



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Curso de Oratoria

Módulo 6

¿Sufres de pánico escénico?

Existen algunas técnicas básicas para superar toda la angustia, el temor y la inhibición que se apoderan de quien va a hablar en público.

A fin de superar el miedo y la timidez, el orador deberá trabajar la confianza en sí mismo. Podrá ensayar tomando la palabra gradualmente, en reuniones sociales o laborales y hará el ejercicio de sostenerla, aun cuando otros quieran arrebatársela como suele suceder en las reuniones. Pedirá a quien lo interrumpa que lo deje terminar en su concepto y luego el otro, podrá expresar lo que quiera. No dejarse invadir por interrupciones continuas en el mensaje que trata de expresar, son ejercicios muy sencillos de hacer para ser un buen orador e ir venciendo gradualmente la timidez y el miedo a hablar ante un público numeroso. También, puede tomar como costumbre el hábito de elegir una consigna e improvisar sobre la misma. Con el tiempo y la práctica reiterada, el aspirante a orador podrá perder la vergüenza y recurrir a la creatividad para improvisar.

El gran cuco para el orador novato es el público que va a oírlo. Para darle tranquilidad, tiene que tener presente que no todo el auditorio deberá acordar con él, obligatoriamente. En algunos casos, habrá gente que puede estar en desacuerdo con el orador, y ello no quiere decir que está haciendo las cosas mal. Entender este concepto sirve para llevar tranquilidad a quien lleva a cabo el acto de discurso.

Cabe resaltar que el orador debe buscar la excelencia y no la perfección. Si se busca la perfección, el orador se bloquea ya que la perfección es una exigencia desmedida e imposible de lograr. Si se busca que el auditorio no haga preguntas que incomoden o que pongan a prueba la capacidad del orador o si se cree que todo debe salir

exactamente como se ha planeado, sin ningún cambio en el camino, se está condenado al fracaso.

Trabajar en pro de la excelencia en cambio, alivia. Ser excelente significa dar todo lo mejor de uno mismo, en cada momento, frente a los obstáculos que se presenten en cada auditorio.

Es importante volver a marcar entonces que, todos podemos ser oradores. Para lanzarse a esta actividad, hay que considerar que hablar en público se trata de un desafío y que todos podemos asumirlo. Lo que interesa es la actitud personal para enfrentar ese desafío con las herramientas necesarias que vemos en este curso.

Ansiedad

La ansiedad previa a una situación en la que tenemos que dar una demostración de nuestra oratoria, puede reducirse recurriendo a una serie de estrategias

En primer lugar, es imprescindible, nunca negar el miedo y; aceptar que este, forma parte de la naturaleza humana. Lo raro o fuera de lo común, sería no sentir absolutamente nada de temor. Obviamente, se habla de un miedo normal, factible de superar. No de un terror que paralice e impida subir al estrado. De todos modos, en ambos casos, se cuentan con los recursos para superarlo, sobre todo si el futuro orador se anima a sentirlo y a reconocerlo. Una vez reconocido el problema, el próximo paso será encontrar la solución.

A la hora de tener qué efectuar un discurso, está terminantemente prohibido compararse con otros oradores. La gente suele valorar la espontaneidad y la originalidad. Por ello, aunque la estima no sea alta, lo más importante es ser uno mismo. Es más valorado quien asume su personalidad naturalmente que quien trata de imitar a otros, con poses y discursos artificiosos. Siendo quien uno es, con particularidades y cualidades únicas, aunque parezcan negativas, pueden hacerte brillar ante el auditorio. Aceptarse significa consentir las limitaciones de entrada, y manifestarlas. Reconocer

auténticamente lo que le ocurre al orador, generará empatía en el auditorio, buen humor, y una situación relajada de ambos lados, para empezar con el pie derecho.

Finalmente pero no por ello menos importante, un orador debe hablar sobre lo que sabe. Cuando se conoce un tema, uno está relajado y el buen decir fluye sin obstáculos ni miedos, porque se pisa sobre terreno conocido.

Estrés

El estrés es un estado de tensión física y mental que se genera como respuesta automática ante situaciones externas que son percibidas como amenazantes o demandantes. Hablar en público entra dentro de estas situaciones demandantes de una alta preparación y energía así como amenazantes ya que sobrevuela el temor constante a quedarse en blanco, a no saber qué responder ante las preguntas del auditorio, a no dar la talla y, especialmente, a hacer el ridículo y ser mal juzgado.

Todos sabemos que el estrés en cierto grado es adaptativo y nos impulsa a conseguir objetivos y hasta puede ser saludable si se lo maneja de modo eficaz.

