

HABLAR EN PÚBLICO ES POSIBLE



UNIAGUSTINIANA

Permanencia
Estudiantil

Vigencia Matrícula



El área de Apoyo Académico, adscrita a la Dirección de Permanencia Estudiantil y a la Vicerrectoría académica, ha diseñado esta cartilla para el mejoramiento de los procesos de enseñanza – aprendizaje, como un recurso virtual para la comunidad estudiantil de la Universitaria Agustiniense, con un lenguaje cómodo, actividades prácticas y explicaciones sencillas. A continuación, encontrarás un material que te ayudará a mejorar tus habilidades para hablar en público.

HABLAR EN PÚBLICO ES UN PLACER

¿Qué hace un náufrago moribundo al encontrar tierra después de unas semanas perdido? Quizás no lo sepamos bien, pero lo asociamos inmediatamente con un deseo inmenso de comunicarse. En otras palabras, hablará más que un perdido cuando lo encuentran. La comunicación es una capacidad exclusiva de los seres humanos, nos permite transmitir emociones, sensaciones y sobre todo los saberes de un mundo maravilloso. De hecho, el COVID-19 nos ha permitido entender la importancia y el placer que significa la comunicación. En esta cartilla queremos abordar este tema a partir de las dificultades que muchos estudiantes presentan a la hora de comunicarse, especialmente cuando deben hablar en público, quienes manifiestan sentir como el miedo se apodera de ellos, el ritmo cardíaco les aumenta, se sienten tensos y en definitiva reducen la capacidad de comunicarse con éxito. (González, 2013).

Si aprovechas este material obtendrás grandes beneficios entre ellos está que cuando fortaleces la habilidad de hablar en público, llegas a una gran audiencia en un periodo más corto a diferencia que en una conversación individual, es una gran manera de mostrar cuánto sabes acerca de un tema y convertirte en un posible líder o influenciador, aumentas tu autoestima y confianza, hasta podrás adquirir mayor seguridad de estar con mucha gente.

¿QUÉ TAN BUENO ERES PARA HABLAR EN PÚBLICO?

A continuación, te presentaremos un test, lee con atención cada enunciado, si te suceden algunas de las situaciones mencionadas marca con una (X) la opción con la que más te identifiques.

1	Cuando me pongo delante de un auditorio a exponer:	
	a. Me comporto de forma rígida y no me salen las palabras.	
	b. Me muestro poco natural, aunque mi discurso es adecuado.	
	c. Me siento algo nervioso al principio, pero a medida que transcurre la exposición me voy tranquilizando.	
2	Cuando preparo una presentación, considero cómo será la exposición en función de:	
	a. La duración del discurso.	
	b. La duración del discurso, los destinatarios del mismo y sus posibles intervenciones.	
	c. La duración, los destinatarios y los medios técnicos disponibles.	
3	A la hora de iniciar la presentación frente a un público:	
	a. Me centro en mis notas para no olvidar nada.	
	b. Agradezco su presencia y me presento (si es necesario).	
	c. Agradezco su presencia, me presento (si es necesario) y me coloco en el espacio que me han asignado.	
4	Centro mi presentación en:	
	a. El soporte audiovisual (PowerPoint, Prezi, vídeo o similar).	
	b. En mi persona.	
	c. Tanto en mi persona como en los medios audiovisuales a partes iguales.	
5	Ante preguntas de los participantes:	
	a. Me bloqueo o me pongo nervioso.	
	b. Me pongo a la defensiva porque me interrumpen la presentación y existe riesgo de que me olvide todo.	
	c. Me las tomo como una posibilidad de profundizar en un tema y una demostración de interés por su parte.	
6	A la hora de cerrar el discurso:	
	a. Doy las gracias por escucharme.	
	b. Pregunto si hay dudas y agradezco la atención.	
	c. Hago un breve resumen, pregunto si hay dudas y agradezco la atención.	
	d. Hago un breve resumen, pregunto si hay dudas, agradezco la atención e invito a poner en práctica lo que han escuchado.	

VERIFICA TUS RESULTADOS

Si la mayoría de tus respuestas estuvieron en (A), tienes un NIVEL PRINCIPIANTE

Tu capacidad para hablar en público es BAJA. Debes superar tus miedos para enfrentarte a un auditorio, preparar más y mejor tus presentaciones y conseguir que impacten desde el primer minuto. También es importante que estructures correctamente los temas y mensajes para no perderte y aprendas a interactuar adecuadamente con los asistentes sin que te lleven a un terreno en el que te hagan perder el control.

