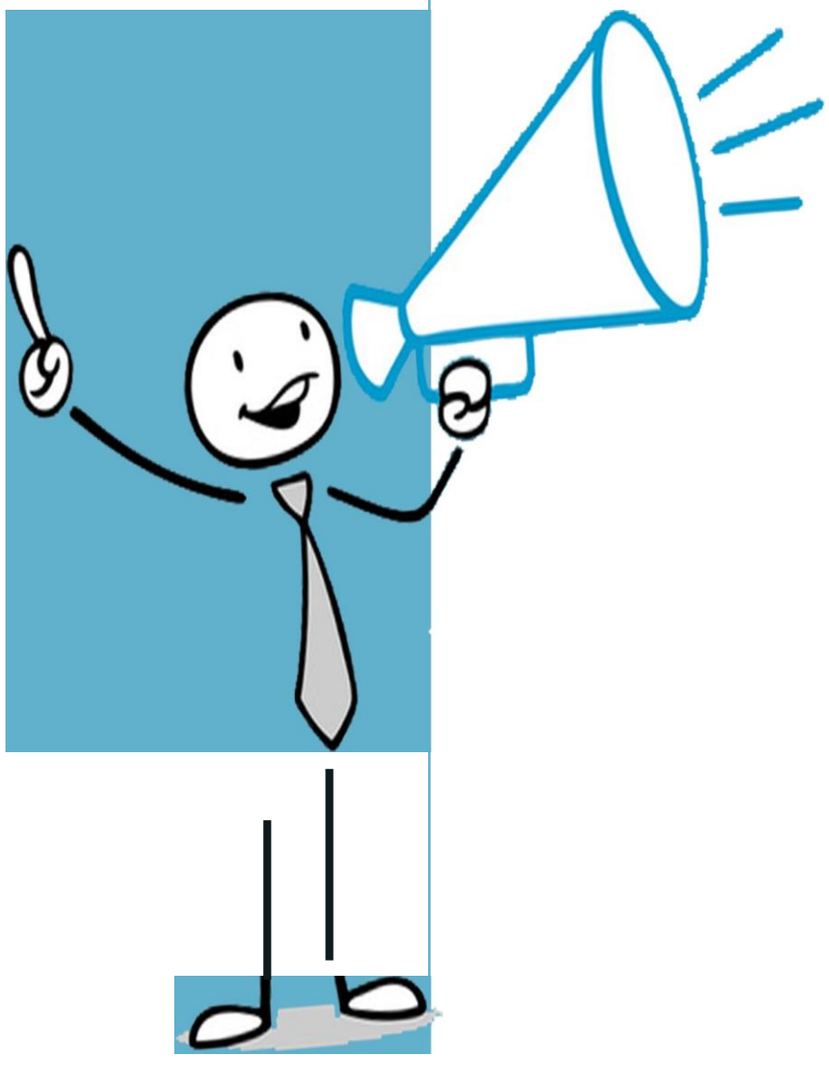
NATALIA GOMEZ DEL POZUELO



10

ESTRATEGIAS

PARA HABLAR EN PÚBLICO CON SEGURIDAD

CONTENIDO:

1. ¿A qué le tienes miedo?
2. Observa los síntomas y respira…
3. Aunque tengas miedo, hazlo
4. Piensa en tu audiencia
5. Ecualízate
6. La preparación y los nervios son inversamente proporcionales.
7. Prepara la presentación completa
8. Sonríe, acepta y escucha
9. Llega con tiempo
10. Be water, my friend

1

¿A qué le tienes miedo?

Si tienes este libro frente a tus ojos tengo dos noticias para ti: una buena y otra mejor. Como a buen seguro preferirás que te cuente primero la "más mala", ahí va: eres un/a gran valiente por reconocer que tienes miedo a hablar en público y quieres superarlo. En cuanto a la noticia mejor, es que si confías en mi experiencia ayudando a cientos de personas que como tú un día decidieron dar el paso para quitarse de encima un peso demasiado molesto, y sigues estos 10 consejos (los cuales forman parte de la formación **Adiós Miedo Escénico**) pongo la mano en el fuego, que lo consigues.

