

Enseñanza virtual: Técnicas para hablar en público

Susana Ridao Rodrigo
Facultad de Letras
Departamento de Lengua Española y Lingüística General
Calle Santo Cristo, 1
30001 Murcia
(Universidad de Murcia)
sridao@um.es

Resumen: Hoy en día nadie duda de la necesidad de instruir a los discentes en técnicas para hablar en público, ya que prácticamente todas las salidas profesionales requieren esta tipología de destrezas comunicativas. En este modesto artículo damos a conocer una experiencia de enseñanza virtual que diseñamos durante el curso 2008/09, destinada a desarrollar habilidades comunicativas en pacientes con síndrome de Asperger; en concreto, el tercer módulo de este curso lo dedicamos a exponer técnicas relacionadas con la oratoria, si bien es cierto que los contenidos expuestos pueden resultar útiles a todo tipo de alumnado, no solamente a pacientes con Asperger.

Palabras clave: hablar en público, oratoria, enseñanza virtual y síndrome de Asperger.

Abstract: Today nobody doubts about the need to educate students in public speaking skills, because all professional careers require this kind of communication abilities. In this paper we discuss about an experience on virtual teaching designed in the academic year 2008/09, aimed at developing communication skills in patients with Asperger syndrome; specifically, the third module of this course is devoted to exposing techniques related to public speaking, although the contents may be useful to all types of students, not only patients with Asperger.

Key words: public speaking, oratory, virtual learning and Asperger syndrome.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, con el revolucionario invento de internet, desde muy diversas fuentes se ha indagado en las ventajas que puede proporcionar este relativamente novedoso medio de comunicación. Sin ir más lejos, el ámbito de la educación ha sabido aprovechar los servicios que ofrece esta red internacional para adaptarlos a las necesidades específicas de este campo. Así, la educación tradicional presentaba dos grandes óbices para los usuarios, como son las barreras geográficas y temporales –entendiendo por esta última la disponibilidad horaria–. En un principio, para superar estos problemas, se creó un sistema educativo paralelo denominado *educación a distancia*; sin embargo, no resultaba un método atractivo para el discente, el cual se enfrentaba solo ante montañas de libros y apuntes, teniendo únicamente la ayuda de un profesor con quien contactaba a través del medio telefónico.

En contraste, la educación virtual resulta mucho más interesante para el estudiante, ya que la información presentada, a menudo, se transmite mediante hipertexto, se convierte en un proceso de adquisición de conocimientos mucho más dinámico, y, por supuesto, ofrece gran variedad de herramientas de comunicación (pensemos en correo electrónico, tabloneros de anuncios, paneles de corcho o foros), no solo con el profesor, sino también con otros compañeros. Por todo ello, los docentes han optado por hacer uso de este nuevo sistema de enseñanza/aprendizaje. Si en un principio podemos pensar que la enseñanza en línea es utilizada únicamente en niveles universitarios, estaríamos incurriendo en una profunda falacia, puesto que frecuentemente se emplea en secundaria e incluso en primaria. Además, existen distintas modalidades de utilización de estas técnicas: desde enseñanzas totalmente virtuales, pasando por cursos semivirtuales (o semipresenciales), y culminando en apoyo a la docencia.

Distintos autores –como es el caso de Beck, Bennett y Wall (2005) o Van-der Hofstadt (2005)– defienden que constantemente estamos inmersos en procesos comunicativos, en los cuales codificamos y decodificamos información sin hablar ni escuchar, debido a que también existe la comunicación no verbal. En consecuencia, debemos ser conscientes de la información que transmitimos si queremos ser estratégicos. A su vez, habitualmente nos comunicamos utilizando como medio la oralidad, de ahí la importancia de instruir a los discentes en técnicas que les permitan hablar adecuadamente en público. En el sistema de educación tradicional, estos contenidos se han relegado a un segundo plano; no obstante, hemos de señalar que este

panorama está cambiando, y con el paso de los años se están incorporando en el currículo académico del alumnado más actividades que posibilitan la adquisición de habilidades comunicativas orales.

