

MARA
COACHING VOCAL

Guía para lidiar con las muletillas

Herramientas para
hablar en público con
cofianza y seguridad



[Conoce las sesiones personalizadas de Coaching Vocal](#)

¿Qué son las muletillas?

Las muletillas **son expresiones y sonidos guturales** (que se articulan en la garganta) que se usan repetitivamente por hábito o costumbre. En general no nos damos cuenta que las decimos, y ocurren más cuando estamos nerviosos o pensando en qué decir a continuación.

El efecto que normalmente generan es que hacen parecer al orador como una persona insegura o nerviosa, y distraen de lo que se está diciendo.

Todos y todas hemos sido víctimas alguna vez de las muletillas, bien sea porque estamos muy nervios@s, porque hablamos demasiado rápido, o demasiado lento, porque tenemos muchas ideas en la cabeza y no sabemos cómo ordenarlas y expresarlas, porque tenemos un bloqueo mental, o simplemente, porque desconocemos un tema.

Muchas veces empleamos las muletillas sin saber que lo estamos haciendo, o sea, inconscientemente. No es hasta que otro nos dice o hasta que escuchamos una grabación o vemos un video nuestro, que nos damos cuenta de cuantas muletillas estamos empleando al hablar.

Estas son las muletillas
más comunes:

Este...

Bueno...

Eeh...

Aamm...

¿Me explico?

¿Sabes?

¿Viste?

Eliminemos las muletillas

La buena noticia es que las muletillas son una “mala” costumbre que podemos trabajar, minimizándolas al máximo o incluso eliminarlas.

A continuación te dejaremos un par de ejercicios para que practiques de vez en cuando y nuestra recomendación para que tu discurso sea lo más limpio posible.

Todo este contenido es parte de nuestro Coaching Vocal. Si quieres ayuda personalizada para mejorar algún aspecto de tu forma de hablar en público, conoce más sobre cómo te podemos ayudar [aquí](#).

Ejercicio 1: empieza por identificarlas



Graba una conversación con un amigo o alguien con quien tengas mucha confianza.

Si estás con alguien de forma presencial, pídele permiso para grabar, explicándole que lo haces para un ejercicio que te ayudará a mejorar tu oratoria.

Una vez que tengas la grabación, escucha detenidamente y toma nota de las muletillas que identifiques.

Ejercicio 2: apóyate en la respiración

Desarrolla un patrón de respiración que te ayude a mantener el control sobre tu discurso. Será una gran aliada al momento de lidiar con las muletillas molestas, porque te permitirá calmar el flujo de los pensamientos antes de una presentación o conversación importante.

La respiración nos centra en el aquí y en el ahora, nos relaja y, en consecuencia, no sentimos la necesidad de llenar los vacíos que hacemos al hablar con más palabras, sino por el contrario, con silencios.

No debes tenerle miedo a los silencios o a las pausas al hablar. Por el contrario, pueden ser unos grandes aliados al momento de enfatizar una idea, destacar un punto importante o, simplemente, permitirnos organizar lo que queremos decir y continuar.

¡Ojo! ten esto en cuenta



Repite este ejercicio de 3 a 5 veces antes de tener una conversación importante.

Inhala aire por la nariz, contando mentalmente hasta 5.

Aguanta la respiración, contando mentalmente hasta 5.

Exhala todo el aire, contando mentalmente hasta 5.



Puedes apoyarte en estos conectores
para reemplazar las muletillas:

Me interesa destacar que

Agregando a lo anterior

Tal como hemos visto hasta ahora

En esa misma línea

Dicho de otra manera

Sin embargo

Por otro lado

Ejercicio 3: prepara un discurso

Ya que has identificado cuáles son esas muletillas que distraen a tu público, elige un tema al azar, prepárate para hacer una presentación y practica muchas veces hasta que sientas que lo dominas.

Prepara un discurso de un minuto y grábate mientras lo haces o pídele a alguien que te escuche.

Cada vez que sientas la necesidad de emplear una muletilla, reconoce el momento y haz una pausa (idealmente no mayor a cinco segundos). Ordena tus ideas y continua.

Finalmente, escucha detenidamente la grabación y anota tu apreciación, o pide a la persona que te escuchó que te de su feedback.

Siempre ten en mente que los silencios pueden elevar tu discurso. No le tengas miedo a las pausas para respirar.

Recomendación final

Una manera clásica de ayudarnos a eliminar las muletillas es la lectura constante. Mientras leemos enriquecemos nuestro vocabulario. De esta manera es menos probable que caigamos una y otra vez en las mismas palabras.

Y para cerrar, nuestra recomendación estrella: si estás hablando y notas que has dicho un par de muletillas, no entres en pánico. Evita caer en una espiral de pensamientos negativos ("por qué digo tanto esa muletilla", "la gente debe pensar que no sé hablar", "sueno como un tonto", etc), simplemente respira, ya identificaste que estabas usando esa muletilla y puedes evitar hacerlo la próxima vez que te venga a la mente.

Sobre Mara Media

Mara Media es una empresa de producción de podcasts enfocada en visibilizar contenido que se relacione con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU.

Ayudamos a quienes buscan hacer podcasts a través de nuestra metodología de 6 pasos que permite optimizar tiempo y recursos, generando podcasts de calidad.

Nuestro origen

Mara nació por la búsqueda de encontrar contenido de buena calidad en español, sobre la región, hecho por latinoamericanos. Es cierto que ya existe de todo un poco, pero a cada programa que encontrábamos le faltaba un elemento: calidad, autenticidad, profundidad de temas...

Después de producir su primer podcast, y sintiendo que aún hay un vacío en el mundo de habla hispana, Cristina Montecinos decidió crear una productora que ayude a aquellos que tienen contenido interesante a llevarlo a formato podcast.

Coaching Vocal

A medida que fue creciendo el proyecto, notamos la importancia de que las personas que hablan en los episodios de los podcasts lo hicieran con seguridad. Por eso comenzamos a darles sesiones de coaching vocal como parte de la preparación antes de grabar.

Tuvieron tan buen resultado, que una de las clientas nos preguntó por qué no lo ofrecíamos como algo separado de los podcasts. A ella le había ayudado en su día a día en el trabajo y para prepararse antes de dar conferencias.

Fue así como nacieron las sesiones de Coaching Vocal personalizadas.