Dejar atrás aquello que te bloquea es como aprender a bailar. Al principio, hasta que uno se amolda al ritmo de la música y a los pasos que hay que dar, cuesta e incluso se suda la camiseta, pero al final, pasada esta parte, acabas disfrutando tanto que dejas boquiabierto, a lo John Travolta en Fiebre de sábado noche, a quien te vea. ¿Te animas a dar el primer paso?

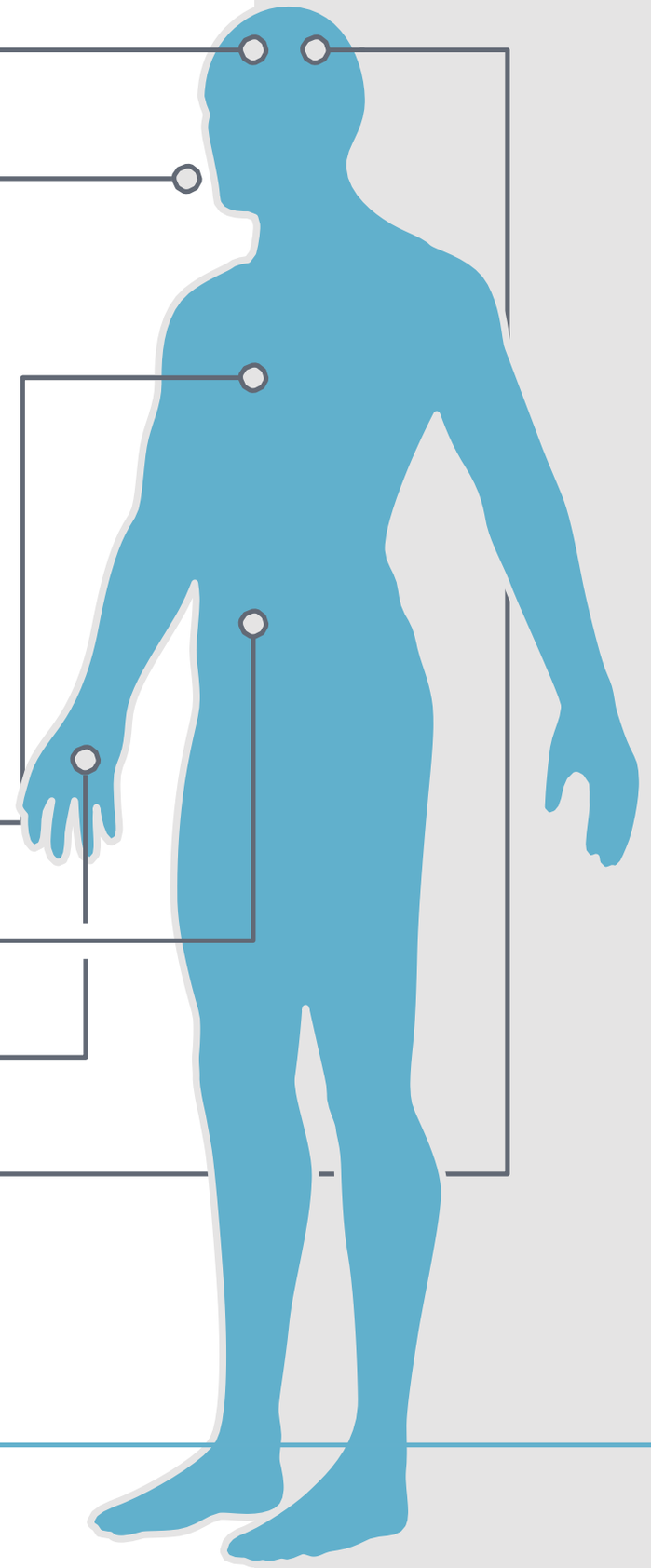
Como a buen seguro tu respuesta va a ser que sí, te propongo que empecemos por un sencillo paso: **analicemos el miedo (¿o debería decir pánico?) a hablar en público. ¿Por qué lo sentimos?** La respuesta es que hay una parte de ese miedo que es racional. Por ejemplo el miedo a que:

- No funcione el micro.
- Se caiga Internet.
- Me pregunten algo que no sé.
- Se funda la bombilla del proyector…

