

ADEMANES BÁSICOS

Confianza y seguridad personal y cómo vencer el miedo de hablar en público

En primer lugar, es importante aclarar que el hecho que se tenga o no temor y nervios para hablar en público repercutirá de modo extremo en la calidad de su discurso.

Ésta es la gran diferencia que existe entre un orador profesional y uno recién iniciado: el primero es lógico entre lo que dice y lo que su cuerpo, sus gestos y su voz transmiten. Esto, que puede parecer complicado aún si no se sabe cómo dar un discurso, se logra con muy poco tiempo de práctica.

Es evidente que mientras más nerviosa/o esté y más miedo tenga, menos podrá "organizar" lo que dice e interactuar con sus oyentes de modo eficiente. Ya sea que se manifieste a nivel físico (como con sequedad en la garganta, transpiración, corazón acelerado, etc.) o no, los demás notarán que hay algo que no anda bien, que su lenguaje corporal está enviando señales de alerta que dicen "no estoy diciendo todo lo que siento".

Hablar en público, implica la posibilidad de quedar en ridículo frente a los demás, nos exponemos voluntariamente a recibir críticas que, podrían ser, negativas y nadie quiere que esto suceda.

Entendiendo la raíz del miedo, somos capaces de "reprogramar" nuestra mente para que:

- 1) Desaparezca el temor haciendo conocido lo que antes era desconocido.
- 2) Desaparezca el temor convirtiendo la exposición pública en una oportunidad de éxito, en lugar de ridículo.
- 3) Desaparezca el temor obteniendo de las otras críticas positivas.

Lo que se tiene que hacer es, CONTROLAR EL TEMOR para evitar que nos paralice y nos impida expresarnos y ese será el desafío, la prueba que se tiene que pasar, sin la cual no hay logro.

A lo dicho por el matemático Descartes "Pienso, luego existo", usted va a decir: "Hablo, luego vivo", porque "hablando, la gente se entiende", exprese sus pensamientos, muestre su sensibilidad y gánese el respeto de la gente.

- Nervios en exceso. No es una enfermedad, pero tiene que aprender a controlarla.

- Complejo de inferioridad pasajero o estable.

¿Cómo combatirlo?

Conocido el diagnóstico o la situación, vea qué debe hacer para vencer el temor.

Lo primero que hay que hacer es tener conciencia de que el miedo existe y que hay que controlarlo. Cultivar la serenidad.

La mayoría de oradores han fracasado en sus inicios, este fracaso inicial fue un aliciente para que siguieran perseverando en su deseo de expresarse en público.

Cuando esté hablando en público y por allí cometa algún error, por ejemplo, olvidó alguna parte del tema; improvise, no se quede callado o avergonzado; siga con otra parte del discurso, póngale coraje a su intervención. El coraje consiste en persistir un poco más.

Mejore su autoestima

La autoestima es la nota que nos ponemos, es la valoración que tenemos de nosotros mismos, el motor que nos impulsa a lo largo de nuestra vida.

Si nos aceptamos tal como somos y estamos conscientes de nuestras capacidades, mejoramos en nuestra autoestima y, como consecuencia, en nuestro amor propio; el resultado se verá reflejado en nuestra imagen personal, aspiraciones, el trato con los demás, etc.

No siempre las cosas funcionan bien delante del público, hay auditorios que son opacos, otros hostiles. Tiene que estar preparado para combatirlos.

Prográmate para ser un buen orador.

Maxwell Maltz dice en su libro LA PSICOCIBERNÉTICA que el hombre puede programarse, todo se graba en el subconsciente. El hombre puede llegar a ser aquél que ha imaginado en sueños si para ello se nutre -se programa- para conseguir aquello que necesita. Como ustedes, por ejemplo, que han decidido tomar este curso porque necesitan estimular su práctica.

Aproveche cualquier oportunidad para hablar en público.

“El aficionado piensa mientras la oportunidad pasa, el profesional acepta la oportunidad y piensa en ella después”. La gran diferencia entre los estancados y los exitosos está en que los primeros pierden oportunidades pues demoran en tomar la decisión, mientras que los segundos, actúan oportunamente. No es cuestión de suerte, la suerte no es más que una oportunidad bien aprovechada.

Para hablar en público hay que tener algo que decir.

Tiene que ganarte el derecho de hablar preparando el tema con interés. Hay que digerirlo y exponerlo tantas veces como sea necesario. Con cada exposición reajuste el discurso, quite lo que está de más y pula el lenguaje.

Cuando ya forme parte de usted, podrá presentar el discurso ante cualquier auditorio.

Acepte el reto de lanzarse al escenario para contar su experiencia.

¡LIBÉRATE! Todo deseo estancado es un veneno.

Por último, un modelo a seguir sería el caso de Demóstenes, considerado el más grande orador de la antigüedad, sufría un impedimento del habla; con esfuerzo constante y persistencia logró corregir esta anomalía. Se dice que practicaba en la orilla del mar, poniéndose piedrecillas en la boca, compitiendo con el ruido de las olas.

Tome el ejemplo de Demóstenes, pero en vez de utilizar piedritas, póngase un lápiz entre los dientes y hable o recite en voz alta. El objetivo es mantener la boca abierta para mejorar la pronunciación de modo que todas las sílabas de las palabras sean bien pronunciadas.

