

1. EL ARTE DE HABLAR EN PÚBLICO

Acabas de empezar el curso y estás leyendo en clase la primera página de este libro con el que descubrirás cómo hablar en público. Imagina que de repente el profesor para la clase y te señala:

-Sí, tú. Sal a la pizarra y habla durante 3 minutos de lo que quieras.

¿Qué es la oratoria? Es el arte de comunicar de manera clara, apasionada y efectiva delante de otras personas. No se trata solo de hablar por hablar, sino de conectar de verdad con quienes te escuchan, de transmitir tus ideas y emociones de forma que dejen huella.

La oratoria es como un puente que construyes palabra a palabra. A un lado estás tú, con tus pensamientos, tus historias y tus sueños. Al otro lado está tu audiencia: tus amigos, tus compañeros de clase, tus profes o un auditorio entero. Cuando dominas la oratoria, ese puente se vuelve fuerte y resistente: tus ideas viajan hasta ellos de forma segura.

¿Sabes qué es lo mejor? Que la oratoria está en todas partes: cuando defiendes una idea en clase, cuando cuentas una historia que hace reír a tus colegas en el grupo de WhatsApp, cuando expones un proyecto o incluso cuando convences a tus padres para que te dejen salir una hora más tarde el sábado por la noche. ¡Ya usas la oratoria más de lo que imaginas! Por último, debes saber que ser un buen orador no significa ser perfecto. Significa ser auténtico, saber preparar lo que vas a decir y atreverte a compartirlo con los demás. Es una habilidad que mejora con la práctica y que te abrirá puertas durante toda tu vida.

¿Cómo aprender a hablar en público?

Vale, te voy a decir una gran verdad: nadie nace sabiendo hablar en público. Ni los grandes actores, ni los presentadores de la tele, ni los políticos más famosos. Todos, absolutamente todos, han tenido que aprender, entrenar y equivocarse muchas veces antes de brillar así que, si ahora mismo te da vergüenza, te tiembla la voz o te entra la risa tonta cuando hablas delante de otros... ¡es totalmente normal. Aprender a hablar en público es como aprender a montar en bici: al principio cuesta, te caes, te da miedo, pero si no te rindes y practicas, llega un día en que vas solo y disfrutas del paseo.

¿Y cómo se aprende? Aquí tienes los pasos clave:

1. EMPIEZA POCO A POCO.
2. PREPÁRATE BIEN.
3. ENSAYA, ENSAYA, ENSAYA.
4. TRABAJA TU CUERPO Y TU VOZ.
5. NO TEMAS EQUIVOCARTE.
6. ATRÉVETE A DISFRUTAR.

¿Para qué sirve aprender a hablar en público ?

¿Cuántas veces has estado en clase pensando que lo que explicaba tu profesor/a no te serviría para nada? Con lo bien que se está en casa, con tus amigos o simplemente durmiendo y tú en clase pensando: - y esto... ¿pá qué?

Hablar bien abre puertas, rompe miedos y te conecta con los demás. Y eso te va a servir en la vida más de lo que imaginas.

¿Para qué sirve aprender a hablar en público ?

Empieza poco a poco: No hace falta que hables ante 300 personas en tu primer intento. Empieza hablando en pequeños grupos: tus amigos, tu familia o tus compañeros de clase. Cuanto más practiques en sitios seguros, más confianza ganarás.

-En tu vida cotidiana: te ayuda a decir lo que piensas sin liarte, a defender tus ideas con claridad o incluso a pedir perdón sin que suene raro. ¿Cuántas veces te has quedado en blanco diciendo: “ehhh... yo creo que... bueno...”?

-En lo social y político: te convierte en alguien crítico. No te cuelan cualquier bulo y puedes participar en debates con argumentos de verdad. Saber hablar es también saber pensar.

-En lo académico: te vendrá genial para exposiciones orales, debates, presentaciones en grupo o entrevistas. Hablar con seguridad aporta mejores notas y menos nervios.

-En tu futuro profesional: sea cual sea. Médico, mecánico, profe, gamer, artista o ingeniera. En todos los trabajos hay que saber comunicar, negociar, explicar o convencer. ¡Y tú vas a saber hacerlo!

-En tu autoestima: porque hablar bien en público te hace sentir seguro. Esa sensación de “lo tengo controlado” es brutal. Y cuando confías en ti, los demás también lo notan.

-En las redes sociales: donde todo el mundo opina, tú sabrás cómo hacerlo con criterio. Podrás distinguir verdades de mentiras y comunicar con responsabilidad. ¡Serás un ejemplo digital!

ACTIVIDADES.