Como adelantábamos en el resumen de este trabajo, durante el año académico 2008/09 creamos un curso virtual destinado a fomentar los déficits comunicativos que caracterizan a los afectados por el síndrome de Asperger, y precisamente uno de los puntos débiles que tiene este colectivo se ciñe a la carencia de estrategias y técnicas que les permitan realizar una exposición oral que se ajuste a los cánones establecidos. *Grosso modo*, podemos definir el síndrome de Asperger como un trastorno neurobiológico cuyas personas afectadas se caracterizan por poseer un elevado cociente intelectual; en cambio, estos pacientes presentan dificultades acusadas en las relaciones interpersonales y en la empatía. Tales alteraciones están condicionadas por déficits en la comunicación, tanto en el plano verbal como en el no verbal (Rodríguez-Muñoz, 2009).

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Desde los albores de la historia de la comunicación, el hombre enseguida se percató del poder de persuasión que tiene la palabra hablada. Sin embargo, los primeros escritos que confirman esta teoría suelen ser atribuidos a las obras de grandes pensadores grecorromanos, como son Aristóteles o Cicerón, quienes brillaron por poseer excelentes dotes retóricas, ya sea desde el punto de vista teórico como desde el práctico. En la Edad Antigua se concebía que la oratoria se dividía en tres géneros: el judicial (utilizado en los contextos legales), el deliberativo (empleado en discursos emitidos ante una asamblea) y el demostrativo (basado en elogiar o desprestigiar a una persona). Durante esta etapa, la práctica de hablar en público gozó de gran prestigio. Pese a ello, con la caída del Imperio Romano, este arte vivió una fase de declive, que durará hasta el siglo XIX. Desde esta fecha hasta nuestros días, cada vez son más los encuentros comunicativos donde entran en juego las técnicas oratorias de la palabra hablada, lo que implica el renacimiento de la oratoria.

Con otro enfoque, si analizamos la trayectoria de la retórica desde un perfil científico, su resurgimiento se sitúa en la segunda mitad del siglo XX, con la importante repercusión obtenida por el libro de Perelman y Olbrechts-Tyteca (1969). Aparte, debemos entender que hoy en día tenemos una concepción moderna y actualizada de la retórica como disciplina, puesto que la adaptamos a nuestras necesidades

estratégicas y a nuestros medios de difusión; por supuesto, todo ello encuadrado en las preferencias mostradas por los receptores de nuestros discursos (López Eire y Santiago Guervós, 2000).

Como indica Albadalejo (1990), la retórica es tanto un arte como una ciencia. Este autor insiste en caracterizar a esta disciplina con unos fines persuasivos sobre el receptor; cuestión sobre la que incide especialmente al explicar la fase de la *actio*, es decir, el momento de pronunciar el discurso. Más en concreto, apuesta firmemente por la voz y el cuerpo como instrumentos fundamentales con los que cuenta el orador en esta operación de actualización del texto retórico. Así mismo, en la sección destinada a hablar en público, nosotros incidimos en mayor medida en los momentos de la puesta en escena.

Tradicionalmente, cuando preparamos nuestras intervenciones orales, tendemos a enfocar todo nuestro esfuerzo en la elaboración del discurso, de las palabras, dejando a un lado la relevancia del paralenguaje y de la comunicación corporal (Orzáiz, 2009). La conocida obra de Mehrabian (1972), la cual está destinada a estudiar los procesos comunicativos, llegó a la conclusión de que tan solo el 7% de la información la transmitimos a través de la palabra; de tal manera que el 93% restante se cifra mediante comunicación no verbal, en concreto el 38% proviene de la voz y el 55% del lenguaje corporal. Esta información nos obliga a replantearnos la manera en que afrontamos nuestros encuentros comunicativos, así como el trabajo preliminar que realizamos a la hora de elaborar nuestras exposiciones orales.

