

## CÓMO HABLAR BIEN EN PÚBLICO

---

No se necesita ser un superdotado de la palabra, ni tener una presencia física especial, para hablar bien en público. A los superdotados de la palabra a veces les fallan las ideas, y a los que tienen excelente presencia les pueden fallar las palabras; mientras que a las personas normales –que somos la mayoría- les suele faltar decisión y aplomo.

Como todo en esta vida, a fuerza de errores, de repetir y ensayar, es como mejor se aprende. Se trata de combinar la capacidad de hablar con naturalidad que existe en cada cual con la decisión necesaria para llevarlo a cabo.

**La preparación:** Lo más lógico, si tienes que hablar en público, es prepararte bien la charla, el discurso o la presentación a realizar. Salvo que domines el tema, la fase de preparación es esencial.

Para esta primera fase conviene establecer un esquema o guion. Lo verdaderamente importante, y lo que realmente se necesita, es dotar de organización y orden lo pretendes decir en público. Tu discurso está formado por ideas que se organizan en ideas principales y secundarias; es importante distinguir y destacarlas entre sí. Lo ideal es centrarse en las cuatro o cinco ideas principales, y de estas ideas principales ir desgranando las demás.

Es sumamente importante entender con suma claridad lo que se va a exponer, y que, a la vez, se exponga con la mayor claridad posible. Si tú no entiendes algo, es imposible que lo puedas explicar bien. Una vez comprendido lo que vas a decir, tienes que buscar una forma sencilla de explicarlo de modo que el público pueda seguir su desarrollo fácilmente; todo lo demás crea confusión y cansancio en los oyentes, y no contribuirá al éxito de tu intervención.

Los contenidos -e ideas- las habrás copiado de algún sitio, pero debes exponerlas con tus propias palabras. La originalidad del discurso se basa en que lo expreses con tus palabras y hables con naturalidad, más que en el contenido o las imágenes en sí que vas a presentar.

Si haces lo contrario, si empiezas dándotelas de entendido y sabelotodo; si hablas con pedantería, usando palabras raras y rebuscadas, claramente copiadas de otros, no facilitas la atención del público y lo predispones en contra. Como norma general, se debe comenzar exponiendo las ideas básicas, que sean más sencillas y atractivas, para enganchar al espectador. A partir de estas más sencillas puedes avanzar, si las hay, a otras ideas más complejas, y finalizar la intervención con un resumen asequible a todos.

Te conviene **llevar un guion**, a modo de chuleta, y tenerlo presente mientras hablas. Este guion te ayudará si en un momento te pierdes, y te dará confianza, pues lo puedes mirar en cualquier momento. Puedes llevar también preparada la frase inicial que sirve de arranque, teniéndola bien memorizada para que no se te olvide; esto facilita mucho el comienzo de la charla.

**Ensayá** delante de un espejo o de alguien que te pueda corregir para ir adquiriendo seguridad. Es recomendable comenzar hablando muy despacio, oyéndose a uno mismo, familiarizándose con la propia voz y el estilo, cobrando confianza poco a poco según nos escuchamos. El siguiente paso será aprender a mirar al público sin temor: la mirada se mantiene sobre los oyentes y circula entre las personas.

**Cuida los detalles:** Otro punto importante es ir vestido a tono con las circunstancias. No es lo mismo una presentación en clase que un examen oral importante. Ya preparado, sólo es cuestión de dar el paso al frente. Cuando llega el momento, si estás nervioso antes de salir a “escena”, pásate por el baño.

**La exposición verbal:** Al hablar, uno debe hacerse visible ante el público, tener presencia en el auditorio. Por eso, una vez frente a la gente, deberías sentirte tranquilo y pasar la vista sobre los oyentes, sin mostrar acobardamiento. Si no te haces visible con tu presencia, lo mismo valdría poner un cassette con tu voz. El público tiene curiosidad natural, quiere ver quién va a hablar, saber cómo se desenvuelve. Si te acobardas al salir, o te pones nervioso y te muestras apocado, predispones al público en tu contra.

Encarando al auditorio de frente y con decisión, sólo es cuestión de ponerse a hablar. Debes ser consciente en todo momento de que, sobre lo que vas a exponer, sabes bastante más que la mayoría de los que te escuchan. Esto te debe dar seguridad.

Respira hondo, relájate, deja las manos tranquilas, olvídate de ellas para que no estén acartonadas. No pongas nunca las manos delante de la cara o de la boca, pues impediría una buena audición. Mantente derecho, pero no tieso, no adoptes posturas forzadas, **trata de ser natural**. No juegues a apoyarte alternativamente en uno u otro pie, ni empieces a actuar de forma nerviosa, como un autómatas.

Aprende a **manejar tu voz**; cuando hables trata de mantener la misma fuerza de voz en toda la intervención; evita comenzar en un tono alto o chillón para ir descendiendo de tono paulatinamente. Pero al mismo tiempo, modula la voz según el contexto de las frases, enfatizando las ideas más importantes. Buena entonación y buena vocalización son imprescindibles para que puedan oír a uno. Si el discurso es largo, intercala alguna pausa de breves segundos, así descansa la voz (se puede beber agua), se relaja la atención de los oyentes, y a continuación reanuda la charla cambiando el ritmo de la dicción.

Si no te sientes muy seguro, te conviene emplear frases sencillas, pues te puedes quedar cortado cuando intentas formar una frase más larga o compleja. Por otra parte, aunque emplees expresiones personales, no debes olvidar que se debe hablar con propiedad, adaptándose a las circunstancias y características del público que escucha. Como norma universal, retira para siempre de tu vocabulario esas horribles muletillas y repeticiones que siempre te van a dejar en mal lugar. Si dudas o tienes que pensar, puedes recurrir a un “..hum...” o a “...como iba diciendo” y mientras, echas una ojeada al guion en busca de la siguiente idea.

### **En resumen**

1. Prepara bien el contenido
2. Haz el guion
3. Ensaya para ganar confianza
4. Cuida tu aspecto: vestido, lenguaje, etc. acorde a cada situación
5. Mira al público al hablar
6. Habla despacio, vocaliza, usa el tono adecuado
7. Mantén una actitud tranquila
8. Explica y habla con soltura y con calma

¡Te has ganado a tu auditorio!