

Consejos para hablar en público con confianza

Hasta los mejores artistas, después de 30 a 40 años de carrera musical, se ponen nerviosos antes de salir al escenario. La cuestión es si tú dominas a esos nervios o si los nervios te dominan a ti. Hoy vamos a aprender a cómo hablar en público sin nervios.

Controlando los nervios al hablar en público

Muy buenas, ¿qué tal estáis? Hoy vamos a ver algunas técnicas para hablar en público sin ponernos nerviosos, o al menos controlando al máximo esos nervios que siempre afloran y que son normales. Porque, ¿por qué nos ponemos nerviosos? ¿Por qué me tiemblan las manos? ¿Por qué me quedo en blanco?

Somos seres inteligentes y emocionales. Aunque a veces pueda resultar contraproducente, tiene un porqué. Piensa en uno de nuestros antepasados nómadas que vivían por ahí perdidos, y de repente, se encuentra en medio de la nada rodeado de tigres. Lógicamente, la reacción de su cerebro, la reacción más primitiva, es ponerse alerta para dar la orden de huir o de defenderse. Y esto es lo que sucede cuando estamos en el centro de la atención, cuando todo el mundo nos mira, cuando tenemos que hacer algo delante de muchas personas. Aflora en nosotros esta parte primitiva, esta parte emocional del cerebro, que es la que primero reacciona y nos da la orden de salir corriendo.

Esta reacción primitiva es fundamental cuando hablamos en público. Necesitamos ese estado de alerta para cumplir con esa actividad y poder hacerlo bien. Dicho esto, entre que los nervios sean tu mejor aliado o tu peor enemigo, existe una

delgada línea. Así que en este video vamos a ver las siete técnicas para poder hablar en público sin nervios.

1. Actívate antes de exponer

Da unos pequeños saltos, baila, canta, ponte música. Pásatelo bien, ponte en movimiento, realiza alguna actividad movida y vas a ver cómo tu cuerpo se activa y tus emociones también se activan. Te sentirás mejor y esa sensación, ese estado emocional, va a perdurar en la exposición oral. Tú te vas a sentir mejor y vas a hacer sentir mejor a los demás. Un secreto que quizá nadie te haya explicado es que cuando tú haces sentir bien a los demás, lo tienes todo ganado.

2. Utiliza una posición de poder

Abre los brazos, abre el pecho, separa ligeramente tus pies y ocupa todo el espacio que puedas. Conecta con el aquí y el ahora, siente que eres una persona importante que está a punto de hacer algo importante. Vas a completar una actividad, una tarea, y lo vas a hacer bien. Supone un reto y lo vas a superar, así que llénate de energía utilizando una posición de poder y seguridad para obtener confianza.

3. Respira

Este truco es muy fácil porque todo el mundo sabe respirar. Así que solo necesitas modificar ligeramente tu respiración para calmar esos nervios. Inhala aire por la nariz, hincha tu abdomen y luego expúlsalo despacio por la nariz o por la boca. Si lo practicas durante un par de minutos, vas a ver cómo te sientes mucho mejor y esos nervios prácticamente desaparecerán.

4. Párate a pensar

Cuando metemos mucha información en nuestra cabeza, esta se hace un lío. Pero si metes la información en tu cabeza de forma ordenada, va a permanecer organizada para cuando la necesites. Es importante que antes de hablar en público, domines el tema. Para dominarlo, basta con informarte y colocar bien esa información en tu cabeza. Estructura esa información de manera clara y ordenada para poder exponerla con coherencia.

5. Utiliza el método del tren

Imagina tu exposición dividida en bloques, como si fueran vagones de un tren. Cada bloque de información es un vagón que va por su cuenta, vinculado pero sin mezclarse con los demás. Habla de un bloque o vagón a la vez, asegurándote de que se entienda completamente antes de pasar al siguiente. Así, podrás dar cada vez más información de manera organizada y comprensible para tu público.

6. Ensayá

La práctica hace al maestro, y el hábito hace al monje. Necesitas ensayar tu exposición oral para poder hablar en público sin nervios. Si vas a la exposición oral sin haber ensayado, te harás un lío y los nervios te afectarán negativamente. Ensayá todo lo que puedas, todos los días, para poder dominar tus nervios.

7. Sal de la zona de confort

Si te quedas en tu zona de confort, seguirás siendo la misma persona. Si quieres cambiar y hablar en público sin nervios, necesitas dar un paso al frente y salir de la zona de confort. Esto puede ser enfrentando situaciones que te den miedo o

haciendo cosas que nunca antes has hecho. Salir de tu zona de confort te ayudará a superar los nervios.

Estas técnicas te ayudarán a controlar tus nervios al hablar en público. Recuerda que siempre sentirás nervios, pero lo importante es que tú los domines y no al revés. Si te atreves a dar un paso al frente, te animo a que te suscribas al canal, donde próximo semana te traeré nuevas técnicas de oratoria para hablar en público sin nervios y hacer discursos inolvidables.

Resumen:

Técnicas para hablar en público sin nervios
1. Actíivate antes de exponer
2. Utiliza una posición de poder
3. Respira
4. Párate a pensar
5. Utiliza el método del tren
6. Ensayo
7. Sal de la zona de confort

Preguntas frecuentes:

1. ¿Por qué nos ponemos nerviosos al hablar en público?

Nos ponemos nerviosos porque estamos en el centro de la atención y nuestra parte emocional del cerebro se activa para protegernos.

2. ¿Cómo podemos controlar los nervios al hablar en público?

Podemos controlar los nervios activándonos antes de exponer, utilizando una posición de poder, respirando de manera calmada, estructurando la información, ensayando y saliendo de nuestra zona de confort.

3. ¿Es normal sentir nervios al hablar en público?

Sí, es completamente normal sentir nervios al hablar en público, incluso los artistas más experimentados los sienten. Lo importante es aprender a controlarlos para poder realizar una buena exposición oral.

Espero que estas técnicas te sean de ayuda para hablar en público sin nervios. Recuerda practicar y salir de tu zona de confort para poder superar este reto. ¡Hasta la próxima y no olvides revisar los artículos relacionados!