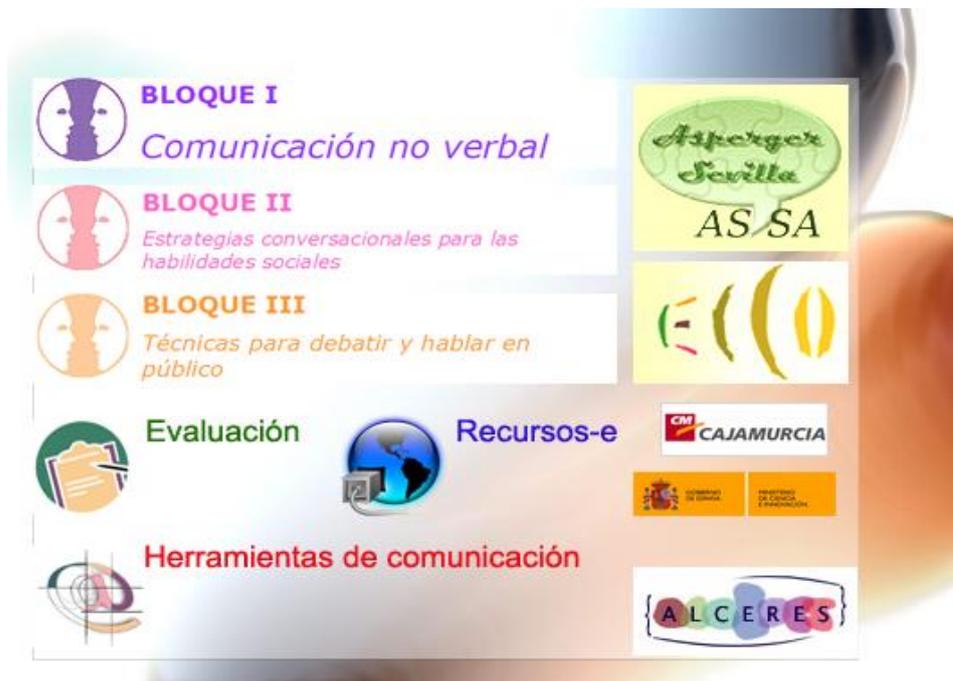
En Morales (2007) podemos consultar una interesante, sencilla y completa guía para hablar en público; destacamos especialmente que este autor no solo se centre en la comunicación verbal, sino que aboga por indagar en el lenguaje no verbal—en consonancia con Mehrabian (1972), Albadalejo (1990) y Orzáiz (2009)—. En este manual podemos leer información sobre las siete características generales que debe tener un buen discurso; a saber: (1) la barrera del miedo, (2) el conocimiento de la materia, (3) la adecuación a las circunstancias, (4) la naturalidad, (5) la simpatía, (6) la brevedad y (7) el entusiasmo. Además, aparecen especificadas las tradicionales cinco fases que debemos seguir para elaborar adecuadamente una exposición:

- La invención: recopilación de contenidos y elementos auxiliares.
- La disposición: ordenación básica del discurso.
- La elocución: estrategias verbales de persuasión.
- La memoria: elaboración de un guión o manuscrito adecuados.

- La acción: lenguaje no verbal, medios auxiliares y circunstancias previsibles en la ejecución del discurso.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El curso virtual “Dinámicas y estrategias comunicativas para profesionales en síndrome de Asperger” fue creado durante el año académico 2008/09, y alojado en la plataforma de enseñanza virtual *Blackboard Learning System (BLS)*; en particular, en los servicios ofrecidos por la Universidad de Almería. A continuación mostramos su interfaz:



Esta iniciativa, solicitada inicialmente por la Asociación Sevillana de Síndrome de Asperger (ASSA), contaba con el objetivo principal de proveer a los terapeutas que intervienen con este tipología de pacientes de herramientas prácticas que pudieran aplicar en las sesiones destinadas a paliar las alteraciones comunicativas que presenta este colectivo. Partiendo de esta idea, decidimos realizar un prediagnóstico – a modo de auditoría lingüístico-comunicativa– en el que a través de un *blog* –habilitado en línea para tal efecto– se les preguntó a los participantes del curso por las principales necesidades comunicativas que observan en sus pacientes con síndrome de Asperger.

Como consecuencia de esta primera fase de contacto, decidimos diseñar un curso dividido en tres secciones. La primera estaba destinada a la comunicación no verbal. Las habilidades socio-comunicativas eran sometidas a estudio en el segundo bloque. Por su parte, el tercer módulo quedó consagrado a las técnicas para hablar en público, que son el objetivo prioritario de este artículo.