Este tipo de cosas podrían suceder, es cierto, pero **es mucho más constructivo ocuparse que preocuparse. Y ocuparse de ello es tan sencillo** como llegar con

antelación al lugar de la reunión o exposición y probando todos los elementos, preparando bien el tema, descargando las pantallas o los vídeos que uno quiere mostrar y llevándolos en un pendrive, etc. **Pero estos miedos no suelen ser los que provocan los siguientes síntomas de pánico:**

- Marearse o sentir nauseas
- Quedarse sin voz
- Respiración agitada.
- Desarreglos intestinales (por decirlo finamente).
- Sudor o temblor en las manos.
- Quedarse en blanco o bloqueado.



¡Comparte este ebook y ayuda a más personas a perder el miedo a hablar en público!

Y un largo etcétera de desarreglos causados por el mie- do que nos impiden comunicarnos. No olvides que el objetivo fundamental de hablar en público es comuni- car nuestras ideas con claridad, en cambio nos aturde el pánico porque tememos:

- Hacer el ridículo.
- Quedar mal.
- Que los demás nos juzguen…

Con estos consejos, que te aseguro son mano de santo, profundizaremos en el miedo irracional; veremos sus causas, sus efectos y lo más importante: **cómo pulveri- zarlo y que no vuelva a aparecer.** Pero antes de ver por qué creemos que va a suceder eso, veamos de dónde nos viene esa inseguridad. Ya sabemos, por tanto, que el mie- do a hablar en público es irracional y conocemos su ori- gen. El hecho de ser plenamente conscientes de ello nos ayuda a ponerlo en su sitio y a darle menos importancia.

- **Si se te notan los nervios, los demás lo van a com- prender** y se van a sentir identificados contigo y, por tanto, más cerca de ti.
- **A veces tenemos poca tolerancia a que los resultados de la vida no sean lo que habíamos previsto,** cuando lo maravilloso de la vida es que es imprevisible.

2.

Observa los síntomas y respira…

Las posibles reacciones del cuerpo cuando uno se pone delante del auditorio y debe comenzar a hablar son:

- Respiración acelerada.
- Manos sudorosas.
- Ruborizarnos.
- Dolor de cabeza.
- Sequedad en la boca.
- Sudor frío.
- Temblor en la voz o las manos.
- Trastornos intestinales.

Yel temor es que eso nos provoque:

- Pérdida de concentración.
- Confusión de ideas.
- Bloqueo mental.
- Tartamudeo.
- Hablar demasiado rápido.

De ahí que sea tan importante la respiración:

Cuando sentimos nervios, lo primero que se altera es nuestra respiración. Si logramos controlarla funciona como un calmante natural y nos devuelve la tranquilidad.

“Siente sobre todo que se hincha tu abdomen, prueba de que estás movilizando el diafragma. La reacción del miedo produce cambios fisiológicos automáticos, que están inducidos por el núcleo central de la amígdala, por el hipotálamo y por la sustancia gris periacueductal del mesencéfalo. Estos cambios fisiológicos producen una gran tensión muscular y una serie de perturbaciones importantes tanto a nivel circulatorio como visceral y hormonal. (…) La respiración controlada y acompasada manda un mensaje al cerebro de que todo va bien.”

AHORA YO. Mario Alonso Puig

3.

Aunque tengas miedo, hazlo

Si aun haciendo lo que acabamos de indicar sigues notando los nervios, no les hagas mucho caso. Uno de los principales consejos que les doy a las personas a las que hago coaching para hablar en público o a mis alumnos es que si los nervios persisten a pesar de los ejercicios, hagan como si nada. ¿Por qué? **Porque uno nota cuando está nervioso** o cuando se siente bloqueado o se ha saltado una parte de lo que iba a decir, pero **los demás no lo notan.**

Quando alguien hace una presentación en clase de oratoria, muchas veces los compañeros no notan los nervios, ya que los signos son imperceptibles, solo los noto yo porque es mi trabajo y llevo años observando a la gente que expone. Una vez que la persona termina su exposición y se sienta, suelo preguntar a los demás:

"¿Creéis que estaba nervioso/a?"

