



Crecimiento personal

Hablar en público

Disfrutarlo es fácil
si sabes cómo



María José Bosch



CRECIMIENTO PERSONAL

Hablar en público

María José Bosch

Agradecimientos

A Javier García Mateo, LA VOZ

Sobre la autora



María José Bosch es una comunicadora, escritora, formadora y *coach* en habilidades de comunicación, que cuenta con más de veinte años de experiencia como directora y presentadora de programas en los medios de comunicación más importantes del país como Onda Cero, Cadena COPE o Grupo Intereconomía.

Ha recibido dos Antenas de Plata otorgadas por la Federación de Profesionales de Radio y Televisión, por *La Luna* en COPE (COPE 2006) y *El Color de la tarde* (Radio INTER 2010) por su trayectoria en la radio y dos premios de TV otorgados por el Foro del Espectador por sus incursiones en este medio.

Es autora de seis libros: *La danza de las emociones*; *Yo soy single, ¿y qué?*; *Calla Canalla*; *Manual Antiaging*; *Guíaburros: Marca Personal*; *Guíaburros: Comunicar con éxito*; *GuíaBurros: El arte de permanecer joven* y *Magnet Toques y retoques*.

Como docente ha impartido clases de comunicación en

distintos másteres de periodismo, entre otros en la Escuela Superior de Imagen y Sonido (CES).

Movida por el ánimo de ayudar a comunicar con eficacia a particulares y empresas ha creado el Centro Español de Oratoria (CEO)

En el ámbito editorial es socia y editora de Editatum y ha dirigido la revista CVB (2012-2014), una publicación de alta gama centrada en moda, gastronomía, cultura, turismo y ocio de España.

Ha dirigido durante los últimos años la productora de contenidos audiovisuales EGOON y recientemente ha puesto en marcha *“Bosch Audiovisual Producciones con alma”*.

Introducción

Tú también puedes

Las tres cosas más importantes de un discurso son: quién lo pronuncia, cómo lo hace y qué se dice; y de las tres, la última es la que menos importa.

John Morley

Hablar en público con eficacia es, en la actualidad, una exigencia urgente. El 85 % de las profesiones en nuestros días requieren de la palabra como instrumento fundamental de su trabajo. Quien disponga de habilidades de comunicación tendrá mayores posibilidades de éxito en el campo empresarial, laboral, científico, docente, social y también personal. Venderse a uno mismo, encontrar empleo, escalar en la empresa, sacar un proyecto empresarial adelante o vender ideas son objetivos dependientes del buen manejo de la oratoria.

Hablar en público con eficacia te abrirá nuevas oportunidades, ya seas un emprendedor o empresario que debes enfrentarte con frecuencia a exposiciones y presentaciones ante tu equipo, socios, clientes o posibles inversores, un profesional que precisa realizar presentaciones de proyectos, participar en seminarios, congresos o conferencias, o cualquier persona que necesita enfrentarse, cada vez con mayor frecuencia, a situaciones donde es preciso hablar en público. Circunstancias que se han visto ampliadas en los últimos años con la irrupción de nuevas formas de acceder al público en un entorno digital, que permite a cualquier persona, con solo una conexión a

internet, transmitir información, ideas y conocimientos, o vender productos o servicios a una audiencia con millones de usuarios.

Conocer y practicar técnicas para hablar en público puede mejorar notablemente tus perspectivas profesionales gracias a tu capacidad de persuadir, influir e inspirar a otros. Convertirte en un buen orador también aumentará tu autoestima, incrementando tu autoconfianza y disminuyendo tus miedos e inseguridades, aspectos fundamentales para lograr hablar en público con eficiencia.

Pero no nos engañemos; expresarnos ante grupos más o menos numerosos de personas con seguridad, convicción y credibilidad, no es fácil. Hablar en público es una situación ante la cual muchas personas muestran reticencia y/o falta de destrezas.

Sin embargo, todos conocemos a personas especialmente dotadas para hablar en público, oradores que se manejan como pez en el agua tomando la palabra en una reunión de trabajo o en la junta de vecinos, contando una anécdota entre amigos, impartiendo una charla o presentando un acto. Pero aunque en ciertas personas resulten innatas, las habilidades de oratoria se aprenden y tú también puedes educarte en ellas y aplicarlas con éxito.

Tú también puedes disfrutar hablando en público mientras convences, convueves y consigues atrapar la atención de tu público. Solo necesitas conocer y practicar un conjunto de competencias implicadas en la oratoria, y aprender a poner el corazón en ellas.

A hablar en público se aprende hablando en público. Es por ello de vital importancia practicar con frecuencia y

aprovechar cada oportunidad que pueda surgirte para realizar una exposición en público. La espectacularidad de tus logros dependerá, en gran medida, del compromiso que adquieras con tu objetivo, es decir, con el tiempo que dediques a la práctica de tu oratoria.

Naturalmente, para cumplir este requisito no es necesario que cuentes con una agenda programada de presentaciones o conferencias ante una numerosa audiencia, porque, no olvides, que todo lo que se dice es “hablar en público”, ya sea para una persona o para miles de ellas. Practica con tus amigos, compañeros, familia.

