite tener pensamientos negativos.



**A veces recordar trabalenguas infantiles a demás de lograr su concentración, mejora la dicción.**



# Factores que afectan la buena dicción

## Actividades Absorbentes:

Esta técnica es idéntica a la anterior, pero aquí debemos realizar una actividad que involucre más nuestro cuerpo físicamente, como nadar, planchar, hacer un crucigrama, jugar ajedrez o hacer manualidades.

Evidentemente estas actividades no podremos hacerlas en antes de la actividad, pero si las realizamos horas o días que sean previos a nuestra presentación, igual serán beneficiosos.



La manualidades desarrollan la paciencia, la motricidad, ayuda en la asociación de nuevos conceptos, amplían la imaginación, creatividad, entusiasmo y habilidades artísticas, además incrementan el sentido del orden, limpieza y responsabilidad.



# Factores que afectan la buena dicción

## Recuerdos y Fantasías Agradables:

Esta técnica está dirigida a que pueda pensar por unos minutos en algo agradable que le haya ocurrido o que le pueda ocurrir en el futuro. Describiendo todos los aspectos de la situación.

Al hacerlo de forma adecuada y alegre, permitirá experimentar emociones positivas que mantendrán nuestra aptitud hacia el público y fomentará una dicción con empleo de palabras agradables y asertivas.



Recomendamos inscribirse en nuestro curso virtual de Comunicación Asertiva.

