

¿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.

¿Qué es el miedo escénico?

El miedo escénico es una reacción emocional que aparece cuando una persona debe hablar, actuar o presentarse en público, y siente ansiedad, inseguridad o temor a ser juzgada.

Claves para controlar el miedo escénico antes de hablar

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

RECUERDA: LA CONFIANZA SE CONSTRUYE.

(Actividades para perder el miedo)

4. LENGUAJE VERBAL IDEAS QUE CONVENCEN

Cuando hablas en público, no solo estás soltando palabras: estás lanzando mensajes por todos lados. Es como si fueras un superhéroe de la comunicación con tres superpoderes: lo que dices con tus palabras, cómo suena tu voz y lo que expresa tu cuerpo. Por ello, decimos que usamos tres tipos de lenguaje al mismo tiempo:

El lenguaje verbal: las palabras que eliges.

El lenguaje paraverbal: cómo suenan esas palabras.

El lenguaje no verbal: lo que haces con tu cuerpo mientras hablas.

¿Y cuál de los tres es más importante?

Lenguaje verbal: lo que dices

El lenguaje verbal es el contenido de tu mensaje. Son las palabras, frases e ideas que eliges para construir tu discurso. Todo lo que "se puede escribir" forma parte de este tipo de lenguaje.

En oratoria, el lenguaje verbal es el fondo de lo que quieres decir. Se trata de tener buenas ideas y aprender a expresarlas con claridad. Aquí van algunos consejos clave para dominar tu lenguaje verbal:

Elige una idea central cuando hables en público. No intentes hablar de todo. Piensa: "¿Cuál es el mensaje que quiero que recuerden sí o sí?"

. Esa será la estrella de tu discurso. Si metes muchas ideas diferentes o te vas por las ramas, el público se pierde.

Organiza tu mensaje en tres partes claras:

Introducción: Empieza con algo que llame la atención. Una pregunta, una historia, una frase potente.

Desarrollo: Aquí explicas tus ideas, das ejemplos, cuentas datos. Pero no te enrolles demasiado. Divide la información en partes pequeñas y fáciles de seguir.

Conclusión: Termina con fuerza. Con una frase que haga pensar, una reflexión o una llamada a la acción. Que el público diga: "¡Wow, qué buen cierre!"

Habla claro, no complicado. No uses palabras difíciles solo para parecer más listo/a. Cuanto más sencilla sea tu forma de expresarte, más gente te va a entender (y a recordar).

Cuidado con las muletillas: Una muletilla es una palabra o frase que se repite mucho de forma innecesaria. Por ejemplo: "ehhh", "vale", "en plan"... todos las usamos. Pero si se repiten mucho, distraen. Ensayar te ayuda a eliminarlas poco a poco.

ACTIVIDADES

5. LENGUAJE PARaverbal:

COMO SUENA NUESTRA VOZ

Vale, ya tienes tu discurso preparado, tus ideas ordenadas y un mensaje potente. Pero... ¿y ahora? ¿Lo vas a leer como si fueras una fotocopiadora humana? Porque te aviso: aunque tengas las mejores palabras del mundo, si las dices con voz plana, aburrida o sin alma... ¡chas! La magia desaparece. Aquí entra en juego el lenguaje paraverbal.

¿Qué es el lenguaje paraverbal?

El lenguaje paraverbal hace referencia a cómo suena tu voz mientras hablas: el tono, el ritmo, el volumen, el énfasis, las pausas... No tiene que ver con qué dices, sino con cómo lo dices.

Tu voz es tu instrumento más poderoso al hablar en público. No basta con que las palabras sean buenas: hay que saber cómo decirlas. Por ello, presta atención a los siguientes elementos:

Tono: la emoción de tu voz

El tono puede ser grave, medio o agudo. Depende de cómo vibren tus cuerdas vocales.

Un tono grave transmite autoridad, calma o seriedad.

Un tono agudo puede sonar alegre, juvenil, ansioso o tenso.

Volumen: la intensidad que usas

El volumen se refiere a cuán fuerte o suave hablas. No se trata de gritar ni de susurrar todo el rato, sino de ajustar tu voz para que te escuchen bien y generar impacto.

Ritmo o velocidad: ni lento ni atropellado

El ritmo es la velocidad con la que hablas. Si vas demasiado rápido, agobias y pierdes claridad.

Si vas lento, corres el riesgo de aburrir o parecer inseguro.

Énfasis: ponle negrita a tus palabras. El énfasis consiste en darle más fuerza a ciertas palabras clave. Lo haces con el tono, la pausa o incluso subiendo el volumen.

Pausas y silencios: el arte de dejar respirar. Las pausas sirven para muchas cosas:

Dejar que el público piense.

Crear expectación.

Cambiar de idea o enfatizar algo.

Y el silencio, bien usado, puede ser más poderoso que cualquier frase. A veces, callarse un par de segundos justo antes o después de una idea importante consigue que esa idea cale muchísimo más.

CÓMO MODULAR LA VOZ

Modular la voz es como ser el DJ de tu propio discurso: tú manejas los graves, los agudos, la velocidad y el volumen según lo que necesites transmitir. ¿Te imaginas un discurso contado todo a la misma velocidad y con el mismo tono? ¡Aburridísimo!

El público desconecta en dos minutos. La clave está en darle vida a tu voz, igual que en una buena canción que sube y baja para emocionarte.

Tú tienes una voz única. Entrénala, cuídala y úsala con intención. Un buen discurso no se grita ni se recita... se interpreta. A partir de ahora, la próxima vez que prepares un discurso, presta atención al lenguaje paraverbal.

ACTIVIDAD