Si la mayoría de tus respuestas estuvieron en (B), tienes un NIVEL PROMESA

Tu capacidad para hablar en público es MEJORABLE. No consigues sacar lo mejor de ti en todos los casos en los que te enfrentas a un conjunto de personas. Debes preparar mejor tus presentaciones, analizando previamente a quién te diriges y adaptando tu exposición al público. Sigue una estructura clara. Trata de romper el hielo y generar interés utilizando técnicas de impacto y persuasión ya que, tal y como lo haces actualmente, no lo terminas de conseguir.

Si la mayoría de tus respuestas estuvieron en (C), tienes un NIVEL EXPERTO

Tu capacidad para hablar en público es ADECUADA. No tienes miedo escénico y eso te permite preparar una buena exposición, además de, realizar una actuación adecuada frente a la mayor parte de públicos. En ocasiones te cuesta interactuar con algunos participantes que, por ejemplo, tienden a monopolizar el tiempo o son demasiado conflictivos. También en algunas ocasiones no consigues impactar desde el inicio, aunque lo solventas con una buena estructura de discurso.

Si la mayoría de tus respuestas estuvieron en (D), tienes un NIVEL GURÚ

Tu capacidad para hablar en público es EXCELENTE. Consigues generar interés desde el primer momento y te metes al público en el bolsillo rápidamente. Sigues una estructura y una agenda de contenidos bien organizada, pero a la vez flexible para poder dar pie a los asistentes a participar y hacer preguntas y comentarios. Gestionas muy bien esos momentos y te aprovechas de las intervenciones para lograr conectar mejor con los participantes en tus exposiciones.



6 CLAVES PARA HABLAR EN PÚBLICO

Es una gran paradoja, las redes sociales que nacieron para conectarnos con el mundo, pero cada día nos alejan más de la posibilidad de comunicarnos presencialmente. Esto nos indica que, en un futuro próximo, se necesitará de profesionales que dominen el arte de hablar en público, que compartan con fuerza sus conocimientos, lideren equipos con confianza y que sean persuasivos en momentos importantes.

Si deseas mejorar tu habilidad para hablar en público, a continuación, te presentamos algunas recomendaciones que potenciarán tus capacidades, ayudándote a disminuir el miedo para hablar en público en tres momentos diferentes: antes, durante y después de la exposición, ponencia, discurso o sustentación oral.

- 1** **Con sencillez te expresas mejor.** Tu auditorio captará una o dos de las principales ideas que expongas. Si no logras expresar lo que te propones comunicar en un par de ideas, tu discurso no está bien definido.
- 2** **Organízate:** No importa la duración de la exposición o sustentación oral, es importante ordenar los elementos de la misma. Hay que tener en cuenta que toda exposición tiene una introducción, los puntos principales que se van a exponer y la conclusión.
- 3** **Sé breve:** Si una canción que dura entre 5 y 3 minutos te logra entretener, tu discurso debe durar el tiempo justo para no aburrir a tu auditorio. Evita los discursos demasiado largos.
- 4** **Sé sincero:** Si tratas de expresarte distinto a cómo eres, probablemente no vas a convencer a nadie.
- 5** **Aduéñate de la situación:** En los primeros momentos de un discurso se establece el vínculo entre el público y el expositor, si logras enganchar al público empezaste muy bien.
- 6** **No leas, habla:** Leer ante un auditorio no resulta tan eficaz como hablar directamente y con el corazón, expresa lo que lograste procesar, las ayudas visuales sirven para seguir el hilo conductor del tema, no son ni el resumen, ni el guion para exponer.

ruta para una exposición exitosa

ANTES DE HABLAR EN PÚBLICO

Antes de realizar una exposición, ponencia, discurso o sustentación, lo más importante es entender que la finalidad, es explicar un tema de forma que el público lo comprenda, sigue estos sencillos pasos:

1. PREPARA LA EXPOSICIÓN.



A

Lee y estudia suficiente sobre el tema que vas a exponer: La lectura del tema resulta fundamental, estúdialo suficientemente hasta que sientas que lo dominas.

B

Prepara tu exposición utilizando términos claros: prepara diapositivas o material de apoyo audiovisual, no trates de utilizar términos que ni tú mismo desconoces, por parecer mejor preparado, si tienes claro el tema seguramente tu auditorio lo entenderá.

C

Ensayá varias veces: procurando buscar términos claros para el público, apóyate en tus amigos o familiares si es posible con personas que desconozcan el tema, así, si ellos comprenden lo que hablas tu exposición tendrá éxito.

D

Se recomienda realizar una introducción: presentar brevemente el contenido del tema y sus partes.

