



Cómo superar el miedo a hablar en público

Dr. Ivan Misner

¿Sabía que el miedo a hablar en público es peor que el miedo a morir? Hablar ante un público puede ser aterrador, sobre todo si dura más de uno o dos minutos. La idea de estar frente ante un público, intentando transmitir un mensaje o exponer una idea, puede generar escalofríos.

Lo cierto es que, por mucho que intentes evitarlo, el networking implica hablar en público. Puede que tengas que hacer una presentación semanal de 30 o 60 segundos en una reunión de networking, una presentación de diez minutos en un acto o una presentación educativa de treinta minutos a un posible cliente. Lo más probable es que en algún momento tengas que enfrentarte a un público. ¿Mi recomendación? Respira hondo y asegúrate de que puedes hacerlo.

Utiliza estas estrategias

Estas cinco estrategias son mis mejores consejos para ayudarte a superar el miedo a hablar en público y ganar confianza para empezar a ganarte a tu público.

1) La preparación es la clave

Una de las formas más eficaces de aliviar el miedo a hablar en público es prepararse a conciencia. Evita la tentación de improvisar. En lugar de eso, haz un esquema de lo que vas a decir y ensáyalo. Busca un equilibrio entre una buena preparación y cierta flexibilidad para interactuar con el público de forma natural.

2) Sé específico y demuestra tus conocimientos

Cuando realices una presentación, especialmente en un contexto de networking, evita abrumar a tu audiencia con demasiada información. Céntrate en uno o dos aspectos clave de tu negocio que conozca mejor y que te apasionen. Confía en tus conocimientos y presenta tu tema con confianza.

3) Utiliza materiales de apoyo

Ayudas visuales como folletos, diapositivas de PowerPoint y accesorios pueden ser herramientas valiosas para apoyar tu presentación. Estos recursos pueden ayudarte a no salirte del tema y además, ofrecen un nivel adicional de participación a tu audiencia.

4) Acepta tu papel de experto

Es importante entender que como ponente, eres la autoridad en la materia. Tu público está interesado en aprender de ti, quieren oír lo que tienes que decirles. Céntrate en aquello en lo que destacas y de forma natural, mostrarás confianza y credibilidad.

5) Sé creativo y logra la participación de tu público

Experimenta con distintas formas de comunicar que te hagan sentir cómodo. Puedes empezar con una sesión de preguntas y respuestas. No tengas miedo de ser diferente y sorprender al público. Muévete por el escenario, interactúa con el público o utiliza elementos para tu presentación.

Empezar a vencer el miedo a hablar en público comienza con la práctica. No se puede mejorar en algo si nunca se practica, y el mejor momento para empezar a practicar es AHORA. Empieza con pequeñas oportunidades, como hacer un discurso de un minuto, y aumenta el tiempo que hablas a medida que aumenta tu confianza.