

Suena simple y genial, ¿verdad? Pero hay un factor del cual no hemos hablado, el que hace que todo sea mucho complicado: el miedo a hablar en público. Ya sea porque tenemos miedo de avergonzarnos, de olvidar lo que debemos decir o de ser juzgado, para hablar delante de un público, realmente tenemos que hacer un gran salto fuera de nuestra zona de confort. El miedo es una respuesta natural de nuestro cuerpo cuando se coloca en una situación estresante y hay poco que podamos hacer para evitarlo. Por otro lado, esto no significa que no podemos dominarlo e incluso utilizarlo para nuestro propio beneficio.



El primer paso para dominar el miedo es entender de dónde viene y crear para usted la comodidad que no aparecerá esa situación. Cuando se le asigne la tarea de hacer una presentación pública, varios pensamientos oscuros vienen a su mente. Éstos son algunos de ellos, si lo acompaña con un pensamiento positivo que debe estar asociado a ellos verás que el miedo que tenemos es irracional y puede ser fácilmente superado-.

- ¡"voy a olvidar lo que he de decir!" Esto es la más común, ya que la gente con estrés suele tener tantas cosas en su mente que puede perder la concentración de lo que es importante. La primera cosa que hay que recordar: no hay ningún problema en olvidar sus líneas. Sucedió en ocasiones más importantes y no hubo gran problema al respecto. Sólo sonreír, tomar un descanso, excusarse, explicar a la gente que hay tantas cosas que quiere compartir con ellos que usted acaba de tener un lapsus. A continuación, un silencio. La gente va a mostrar una bonita sonrisa e ignorará esto. Lo que también es útil en estas situaciones es tener algunas tarjetas de referencia que le ayudará a llevar un registro o para conectar diferentes palabras en las diapositivas con las cosas que quieres decir.
- ¡"Voy a equivocarme!" - Esto sucede por las mismas razones que olvidar lo que tiene que decir y pueden superarse de la misma manera: admitir, rectificarse y seguir adelante. Su audiencia apreciará su honestidad y ni siquiera lo recordarán."
- "Todo el mundo estará pendiente de..." - Usted tiene razón y es el punto central de las presentaciones, ¿no? Sobre todo, después de sus primeras presentaciones se dará cuenta de que la gente no lo está mirando con el fin de detectar cualquier error que cometa, lo hacen para aprender algo nuevo de usted. Ellos son sus socios, no de sus oponentes. Pero, para que usted entienda esto más rápido, un truco es interactuar más con ellos o incluso comenzar con algunas bromas. O empezar con algo inesperado; crear un ¡"WOW!". Usted verá que van a disfrutar de esto y sus caras sonrientes le dará la comodidad que necesita del público."
- "No voy a ser capaz de responder a las preguntas formuladas" Usted está allí

como un orador, no como una enciclopedia viviente. No debe tener todas las respuestas a todas las preguntas que le puedan hacer y la mejor manera de lidiar con esto es, de nuevo, ser honesto. "En este momento, no tengo la información necesaria para dar una respuesta correcta a esto, ya que no está en mi área de experiencia" o "Yo no te puedo dar una respuesta a esto ahora pero estoy convencido de que es 100% verdad "y eso es todo. Si usted puede investigar más tarde, aún mejor: "voy a investigar esto durante el descanso y volveré con una respuesta".

- "La parte técnica no funcionará correctamente" - "Si algo puede salir mal, saldrá mal", es una de las llamadas "leyes de Murphy", es decir lo más frecuente. Sí, las cosas pueden ir mal y debemos estar preparados para ello. ¿Como? En primer lugar, al llegar con antelación a la sala de presentación y comprobar que todo está en orden: el proyector está funcionando, el equipo tiene el software necesario para leer su presentación, la luz es buena, el aire acondicionado funciona y así sucesivamente. ¿Y si algo falla? Bueno, para algunos, hay planes de respaldo. Para su presentación, puede exportar sus diapositivas también en formato JPEG, que cualquier equipo puede leer. O incluso imprimirlos para la situación en la que el proyector no funcione. Usted puede traer marcadores, tener un rotafolio para reemplazar el pase de diapositivas, descargar videos de YouTube en el caso que Internet no funcione y así sucesivamente. Todo depende de cuáles sean sus planes con respecto a su presentación. Por otro lado a veces es imposible tener un plan B para todo y, cuando esto pasa, de nuevo, la honestidad es su salvación: simplemente explique las dificultades técnicas a las que se enfrenta, haga una broma acerca de ello e introduzca el nuevo contexto en el que se va a trabajar .

En cuanto a hablar en público hay mucho más que decir, ya que los aspectos teóricos no terminan aquí. Se podría realizar todo un manual sobre presentaciones y hay muchos disponibles para consultar. Sin embargo, hay una cosa que ningún manual o cualquier otro tipo de material pueden proporcionarle a usted: la experiencia.

Dale Carnegie, uno de los autores de mayor éxito en el discurso público y la superación personal, escribió en uno de sus libros que, al igual que no se puede aprender a nadar sin mojarse, no se puede dominar el discurso público sin llegar a hablar frente a un grupo. Ningún libro en este mundo puede compensar la experiencia real. Vamos a dar un paso hacia adelante y añadir lo siguiente: ¡sólo estar en el agua no te hace aprender a nadar! Sólo estar o hablar delante de un público no lo hará un buen orador en público. Usted debe siempre auto-evaluar su rendimiento y mejorar todo lo que no parece estar bien. Y recuerde, lo que tenemos aquí es sólo la base para su trabajo! ¡Depende de usted decidir qué es lo mejor y cómo va a hacerlo!