Normalmente, cuando llegamos a ese punto en la clase ya se ha generado un ambiente de cordialidad y todos opinamos con libertad sobre cómo creemos que lo hacen los demás. Bueno, pues en el 90% de los casos (y me ha sucedido con cientos de personas, por lo que el dato tiene un cierto valor estadístico) los que estaban escuchando responden:

"No, ¡que va! Parecía tranquilo/a, lo ha hecho muy bien."

Yla persona que estaba exponiendo se queda con la boca abierta:

"¿De verdad? ¡Pero si estaba como un flan!"

4.

Piensa en tu audiencia

Te propongo un juego. **¿Qué tal si en lugar de consumirte en un mar de nervios visualizas a quienes te van a escuchar, a tus futuros espectadores?** Piensa en ellos. En quiénes son. Cuáles son sus circunstancias. Aqué se dedican. Qué buscan. ¿Merece la pena tu charla para que la escuchen hasta el final? Por supuesto que sí. Puedes conseguir que se lo pasen bien, que disfruten, puedes conmoverlos y llamar su atención.

- No les dejes indiferentes, y por favor, no les aburras.
- Busca ese punto exacto de cocción y condimentos que harán de tu presentación un plato memorable.
- Piensa en ellos. En su lado más humano. Cada una de las personas que te esté escuchando es alguien especial. Aunque tal vez para ti no lo sea, seguro que lo es para otros.

Hasta ese profesor que parece tan temible es un ser tierno y cariñoso en muchas ocasiones de su vida. Probablemente la imagen de “duro” es una pose para que te esfuerces más y des el máximo posible en su asignatura. Ysi realmente fuera un ser insoportable, no importa mucho lo que piense. Trata de pasar la materia como un trámite desagradable pero necesario.

Además conviene que pienses en ellos desde otro punto de vista: es muy probable que hayan pasado por los mismos nervios que tú en otras ocasiones y como ya comentamos antes, seguro que te entienden si algo no va como te hubiera gustado que fuera.

5. Ecualízate

Piensa en todas tus características, positivas y negativas. La mezcla es lo que te hace único/a.

Nadie es mejor que nadie y el hecho de ser diferentes es una de las razones por las que vale la pena vivir. Sería aburridísimo si todos tuviéramos el mismo grado de todas las características posibles. Por tanto, analiza el "Yo soy" y, en vez de castigarte, disfruta de las particularidades que hacen que tu música suene genial y afina (si te apetece) las que no te gusten tanto, pero sin prisa y sin exigencias, y siempre con una sonrisa.

¿Te das cuenta de que el Rap le gusta a unos, el Rock a otros, el Soul a los de más allá, la música estridente a mucha más gente de la que uno pensaría, la Clásica a enormes cantidades de personas (sobre todo si han cumplido los 50). Una nana, una sonata, una canción del lugar, una copla, un tango, un vallenato, una salsa… Ya me estoy cansando de escribir tipos de música y todavía me quedarían decenas (o más) de páginas solo para enumerarlas. Luego vendrían las variaciones, las fusiones, los combinados…

¿Y qué música es mejor? Todas y ninguna. Depende del momento, de la compañía, de los gustos. Con las personas sucede lo mismo. No las hay mejores ni peores y, sobre todo, dominar el arte de hablar en público no tiene nada que ver con ser mejor o peor, una vez que nos libramos del miedo, es una cuestión de práctica y de preparación. Ni más ni menos.

El no pretender ser alguien que no eres ni tener que demostrar nada sino simplemente estar allí para hablar de lo que hemos preparado, con nuestra mejor intención, te librará de la necesidad de ser perfecto y te ayudará a dejar los miedos muy lejos. Allí atrás, en el lugar en el que nuestro ego deseaba impactar a todos y ser mejor que nadie.

6.

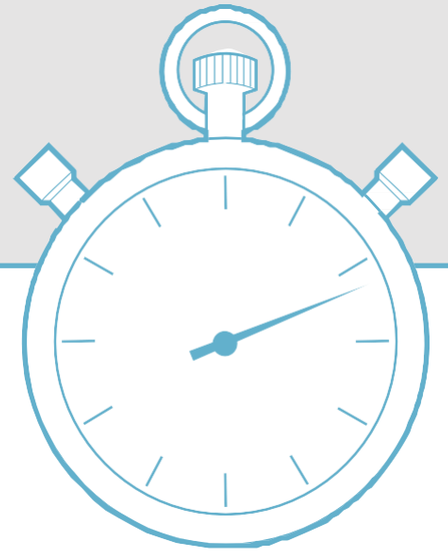
La preparación y los nervios son inversamente proporcionales.

