

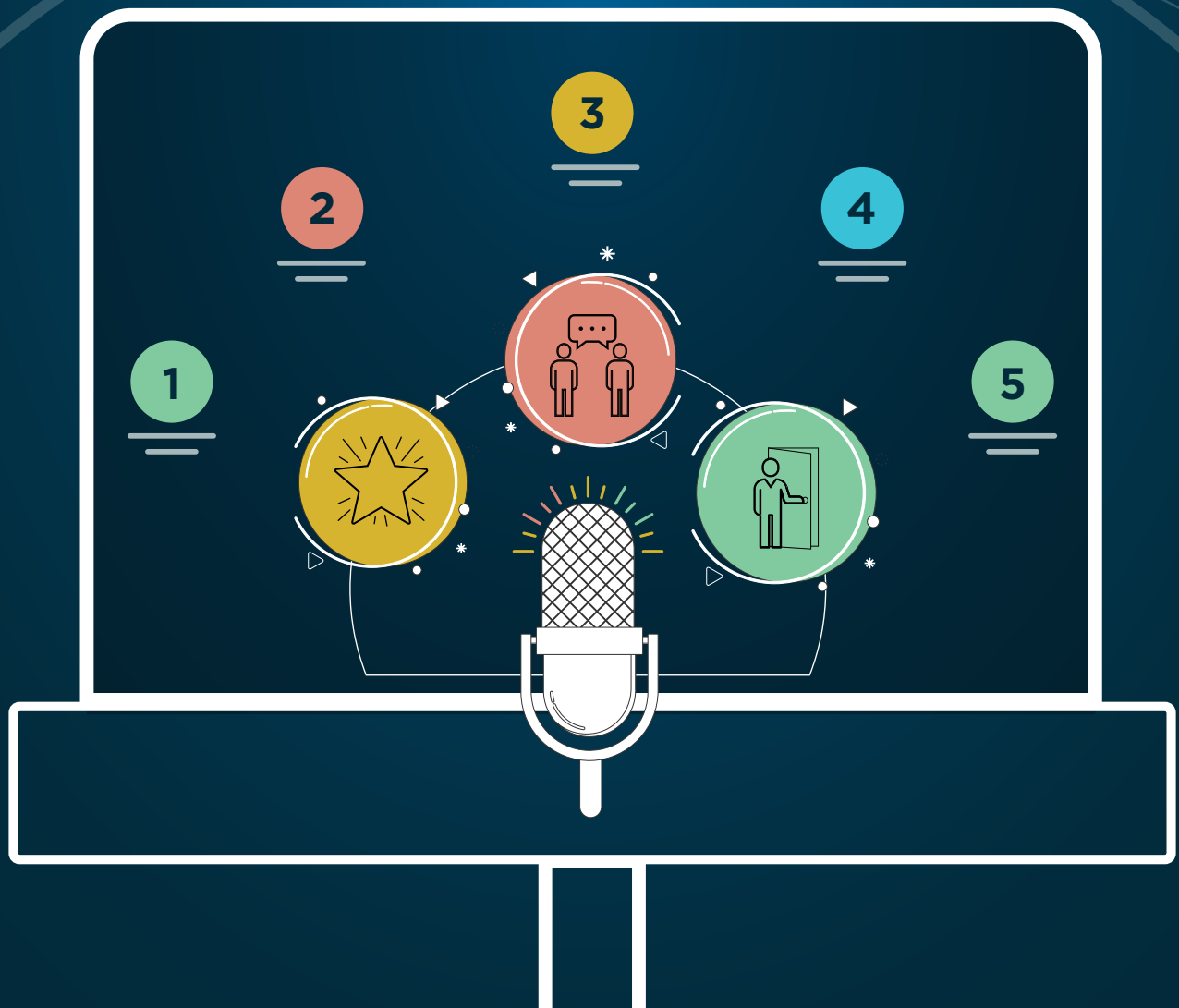
TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

Domina hablar en público

Domina tu vida

3 razones

5 consejos





Domina hablar en público

Domina tu vida

El miedo a hablar en público es algo muy común, pero puedes conseguir dominar tu ansiedad y hablar con seguridad. Y no solo sobre un escenario frente a una multitud: hablar en público es una habilidad muy valiosa que se puede aprender y aplicar en el día a día.

