

¡Socorro! ¡Tengo que hablar en público!

Hoy en día hay una mayor facilidad para darse a conocer, y conocer, que en épocas anteriores. Esto es debido al mundo informatizado en el que vivimos, y al gran alcance que tienen las redes sociales y los diferentes medios disponibles en internet (blogs, revistas digitales, periódicos, vlogs, etc.). De nada sirve que seas la persona con mayor conocimiento sobre un tema si no lo divulgas, porque los demás no conocerán tu trabajo y la mejor forma para darlo a conocer es mediante la retórica.

Es verdad que hay personas que nacen con el "don" de la palabra, pero la gran mayoría teme hablar en público, ya sea ante un pequeño o gran auditorio. Este miedo a dar un discurso viene del miedo a ser evaluado negativamente y de la carencia de habilidades para transmitir una idea; pero tanto uno como otro se puede superar trabajando en ello. Es por esto, por la gran importancia que tiene hoy en día hablar en público y al gran interés, que hay numerosos cursos y programas para llevar a cabo una buena oratoria, para enseñar a los sujetos a hablar en público.

No hay que sorprenderse cuando vemos personas que cuentan con muchos años de experiencia dando charlas en público y exponiendo sus trabajos a estos, que siguen sintiendo ese miedo y esos nervios que experimentaron por primera vez cuando se expusieron ante los ojos críticos del auditorio. Porque es verdad que el miedo siempre vamos a tenerlo presente, pero lo importante es saber manejarlo y controlarlo para que no nos domine.

Estas personas han aprendido con el paso de los años unas claves para dar un buen discurso, y estas pautas son universales: buen comienzo, los errores no importan, ensayar, saber estar, gestos, conocer el tema.

Cuando vamos a comprar un libro, lo primero que ven nuestros ojos es la portada, que es lo que más nos llama la atención. Pues en la oratoria ocurre lo mismo, lo primero en lo que nos fijamos sobre el orador es su presentación, ya que sus primeras palabras son las que calan en nuestras mentes; de ahí que haya que aprenderse muy bien esas dos frases que iniciarán la charla.

Algo muy importante y que todo orador realiza es el ensayo, las improvisaciones, por lo general, nunca salen bien. Sobre todo, cuando se está empezando en este mundo, el ensayo es algo fundamental y, sobre todo, ser conscientes de nuestros gestos, nuestra voz, nuestra mirada. En definitiva, nuestro saber estar; porque si controlamos nuestro cuerpo, aunque estemos nerviosos, el público no se percatará de ello.

Hay que tener en cuenta que lo que se transmite en los discursos son las palabras, lo que realmente absorben las personas que te escuchan es lo que les cuentas, lo que les transmites. Y, muchas veces, no hace falta apoyarse en diapositivas llenas de letras y figuras que despistan a las personas que te están intentando escuchar, sino que solo con tu mensaje es suficiente porque solo están pendientes de ti. Pero, por supuesto, esto es muy complicado de realizar, para ello hay que tener mucha experiencia.

No hay que olvidar, por supuesto, que el que está dando la charla es el que más sabe sobre ese tema. Pero incluso esa persona no conoce todos los pequeños detalles que llevan consigo, por lo que no se puede saber todo acerca de ese tema. Por tanto, no hay que tener miedo a fallar, porque fallando es como verdaderamente se aprende. Si no tropezáramos en el camino no aprenderíamos realmente. Puede que esto sea lo más complicado de aprender (fallar no es un problema) puesto que cuando te estás iniciando en la oratoria, tus referencias te llevan años de ventaja y no les ves fallar,

piensas que es algo idílico y te martirizas por no saber contestar a las preguntas que te realizan. Pero esto no es así, errar es de humanos y mientras más fallemos más no daremos cuenta que es importante equivocarse.

Algo que podría ayudarnos es tomar ejemplo de los grandes oradores de la historia, aprender a través de ellos, fijarnos en sus gestos y en su forma de hablar. Aprender de la seguridad que muestran en ellos mismos, puesto que si tú no estás seguro de ti mismo nadie lo va a estar por ti, y esto puede inducir errores y nerviosismo en el discurso.

Personalmente, cómo realmente he aprendido a superar parte del miedo a hablar en público es mediante la práctica. La teoría la conocemos todos, pero la práctica es lo realmente complicado y es la única forma de aprender.

Por supuesto, uno no puede pensar que dando tu primera charla vayas a perder el miedo y vaya a salir todo perfecto a partir de entonces, sino que al principio te costará bastante, pero un día serás consciente de todos esos pequeños detalles (buen comienzo, saber estar, gestos, etc.) y podrás forjar tu personalidad, la seguridad en ti mismo, como orador.