



Comunicación oral
en entornos jurídicos

Cualidades del cuerpo, respiración y relajación



Respiración Diafragmática

Ventajas sobre la respiración y su relación con la comunicación oral



- Es una técnica que consiste en inhalaciones lentas y profundas a través de la nariz, usualmente contando hasta 10, seguidas por exhalaciones lentas y completas a un conteo similar y se la considera una forma de terapia.
- Esta permite a las personas realizar respiraciones maximizando la cantidad de oxígeno que llega al torrente sanguíneo y es una manera de interrumpir la llamada respuesta de huida y desencadenar la respuesta de relajación del cuerpo.
- La reacción de lucha o huida, también llamada reacción de parálisis, hiper-excitación, o respuesta de estrés agudo es una respuesta fisiológica ante la percepción de daño, ataque o amenaza a la supervivencia, la cual se presenta muy frecuentemente cuando nos encontramos frente a una audiencia.



- Es una descarga general del sistema nervioso simpático, preparándose para la defensa o la huida, de manera que la médula adrenal produce una descarga de neurohormonas resultando en la secreción de catecolaminas (la dopamina, la epinefrina o adrenalina y la norepinefrina o noradrenalina), la cual se produce para regular el estrés.
- La respiración diafragmática es vital en el arte de la oratoria ya que permite maximizar la entrada de aire, minimizando de este modo el número de inhalaciones requeridas y es útil para mejorar múltiples parámetros del organismo, entre ellos la función pulmonar, el rendimiento cardiorrespiratorio, la longitud del músculo respiratorio y la fuerza muscular respiratoria.
- Disminuye significativamente los cambios inducidos por el estrés en los parámetros cardiovasculares por que conduce al equilibrio cardiovascular estimulando el lado parasimpático del sistema nervioso autónomo y a la inhibición cortico-hipotálamo-medular.
- Una buena respiración diafragmática: remueve el estrés, estimula las glándulas pituitaria y pineal, ayuda a adquirir agudeza mental, promueve la claridad mental, remueve estados negativos de la mente y activa el pensamiento positivo, aumenta la atención, alivia dolencias físicas, calma y silencian la mente, logra superar estados de ansiedad y nerviosismo, estimula la creatividad, optimiza el equilibrio a nivel físico, mental y emocional y procura el desarrollo del bienestar del individuo y una interacción armónica con su medio.

R

elajación

Aunque no lo tengamos presente cuando estamos en un estado de relajación controlado podemos comunicarnos de manera más efectiva independientemente de la presión que tengamos, conozcamos cinco aspectos importantes sobre la relajación y su influencia en la comunicación oral.

- Es la capacidad de aflojar el tono muscular y disipar la cabeza hasta llegar a un estado de placer corporal pleno tanto físico como mental.
- Podemos obtener muchos beneficios y existen diferentes técnicas para llegar a una relajación consciente.
- Tiene importantes repercusiones para nuestro rendimiento cognitivo: favorece la ruptura de pensamientos negativos recurrentes, favorece la atención, con lo que nos desempeñamos mejor como oradores, aumenta la capacidad de retención en la memorización y facilita la recuperación (el recuerdo) de la información.
- Favorece la recuperación de la fatiga, reduce la tensión arterial, elimina la tensión muscular, previene el estrés, la fatiga y el insomnio, genera una sensación de bienestar, ayuda a mejorar la autoestima y reduce la tensión emocional.



“

Una técnica muy apropiada para lograr una relajación consciente es acostarnos boca arriba, seguido de esto, inspiramos tratando de que el aire llegue hasta la parte baja de los pulmones, luego espiramos el aire poco a poco, tratando de que sea el estómago el primero en bajar, y después el pecho.