

# Hablar en público

Sentir miedo ante un público es una sensación normal que puede superarse fácilmente con una técnica adecuada

## EN ESTE REPORTAJE

Un "mal" frecuente	[pág.1]
Fácil solución	[pág.2]
Los mejores trucos	[pág.3]

## Y ADEMÁS

- ▶ El primer bebé en la pareja 18/4/2005
- ▶ Calvicie por estrés 7/4/2005
- ▶ Terapia familiar 29/3/2005
- ▶ La amaxofobia o miedo a conducir 23/3/2005
- ▶ La distimia 26/1/2005

## LOS MEJORES TRUCOS

Además de relajarse y practicar ejercicios de respiración y concentración, los expertos consideran imprescindible seguir determinadas pautas, una serie de "trucos" que permiten acertar en el modo de realizar una exposición oral y no dejarse atrapar por el miedo ni por el exceso de tranquilidad:

- **Preparar a fondo** el tema sobre el que se va a hablar. La mejor receta contra los nervios es conocer todos los detalles de la cuestión que se va a tratar, ya que dominar un tema proporciona confianza y da seguridad al ponente a la hora de explicarlo ante los demás.
- **Conocer al auditorio** ante el que se va a enfrentar. Es imprescindible que el orador sepa de antemano cuáles son los intereses del público y, sobre todo, su grado de conocimientos sobre el tema de la disertación.
- **Contacto visual.** Antes de hablar, debe atraer la atención del público mirando al conjunto del auditorio. Después, es necesario mirar a los ojos del público y observar sus expresiones, comunicarse con él.
- Hacer una **exposición clara y ordenada.** El discurso debe tener, claramente diferenciados, una introducción, un desarrollo y una conclusión.
- Utilizar un **lenguaje claro**, con palabras fácilmente comprensibles, pero sin caer en el uso de expresiones excesivamente coloquiales.
- **Ser conciso.** Estructurar bien el tiempo y no alargarse en exceso. Es preferible ser breve que no saber terminar y aburrir al auditorio.
- Estar preparado para **improvisar.** Acortar el discurso si observa aburrimiento entre el auditorio o ser capaz de introducir elementos que en principio no pensaba incluir cuando hay una buena respuesta por parte del público.
- Hablar **despacio y vocalizando.** Hay que cuidar de manera especial no hablar atropelladamente y "comerse" las palabras, lo que sucede de manera habitual cuando se está muy nervioso y se desea pasar cuanto antes "el mal rato".
- Utilizar un **tono** que muestre entusiasmo por el tema que se expone. Además, es imprescindible variar el ritmo para evitar la monotonía.
- **Desterrar las coletillas.** Nunca se deben utilizar expresiones como "¿verdad?" o "¿no?" como refuerzo al término de una frase.
- **Utilizar el humor.** Sirve para relajar el ambiente y para despertar la curiosidad del público, pero hay que dosificarlo y poner mucho cuidado en no abusar ni intentar ser gracioso.
- **Sonreír** a menudo, ya que una persona sonriente atrae la simpatía de los demás.
- **Mantener una postura relajada y confiada.** La expresión corporal es

Poner en práctica estos trucos y que den resultado no es probablemente cuestión de pocos días, pero el tiempo necesario para enfrentarse sin miedo ante un grupo de personas depende principalmente de cada persona, como señala la psicóloga Verónica Guillén, aunque estima que un programa de aprendizaje de habilidades sociales "se suele alargar entre seis y ocho sesiones". De la misma opinión es Teresa Baró, que concede gran importancia a la fuerza de voluntad y el compromiso de la persona afectada y señala que no importa el tiempo que se tarde en lograr superar el miedo: "De lo que se trata es de que cada uno progrese a su ritmo, disfrutando de los pequeños éxitos para ganar confianza y seguridad progresivamente", asegura.