

Aprender a hablar en público

Cómo superar el miedo escénico

Hablar en público es todo un reto para muchas personas. Aprender a hacerlo y superar la ansiedad que provoca esta situación es algo que puede conseguirse fácilmente con las técnicas adecuadas.

por **Isabela Herranz**



"Todo el mundo ha tenido que hablar en público en alguna ocasión. A veces la audiencia es pequeña, pero otras no, y esto se convierte en fuente de estrés para aquellas

personas que no están acostumbradas a hacerlo. Para llegar a ser un buen orador sólo hay que formarse adecuadamente, desarrollar el plan correcto de acción y ensayar con antelación lo que

va a decirse en público", afirma la instructora **Elia Méndez**.

SUPERAR LOS MIEDOS

Tanto para eliminar el miedo como para mejorar la oratoria

y conseguir un mayor éxito a la hora de comunicarse –ya sea en público o de persona a persona– hay muchísimos libros, vídeos y talleres especializados que resultan de gran ayuda. Existen también téc-

nicas específicas que, una vez aprendidas y ensayadas convenientemente, convierten el arte de hablar en público en algo fácil, placentero y satisfactorio.

La primera vez que Elia

El arte de comunicar

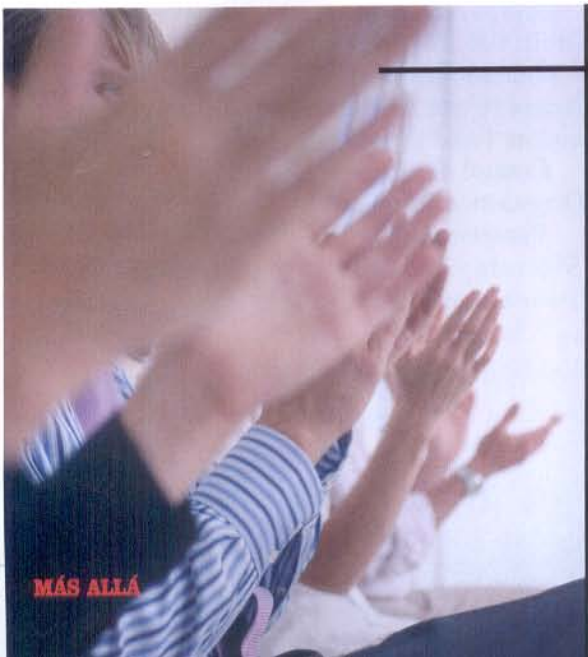
Tres bloques fundamentales

Una formación completa en el arte de hablar en público debe incluir enseñar a estructurar el contenido de la presentación, a crear el ambiente adecuado y a manejar las emociones y favorecer la seguridad en uno mismo. Para ello hay que dominar los tres bloques fundamentales de una buena comunicación:

- 1. Bloque estructural.** Presta especial atención a la estructura de la exposición, que se divide en: presentación o introducción, cuerpo de la información y colofón que destaque los puntos esenciales de lo expuesto.
- 2. Bloque cosmético.** Comprende

todo lo relativo al auditorio, es decir, cómo preparar la sala, escoger el atuendo más adecuado para la ocasión, etc.

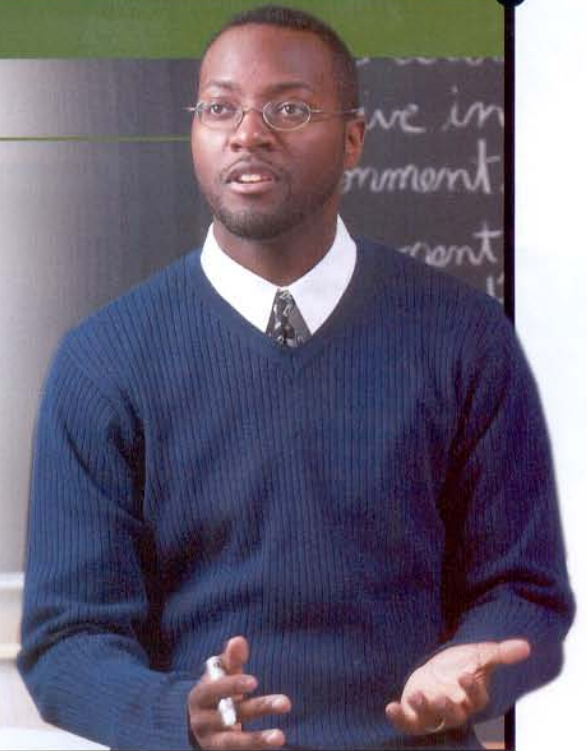
- 3. Bloque emocional.** Incluye la comunicación no verbal, el control de los miedos y las emociones, etc.