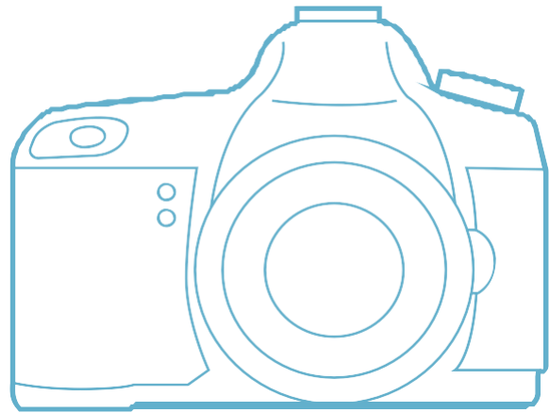
Cuando todavía no hemos preparado la presentación, conferencia o examen, los nervios son muchos y la seguridad poca. Cuánto más ensayes, más seguro irás.

- Es muy importante empezar la charla con energía y entusiasmo porque eso nos da seguridad (aunque no lo sintamos del todo); nuestra sonrisa es contagiosa para la audiencia y nos mirarán con mejores ojos.
- Al principio de una charla uno está más nervioso, por lo que conviene tener una pequeña introducción perfectamente aprendida, que hayamos practicado más de 10 veces y que nos salga de forma automática aunque estemos nerviosos.
- Las personas que se sientan muy inseguras, después de la frase inicial pueden poner un pequeño vídeo de entre 30 y 60 segundos que refuerce la idea que se ha enunciado. Eso les dará tiempo de acostumbrarse a la tarima o al escenario y a mirar a las personas con calma.
- Para romper el hielo también sirve hablar de los nervios ya que nos ayuda a reírnos de ellos y genera empatía en la audiencia.

7.

Prepara la presentación completa





La primera vez utiliza el cronómetro y grábate. Hazlo en voz alta y clara, que te dé la sensación de que estás forzando un poco la voz, ya que será más cercano a la realidad y te ayudará a familiarizarte con el tono de tu voz cuando es lo único que se oye. Observa la grabación buscando:

- **Si te mueves mucho en el sitio o te balanceas**

  Ten en cuenta que la mirada de los seres humanos está diseñada para seguir el movimiento de las cosas. Es casi imposible no mirar cuando algo se está moviendo, es instintivo. Por tanto, sería conveniente que te movieras de forma amplia, caminando por el escenario o la tarima con soltura. Pero cuando te pares en un sitio concreto evita los movimientos de los pies y el balanceo ya que lo que produce es distracción. Quando estés quieto, juega con el tono de voz y con los gestos de las manos.

- **Si te trabas en alguna palabra**

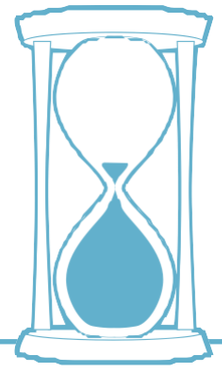
Eso suele suceder cuando uno trata de buscar la palabra más precisa. Cuanto más ensayes más "a mano" tendrás todo el vocabulario que necesitas, ya que estará fresco en tu mente, y así evitarás trabarte.

- **Coletillas**

Del tipo ehhh, pueeees, entonces, ¿vale?, etc. Es otra de las cosas que solemos hacer cuando estamos nerviosos, o alargar el final de las palabras. Esto se produce porque en nuestra mente estamos buscando lo siguiente que vamos a decir. De nuevo, la preparación y el ensayo son fundamentales para que no suceda.

- **Defectos de estructura**

Al escucharte hacer la presentación grabada, te darás cuenta de que hay partes que no funcionan o que no cuadran donde las has puesto y podrás decidir si las eliminas o las cambias de lugar.



