

## 10 recomendaciones para hablar en público

Especialistas de la Universidad del Pacífico entregan los principales tips para vencer el miedo a exponer en público.

Mucha gente presenta miedo a hablar frente a público. Las razones son variadas y van desde el temor a las críticas o al fracaso, pasando por la ansiedad que genera el sentirse el centro de atención, incertidumbre ante las posibles reacciones de los espectadores, o la pérdida del prestigio, entre otros.

“Gran parte de este miedo es irracional, es decir, no obedece a motivos lógicos, pero tener miedo en los momentos previos a una exposición es algo natural”, aclara Carolina Pollman, psicóloga de DAE la Universidad del Pacífico. Sin embargo, lo importante es que hablar en público es una habilidad que se puede aprender y desarrollar.

En ese sentido, la especialista plantea que la mejor manera para vencer el miedo a exponer en público es con una preparación adecuada. “Cuando se domina el tema de la exposición, las posibilidades de cometer errores se reducen notablemente, lo cual genera confianza y disminuye el nivel de ansiedad. Suele resultar muy útil mantener una mentalidad positiva antes y durante la intervención. También se recomienda aprovechar cualquier oportunidad de hablar en público, ya que la práctica ayuda a superar el temor y perfeccionar la habilidad”, puntualiza.

### El decálogo del orador

En la práctica, el decano de la Facultad de Comunicaciones y Diseño de la Universidad del Pacífico, Francisco Solanich, entrega los principales tips para tener éxito como orador.

- Conocer a la audiencia. Siempre es importante saber a quiénes le va a hablar. Debe conocer el rango de edad de quiénes lo escucharán, sus intereses, el tema cultural y la idiosincrasia, entre otros factores. No es lo mismo dar una charla acá en Chile que en otro país; los ejemplos que uno como orador entrega no son los

mismos, ya que afuera no se entienden situaciones que son locales. Incluso en el lenguaje hay que tener cuidado, dado que hay palabras fuera de Chile que no se entienden.

- Apoyarse en una presentación tipo power point, si es posible. Esto ayuda a dar una presentación más dinámica, con el apoyo de imágenes y videos, para hacer más interactiva la presentación. Así se puede apoyar en este elemento y resaltar algunos mensajes clave que estarán en la presentación, evitando leer, pero entregando toda la información que estima necesaria.
- Manejar y distribuir de buena forma los tiempos. Debe saber cuánto tiempo tiene para hablar, ya que no es lo mismo 15 que 1 hora. En ese marco, tiene que distribuir adecuadamente su presentación en el tiempo asignado. Una intervención de más de una hora debe ser muy dinámica, dado que el oyente tiende a distraerse y perder la atención en el orador.
- Ser natural y amable. Se valora mucho que el orador transmita una imagen cercana, de amabilidad y empatía. Atrás quedaron los oradores rígidos, lejanos y con un sentido de superioridad por sobre quienes lo escuchan.
- Saber utilizar el lenguaje no verbal, que es todo lo que comunica el cuerpo sin las palabras. Acá se incluye la postura corporal, el uso de las manos y el correcto movimiento del cuerpo. En ocasiones, el orador puede caminar en forma pausada sobre el escenario y no solo permanecer rígido en el podio, pero no es recomendable caminar en forma excesiva y rápida.
- Cuidar el lenguaje y las palabras utilizadas. Siempre debe usar un lenguaje formal y evitar las palabras groseras. Si no habla bien inglés, por favor evite pronunciar conceptos de moda en ese idioma, tales como: insight; know how; up grade, disclosure, statement, ya que, si no los pronuncia bien, la audiencia recordará este episodio y no su presentación.

- Ensayar. Lo óptimo es poder grabarse para después mirar y revisar el contenido de lo que se dijo y los movimientos del cuerpo. Si no puede grabar, practicar ante un espejo es una buena opción.
- Hacer ejercicios de respiración y relajación antes de hablar. Mueva el cuello en forma circular o de un lado a otro y tome un vaso de agua para limpiar la garganta y relajarse, para no estar rígido ni tenso.
- Entrar al lugar con seguridad, caminado tranquilo, con el cuerpo derecho y mirando a la audiencia en general.
- Usar ropa adecuada. Si es más cómodo no usar corbata y se siente mejor con un look más informal, exponga de esta forma. Lo importante es lo que se va a decir, no cómo se vea usted como orador.

Finalmente, Solanich recomienda no ofrecerse para hablar de algo que no se domina a la perfección. “El tema de la seguridad y conocimiento de lo que se va a hablar, automáticamente da paso a una adecuada fluidez en la expresión y transmite confianza a la audiencia. Tenga una mentalidad positiva y vea que la oportunidad de hablar en público es una buena opción para mostrar sus talentos y capacidades”, concluye.

Fuente: <https://www.americaeconomia.com/articulos/reportajes/10-recomendaciones-para-hablar-en-publico>