2. CUALIDADES DE UN BUEN ORADOR

Acabamos de ver qué es la oratoria y por qué es tan importante, pero: ¿qué hace que alguien tenga una oratoria impresionante? Son muchas las cualidades que debe tener un gran orador, aunque podemos resumirlas en las siguientes seis cualidades:

Claridad: que se te entienda

No se trata de sonar muy listo ni de impresionar con palabras raras. Se trata de ser claro, de que cualquier persona te entienda. Usa frases cortas, ejemplos sencillos y evita líos. Hablar claro no es hablar simple: es hablar bien.

Pasión: que se te note

Hablar con pasión es hablar con vida. Si tú no crees en lo que dices, ¿por qué lo haría tu público? Cuando hablas con ganas, se nota en tu cara, en tu voz, en tu cuerpo. Y esa energía se contagia.

Seguridad: que transmitas confianza

No tienes que ser perfecta/o, pero sí segura/o. La seguridad no se nota en lo que dices, sino en cómo lo dices, cómo entras en escena, cómo saludas, cómo mantienes la calma incluso si te equivocas. Y eso se nota muchísimo.

Lenguaje corporal: que te acompañe

Tu cuerpo dice mucho, incluso cuando estás en silencio. Una mirada firme, una postura abierta, un gesto bien hecho... pueden reforzar tu mensaje o, si lo haces mal, echarlo a perder.

Flexibilidad: que conectes

No todos los públicos son iguales. Lo que funciona con tus colegas no siempre vale en clase o frente a un jurado. Un buen orador es como un camaleón, que ajusta su forma de hablar según el ambiente. A veces necesitarás ser más serio, otras veces más cercano, o incluso más divertido. Lo importante es enganchar al público estés donde estés.

Escucha activa: que entiendas lo que pasa

Un buen orador no va a lo suyo como un robot: también presta atención a su audiencia. Escucha no solo con los oídos, sino con los ojos y la intuición. ¿Están atentos? ¿Se están aburriendo? ¿Están

entendiendo lo que dices? Captar esas señales te ayuda a saber si vas bien... o necesitas cambiar el rumbo.

ACTIVIDADES

3. CÓMO CONTROLAR LOS NERVIOS

Sí, lo sabemos: hablar en público impone. Hasta los actores de Hollywood y los presentadores de televisión confiesan que han sentido miedo escénico. ¿Y sabes qué? No pasa nada. Es normal, es humano y, lo mejor de todo, se puede entrenar. Los nervios no son tu enemigo, son como una energía extra que te da el cuerpo para estar alerta. La clave está en no dejar que te dominen, sino aprender a usarlos a tu favor. Como cuando estás antes de un examen y te late más fuerte el corazón: estás activado, listo para actuar. Lo mismo pasa antes de hablar en público.

Claves para controlar el miedo escénico antes de hablar

Reduce la incertidumbre: El miedo crece cuando no sabemos a qué nos enfrentamos. Así que anticipáte:

Conoce al público: ¿Son profes? ¿Compañeros? ¿Adultos? ¿De qué edad? Si sabes quién te va a escuchar, puedes adaptar mejor tu lenguaje, tus ejemplos e incluso tu tono.

Familiarízate con el espacio: Si puedes, entra antes en la sala, súbete al escenario, camina un poco, mira dónde está el público, dónde vas a colocarte... Cuanto más te suene el entorno, más seguridad sentirás.

Prepárate de verdad: No hay nada que dé más tranquilidad que saberse bien el discurso. Haz esquemas, repasa ideas clave y ten claro por dónde vas a empezar. Si te lo has preparado con cariño, los nervios se reducen muchísimo.

Practica, practica y practica. No es magia: cuanto más hables en público, menos miedo tendrás. Ensaya solo, con amigos, con tu perro o delante del espejo. Cuanto más repitas, más natural te saldrá. La experiencia es tu mejor arma contra los nervios.

Qué hacer justo antes de hablar

Respira profundamente varias veces. El aire te calma.

Sacude los brazos, mueve un poco las piernas, estira el cuello. Libera tensión física.

Lleva preparado el comienzo: saber exactamente cómo empezar te dará tranquilidad desde el primer segundo.

Y justo antes de hablar, guarda un silencio de 3 segundos, mira al público, sonríe... y empieza con fuerza. Es tu momento.

Qué hacer mientras hablas

Acepta los nervios: no pasa nada por estar nervioso. No lo escondas. Incluso puedes decir algo como: “Estoy un poco nervioso, pero con muchas ganas de hablaros de esto”. Eso conecta más que intentar parecer perfecto.

Controla tus pensamientos: cambia el “me voy a equivocar” por “sé de lo que hablo”, o el “se van a reír de mí” por “voy a dar lo mejor de mí”. Tus palabras internas importan.

Mira al público: el contacto visual transmite seguridad, aunque por dentro tengas un terremoto. Confía en ti: estás preparado y lo vas a hacer genial.