Toastmasters International, con su programa internacional de clubes con resultados comprobados para el desarrollo de personas que se comunican con confianza, te ofrece algunos consejos básicos sobre presentaciones y oratoria.



3

razones



3 razones por las que necesitas habilidades de oratoria para tu carrera profesional



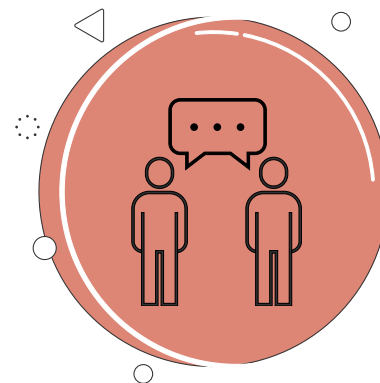
Las habilidades de oratoria generan nuevas oportunidades.

Las personas que hablan bien atraen oportunidades al tener visibilidad. **¡Y tú puedes ser una de ellas!** Bien frente a un auditorio o frente a una cámara, tu credibilidad aumenta cuando hablas bien. La gente pagaría por escucharte hablar; tu talento puede llevarte a dar charlas, a ascender en el trabajo y a otras situaciones que quizás ni te hayas planteado, como por ejemplo a tener otra profesión o dedicarte a otras actividades profesionales como comercial, tutor, vlogger y muchas más cosas.

Las habilidades de oratoria incrementan tu potencial para influir.

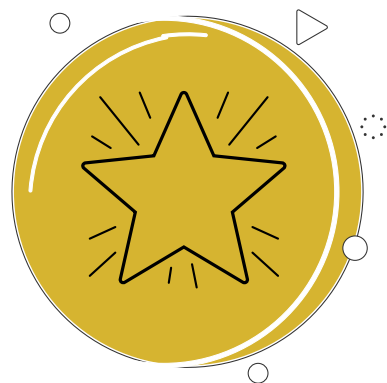
La habilidad de hablar bien forma parte del proceso de persuasión que puede convertirte en una persona influyente y con aptitudes de liderazgo.

Tus ideas pueden guiar y empoderar a otras personas. A través de tu sentimiento, puedes lograr atraerlas, y con tus acciones conseguirás que respondan. Pero antes necesitas sacar la información de tu cabeza para meterla en la suya. Una comunicación oral eficaz puede conseguir precisamente eso que buscas: ayudar a que otras personas contemplen temas completamente nuevos o que los miren desde un punto de vista diferente. Conseguir comunicar hechos, opiniones y anécdotas que hagan reflexionar o actuar tiene el poder de cambiar vidas.



Las habilidades de oratoria pueden mejorar mucho la confianza en uno mismo.

El miedo a hablar en público, a hablar frente a un grupo grande o pequeño de personas, es una fobia común que causa ansiedad y estrés, lo que disminuye la confianza en uno mismo. Pero si vences el miedo y dominas la oratoria, conseguirás el efecto contrario. Las habilidades para hablar en público son cualidades fundamentales que pueden ayudarte a mejorar en tu carrera profesional, crecer en tu negocio o marca personal, crear colaboraciones, generar oportunidades de networking y mejorar tus habilidades de liderazgo. Al practicar y mejorar tus habilidades de forma continua, **umentará tu nivel de comodidad y autoconfianza.**





5 consejos

1

2

3

4

5

5 consejos que puedes usar en tu próxima presentación

1

Practica y ajusta.

No hace falta decir que necesitas conocer tu material y no solo memorizar los puntos y hechos clave, sino saber cómo conseguir involucrar a tu audiencia y mantenerla interesada de principio a fin. Independientemente de que la presentación que tengas que memorizar sea corta o larga, divide cada sección en partes más pequeñas para organizar tu discurso. Por ejemplo, puedes dividir una presentación corta en partes sencillas como: Introducción, con una breve cita o historia personal; luego el contenido principal, con sus hechos y puntos clave; y, finalmente, una conclusión que cierre tu presentación o la vincule con una cita corta original o una historia personal.