E

Prepárate para posibles preguntas: Imagina algunas preguntas que pueden llegar a realizar, seguramente estas preguntas podrán surgir en el momento de tu investigación del tema, toma nota de ellas.

2. CUÍDATE FÍSICAMENTE.



Intenta mantener una adecuada alimentación: Previamente evita consumir alimentos muy condimentados, que puedan congestionar tu sistema digestivo, tampoco dejes de alimentarte porque tu energía descenderá y perderás la concentración.



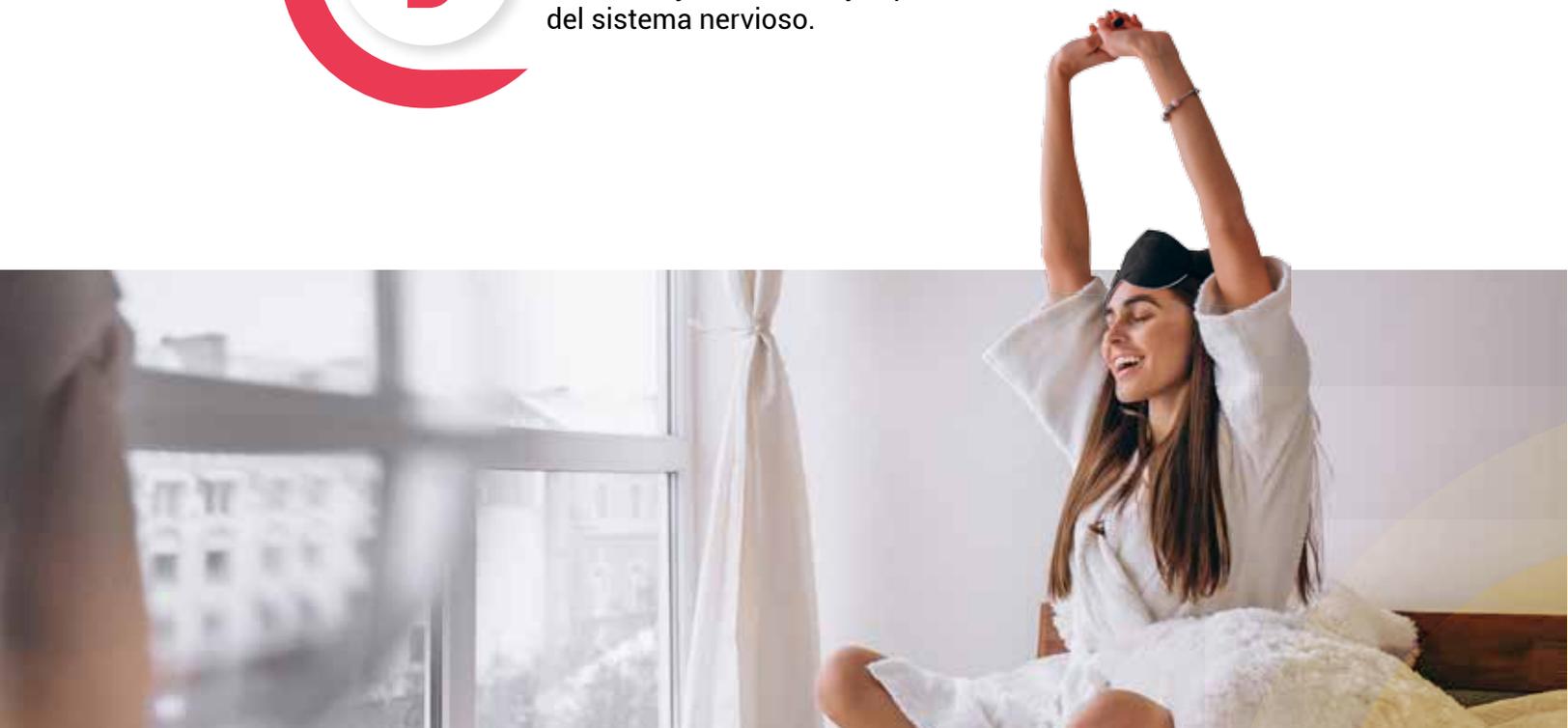
Estilo de vida saludable: Llevar una dieta sana y un estilo de vida saludable son estrategias que te ayudarán a disminuir el estrés, que te facilitarán estar en el mejor estado físico posible el día de la exposición.



Duerme suficiente el día anterior: Descansar el tiempo necesario y haber dormido suficiente, ayudará a que tus neuronas estén conectadas.