Con el fin de otorgarle uniformidad al curso, los tres módulos formativos quedaron organizados de la siguiente manera:

- (1) Justificación
- (2) Dinámicas comunicativas
- (3) Lecturas
- (4) Materiales audiovisuales
- (5) Cuestionarios de evaluación

Además, el proceso de enseñanza/aprendizaje participó en todo momento de una metodología activa propiciada por las herramientas de comunicación –foro y correo electrónico– que se activaron en la plataforma de enseñanza virtual.

Por otro lado, el curso contó con una alta participación; se matricularon un total de treinta y cuatro alumnos –todos ellos trabajadores en activo de asociaciones de síndrome de Asperger repartidos geográficamente por todo el ámbito nacional–, si bien fueron veinticinco los que completaron los tres módulos formativos y, por lo tanto, obtuvieron un diploma de aprovechamiento con valor de 300 horas; es decir, el 73.5% de los alumnos inscritos finalizó con éxito este aprendizaje.

Del mismo modo, hemos de señalar que el curso virtual “Dinámicas y estrategias comunicativas para profesionales en síndrome de Asperger” contó con tres fuentes de financiación distintas. El diseño fue demandado por la directiva de la Asociación Sevillana de Síndrome de Asperger (ASSA) en el año 2009; con este objetivo, nos concedieron una ayuda económica. Al mismo tiempo, la autora que suscribe el presente artículo estaba disfrutando de un contrato de investigación destinado al estudio comunicativo de las enfermedades raras. En concreto, Susana Rídao era contratada postdoctoral de la Fundación Cajamurcia, con sede de trabajo en la Universidad de Almería. A todo ello hay que sumarle su vinculación como

investigadora al proyecto I+D+i Análisis lingüístico-comunicativo de las enfermedades raras en España ALCERES FFI2008-03937 (2009-2011), subvencionado por el Ministerio de Ciencia e Innovación y desarrollado en el seno del Departamento de Filología de la Universidad de Almería.

DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO FORMATIVO

En general, el curso prestó mayor atención a las competencias orales que a las escritas en todos sus bloques formativos. De este modo, nos propusimos desarrollar actividades de entrenamiento expositivo para expresarse en público desde un principio, y la calidad argumentativa se convirtió en un aspecto indispensable para cubrir las demandas que exigían los terapeutas en la fase prediagnóstica de este proyecto.

Este módulo sobre técnicas para hablar en público sirvió de complemento a las otras dos secciones, pues el desarrollo de las habilidades vinculadas a la comunicación no verbal (bloque I) y a las estrategias conversacionales (bloque II) implica que el afectado por síndrome de Asperger adquiera destrezas que pueden ser útiles para expresarse con los demás.

Los contenidos teóricos de este apartado se fundamentaron en dos referencias: Capaldi (1990) y Morales (2007). En cuanto a los recursos en línea, destacan también dos páginas web –de Cano de Escoriaza y Medina– que abordan el problema del miedo a hablar en público (*Cómo afrontar con éxito el miedo a hablar en público* y *Miedo a hablar en público*, respectivamente).

Como advertimos al inicio, nos ocupamos de instruir a los discentes en la distinción entre el plano escrito y el oral de la lengua, la diferencia entre saber hablar o saber hablar bien, las claves para expresarse en público, la existencia de diferentes géneros del discurso (haciendo hincapié en el debate, tanto en la modalidad presencial como virtual), en cómo superar el miedo escénico, y en la propuesta de dinámicas con el fin de mejorar los discursos que emitimos. Estas unidades de intervención se enmarcaron en torno a cuatro géneros discursivos: la exposición, la entrevista, la simulación de programas (de radio o televisión), y el debate.

Más en concreto, a continuación describimos los seis apartados en que dividimos este bloque temático y posteriormente especificamos las pruebas de evaluación de contenidos que proponíamos:

-En el primero de ellos invitábamos a la reflexión sobre las diferencias existentes entre las dimensiones oral y escrita del lenguaje. De esta manera, la modalidad escrita de la lengua se caracteriza por la reflexión, la lentitud y las pretensiones de perdurabilidad. Sin embargo, los atisbos propios de la oralidad son la inmediatez y la espontaneidad. Ambas distinciones no debemos entenderlas como compartimentos estancos y totalmente asilados, sino que en determinados géneros discursivos se comparten los rasgos propios de la oralidad y la escritura; pongamos como ejemplos una clase, donde el profesor intercala sus exposiciones orales apoyándose en materiales escritos. Para el caso de los pacientes que presentan síndrome de Asperger, es importante ayudarles a distinguir entre la oralidad y la escritura, poniendo especial atención a los habituales rasgos de espontaneidad que tienen lugar en las interacciones orales.

