

# Parlar bé en públic

---

## **Sessió 4:** La veu i el llenguatge corporal



José Antonio Moreno  
Novembre 2012

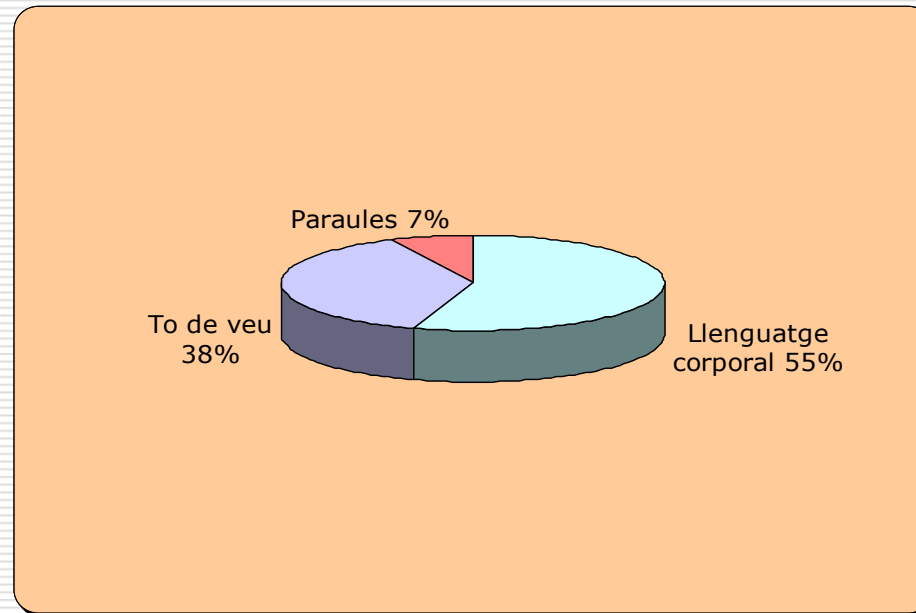


UNIVERSITAT  
ROVIRA I VIRGILI

# 1. La triple estructura bàsica

---

- La triple estructura bàsica de la comunicació (Mehrabian, 1972)



# 1. La triple estructura bàsica

---

- Llenguatge verbal (dimensió lingüística: *el que diem*)
  - Nivell segmental: fonemes, morfemes, sintagmes
  - Nivell suprasegmental: entonació
  
- Parallenguatge (dimensió paralingüística: *com ho diem*)
  - Qualitat de la veu: sexe, edat, estat físic, estat anímic...
  - Vocalitzacions
    - Caracteritzacions vocals (riure, tosir, sospirar...)
    - Qualificatius vocals (volum, velocitat)
    - Segregats vocals (onomatopeies)
  
- Kinèsica (dimensió kinèsica: *com ens movem*)
  - Gestos
  - Maneres
  - Postures

## 2. La comunicació no verbal

---

### □ Definició extensa

“Emissions de signes actius o passius, constitueixen o no comportament, mitjançant els sistemes no lèxics somàtics, objectuals i ambientals propis d’una cultura, individualment o en mútua coestructuració.”  
(Poyatos, 1994)

### □ Definició estricta

“És una xarxa molt complexa d’intercanvis somàtics que constitueixen un contínuum verbal-paralingüístic-kinèsic format per sons i silencis, i per moviments i posicions estàtiques.” (Poyatos, 1994)

## 2. La comunicació no verbal

---

- Factors no verbals en la comunicació humana (Knapp, 1980)
  - Moviment del cos: comportament kinèsic
  - Característiques físiques: aspecte físic
  - Conducta tàctil: acariciar, copejar, tocar...
  - Parallenguatge: qualitat de la veu, vocalitzacions...
  - Proxèmica: espai social i personal
  - Artefactes: perfum, ornaments, roba...
  - Factors de l'entorn: mobles, arquitectura...

## 2. La comunicació no verbal

- Funcions bàsiques de la CNV (Knapp, 1980)
  - Substitució (emblemes)
  - Repetició
  - Contradicció
  - Accentuació
  - Complementarietat
  - Regulació



### 3. La veu

---

- ❑ Hem de ser clars i naturals en l'articulació i la producció de la parla.
- ❑ Hem de tenir un bon domini de l'entonació i, en general, dels elements prosòdics.
- ❑ Hem de saber modular la veu.
- ❑ Hem de fer un bon ús de les pauses i els silencis.
- ❑ Mitjançant la veu podem transmetre a l'audiència entusiasme, convenciment i il·lusió.

Fer un bon ús de la veu exigeix esforç i mètode. Hem de treballar per tal de trobar la nostra pròpia veu.

### 3. La veu: pauses i silencis

---

- Fes pauses naturals i estratègiques.
  - Influeixen en la forma com el cervell absorbeix i fixa les idees.
  - Fan més entenedor el discurs.
  - Ajuden a deixar de banda les crosses o falques.
  - Ajuden a respirar.
  
- No tinguis por als silencis.
  - Donen densitat i presència a les paraules.
  - Ajuden a fer visibles les parts i les idees principals.
  - Ajuden a organitzar el discurs i a trobar la paraula adequada.





### 3. La veu: evitem...

---

- Parlar massa de pressa o massa a poc a poc.
- La monotonia o falta d'inflexió.
- L'entonació amb tonada.
- La tonada d'informatius.
- El to de veu opac o baix.
- La manca de vocalització.
- Els finals intel·ligibles.
- Els segregats vocàlics.
- Els titubejos i les indecisions.



## 4. La mirada

---

- ❑ És un excel·lent mitjà de connexió entre la persona que parla i l'audiència.
- ❑ Al públic li agrada que la persona que parla li dirigeixi la mirada.
- ❑ L'orador que no mira el públic dóna l'impressió que té por o falta d'interès.
- ❑ El primer que cal fer en una presentació és saludar el públic mirant-lo als ulls.
- ❑ No hem d'oblidar somriure.



## 4. La mirada: consells

---

- ❑ Hem de moure la mirada entre el públic, fixant-la en determinades persones i tractant de donar cobertura a tota l'audiència.
- ❑ Hem d'evitar adreçar la mirada preferentment a una zona determinada de la sala.
- ❑ En els moments de silenci, hem de mirar l'audiència.
- ❑ Hem de fer servir la mirada per atraure l'atenció de les persones que desconnecten.
- ❑ Quan algú fa una pregunta hem d'adreçar-li la mirada, però la resposta cal donar-la mirant tota l'audiència.

## 5. Els gestos i la postura

---

- ❑ Hem de mantenir una postura natural i relaxada.
- ❑ Hem de fer un bon ús dels gestos i els moviments del cos.
- ❑ Han de ser sobris i naturals: no hem de gesticular massa ni tampoc ser hieràtics.
- ❑ S'han d'adequar al propòsit de la nostra comunicació.
- ❑ Han d'acompanyar les nostres paraules, recolzant-les o reforçant-les.

Els moviments de les mans no són casuals, sinó que acompanyen els pensaments que el rostre no pot o no vol reflectir.

## 5. Gestos i postures: evitem...

---

- Abusar dels canvis de pes i les petites passejades.
- Balancejar-nos.
- Moure els peus sense parar.
- Creuar els braços o les cames.
- Posar-nos les mans a la butxaca.
- Posar les mans davant la boca.
- Posar les mans a la cintura o a l'esquena.
- Gratar-nos; tocar-nos el cabell, el canell, la roba...
- Fer gestos que transmetin tensió o nerviosisme: jugar amb les mans o amb un objecte, fregar-nos les mans, mantenir el puny tancat, posar-nos i treure'ns les ulleres...