En una presentación más larga, con un tema como, por ejemplo, la adopción de nuevo software para tu empresa, podrías dividir tu presentación en: ¿En qué consiste el nuevo software? ¿Por qué necesitamos este software? ¿Cuál es el ahorro en los costos del software? ¿Cuál es el plan para adoptar y capacitar a las personas en el software? ¿Y cuándo se probará y lanzará el software? En cada ejemplo, al dividir los componentes de los puntos de la charla en partes más pequeñas, obtendrás un punto de referencia al que volver en caso de perderte. Esto es extremadamente útil si te distraes o te detienes y necesitas retomar el rumbo. **Divide tu presentación en partes** y practica cada una de estas partes en orden y sin un orden concreto para que, si te pierdes o distraes, conozcas estas piezas lo suficientemente bien como para volver a encarrilarte.

2

Ve más despacio.

Según el escritor, humorista, emprendedor, editor y conferencista estadounidense Mark Twain, “solo hay dos tipos de oradores en el mundo: los que se ponen nerviosos y los que mienten”. Ponerse nervioso es inevitable, incluso para los oradores con más experiencia, y afecta a la forma en que hablas en público. Con frecuencia, esto contribuye a hablar mucho más rápido de lo normal. Cuando hablas más rápido, puede que tu audiencia perciba este nerviosismo, se distraiga y no entienda lo que estás diciendo, y acabe perdiendo la confianza en tu experiencia y tus conocimientos. Una solución sencilla es reducir la velocidad y hablar muy despacio mientras ensayas. Pronuncia cada palabra y enuncia cada sílaba mientras practicas. Además, no tengas miedo de hacer pausas al hablar; deja que la audiencia digiera lo que está diciendo. **¡Además, con las pausas conseguirás reducir las muletillas!** Haz frases más cortas y repítete a ti mismo, «PUNTO FINAL» en silencio para obligarte a reducir la velocidad y hablar a un ritmo más natural.



Retira los obstáculos.

Aunque hablar despacio y enunciar correctamente son excelentes formas de evitar que tropieces con las palabras y las frases, a veces puedes elegir palabras que obstaculizan este flujo, lo que te hará tropezar, perder el hilo y tratar de recuperarlo. Si al practicar tienes dificultades con una línea o frase, **puedes cambiar algunas palabras** por otras más sencillas. Por ejemplo, si notas que tropiezas en la palabra “emplear” en la frase “Planeamos emplear los activos el próximo mes”, prueba a sustituirla por la palabra “usar” o “utilizar”, que son sinónimos más sencillos de pronunciar y suenan más naturales.



Recuerda que el silencio es oro.

Cuando se está nervioso o se olvida una palabra o idea al hablar, se tiende a llenar el espacio entre los pensamientos y el discurso con muletillas, con palabras de relleno como “ummm,” “ahhhhh,” “ehhh,” etc. Esto puede verse como un signo de debilidad, duda o vacilación, especialmente en entrevistas de trabajo. En este caso, **puedes pausar, con un breve silencio, para conectar tu pensamiento con tu palabra**. Mientras mires a tu audiencia o reflexiones, tu audiencia pensará que estás conectando con ella y mantendrán su atención, esperando con ansia que continúes con lo que estabas diciendo.



Hidrátate.

Esto puede sonar tonto, pero el agua es una parte importante de la oratoria. Los nervios pueden hacer que se te seque la boca, por eso los oradores profesionales siempre tienen un vaso de agua cerca durante sus presentaciones. Al estar hidratado, previenes que tus labios y boca se sequen, lo que evitará gestos como chasquear los labios o aclarar la garganta mientras hablas. **Tener agua a mano también es una buena excusa para hacer una pausa**, beber un sorbo y recomponer tus ideas, si lo necesitas.

Otros 5 consejos para hablar en público tomados de un seminario web de Toastmasters sobre oratoria

1

Mantén centrado al público.