Aprovecha toda oportunidad de hablar en público, por modesta que te parezca. De esta forma, cuando surja la gran ocasión, tendrás la seguridad, el estilo y el manejo emocional necesario para conectar, convencer e influir en tu audiencia. Toma la palabra, aunque sea en la junta de vecinos... Todo suma. Si necesitas aprender a hablar en público o mejorar esta habilidad, con tu deseo genuino de aprender y esta guía con las claves que necesitas para lograrlo, tu comunicación, sin duda, alcanzará un nivel superior.

En estas páginas encontrarás fórmulas para estructurar y escribir tu intervención en público. Estrategias para exponerlo correctamente con inicios impactantes y cierres memorables con los que captar y mantener la atención de tu audiencia. Consejos para expresarte más allá de las palabras, también con el cuerpo y la voz, para lograr una exposición en público convincente y efectivo. Técnicas para avivar tu intervención como el *storytelling* o instrucciones para una correcta respiración, indispensable tanto para aplacar tus nervios ante una intervención en público, como para una adecuada utilización de la voz, entre otras

estrategias y recursos de oratoria.

En estas páginas encontrarás conocimientos, estrategias y trucos de comunicación, pero también contenidos y recursos de inteligencia emocional con los que aprender a reconocer tus emociones, gestionarlas y lograr generarlas en los demás mientras les hablas. Actuar con inteligencia emocional en cualquier intervención en público te ayudará a vencer aquellas creencias limitantes que te impiden disfrutar de la gratificante experiencia de hablar en público y te permitirán sentirte, ante tu audiencia, tan grandioso como realmente eres.

Tú puedes, tú debes, y si tienes el coraje suficiente para empezar, tú lo harás.

Stephen King

Capítulo 1

¿Qué? ¿Cuál? ¿Dónde? ¿Cuánto? ¿Cómo?

¿Qué quieres comunicar?

¿Cuál es el mensaje principal que quieres transmitir? Define exactamente qué quieres comunicar.

Una buena exposición en público es aquella que transmite una idea concreta, concisa y efectiva. Es preferible que te centres en un solo mensaje que quede claro a lo largo de la exposición, que abordar distintas ideas que al final solo

producen confusión. Define en una o dos oraciones la idea clave de tu exposición y asegúrate de que todos los demás puntos la apoyen.

- Exprésala en la introducción de tu intervención.
- Arguméntala durante su desarrollo.
- Y destácala en el cierre o conclusión.

¿Cuál es tu público? ¿A qué audiencia te diriges?

¿Para cuántas personas hablarás? ¿Hombres, mujeres, mixto? ¿Qué edad promedio tienen? ¿Cuál es su nivel de información y formación sobre el tema que vas a exponer? ¿Asisten por iniciativa propia? Etc.

No es lo mismo dirigirte a diez que a trescientas personas. Tampoco lo es que tu exposición gire sobre el cambio climático ante una comisión de científicos, que el mismo tema en un colegio mayor. Hablar para niños, adolescentes o ancianos, claramente tampoco es lo mismo. Si sabes a qué público te diriges y pones el foco en él, podrás cubrir sus expectativas. Pregúntate qué es lo que esperan de ti y por qué están allí.

Presta especial cuidado a los términos anglosajones o tecnicismos profesionales ante personas que no tienen un profundo conocimiento de tu “tema”. Adapta los conceptos, la jerga, el lenguaje y el nivel de profundidad de tu exposición a cada audiencia en particular.

Preparar una presentación sin el público en mente, es como escribir un discurso de amor empezando con: “A quien le

pueda interesar".

Ken Haemer

¿Dónde tendrá lugar tu intervención?

¿Dónde se va a desarrollar tu exposición? ¿Qué tamaño tiene? ¿Podrás moverte en él? ¿Con qué tipo de microfonía realizarás tu intervención: diadema, micro de mano, de corbata? ¿El estrado tiene una dimensión suficiente para poder moverse por él? ¿La exposición será desde un atril?

Es importante que conozcas el mayor número de datos sobre el lugar en el que se vas a realizar tu exposición. Sería recomendable, además, que pudieras realizar allí el último ensayo

¿Cuánto tiempo tienes?

No es lo mismo preparar una intervención de diez minutos que una de hora y media.

Es necesario que controles el tiempo para que tu exposición en público se desarrolle según lo previsto, evitando que agotes el tiempo de tu exposición cuando te has quedado a la mitad o que te sobre tiempo y no sepas qué hacer con él.

Truco: Prepara tu exposición ajustándola a un tiempo siempre inferior al que está previsto, porque es más que probable que a lo largo de tu intervención te extiendas con

saludos, agradecimientos, alguna anécdota improvisada y otros imprevistos que pueden mandar al traste tus previsiones de tiempo.

Nadie se ha quejado nunca de que un discurso fuera demasiado corto.

Ira Hayes

Tus intervenciones en público no debe extenderse más allá de lo estrictamente necesario, y la regla de oro para lograrlo es ir “al grano”, evitando dar rodeos que se “comerán” tu tiempo sin añadir nada importante a tu exposición. Llevar ordenada y aprendida tu exposición evitará que pierdas un tiempo que no puedes permitirte.

Si quieres que hable durante una hora estoy listo hoy. Si quieres que hable durante unos minutos necesitaré unas semanas para prepararme.

Mark Twain

¿Cuál es tu objetivo de tu intervención?

El objetivo general de tu discurso es la intención del mismo:

- Entretener
- Informar
- Formar
- Motivar
- Persuadir

Es fundamental tener claro si el objetivo de tu exposición es