



“ Guía de cómo hablar en público efectivamente ”





Autora - Fundadora

Paola Dourge Braga; Comunicadora de la Universidad Diego Portales y Actriz de la SP Escola de Teatro y la Universidad de São Paulo- Brasil. Se dedica a la oratoria y habilidades expresivas, en la Universidad de Chile, Universidad Finis Terrae y la Universidad Católica de Valparaíso, además de **Me Comunico**, consultora dedicada a la oratoria y habilidades de la comunicación.

Yo, orad@r



Lo primero que debemos identificar para poder lograr hablar en público de manera efectiva es reconocer nuestras fortalezas y oportunidades dentro del discurso, entendiendo las fortalezas como todo aquello que sea parte de tu personalidad que sume a tu discurso; simpatía, dulzura, desplante, cercanía, etc y dentro de las oportunidades, las llamaremos así para entender y lograr ver nuestras “debilidades”, como oportunidades para trabajar y mejorar nuestro discurso.

Es importante que no queramos parecernos a nadie, tener referentes es bueno para avanzar, pero es importante lograr identificar nuestro propio sello, nuestra propia identidad, que es aquello que nos diferencia y nos hace ser oradores únic@s.

Entender dónde vive nuestra espontaneidad, y cómo se manifiesta nos ayudará a acercarnos a quienes somos y finalmente tener un discurso cercano y elocuente.

“La sinceridad es parte de la elocuencia: nosotros convencemos a otr@s siendo sinceros nosotros mismos” W. Hazlitt.