John Bowe, escritor, nos recuerda: "Olvídate de ti mismo y del ruido en tu cabeza". **Considerar el entorno en el que tenemos que hablar es muy útil.** "Antes de dar un discurso, visualiza a tu público: qué edad tiene, cuántas personas van a estar, cómo es físicamente el lugar", dice Bowe. "Cuanto más comprendamos estos aspectos, mejor será el resultado". Tammy Miller, profesora de la Universidad de Pensilvania y subastadora profesional cree que "este tipo de práctica ayuda a quitar presión".



2

Relájate con la 'Regla Dorada' de la oratoria.

Liz Jin, abogada, ejecutiva de Coca-Cola y vlogger nos recuerda que "las personas del público, tus compañeros y colegas, quieren verte triunfar". Con esto en mente, **no intentes que tu comunicación sea perfecta**, añade Anwasha Banerjee, neurocientífica y conferencista. La audiencia no está en busca de los detalles que se te hayan olvidado. Si te olvidas de algo, continúa con tu charla.

3

Prepárate para recuperarte de un 'ups'.

Los mejores oradores también se equivocan, pero tienen herramientas bajo la manga para recuperarse. El conferencista y profesor adjunto de la Universidad de Oxford, Simon Bucknall, nos recuerda que una vez llegó a caminar por el escenario durante cinco segundos para desactivar su parálisis por miedo, y así, se dio tiempo para poner en orden sus pensamientos cuando su mente se quedó en blanco. Puede que esta táctica se note, pero "a la audiencia no le importará si no te distraes demasiado". Ramona J. Smith, campeona mundial de oratoria 2018, conferencista, educadora y escritora, está de acuerdo en que la audiencia no conoce tu presentación y, **si te equivocas, puedes hacer algo sutil**, como cerrar los ojos, juntar las manos, decir: "ah, sí". Básicamente, nos aconseja improvisar. Nunca digas: "lo he olvidado", "perdón" o cualquier otra expresión con ese sentido. Mantén la calma y la serenidad. Sigue con confianza y recupérate. Aunque tu discurso, charla o presentación no fuese el momento que más orgullo te haya proporcionado en tu vida, recuerda que "los grandes oradores se convirtieron en geniales tan solo por hacerlo y seguir adelante", tal y como nos recuerda Darren LaCroix, conferencista y campeón mundial de oratoria en 2001.

4

Ordena tus pensamientos virtuales.

Zoom y otras herramientas para hacer sesiones virtuales se están convirtiendo en los nuevos escenarios, con los mismos consejos que hemos explicado, pero quizá, según Banerjee, con una “forma más fácil de presentarte a audiencias numerosas”. Solemos tener más miedo en persona que virtualmente, dice, lo que convierte a este medio en el entorno perfecto para mejorar tus habilidades. Bowe recuerda que el contacto visual es muy importante, incluso a través de Zoom. LaCroix pone una nota adhesiva que dice “mira aquí” cerca de su cámara en el ordenador para recordarlo. Por último, Miller dice: **“Aprende a usar las herramientas tecnológicas y practica con familiares y amigos para que puedas brillar en entornos profesionales”.**

5

Cuando todo lo demás falla, sigue estas tres reglas.

Enderézate, mira a la gente a los ojos y sonríe. Son tres formas seguras para parecer y sentirte confiado al hablar, sin importar el tema o el entorno en que te encuentres, según Jin.

¿Listo para practicar estas habilidades en un ambiente divertido y seguro?

Toastmasters International, con su programa internacional de clubes con resultados comprobados, es una organización educativa sin fines de lucro que enseña habilidades de oratoria y liderazgo. Únete a esta red de más de 300,000 miembros y participa en más de 15,800 clubes ubicados en 149 países. Desde 1924, Toastmasters ha ayudado a personas en distintos entornos a crecer de manera personal y profesional y a convertirse en oradores, comunicadores y líderes con más confianza.

¡Encuentra un club que se reúna en línea o en persona adecuado para ti!

[Encuentra un club](#)