- **Incumplimiento del tiempo**

En el ensayo detectarás si tiendes a alargarte más de la cuenta o si por el contrario te saltas cosas porque lo que quieres es llegar rápido al final. Es muy probable que lo que te suceda en el ensayo se acreciente en el momento real, por lo que deberías ajustar el material de apoyo en función de tus propias características. Ante la duda, recuerda que es mejor quedarse corto que pasarse del tiempo estipulado. En general el público prefiere la brevedad. Terminar en el tiempo que te han asignado deja una buena sensación en los asistentes.

8.

Sonríe, acepta y escucha

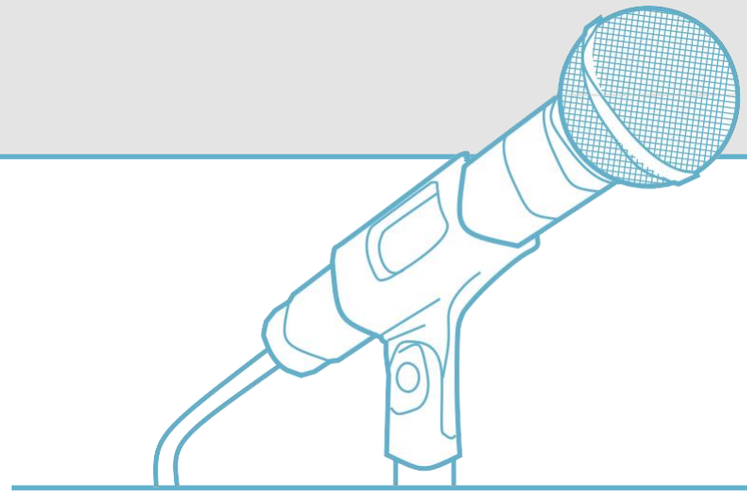
Si, lo reconozco. Poner en práctica un verbo como sonreír es una de las cosas que más me cuesta. Suelo ponerme muy seria cuando expongo, y cada vez que hacía el ensayo de una presentación delante de mi secretaria, me lo decía. **¡Sonríe!**

- Una vez que hayas visualizado la grabación y observado y trabajado los puntos de mejora, haz la presentación delante de una o dos personas de confianza que te puedan decir con sinceridad lo que les parece.
- Acepta y escucha con agradecimiento sus críticas, ya que te estarán dando un punto de vista muy valioso, pero pásalas por tu propio filtro. Si hay cosas con las que no estás de acuerdo, no discutas, deja que pase un poco de tiempo y toma la decisión que creas más conveniente.
- Al cabo de un par de días vuelve a grabarte con las modificaciones que hayas decidido incorporar y mírate de nuevo, a ver qué te parece. No seas excesivamente exigente contigo mismo ni muy crítico. Piensa que es imposible que salga perfecto. Además, en la primera ocasión en la que hables en público después de leer este libro, tu objetivo conviene que sea conseguir hacer la presentación sin que te bloquees y sin que se noten los nervios, porque una vez que hayas conseguido eso, la siguiente presentación te será mucho más fácil y podrás tratar de lograr objetivos más ambiciosos.

9.

Llega con tiempo

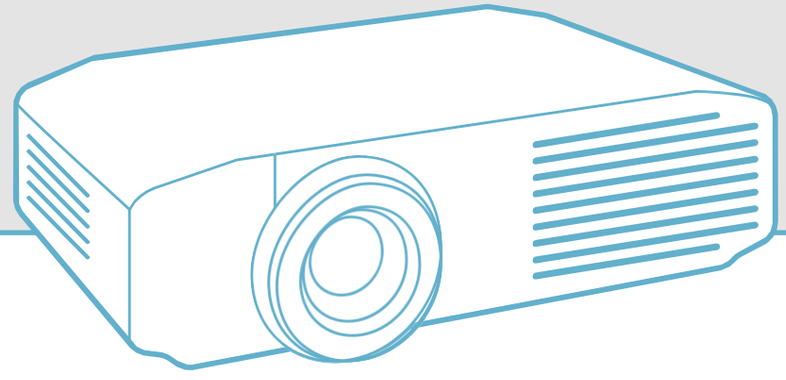
Si la conferencia es lejos de tu lugar de residencia es mejor desplazarse el día anterior (en caso de ser en otra ciudad) o con tiempo más que suficiente, ya que si llegas corto de tiempo, es más probable que los nerviosos aparezcan. Además ten en cuenta todos estos factores.