Antes de la conferencia, la respuesta de estrés funciona para adaptarse al nuevo desafío pero si ese estrés es tal que se prolonga durante la conferencia y produce el efecto contrario, es decir causa esos errores tan temidos, puede acarrear trastornos físicos o emocionales. Además, le harán creer erróneamente al orador que debe abandonar la oratoria. Hay que usar los errores como disparadores en la carrera del orador.

Técnicas para el manejo del estrés

¿Qué hacer para contrarrestar los efectos del estrés y la ansiedad?

Hay muy buenas técnicas de control emocional para hacerle frente al estrés, y pueden usarse antes, durante o después de un acontecimiento que genere este tipo de síntomas.

- La respiración profunda es una técnica muy fácil de aplicar y útil para controlar las reacciones fisiológicas al enfrentar situaciones emocionalmente intensas, como por ejemplo, presentarse ante un auditorio.

Se basa en simples pasos a seguir:

En primer término, se realiza una Inspiración profunda mientras se cuenta hasta 5 y luego se exhala al aire volviendo a realizar la misma cuenta de 5 segundos para cada fase de la respiración.

Se recomienda practicar las distintas fases de la respiración sin llegar a forzarla en ningún momento y de modo lento e intenso.

Para comprobar si se está realizando bien los ejercicios, coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen. Si sólo se mueve la mano sobre el abdomen y no la del pecho, significa que el ejercicio se está haciendo correctamente.

Otra técnica interesante para contrarrestar situaciones de estrés la denominaremos detener el pensamiento negativo. A pesar de que resulta difícil, hay formas de controlar esos pensamientos parásitos que quiere destruir toda nuestra tranquilidad y optimismo. Es útil parar cuando se comienza a sentir incomodidad o nerviosismo. Cuando aparecen esas sensaciones negativas hay que concentrarse en qué pensamientos las provocan. Al identificarlos interiormente, hará que puedas cambiarlos por otros más positivos. Busca la parte positiva de cada situación así hayas cometido un error. Si puedes valorar lo positivo que cada situación negativa te aporta, podrás sacar provecho a todas las situaciones de tu vida porque cada una de ellas, te dejará una enseñanza.

Por último, el ensayo mental, es una técnica pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginarte que estás en ese escenario y recrear una situación en la que estás actuando bien. Debes practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer, y repetir varias veces el ejercicio, hasta sentirte en un estado más relajado y seguro de ti mismo.

Estado de ánimo del orador

Existen dos factores los cuales un buen orador debe poseer cuando llega su hora de hablar en público, independientemente de cual sea su tema, estos son:

- Ser asertivo y proyectar seguridad.

No es suficiente que la persona tenga todos los conocimientos y la preparación necesarios para su alocución. Si cuando empieza a expresarlo y a intentar grabarlo en la mente de sus oyentes, lo hace con debilidad y de forma insegura, los oyentes simplemente no reciben ese mensaje, aunque todos los argumentos sean adecuados.

¿Por qué? Porque justamente (y volviendo al principio de este curso) Es más importante cómo se dice que lo que se dice. Las personas siguen a los líderes, a los que se muestran, a los que saben alinear a los demás en el liderazgo. Por eso, la seguridad y la confianza a la hora de hablar en público deben notarse siempre desde el inicio hasta el final de la presentación.

Si un orador habla en público y proyecta entusiasmo, liderazgo, confianza y obviamente, el conocimiento de su materia, será sin lugar a dudas, un orador completo. Nuestra gestualidad, nuestra corporalidad y nuestra emocionalidad son los puntos donde demostramos nuestra confianza respecto de lo que exponemos.

Generar la confianza del líder

A las condiciones de líder, si no se las tiene naturalmente, se las puede aprender. No se vuelve uno líder de la noche a la mañana, pero se puede paulatinamente ir encontrando

el líder que existe dentro de cada persona. Para ello existen una serie de pautas que ayudan a generar la confianza necesaria:

1. Cree que lo que dices es verdadero. Prepara la exposición con anticipación, no vayas a realizar una presentación ante los demás de manera improvisada. Si el orador tiene dudas o inseguridades sobre lo que va a expresar, el público lo notará y le retirará su credibilidad.
2. Si vas a hablar de conceptos muy novedosos pero no confirmados aún, siempre habla de suposiciones y teorías. No hables desde la certeza en temas nuevos, por ejemplo en avances de la ciencia y de la medicina.
3. Presenta el tema de forma sencilla y de tal manera que puedas abarcar cada subtema. Si tienes información teórica la cual no puedas ilustrar o ejemplificar, entonces explícala varias veces.
4. Paradójicamente, cuando un orador proyecta más seguridad durante una presentación, es porque se ha olvidado de que es un conferenciante. Se trata del pasaje de orador o conferencista a comunicador.

CAPACITARTE
Es ser líder de tu vida