El buen orador

Pautas básicas

- **Aportar a la audiencia algo de valor.** Debemos conocer a nuestra audiencia y adecuar nuestro discurso a sus necesidades.
- **Ser uno mismo.** Un buen comunicador tiene que ser natural y dominar el tema del que está hablando. No debe imitar a nadie, sino que tiene que encontrar su propio estilo.
- **Admitir las propias debilidades.** La humildad nos hace más creíbles y respetables, nos ayuda a crear un buen clima y favorece la conexión con el público.
- **Cuidar el aspecto físico.** Una apariencia en exceso transgresora en un ambiente conservador aleja al orador de su audiencia.
- **Prestar atención a la forma de hablar.** La dicción tiene que ser clara. El volumen de la voz, la velocidad del discurso y el ritmo también son elementos a tener en cuenta.
- **Añadir humor.** Si el discurso va aderezado con unas gotas de humor resultará más ameno.
- **No pretender controlar el comportamiento de la audiencia.** No debemos pretender controlar la situación, sino aprender a controlar el comportamiento y los pensamientos propios.
- **Mirar a todo el mundo.** Es un elemento esencial para contactar con la audiencia y saber cómo responde.
- **Lenguaje corporal.** Los brazos deben estar próximos al cuerpo y la espalda, recta.



La expresión verbal tiene menos relevancia que el lenguaje corporal, que representa el 93% del mensaje.

Méndez se tuvo que poner delante de un auditorio le temblaba "hasta el pelo", según recuerda ella misma, pero salió airosa gracias a que había ensayado su discurso previamente. Después, optó

por hacer cursos sobre oratoria que la ayudaron a estructurar mejor la información. Por ello, considera que "hablar en público es una herramienta que todos deberíamos aprender a manejar,

independientemente de nuestra edad, condición social o profesión".

En la actualidad, Méndez trabaja con elementos de la Programación Neurolingüística, la psicología ener-

gética y los métodos de comunicación utilizados en teatro. Asimismo, el *coaching* también ayuda a la hora de hablar en público y favorece que nuestro discurso sea más moderado, coherente y directo. El objetivo principal de estas técnicas consiste en aumentar la confianza y reconocer el poder mental y la capacidad del individuo para adaptarse al entorno e identificar cómo se comunica.

LENGUAJE VERBAL Y CORPORAL

Más importante que la expresión verbal, que sólo supone un 7% de la comunicación, es el lenguaje corporal, que representa el 93% del mensaje. La postura corporal, la mímica facial, la mirada, la gesticulación con las manos y el tono de la voz se transmiten junto al mensaje verbal y, si son deficientes, influyen negativamente en la audiencia.

Además de aprender a controlar el lenguaje corporal, es preciso ser conscientes de que estamos marcados por nuestras creencias. Cuanto más limitadoras sean, mayores serán las dificultades para comunicarse con éxito. "No me escuchan"; "no me

comunico bien"; "no me toman en serio"... Si no somos capaces de superar este tipo de pensamientos, los transmitiremos inconscientemente a través de nuestros gestos, nuestros movimientos, nuestras miradas y nuestras palabras.

Natalia Aranda quería sentirse más segura a la hora de enfrentarse a la situación de hablar en público porque tenía que hacerlo en su vida profesional. Lo consiguió tras aprender las técnicas necesarias: "Ahora soy más consciente de los fallos que cometía y de los pequeños errores que aún cometo -señala-. En general, entiendo mejor el proceso que me lleva a ponerme nerviosa y, por tanto, controlo más la situación gracias a las técnicas de relajación, la neutralización de los pensamientos negativos y los ejercicios de voz. Me siento mucho mejor conmigo misma". ■

Adiós al estrés...

...y empatía con la audiencia

Las técnicas para hablar bien en público ayudan a:

- Eliminar el estrés.
- Descubrir y desarrollar nuestras capacidades.
- Organizar, preparar y trabajar el discurso.
- Aprender a moverse en sincronía con lo que decimos.
- Ejercitar la voz, tanto el ritmo como el tono, los silencios y la proyección.
- Controlar el tiempo.
- Crear empatía en la audiencia.
- Improvisar cuando sea preciso.



Más datos en:

- **Elia Méndez.**
Tel.: 626 76 63 47.
- **Centro ITIEE.**
Tel.: 91 549 61 26.