

CONSEJOS PARA HABLAR EN PÚBLICO:

CÓMO MANEJAR SU MIEDO Y HABLAR CON SEGURIDAD

Hablar en público o dar una charla puede ser muy angustioso. Si hablar en frente de una multitud es difícil para usted, hacerlo puede provocarle pánico, sudor, o hacer que esté extremadamente nervioso. Todo aquel que ha hablado frente a un grupo de personas ha experimentado miedo escénico en algún momento. La buena noticia es que mientras empieza a hablar del tema, este miedo suele desaparecer. Para evitar el nerviosismo y hablar con seguridad, debe estar preparado por eso le sugerimos estos consejos:

1. A menos que no lo pueda evitar, intente siempre hablar sobre un tema que conozca bien y del que se sienta cómodo hablando. Mientras más conozca el tema y más información tenga sobre él, más fácil será hablar sobre el mismo.
2. Prepare su discurso con suficiente antelación. Escriba exactamente lo que va a decir al principio y al final de su discurso, así como los puntos principales del mismo. Mientras más preparado esté, más seguro se sentirá al dar su discurso.
3. Trate de mirar a su audiencia mientras habla con ellos. Si le resulta difícil mirarlos a los ojos, intente mirar justo por encima de sus cabezas o a sus frentes o narices y asegúrese de mover los ojos por la habitación para que todos se sientan involucrados y sientan que está hablando con ellos.
4. Intente mantener una buena postura al estar de pie, esto hará que se vea seguro aunque no lo esté. Relaje sus hombros y brazos. Equilibre su peso entre los dos pies, teniendo cuidado de no balancearse de un lado a otro.
5. Trate de mantener el ritmo y no hablar demasiado rápido, y recuerde hacer una pausa en los momentos en que se necesita una pausa para que pueda recuperar el aliento y poner en orden sus pensamientos. No tenga miedo de hacer silencio por unos momentos para recordar lo que iba a decir; el público esperará con emoción su próximo punto.
6. Si está muy ansioso por hablar en público, trate de crear una sensación de seguridad poco a poco. Primero, intente hablar frente a grupos más pequeños e incremente gradualmente el tamaño de su audiencia.
7. La seguridad se puede obtener con la práctica. Una vez que haya practicado algo y se sienta confiado de que puede hacerlo y que sabe de lo que está hablando, va a sentirse más seguro de hacerlo. Practique su discurso antes de su presentación. Busque a alguien en quien confíe y pídale su opinión y si tiene alguna sugerencia que pueda ayudarle. Aunque le pueda sonar extraño, practicar frente a un espejo es una muy buena opción, ya que esto ayuda a que observe como se ve cuando está dando un discurso. De esta manera, también puede mejorar su postura y ver cómo se ven los movimientos de sus manos ante el público.

8. No se preocupe demasiado; intente relajarse y disfrútelo. Mientras más relajado esté, más fácil será y mejor se verá ante su público.