

COMO HABLAR EN PÚBLICO

Hablar en público es una habilidad de comunicación que consiste en transmitir ideas, conocimientos o información de manera clara, organizada y convincente frente a una audiencia. Esta competencia no solo implica expresarse verbalmente, sino también utilizar adecuadamente la comunicación no verbal, controlar las emociones y establecer una conexión con el público.

La capacidad de hablar en público es una de las competencias más valoradas en el ámbito académico, profesional y social, ya que permite presentar proyectos, dirigir reuniones, impartir clases, participar en conferencias, defender propuestas y comunicar ideas con seguridad y credibilidad.

Aunque muchas personas experimentan nerviosismo antes de realizar una exposición, la oratoria es una habilidad que puede desarrollarse mediante la práctica constante, la preparación adecuada y la aplicación de diversas técnicas de comunicación.

Hablar en público nos permite comunicar ideas de forma clara y efectiva, generar confianza y credibilidad ante una audiencia, ayuda a desarrollar habilidades de liderazgo y mejorar la capacidad de argumentación; además, favorece el desarrollo profesional y académico, incrementa la seguridad, la autoestima y facilita el trabajo colaborativo y la resolución de problemas.

Para hacer una buena presentación y hablar en público con éxito podemos seguir estos pasos:

1. Preparación del tema

La preparación es el elemento más importante para una buena presentación. Antes de hablar es necesario:

- Investigar información confiable.
- Organizar las ideas de manera lógica.
- Definir el objetivo de la exposición.
- Adaptar el contenido al nivel de conocimientos del público.
- Preparar ejemplos que faciliten la comprensión.

Mientras mayor sea el dominio del tema, mayor será la seguridad del expositor.

COMO HABLAR EN PÚBLICO

2. Organización del discurso

Toda exposición debe seguir una estructura clara:

- **Introducción**
 - Saludo.
 - Presentación del tema.
 - Objetivo de la exposición.
 - Captar la atención del público mediante una pregunta, una frase interesante o un dato relevante.
- **Desarrollo**
 - Explicación ordenada de las ideas principales.
 - Uso de ejemplos.
 - Apoyo con recursos visuales.
 - Argumentación clara.
- **Conclusión**
 - Resumen de los puntos más importantes.
 - Reflexión final.
 - Agradecimiento.
 - Espacio para preguntas.

3. Conocer al público

Antes de una presentación es recomendable identificar:

- Edad de los asistentes.
- Nivel académico.
- Intereses.
- Conocimientos previos.
- Expectativas sobre el tema.

Esto permite adaptar el lenguaje, los ejemplos y la profundidad de la información.

4. Uso adecuado de la voz

La voz es una de las principales herramientas del orador. Se recomienda:

COMO HABLAR EN PÚBLICO

- Hablar con claridad.
- Vocalizar correctamente.
- Mantener un volumen adecuado.
- Variar la entonación para evitar la monotonía.
- Controlar la velocidad del habla.
- Hacer pausas estratégicas para enfatizar ideas importantes.

Una voz bien utilizada mantiene la atención del público.

5. Lenguaje corporal

La comunicación no verbal complementa el mensaje verbal. Es importante mantener una postura erguida, realizar contacto visual con diferentes personas, utilizar gestos naturales, sonreír cuando sea apropiado, evitar movimientos repetitivos o nerviosos y desplazarse de manera natural por el espacio. El lenguaje corporal transmite confianza y seguridad.

6. Control del nerviosismo

Sentir nervios antes de hablar en público es completamente normal. Algunas estrategias para controlarlo son:

- Respirar profundamente.
- Preparar con anticipación la exposición.
- Practicar varias veces.
- Llegar con tiempo al lugar.
- Pensar en compartir conocimientos y no en evitar errores.
- Mantener pensamientos positivos.

La práctica constante reduce considerablemente la ansiedad.

7. Uso de apoyos visuales

Los recursos visuales fortalecen la comprensión del mensaje. Entre los más utilizados se encuentran: presentaciones digitales, imágenes, diagramas, gráficas, videos e infografías. Los apoyos visuales deben complementar la explicación y no sustituirla.

COMO HABLAR EN PÚBLICO

8. Interacción con la audiencia

Una buena exposición no consiste únicamente en hablar, también implica interactuar con el público mediante preguntas, comentarios, ejemplos, casos prácticos, dinámicas breves y espacios para resolver dudas. La participación favorece el aprendizaje y mantiene el interés.

Entre los errores más frecuentes al hablar en público se encuentran:

- Leer completamente las diapositivas.
- Hablar demasiado rápido.
- Utilizar muletillas constantemente (como "este", "eh", "¿verdad?").
- Evitar el contacto visual.
- Permanecer inmóvil durante toda la exposición.
- Hablar con volumen muy bajo.
- Saturar las diapositivas con texto.
- No practicar previamente.
- Improvisar toda la presentación.
- Exceder el tiempo establecido.

Evitar estos errores mejora significativamente la calidad de la exposición.

El dominio de la oratoria proporciona múltiples beneficios personales y profesionales, entre ellos: mayor seguridad al comunicarse, desarrollo del liderazgo, mejora en las habilidades de negociación, incremento de la confianza personal, facilidad para transmitir conocimientos, mejor desempeño en entrevistas de trabajo, mayor capacidad para influir positivamente en otras personas y desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y argumentación.

Hablar en público es una competencia fundamental para el desarrollo académico, profesional y personal. Aunque el miedo escénico es una experiencia común, puede superarse mediante la preparación, la práctica constante y el uso adecuado de técnicas de oratoria. Una presentación efectiva combina un discurso bien estructurado, una comunicación verbal clara, un lenguaje corporal adecuado y una interacción respetuosa con la audiencia. Dominar estas habilidades permite transmitir ideas con confianza, fortalecer la capacidad de liderazgo y mejorar la comunicación en distintos contextos.

COMO HABLAR EN PÚBLICO

Referencias:

Lucas, Stephen E.. (2020). The Art of Public Speaking (13th ed.). McGraw-Hill Education.

Verderber, Rudolph F., Verderber, Kathleen S., & Sellnow, Deanna D. (2019). Communicate! (15th ed.).

Cengage Learning.

American Psychological Association. (2020). Publication Manual of the American Psychological Association (7th ed.). American Psychological Association.