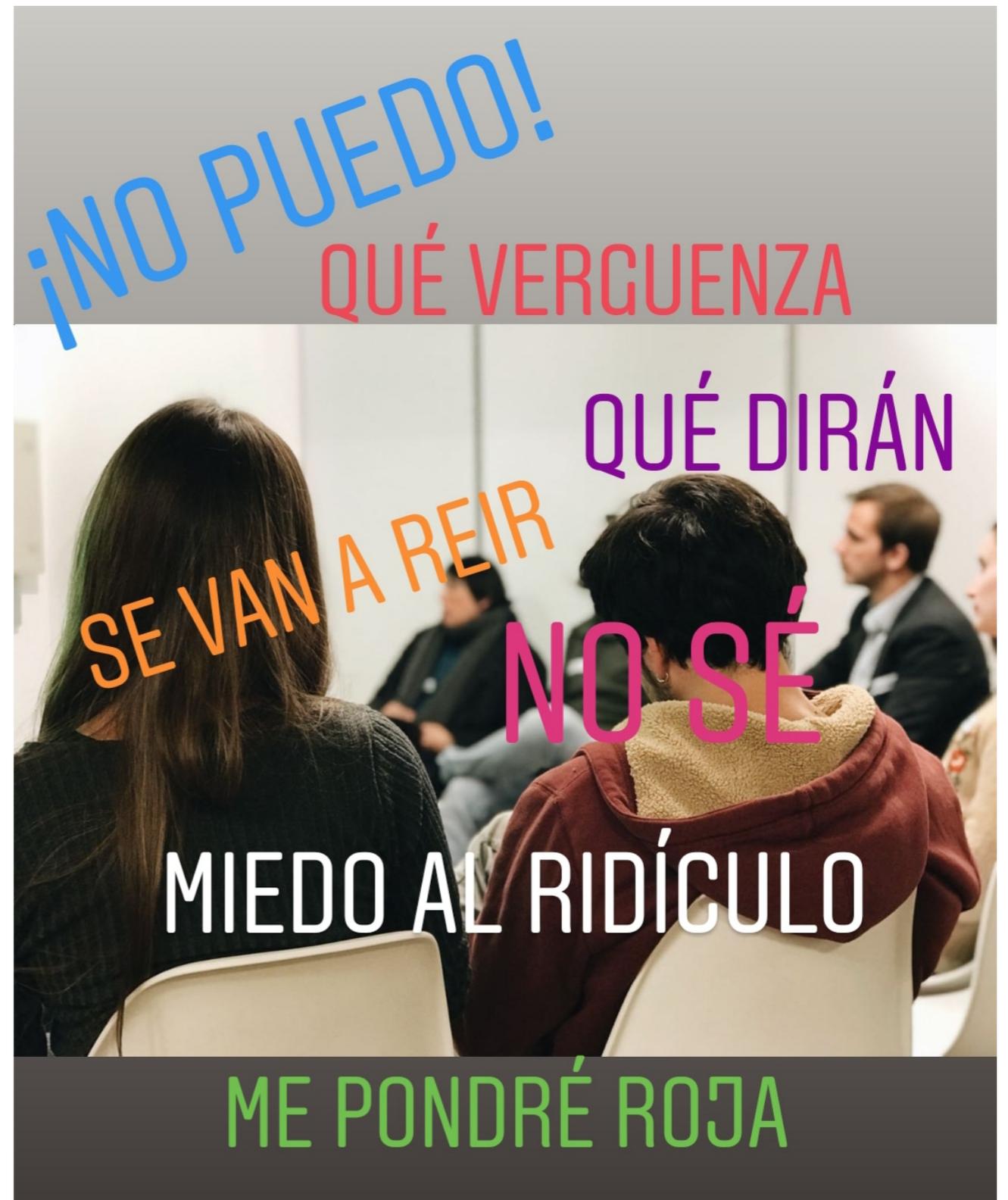


Voces internas

Con frecuencia tenemos todo tipo de voces internas, algunas nos ayudan, sin embargo y la mayoría de ellas nos perjudican y nos impiden hacer las cosas que realmente queremos, nos paralizan frente al miedo de hacer el ridículo, de que se puedan reír de nosotros, de que nos pongamos rojos, olvidemos lo que vamos a decir, se nos enrede la lengua, etc, etc.

Entonces, lo importante no es querer parar estos pensamientos, sino más bien dejarlos pasar y ver cuáles de estos pensamientos nos ayudan a hablar en público y cuáles no, y de esta manera filtrar y hacer que nuestras voces internas nos impulsen más que nos apoquen.

“La mente produce pensamientos constantemente. Esa es su función. Pero eso no implica que debemos creerle a nuestra mente siempre (Anónimo)”.

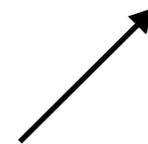


Preparación Interna

Actitud



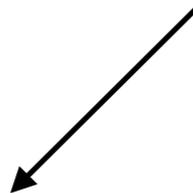
Aceptación y seguridad



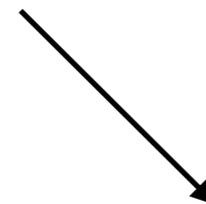
Entrenamiento



Preparación física y emocional



Ensayo



Luego, está nuestra preparación física y psicológica, donde podemos realizar algunos ejercicios de relajación para que no haya tensiones al momento de exponer y luego revisar con qué actitud estamos encarando este nuevo desafío, **¿ganadores o perdedores?**. Influye si en cuanto oradores nos aceptamos y tenemos seguridad tanto en nosotros mismos, como clave de nuestro desempeño, como también en nuestra presentación. Ensayar antes es la clave del éxito, y esto no significa sólo leer nuestros apuntes, sino más bien colocar nuestra presentación en el cuerpo, es decir, vivenciarla, como será exactamente, aunque eso cambie en el momento, pues el cuerpo tiene memoria y no podemos subestimarla. Entrenar constantemente también es una muy buena clave, pues la oratoria es eso, entrenamiento de nuestro cuerpo y de nuestras capacidades comunicativas, entonces oportunidad que tenga de hablar en público **¡aprovéchela!**.



¿Cómo controlar los nervios?