No ingerir alcohol o sustancias estimulantes: La forma de tranquilizarse no es beber alcohol o consumir sustancias, esto solo te desconectará de la realidad, de igual forma no se aconseja la cafeína ya que intensificarán la activación del sistema nervioso.



3. CUÍDATE MENTALMENTE.

Es posible que muchos de los pensamientos que llegan a tu mente sean negativos, entonces, los días previos a una exposición en público, dialoga contigo mismo y recuerda las siguientes ideas, que posiblemente podrán cambiarlos a pensamientos positivos:



A

El miedo que experimento es normal: casi todas las personas, experimentan miedo a hablar en público. Incluso los oradores muy experimentados durante los primeros minutos de su exposición sienten algo de temor.

B

El miedo te ayuda a prepararte mejor: Es imposible no sentir ansiedad, hablar en público es una situación exigente, entre más prepares el tema más seguro te sentirás.

C

Intenta hacerlo bien y vive la experiencia: Cada vez que te enfrentas a un público tendrás aciertos y puntos a mejorar lo importante es que disfrutes el momento y saques el mejor provecho.

D

Piensa en que puedes hacerlo y en lo que harás bien: Un pensamiento positivo es más fuerte que uno negativo, repite "Voy a hacerlo bien" y "Puedo hacerlo y lo haré bien".

E

Piensa en el conocimiento que estas trasmitiendo: Los compañeros de clase o el auditorio, son personas que quieren aprender; piensa en lo que puedes aportarles.

F

No tienes que saberlo todo: Nadie tiene todas las respuestas a todas las preguntas.

DURANTE LA EXPOSICIÓN

En este punto lo más importante es encontrar y mantener la calma, centrarse en lo que estas transmitiendo, no en tus molestias físicas, ni en lo que puedan pensar de ti. Si durante la charla notas que comienzas a perder el control, lo mejor es dejar de hablar, hacer una pausa de unos segundos para tranquilizarte y realizar alguna técnica de respiración, acá te sugerimos dos:

A

Respiración profunda: Inhala lenta y profundamente por la nariz durante 5 segundos (contar hasta 5), retén el aire durante 5 a 7 segundos y exhala durante 10 segundos (contar hasta 10), concéntrate en el alivio de tensión producido, también, indícate auto-instrucciones de calma. Piensa en, "voy a estar tranquilo" o "imagina una escena agradable".

B

Respiración relajada: inhala durante 2 a 3 segundos utilizando el diafragma (pon tus manos en el estómago, para sentirlo), haz una breve pausa, exhala lentamente por la nariz durante el doble de tiempo 4 a 6 segundos y haz una breve pausa antes de volver a inhalar.

C

Toma unos segundos antes de empezar a hablar: esto permite mayor control de la situación; dirige la mirada al público, permanece en silencio hasta que el auditorio te preste total atención, muévete entre las diapositivas y lo que dices y mantén una actitud positiva frente a las preguntas, no lo tomes como una crítica personal.



DESPUÉS DE LA EXPOSICIÓN

Al terminar tu exposición pregunta a uno de tus amigos como sintió la exposición y como te vio manejando el tema, esto te ayudará a identificar algunos aspectos como:

A

Verifica el tiempo de tu exposición: extenderse demasiado o hablar muy poco de una idea son errores comunes a la hora de exponer, por eso debes hacer un ensayo previo, medir el tiempo te ayudara a modular tu voz y la velocidad del discurso.

B

Contacto visual: mirar poco al público denota inseguridad y poco manejo del tema, también puede generar que el auditorio se distraiga y pierda el foco.

C

Poca claridad en la expresión verbal: es esencial que tomes nota para mejorar estos errores en el futuro.

Aprender a hablar en público es un camino de aprendizaje que requiere una práctica continua, como dice el dicho "La experiencia hace al maestro". Fíjate en aquellas mejoras que has logrado respecto a anteriores exposiciones, no te dejes llevar por pensamientos negativos, continúa practicando, así lograrás adquirir seguridad y confianza en ti mismo. El miedo a hablar en público está asociado en gran medida a la falta de experiencia, por eso a más práctica menos miedo.



MIDE TU CONOCIMIENTO

A continuación, encontrarás una actividad en la que deberás relacionar las estrategias de la columna izquierda y que están marcadas con los números del 1 al 5, con las imágenes de la derecha. Pon el número correspondiente en la imagen. Recuerda a qué estrategia pertenece.

