



# ¿Cómo hablar en público?

## Oradores con estrella ¿por qué los escuchamos?

¿Sabías que Cicerón, uno de los más grandes oradores de la historia, también tenía miedo escénico?

**“En vosotros suelo advertir y en mí he experimentado muchas veces que al empezar el discurso palidezco y empiezo a temblar...”**

*Diálogos del orador. Cicerón*

TEXTO ANA GUTIÉRREZ | ILUSTRACIONES THINKSTOCK

Consuela, ¿verdad?, hasta el famoso Cicerón tuvo miedo. Este sentimiento es algo más normal de lo que pensamos. Ocurre porque el cuerpo se expone a una situación que no es habitual y cuyas consecuencias desconocemos.

“Grande y dificultosa tarea es hablar donde todos callan porque notarán con más agudeza los defectos que las virtudes.”

*Diálogos del Orador. Cicerón*

Está claro que hablar en público no es tarea fácil, por eso, y sin ánimo de parecer pedantes, vamos a profundizar en el asunto partiendo del concepto de oratoria según Cicerón.

“El arte de la oratoria está dividida en cinco partes. Primero, inventar lo que se ha de decir.

Segundo, ordenar lo inventado, pesarlo y componerlo. Tercero, vestir y adornar el discurso. Cuarto, guardarlo en la memoria y por último, recitarlo con dignidad y gracia.”

*Diálogos del Orador. Cicerón.*

Sin duda, conceptos útiles y vigentes en el siglo XXI. Ahora bien, ¿te has planteado por qué debemos aprender a hablar en público en la era de internet? Aquí te damos algunas razones:

- Porque nos dirigimos a personas. Seres humanos con sentimientos, problemas y emociones. Por eso, debemos contar historias que resulten interesantes y además saber escuchar.
- Porque un 93% de la comunicación no depende tanto de lo que se dice, sino de cómo lo dices.

HABLAR EN PÚBLICO  
**NO ES TAN DIFÍCIL**  
 COMO CREEMOS

- Porque tu imagen se verá reforzada y las personas que te escuchan confiarán más en ti. De este modo trasladarás tu valor a la audiencia.
- Porque da igual en la era en la que estemos, la comunicación es importante con independencia del canal. El mundo conectado abre las puertas a los conocimientos, las emociones, y sobre todo, amplifica nuestro mensaje a un público mucho más variado.

En realidad, hablar en público no es tan difícil como creemos. Se trata de conversar, algo que hacemos continuamente. Conversar para transmitir nuestros conocimientos, opiniones o pensamientos a una audiencia, independientemente del tamaño que tenga. Aquí hablamos de algunas claves que convertirán el misterio de hablar en público en algo más llevadero.

- **Prepara lo que vas a contar:** por muy experto que te creas en un tema, no debes confiarte. Marca los objetivos que quieres conseguir con tu ponencia, recopila información y selecciona los puntos principales en torno a los que girará tu discurso.
- **Organízate:** independientemente del tiempo con el que cuentes es importante ordenar lo que quieres decir, por eso debes prever la introducción, los puntos principales y las conclusiones.
- **Entra con el pie derecho:** es muy importante prepararse el comienzo de una intervención, captarás la atención del público y te ayudará a dejar una buena impresión. A veces, una buena forma de comenzar puede ser la frase final, si sabes a dónde te diriges puedes elegir el punto

de partida. Es importante que el final sea contundente, en la mayoría de los casos es lo que más se recuerda de una intervención.

- **En la sencillez está el gusto:** define claramente aquello que deseas transmitir y cuéntalo de una manera sencilla, huye de un lenguaje recargado, arcaico, con un exceso de formalismos, tecnicismos y confusiones retóricas. No es mejor comunicador el que recurre a palabras rebuscadas para tratar de convencer al público de su capacidad y conocimiento.

- **Sé natural:** si pretendes ser distinto de quien eres, probablemente no convencerás a nadie. Si lo que cuentas no te lo crees ni tú, difícilmente podrás convencer a nadie. Si utilizas anécdotas, elige aquellas que te hagan reír, de este modo tendrás posibilidades de hacer reír al público.

- **Haz tuya la situación:** muchos son los expertos que dicen que en los primeros segundos de un discurso se establece el vínculo con el público. Por eso, sonríe, agradece la presentación y espera un momento. No empieces a hablar hasta que hayas captado la atención de la sala. De este modo, cada una de esas personas captará que el orador le está hablando a él y su cerebro se preparará a prestar atención. Cuando estén atentos, establece contacto visual. Escoge a tres personas de la sala, izquierda, derecha y centro, te servirán como referencia y gracias a ellas abarcarás con tu mirada a todo el auditorio.
- **No leas, habla con el corazón:** puedes pensar que la expresión espontánea no es tan pulida, pero te dará mejores resultados con el público. Una buena idea es huir de discursos escritos y preparar notas con los datos principales que



quieras dar a conocer. Claro que si tu mente es capaz de retener sin leer el discurso que quieres contar, no lo descartes.

- **Relájate y disfruta:** cuando estamos sometidos a tensión, a menudo olvidamos cómo respirar correctamente y para hablar en público es extremadamente importante. No respire con mayor rapidez de lo normal, mueve tu diafragma suave y rítmicamente con inhalaciones profundas y largas.
- **Ensayo los bloqueos:** uno de los miedos más habituales es quedarse en blanco frente al público, para esto algunos expertos recomiendan utilizar reglas mnemotécnicas, oraciones cortas y fáciles de recordar que ayudan a relacionar de una manera artificiosa palabras con el concepto que queremos memorizar. Para esto, conoce a tu cerebro, pinta tus propias reglas y, si lo prefieres, recurre a la creatividad, sencillez y, algo no menos importante, al sentido del humor. Cuida el uso de las muletillas, son muy socorridas pero pueden dar la sensación de inseguridad e inconsistencia a tu mensaje.
- **Vigila tu lenguaje corporal:** el 55% del mensaje que enviamos proviene de nuestro lenguaje corporal: cabeza, cara, brazos, manos son fundamentales a la hora de dirigirse al público. Mantén la espalda recta, la barbilla ligeramente elevada; cuida esto para que no se pueda interpretar superioridad y sonríe, acuérdate de cambiar el ceño fruncido por la mejor de tus sonrisas.

Recuerda que cuando hablas en público, estás contando historias. Sigue estas recomendaciones y prepara tus intervenciones con pasión. De este modo, estarás cada vez más cerca del orador que elijas como referencia. Todos tenemos uno.

## FRASES CÉLEBRES

“En el exordio (inicio) se debe conciliar el ánimo de los oyentes, hacer la exposición, establecer la controversia, confirmar nuestro parecer, refutar al contrario y en el epílogo amplificar lo que nos favorece y menoscabar lo que favorece a nuestros adversarios”

“El discurso ha de brillar por la elección y la construcción de las palabras, ha de conocer el orador las pasiones humanas, porque en excitar o calmar el ánimo de los oyentes consiste toda la fuerza y valor de la oración”

*Diálogos del Orador.* Cicerón

“Los hombres sabios hablan porque tienen algo que decir, los necios lo hacen porque tienen que decir algo.” Platón

“Da un discurso cuando estés enfadado y harás el mejor de los discursos de entre los que te arrepientas.” Laurence Peter

“La simplicidad es la mayor de las sofisticaciones.” Leonardo da Vinci

## BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

*Diálogos del Orador.* Cicerón

*El miedo escénico.* Anna Cester

*Hablar para convencer.* Javier Reyero

*Saber decir.* Teresa Baró

