

Pautas para ser un buen orador

Según expertos todas las personas temen hablar en público. Es importante conocer muy bien el tema que se va a hablar. Utilizar herramientas de relajación antes de la presentación ayudan a mejorar la calidad de la intervención. Expresión.

Redacción/LA PATRIA
Manizales

Este es un miedo generalizado. Las personas temen hablar en público porque creen que se verán ridículas o que sus planteamientos carecen de sentido y profundidad.

Según el psicólogo Julio Alberto Quintero, el miedo a exponer las ideas en público, se debe a un temor al rechazo, pero que puede vencerse con unas claves sencillas, que aunque parecen obvias, son necesarias hacerlas conscientes y así garantizar el éxito del orador.

Según la página de Internet www.enplenitud.com, la regla más importante para hablar en público, es saber muy bien de qué se está hablando. Pues la mayoría de los oradores que

tienen dificultades para dirigirse a los auditorios, no tienen una idea clara de lo que desean transmitir a su audiencia y de ahí su fracaso al exponer.

Aunque parezca extraño, es muy fácil bloquearse, por eso lo regla reina es no llenarse de información. Se recomienda apropiarse solo del tema central y unos tres o cuatro puntos secundarios para evitar la saturación de información.

Aunque cada persona tiene miedos específicos estas pautas que proporciona En Plenitud, instituto especializado en dar cursos para presentaciones en público, podrán ayudar a rendir mejor en discursos:

1. Practique, pero no demasiado

Ensaye lo que va a decir y practíquelo un par de veces. Lo ideal es hacerlo frente al espejo y en voz firme. Sería también una buena idea tomar la duración del discurso para saber cómo manejará los tiempos, de modo que no le sobre ni le falte. Sin embargo, todo esto debe ser hecho sólo un par de veces, y no para apegarse a ello, sino simplemente para tomarlo como referencia. Tenga en cuenta que los momentos espontáneos durante un discurso deleitarán a su audiencia, y no es bueno verse como si se estuviera recitando un discurso memorizado, lo que suele aburrir al público.



2. La ropa hace al orador

También es una buena idea definir bien cómo se vestirá. En este sentido, asegúrese de usar algo que le quede cómodo, es decir, prendas que no le impidan moverse para gesticular. Esto será un problema menos para el día del discurso y le brindará además una mayor seguridad personal. Según Olga Rivas de Echeverri "Si te vistes como hippy te tratarán como hippy y si te vistes como señor, te tratarán como señor".



3. La importancia de ser uno mismo

Muchas personas sienten que deberían adoptar otro "personaje" mientras hablan frente a una audiencia, como si ellos no fueran lo suficientemente importantes para ser tenidos en cuenta y atendidos por el público. Algunos oradores, llegan incluso a imitar una postura seria, e inexpressiva y se olvidan de que el humor puede ser uno de los instrumentos más importantes en cualquier orador. Por eso, no se deben obviar el humor, los hechos, anécdotas y cuentos personales, que pueden ser una maravillosa manera de llegar al corazón de una audiencia.



4. El público es su amigo

La audiencia estará allí generalmente porque tendrá interés en lo que usted dice, y querrá oír todo lo que exprese. No piense en una audiencia como algún tipo de bloque hostil sin humanidad, piense en ella simplemente como lo que son: un grupo de personas como usted. Intente hacer un contacto visual con una persona a la vez, hablándole personalmente a ella, sin pensar en ese momento en los demás. Trate, si la situación lo permite, de incluir y hacer participar a su audiencia para utilizar sus respuestas como guía en su discurso.



5. Nadie se ha muerto por hablar en público

¿Ha oído alguna vez de alguien que agonice en el podio? Nosotros no. Y usted tampoco vomitará, perderá sus pantalones, se olvidará su nombre o se volverá mudo. Estas son todas cosas que frecuentemente fantasea cualquier persona que, sin experiencia, tiene que hablar ante un grupo de gente. El futbolista argentino Jorge Valdano lo describía como "miedo escénico". El mismo es perfectamente normal, pero es sólo eso, un temor, y no una realidad.



6. Utilice algunas técnicas de relajación antes de comenzar

- * Si puede encontrar un lugar para estar arriba solo, de pequeños saltos o pise muy fuerte con cada pie para descargar tensiones.
- * Sacuda las manos y apriete y descomprima los puños repetitivamente. Si cree que podría temblar, simplemente apóyese en el escritorio o en el podio mientras habla.
- * Respire profundamente y haga un sonido pequeño, como tararear, durante su exhalación, para tranquilizarse y además calentar su voz.
- * Imagínese en un lugar ideal, seguro, soñado. Nada lo puede dañar mientras esté en medio de ello. Intente mantener esta imagen mientras esté sobre el escenario.



Recomendaciones puntuales

Estas son las pautas específicas que establece Salud Mental, revista especializada en patología que tiene relación con este tema. Dos especialistas de esta publicación establecen unos elementos clave para saber antes de enfrentarse a un público específico.

- 1 Conocer el lugar dónde va a transcurrir la charla. Es importante que el ambiente le sea un aliado y no algo desconocido. Debe encontrarse cómodo con el entorno.
- 2 Otro factor de suma importancia es conocer y entender cuáles son las expectativas del público al que va a hablar, y si es posible, conocer al público en sí.
- 3 Analizar la situación, desde el objetivo de la reunión, el orden de intervención, y la posibilidad de hacer participar al auditorio.
- 4 Anticiparse a las posibles preguntas que le puedan hacer y preparar las respuestas de las mismas aporta seguridad a la hora de enfrentarse a la participación del público.
- 5 Es de gran ayuda, grabarse y verse luego para ver qué se puede mejorar. Si no es posible usar una videograbadora, haga ejercicios de visualización de la exposición que va a realizar.
- 6 Mantenga el entusiasmo.
- 7 Es importante mantener un ritmo adecuado, sin acelerar la velocidad de exposición.
- 8 Estructurar la presentación de tal forma que tras la exposición de cada una de las partes, se pueda realizar un pequeño resumen o conclusión de lo dicho.