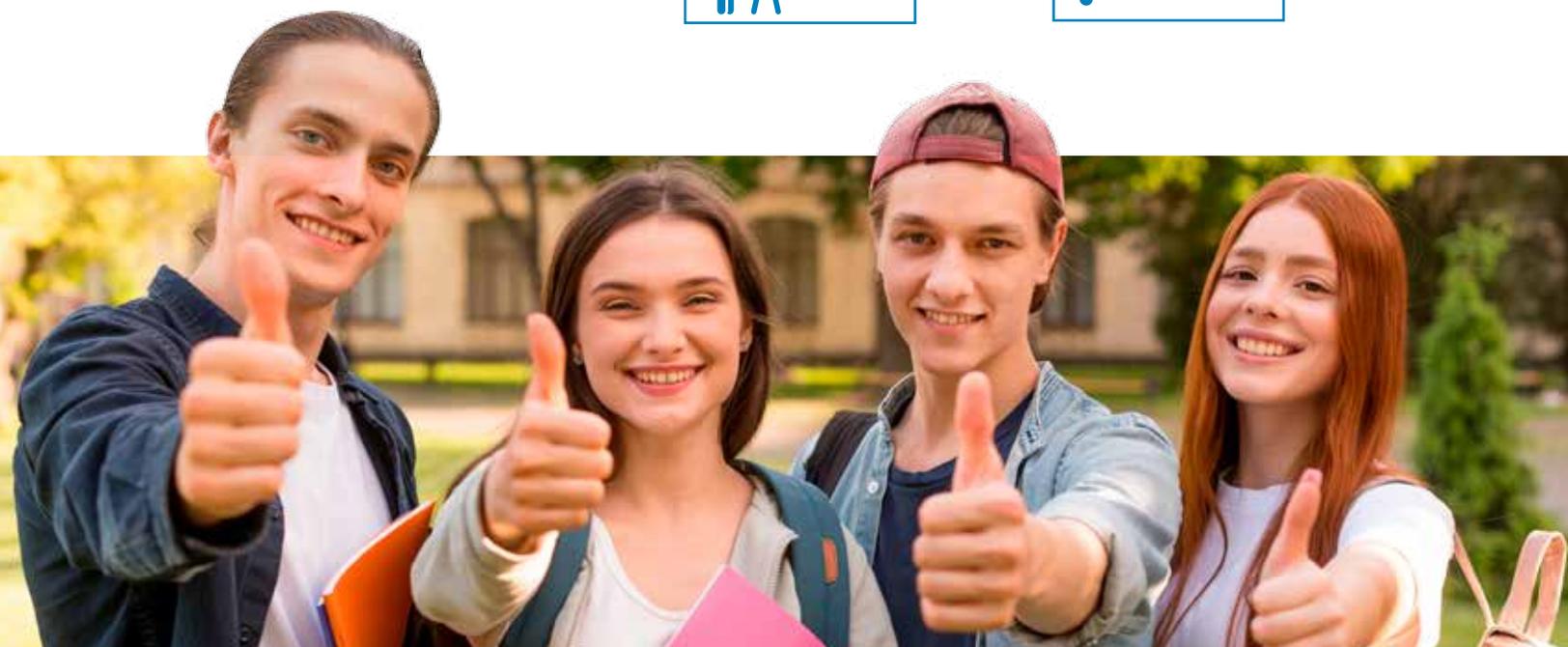
1 PREPARAR LAS EXPOSICIONES

2 CUIDARSE FÍSICAMENTE

3 CUIDAR LA MENTE

4 ANTES Y DURANTE DE LA EXPOSICIÓN

5 LUEGO DE LA EXPOSICIÓN



HABLAR EN PÚBLICO ES POSIBLE

El área de Apoyo Académico te ofrece un acompañamiento y orientación para mejorar tus procesos de aprendizaje. Para mayor información, la oficina de Apoyo Académico se encuentra ubicada en el tercer piso de campus Tagaste contiguo al aula 311B o también puedes comunicarte con nosotros al correo apoyoacademico@uniagustiniana.edu.co o al teléfono 4193200 extensión 1011.

REFERENCIAS

B-Talent. (2016, 18 de octubre). Tets ¿Sabes hablar en público como los mejores oradores? <https://b-talent.com/es/blog/test-hablar-en-publico-como-los-mejores-oradores/>

Del Campo, J., Cobo, R., & Borragán, A. (2016). EL ESTRÉS ANTE EL HECHO DE HABLAR EN PÚBLICO: GUÍA PRÁCTICA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 417-428.

González, C. I. (2013). Efectos de la PNL sobre el miedo escénico de estudiantes universitarios. *Opción*, 29(71), 90-106. <https://www.redalyc.org/pdf/310/31030401006.pdf>



UNIAGUSTINIANA

Permanencia
Estudiantil

Vigilancia Mineducación