

COMUNICACIÓN

Miedo a hablar en público

¿Quién no recuerda la primera vez que tuvo que salir a la pizarra y hablar delante de sus compañeros? ¿Y cuándo improvisadamente ha tenido que dirigirse a un determinado público? El miedo a hablar en público existe y existirá, dicen los expertos, pero cada vez son más los profesionales que se entrenan para dominar estas situaciones.

Juan A. Medina - EFE REPORTAJES



Imagen del presidente estadounidense Barack Obama hablando ante una numerosa audiencia. La importancia de entrenarse para hablar en público se ha extendido entre los políticos.

DESTACADOS:

-- "El miedo a enfrentarse a un auditorio siempre existe. Y es bueno que sea así: es la mejor manera de estar alerta", dice Yuri Morejón, experto en comunicación.

-- Morejón señala que los miedos a hablar en público se vencen "con preparación y práctica. La preparación es la base del éxito. Cuanta mayor preparación, menos espacio dejaremos a la improvisación y... a los errores".

-- Lo que caracteriza a los buenos oradores no es tanto que no sufran temblores, sino más bien que no dejen que les afecten.



Un aspecto que nos ayudará en nuestra intervención es conocer el perfil del público al que nos dirigiremos.

Hace años que en Estados Unidos circuló una encuesta que reflejaba el temor de sus ciudadanos a hablar en público, mayor que a la muerte, lo que llevó al cómico Jerry Seinfeld a comentar, a modo de chiste, que la mayoría de personas preferían estar en un ataúd que hablando delante de amigos y familiares de lo bueno que era el fallecido.

Esta anécdota, rescatada del libro "Técnicas para hablar en público", de los estadounidenses Deb Gottesman y Buz Mauro, parece exagerada pero es innegable que dar un discurso puede ser una experiencia aterradora.

Para Luis Serra, directivo de una compañía de seguros, "el hormigueo en el estómago no ha desaparecido", a pesar de que lleva más de cinco años dando curso de formación a jóvenes talentos de empresa.



Hillary Clinton dirigiéndose a una audiencia en Seúl (Corea del Sur).



Michelle Obama se ayuda de las manos para hablar ante un público.
EFE/RON SACHS

“Antes de comenzar notas un sudor anormal en las manos, intentas hablar con unos y con otros pero tu cabeza está centrada única y exclusivamente en el comienzo de tu charla”, explica.

Ana Rodríguez, profesora con más de veinte años de experiencia, explica las mismas sensaciones. Tras una reunión con los padres de sus alumnos, esta docente asegura que “me sigo poniendo tan nerviosa como el primer día”.

“Lo que caracteriza a los buenos oradores no es tanto que no sufran temblores, sino más bien que no dejen que les afecten”, precisan en su libro Gottesman y Mauro.

ENTRENARSE PARA HABLAR EN PÚBLICO

Este pánico a hablar en público es habitual en la mayoría de la población, y ha sido una de las razones por la que muchas personas han perdido importantes ofertas de empleo o posibilidades de ascenso en sus empresas.

En los últimos años, cada vez son más las personas que acuden a profesionales de la comunicación para realizar un entrenamiento y dominar las situaciones que se den a la hora de hablar en público.

“Desde el comercial de empresa que a diario presenta y vende su producto, hasta el alto directivo de empresa o dirigente político, cuyo cargo le obliga a comparecer regularmente ante autoridades públicas y medios de comunicación”, explica Yuri Morejón, director de Yescom Consulting.

Para este consultor político y entrenador de portavoces, “el miedo a enfrentarse a un auditorio siempre existe. Y es bueno que sea así: es la mejor manera de estar alerta”.

En esto coinciden los autores Gottesman y Mauro. “Estar un poco nervioso te dará la fuerza necesaria para realizar una exposición de gran nivel”.

Morejón señala que los miedos a hablar en público se vencen “con preparación y práctica. La preparación es la base del éxito. Cuanta mayor preparación, menos espacio dejaremos a la improvisación y... a los errores”.

NO PERDER EL APLOMO

Cada vez es más frecuente que los políticos se sometan a entrenamientos para preparar y simular comparecencias públicas en televisión, entrevistas de radio, ruedas de prensa, mítines, debates electorales o situaciones críticas como un escándalo, un atentado o una derrota electoral.

"De la misma manera que un portero de fútbol se entrena a conciencia antes de una final por si tuviera que decidirse en la tanda de penaltis, o que un piloto de avión ha de pasar por el duro entrenamiento de los simuladores de vuelo para conocer y prepararse las situaciones más complicadas durante el despegue, el vuelo y el aterrizaje... los políticos y los directivos de empresa, que se juegan mucho en cada comparecencia al representar unas siglas políticas o corporativas, también han de entrenarse para cada intervención", pone como ejemplo este experto en entrenamiento de políticos.

“El objetivo es comunicar de manera segura, creíble y atractiva sus mensajes y mantener el control ante cualquier circunstancia, público o periodista”, señala Morejón. "Una intervención acertada puede marcar la diferencia", puntualiza el experto.

Otro de los miedos de las personas que hablan en público es quedarse “en blanco”. ¿Cómo salir de esta situación?. Con naturalidad y una sonrisa, recomiendan otros expertos de este tema.

"Normalmente nos quedamos en blanco porque tenemos muchas ideas que decir pero sólo una boca, lo que nos produce ese atascamiento. Un truco que aportan los asesores es prepararse fichas con las ideas principales y basar el discurso en ellas", revela Morejón.

¿Qué decir?. Mensajes cortos, directos y claros. “Tres mensajes son más que suficientes. Así tendremos opción a repetirlos durante la exposición y conseguir que la gente recuerde al menos uno de ellos. Si hablamos, además, con ejemplos y lenguajes fácilmente entendibles, el mensaje será exitoso. Será sencillo, atractivo, y sobre todo, recordado”, añade el especialista.

Un aspecto que nos ayudará en nuestra intervención es conocer el perfil del público al que nos dirigiremos, “así podremos amoldar nuestro mensaje a sus conocimientos”, apunta para concluir Yuri Morejón.

Por JUAN A. MEDINA.
EFE REPORTAJES.