- **Comprobar que todo funciona**

Antes de empezar debes acreditar que todo esté bien dispuesto: el archivo con tu presentación, el proyector, el micrófono, asegúrate de que funciona y de que sabes manejarlo.

Cuando se da una conferencia, los nervios, las luces y demás hacen que la temperatura corporal suba varios grados, por lo que, incluso personas que no suelen sudar es habitual que se acaloren. Asegúrate de que haya también un lápiz y papel para tomar notas cuando alguna persona haga una pregunta o cuando intervenga otra persona.



- **Material adicional**

No te olvides de que haya una mesa en la que puedas apoyar tu material (ordenador, fichas, etc.): Una botella de agua y un vaso. Un gran recurso si nos atacan los nervios o uno se pierde y no sabe por dónde iba es servirse agua con tranquilidad y beber un poco para tener tiempo para retomar el tema con más calma. También es conveniente que haya un reloj: la mejor opción es que sea de pared, grande y que esté de frente al orador, ya que de esa manera puede mirarlo sin que nadie lo note. Si no, se puede poner encima de la mesa. En cualquier caso es bueno que alguien de confianza avise al ponente cuando queden cinco minutos levantando la mano o con cualquier otro gesto acordado. Ten cerca un pañuelo para secarte el sudor en caso de que haga mucho calor.

- **Material audiovisual o fichas de apoyo**

El material audiovisual es una forma de tener un guión para que no se nos olvide nada, pero si no disponemos de él o no conviene llevarlo por el lugar en el que se vaya a hablar, por ejemplo, en el exterior, en una boda, en un lugar sin pantalla… podemos utilizar fichas de apoyo, que resultan muy útiles porque nos sirven de chuleta. Las fichas son un elemento que te dará confianza. No lleves nunca tus notas en un folio, porque si estás nervioso y te tiemblan las manos, el folio multiplicará el movimiento y todo el mundo estará más pendiente de tus nervios que de lo que dices.

10

Be water, my friend

Cuando uno finalmente comprende que su propia valía no depende de cómo le salga una presentación, cuando uno se ama a sí mismo y se permite la libertad de expresarse sin miedo, **todo cambia.** De repente uno fluye, uno se permite gastar bromas, estar relajado y pendiente de la audiencia. Ahí es cuando se comprende la frase de Bruce Lee: *"Be water my friend",* conviértete en agua, fluye, adáptate al contorno de las cosas, pero con la gran fuerza que tiene el agua, vital como el amor.

Yeste efecto se multiplica cuando el amor se siente también por las personas que están en la sala, cuando uno siente su humanidad, sus preocupaciones, sus diferencias y las acepta como son. Cuando se desea lo mejor para ellos y se entiende que todos formamos parte de la vida, que estamos hechos de la misma materia y sentimos zozobras muy parecidas. Al hacer nuestra presentación, estamos dando a conocer a los demás lo más íntimo de nosotros mismos: nuestras ideas.

Pero el amor llega más lejos todavía: también le llega al mensaje, a lo que estamos diciendo, que sirve de vínculo entre las personas, que nos permite compartir esas ideas, vivir en comunidad, intercambiar puntos de vista con los demás.

La palabra está muy relacionada con la ética, ya que en ese compartir tenemos la capacidad de influir en otros.

¿Quién es Natalia Gomez del Pozuelo?

Mi nombre es Natalia Gómez del Pozuelo, estudié Empresariales e hice un postgrado en Marketing por la universidad de Berkeley, lo que me sirvió para trabajar más de 15 años en diferentes puestos directivos de varias empresas multinacionales. En ellas aprendí mucho sobre gestión, proyectos, marketing y comunicación.

Debido a la naturaleza de mi trabajo, siempre he tenido que comunicarme con grandes audiencias a través de presentaciones, reuniones y conferencias. Estas presentaciones fueron ganando protagonismo y en 2013 me invitaron a hablar en el evento TEDx Talks. También he participado en números programas de radio y televisión.

¡QUIERO PERDER EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO!