

El Instituto Europeo de Psicología da consejos para hablar en público

En el adulto, este hándicap incapacita calidad de vida e interfiere de manera negativa en su rutina y en su día a día, lo ideal y lo más recomendable es trabajarlo con un psicólogo experto

Uno de los miedos más comunes que se encuentran habitualmente en la población es la falta de aptitudes para hablar en público, y suele aparecer en edades muy tempranas, de hecho es frecuente sentir esa presión y esa ansiedad anticipatoria al hacerlo ya desde pequeños en clase y en el colegio.

En el adulto, este hándicap incapacita calidad de vida e interfiere de manera negativa en su rutina y en su día a día, lo ideal y lo más recomendable es trabajarlo con un psicólogo experto.

Desde el instituto Europeo de Psicología positiva y de la mano de Dafne Cataluña, proponen estos diez útiles consejos para perder el miedo y que sea menos intenso si toca dirigirse a un público.

Practicar y ensayar

Aunque se esté deseando evitarlo y buscando excusas para no tener que salir a hablar ante el público, lo que hay que hacer es justo lo contrario, y es que los miedos se afrontan y se trabajan enfrentándose a ellos, así que a partir de ahora lo que hay que hacer es practicar, practicar aún más y volver a practicar.

Naturalidad

Se estará mucho más tranquilo y relajado al hablar en público si se hace desde la naturalidad, esto es, si se muestra tal y como se es de verdad. Ser lo más transparente posible. Son los actores los que tienen que interpretar. No uno mismo.

Y es que si estás actuando, haciendo un papel, y dentro de un rol que no te corresponde, los nervios se dispararán al tener que controlar un montón de variables.

Hacer varias respiraciones profundas antes del discurso

Para relajar la parte superior del cuerpo, las cuerdas vocales y el diafragma, es muy bueno hacer varias respiraciones consecutivas profundas con las que se oxigena por completo y que ayudarán a encontrarse algo más tranquilo.

Mirar a los ojos

A veces la inseguridad puede venir con lo relacionado a no saber exactamente dónde mirar o a quién

dirigirse si se tiene un público amplio pendiente del que habla. Aquí, aunque cueste mirar a los ojos, sí es importante hacerlo. De esta manera parecerá que se está explicando a una sola persona y al final se conectará y se ganará seguridad.

Nada de mirar al techo, al suelo o a un punto infinito poco definido. "Somos personas, así que el truco está en buscar a 3 personas por ejemplo, una en la zona de la derecha, otra en la zona de la izquierda y otra en la zona central y cuando te expreses hazlo dirigiéndote a ellos de manera alterna", explica la experta.

Empezar rompiendo el hielo

Los primeros minutos de una exposición suelen ser, junto con los últimos, los que más ansiedad provocan, así que es fundamental saber y tener preparado cómo va a ser el comienzo. Algo que funciona muy bien es lanzar alguna pregunta al público o alguna frase ingeniosa, potente y llamativa para ello.

Sinceridad

Además de la naturalidad, "de la que ya hemos hablado en el segundo punto, transmitir con sinceridad te lo va a poner mucho más fácil y hará que los nervios se rebajen. Aquí una clave básica es pensar que el público es tu mejor amigo e intentar contárselo de la misma forma que lo harías con él", explican desde el IEPP.

Final impactante

De la misma manera que ocurre con el inicio del discurso, el final y el cierre suele generar cierto nivel extra de nerviosismo. Para controlar esta parte, es recomendable hacer un cierre potente e impactante.

Utilizar el enguaje corporal

Ya se sabe que "muchísimo de lo que transmitimos cuando nos dirigimos a una audiencia, también se debe a nuestros gestos y movimientos del cuerpo. Por ello esto es importante que lo tengas en cuenta y no dejarlo al azar si tienes que hablar en público. Intenta no tener las manos metidas en los bolsillos y que los movimientos de los brazos y de las manos acompañen al mensaje, por ejemplo, si estás haciendo referencia a varios elementos consecutivos, utiliza tus dedos para remarcarlo", recuerdan.

Organizar el discurso en varias partes

La organización en el discurso es muy importante para ganar seguridad y sentir que no se tiene nada preparado y que se va a la aventura. Lo normal es hacerlo por puntos: introducción, elementos centrales y conclusiones. De esta manera no tendrás la sensación de que vas de un punto a otro sin mucho sentido y si en algún momento de la exposición te quedas en blanco y/o te bloqueas siempre podrás volver y regresar al punto en el que te quedaste.

Comunicarse

"Este punto lo he dejado para el final, pero podría ser perfectamente el primero y es que consiste en

entender cómo comunicar. Aquí está la clave, no hay que leer el discurso entero, ni tener todo, absolutamente todo memorizado cual haría un papagayo. No, no", explica la psicóloga.

"Si has ensayado y practicado tal y como te he aconsejado en el primer apartado, ya tienes una idea más que general y concreta de todo lo que vas a decir, sabrás los conceptos clave y los puntos de contenido, historias, datos y conclusiones fundamentales. Por lo tanto, no necesitarás más que un papel con ciertas anotaciones a modo de guión. Nada más. Una vez vistos estos 10 puntos, ya sólo queda llevarlos al día a día, la primera vez costará un poquito, la segunda un poquito menos y así poco a poco los nervios se irán rebajando y con el tiempo, el hecho de tener que hablar en público se tomará como una tarea más dentro de todas las habituales del puesto de trabajo", concluye.

Datos de contacto:

Gema Lendoiro Pérez
www.madandcor.com
675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Educación](#) [Comunicación](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>