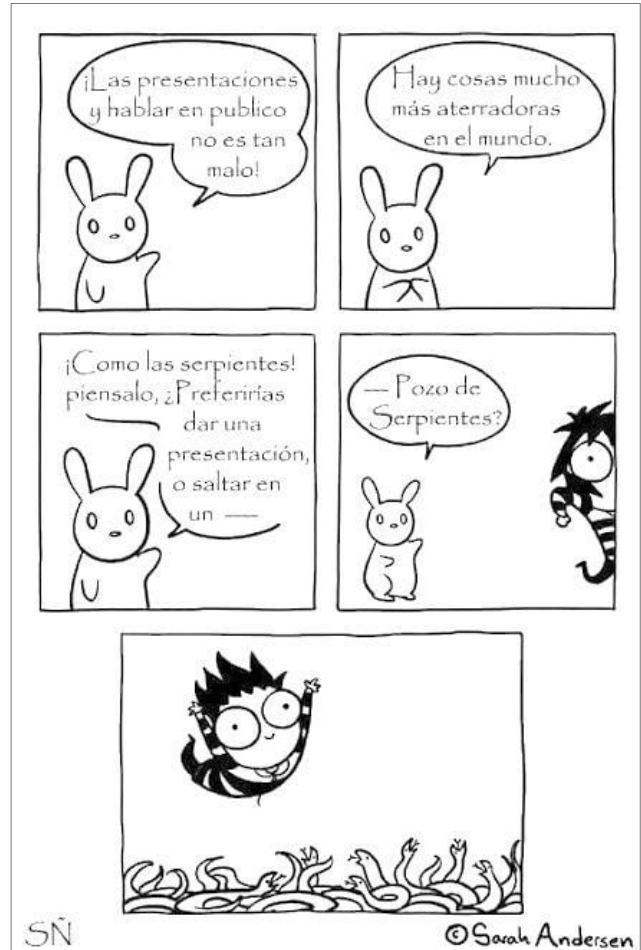


Por Teresa Ramis Murillo

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA HABLAR EN PÚBLICO

Seguramente conozcas a alguien que tiene auténtico pavor a hablar en público. Esto genera una serie de síntomas como los que puede generar cualquier otro miedo o fobia. Resultan realmente angustiosos para quien lo sufre pero, afortunadamente, este mal es remediable.

El objetivo de estas líneas queda lejos de iniciar un exitoso proceso terapéutico para superar ese terror paralizante. Que, por otro lado, es un buen camino a tomar. Más bien pretendemos facilitar una serie de consejos prácticos que puedan hacer de la defensa de tu proyecto una experiencia menos desagradable.



### 1. Prepara bien el tema

Es lo primero antes de enfrentarse al público, en este caso, tan especializado. Te aconsejamos que lo prepares bien igualmente aunque la audiencia sea un grupo de confianza.

Se trata de tu proyecto, a la que has dedicado mucho tiempo, aunque en momentos puedas llegar a pensar que no dispones de suficientes conocimientos, está claro que dominas el tema.

La seguridad que demuestres al hablar y al contestar las preguntas hablará mucho en tu favor y en la atención que te preste la audiencia.

## **2. Conocer el tipo de audiencia**

Es importante tener una noción del tipo de público que te va a escuchar. Sabemos que el tribunal se compone por un grupo de expertos en la materia, es decir, que ya conoces a priori parte de la audiencia, al menos la parte más importante.

## **3. Mantener la atención de tu audiencia**

No nos debemos de ir por las ramas para hablar de un tema, ya que lo único que generamos es desatención y confusión.

Para mantener la atención de tu audiencia también es importante hablar de forma clara y sin correr excesivamente, cuidando el tono y volumen. Se nos debe de entender, y en ocasiones habrá que levantar la voz para que se nos oiga mejor.

El contacto visual es imprescindible, esto aumenta la atención de los participantes y da sensación de cercanía. Una persona que sólo lee o que no despega la vista del ordenador o de la presentación, da imagen de no conocer el tema. De ahí la importancia de preparar bien el tema antes de la charla.

## **4. Ensayar la intervención**

Tienes tiempo. Es una intervención programada y relevante, por lo que conviene hacer ensayos previos, con el fin de ajustar todos los puntos anteriores y por supuesto el contenido al tiempo del que dispones.

Resulta adecuado planificar también el lenguaje corporal que vas a manifestar, la vestimenta a llevar... Todo cuenta.

## **5. Los nervios y otros consejos**

Los nervios, antes de hablar en público, son normales y necesarios, ya que nos mantiene alerta. Cuando esos nervios y la ansiedad son excesivos, dejan de ser adaptativos. Ahí es cuando nos dificultan la tarea, la exposición de la Tesis en este caso.

*¿Qué puedes hacer ante esta situación?*

- Adopta la sonrisa de “Mona Lisa” o una posición de anclaje. Esta es una manera sencilla de estar en el presente y además te produce una sensación de calma. Es casi imperceptible, simplemente relaja la mandíbula y deja que los extremos de los labios se curven ligeramente hacia arriba. Puedes combinarla con la respiración. Inhala calma. Exhala esbozando una media sonrisa.
- La mejor forma de superar los miedos es exponerse a las situaciones que lo provocan. Es como el que practica con patines, puede que se caiga muchas veces, pero cuanto más practique, mejor patinará. Siempre sabiendo que hay personas que por condiciones naturales se les dará mejor patinar que a otras. Lo mismo con hablar en público.
- No conviene enfrentarse a estas situaciones habiendo realizado comidas copiosas o comido alimentos pesados de digerir. Nos puede provocar pesadez, gases, malestar y perjudica mucho la comunicación, además de nuestra atención. No se trata de dejar de comer, si no, hacerlo ligero e hidratarse.
- Usar técnicas de relajación (es un buen momento para poner en práctica el contenido del documento 3) previas a intervenir es recomendable. Resulta útil para calmar nervios y controlar la situación.
- La postura corporal también es importante. Conviene estar en una postura recta y relajada, en su justa medida. Cruzar los brazos

indica defensa. Si tenemos la oportunidad de movernos, mejor, aunque tampoco hace falta ir de lado a lado. Muévete con confianza.

- Las pausas y los silencios son completamente necesarios. Hay que usarlos en su momento adecuado. Beber un pequeño sorbo de agua, puede ayudarte a respetar esos tiempos.
- Los nervios estarán, de alguna manera, siempre ahí. Hay que tener en cuenta que son adaptativos y sirven para ayudarnos a estar alerta y prepararnos para la acción.