I N H A L E

E X H A L E



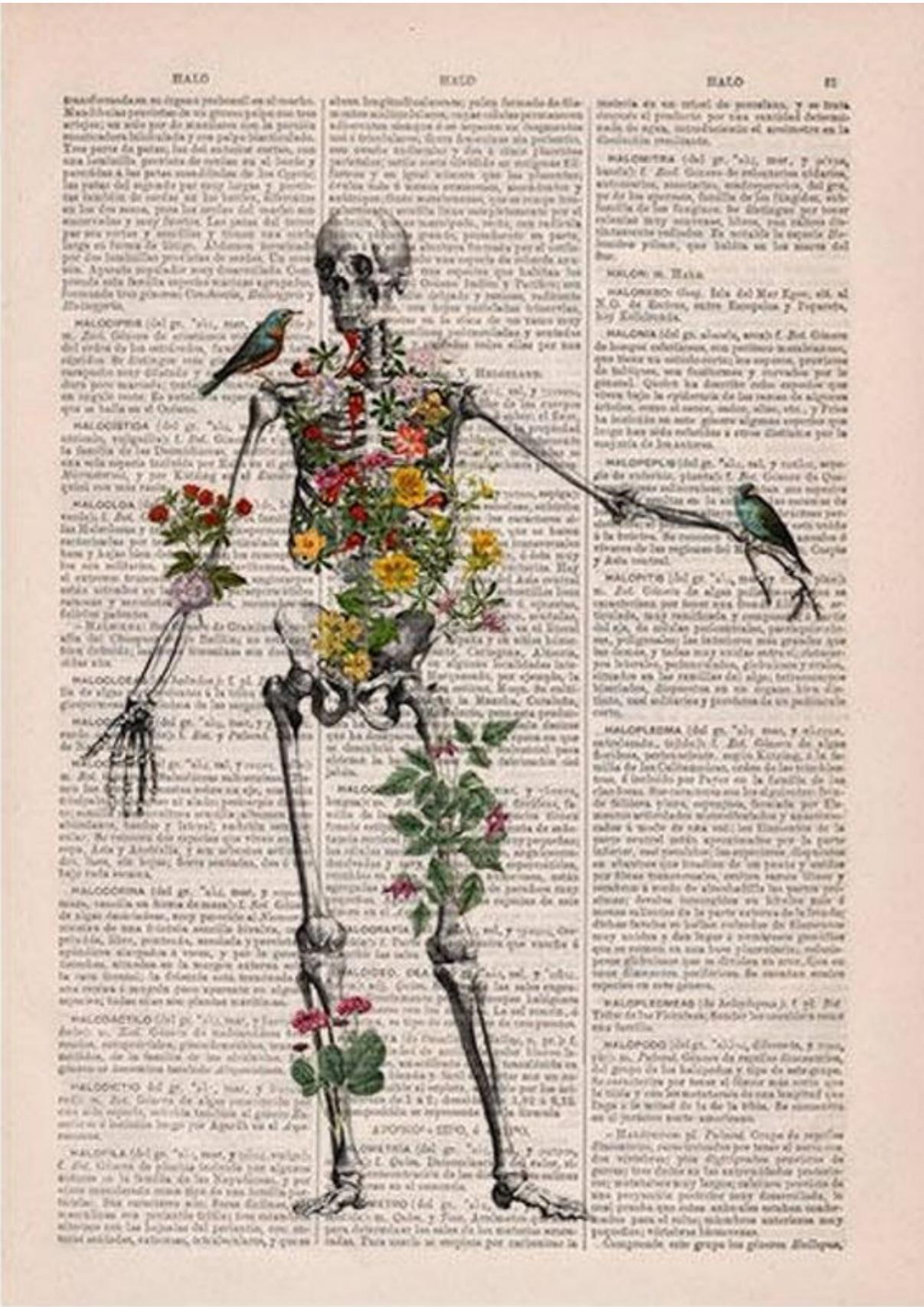
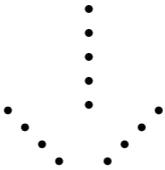
Toda presentación en público requiere de una preparación interna, que va desde evaluar y chequear cómo está nuestra respiración, si la estamos haciendo de manera diafragmática, es decir utilizando el diafragma, logrando llenar la parte baja de nuestro pulmones para poder obtener más oxígeno, o bien estamos haciendo nuestra presentación con el mínimo de oxígeno, lo que nos perjudicará al momento de hablar y poder calmar ese incómodo miedo que puede verse en un cuerpo inquieto, voz temblorosa, muletillas tanto físicas como vocales, etc.

La respiración es la base de nuestro discurso, en la medida que tengamos una buena respiración tendremos un buen discurso, ahora bien, otra cosa muy importante es; disponer nuestra mente para el éxito, es decir, tener una actitud positiva para lograr combatir las voces internas (negativas) que siempre van a existir, pero que tenemos que buscar la forma de minimizarlas, pues no nos conducen a nada bueno. Visualizarnos en el éxito y en la capacidad de resolver los problemas nos ayuda a enfrentarlos de mejor manera al momento que se presenten.

Conocer a nuestro público también es una muy buena clave para controlar los nervios, pues sabremos a quién nos vamos a exponer y podremos estar más preparados para poder enfrentarlos, construyendo estrategias para poder engancharlos en nuestro discurso, y poder obtener el máximo de vuestra atención.

Y finalmente, ensayar y con esto no nos estamos refiriendo a hojear nuestras notas, sino que, al igual que un/a actor/actriz, bailarina/bailarín, cantante etc. un/a orador/a también debe ensayar antes, decirlo a viva voz ,usar el espacio, calcular el tiempo, ver dónde hará inflexiones de voz, o pausas o preguntas o dinámicas, etc. En definitiva lograr colocar el discurso en el cuerpo, para que éste sepa lo que tiene que hacer y también se sienta incorporado en el discurso, y que no haya una separación mente- cuerpo o lo que es peor presentar con un cuerpo que no tiene vida, que parece que no le pertenece a esa persona.

Cuerpo como herramienta comunicacional



Fuente: Albert Mehrabian





Como vemos en el gráfico anterior, la forma con la cual nos comunicamos es mucho más importante que el contenido, obviamente no vamos a desmerecer la importancia que tiene éste, pero como ya lo decía Aristóteles **“Saber expresar una idea es tan importante como la idea misma”**.

Debemos comprender la importancia que tiene tanto el cuerpo como la voz en el discurso, es decir la comunicación no verbal, pues de esta forma podremos poner mayor atención a nuestro cuerpo (voz) y entender que a partir de ellos estamos llegando y conectando muchísimo más con las personas. El cuerpo siempre es mucho más creíble que todo lo demás, y visualizar su importancia nos hace poder detenernos en él y poder trabajarlo, desde la respiración, estabilidad, postura, inflexiones de la voz, articulación, fluidez, conexión visual, etc.

¿Es difícil? En la medida en que no lo interioricemos como algo realmente importante, sino fundamental será muy difícil que podamos tener un discurso creíble o una comunicación tranquila y cercana, entonces en cuanto más rápido podamos comprenderlo mejor, ahora bien, este aprendizaje no pasa por libros o textos, sino que se trata de un aprendizaje a partir de la práctica y la comprensión corporal de éste, por eso es tan importante que entendamos la Oratoria como un hacer físico, relacionado directamente con nosotros, nuestra personalidad, corporalidad, oralidad, y empecemos a colocar el (cuerpo y voz) en el discurso, a vivirlo realmente, para luego través de la práctica del día a día y los cambios de hábitos podamos incorporarlo en un 100%.





Conquista a tu auditorio

Hablar en público es una conquista, sin lugar a dudas. Cuando entendemos esto lograremos ver la comunicación e incluso la Oratoria como un acto diferente, y por lo tanto estaremos muchísimo más preparados para conquistar a nuestro público que simplemente hacer una presentación, donde el objetivo no está en mí sino en la conexión, relación y facilidad de transmitir una idea a este público. Al momento de conquista, se tiene otra disposición y también se usan otras herramientas, yo quiero necesariamente “arreglarme” y estar preparado de manera positiva para lo que vendrá, que es lo mismo que debe ocurrir con la Oratoria. Tengo que saber que cuento con herramientas infalibles de seducción y que, por otra parte, hay otras que no me ayudarán tanto, es decir, ser conscientes de nuestras fortalezas y oportunidades en el discurso para lograr la meta final, conquistarlos/as.

¿Con qué herramientas conquistas tú?.



La práctica hace al maestro

Como en toda disciplina, trabajo, tarea o quehacer, en cuanto más lo hagas mejor serás, la Oratoria no se queda fuera de aquello. En la medida que me expongo, que voy viendo mis miedos, entendiendo de dónde vienen y qué herramientas tengo para poder vencerlos, mejor me iré tornando.

¿Cómo hacerlo? La Oratoria está en la esquina, en el bus, en el metro, en una reunión de condominio, en la fila del banco, en la sala de clases, en todas partes esperando a que tu la uses, entonces eso debes hacer, hablar en la instancia que tengas, vencer ese miedo en cualquier oportunidad, incluso pidiendo el asiento en el metro para un anciano/a, sacar la voz y opacar el qué dirán o tus propios prejuicios, y esos nervios o ponerte rojo que durará poquito tiempo y ya pasará, que no sirven de nada y te impiden continuar creciendo.

Llegará un punto que empezarás a disfrutar hablar en público, porque entenderás este acto más allá del miedo que **TOD@S** tenemos, que se trata de una oportunidad de poder transmitir un mensaje, dar tu opinión, dar a conocer quién eres y poder posicionarte en el mundo.





¿Por dónde empiezo?

La clave de todo, y lo que te permitirá lanzarte en el extraordinario mundo de la Oratoria es sólo un **POQUITO DE VALOR**, con ese ingrediente podrás dar el vamos a ese curso que quieres hacer hace mucho tiempo, a poder dar tu opinión sin importar lo nervioso/a que puedas estar, a atreverte a invitar a salir a esa persona que te hace crush y poder desenvolverte de buena manera en lo que te propongas.

Te has preguntado **¿Qué has dejado de hacer por el miedo?**. Al final es importante ir y descubrir que hay más allá del miedo. Todo el miedo está dentro de tí, pero lo mejor de todo es saber que todo lo increíble y el gran potencial que tienes también lo está, entonces ...

¡Anímate!