-En el segundo punto indagamos en las diferencias existentes entre saber hablar y saber hablar bien. Por tanto, tratamos cuestiones como:

- (1) El empleo correcto del lenguaje (las normas gramaticales).
- (2) La utilización adecuada del lenguaje (ajustar nuestro discurso en función del contexto comunicativo en el que estemos insertos y del interlocutor al que nos refiramos en cada momento de la enunciación).
- (3) La producción clara del discurso.
- (4) El establecimiento y la manutención de las relaciones interpersonales.
- (5) El uso estratégico del lenguaje para lograr los objetivos previstos.

-Las claves para hablar bien en público han sido tratadas en el tercer apartado. En esta sección abordábamos aspectos tan diversos como el miedo escénico, nuestro conocimiento de la materia de la que estamos hablando, o la simpatía, naturalidad, brevedad o entusiasmo que mostramos en nuestras intervenciones públicas. También aportamos información sobre los diversos pasos que debemos seguir para elaborar correctamente un discurso, continuando con la tesis defendida por la retórica grecolatina.

-En cuarto lugar hacíamos hincapié sobre la distinción de los géneros discursivos existentes, así como las características propias de cada uno de ellos. En concreto,

profundizábamos en los géneros informativos (o expositivos), argumentativos y emotivos. Al mismo tiempo, proponíamos el debate como un intercambio comunicativo muy útil para practicarlo en pacientes con síndrome de Asperger, como consecuencia de que en los debates a menudo se apela a la exposición de información, a la vez de que para ello se recurren a argumentaciones, las cuales en determinados casos son de índole emotiva; por ende, nos permitía practicar los distintos tipos de géneros discursivos anteriormente explicados.

-La propuesta de dinámicas –el quinto de los apartados en que estructurábamos este bloque–, al poseer un carácter práctico, resulta especialmente interesante a los terapeutas de pacientes con síndrome de Asperger. Decidimos hacer coincidir estas dinámicas con cuatro géneros discursivos como son la exposición de un discurso, la realización de entrevistas, la simulación de programas (ya sean de radio o televisión), y la celebración de debates. Insistimos en que a este último género discursivo le otorgamos especial protagonismo, hasta el punto de que proponíamos la celebración de debates presenciales o bien debates virtuales. Como recursos, facilitábamos materiales de consulta sobre buenas prácticas en los debates.

-Para concluir con esta parte formativa, ofrecíamos una sección de lecturas complementarias. En ella seleccionamos capítulos de la obra de Capaldi (1990), destinada al estudio de la argumentación como mecanismo para ganar discusiones. Al tiempo, remitimos a dos direcciones en línea, en concreto “El portal político iberoamericano” (http://elecciones.net/archivos/voceros/miedo_a_hablar_en_publico.pdf) y “Cómo afrontar con éxito el miedo de hablar en público” (http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/archivos_pdf/hablarenpublico2.pdf). En estas páginas de internet hemos encontrado información muy útil y frecuente sobre la inquietud y los problemas que generan el hecho de hablar en público.

Finalmente, les pedimos a los alumnos que completaran unas sencillas cuestiones sobre el contenido teórico que les hemos facilitado y cómo dichas teorías pueden ser aprovechadas en las terapias que realizan los afectados por el síndrome de Asperger. En total, veinticinco alumnos rellenaron este apartado, obteniendo una calificación media de 7.9 puntos. Había unas preguntas iniciales donde debían contestar si los enunciados presentados eran verdaderos o falsos.

A continuación, decidimos introducir preguntas abiertas con carácter práctico; en particular, les pedimos que realizaran una propuesta de dinámica basándose en los

contenidos teóricos que nosotros habíamos expuesto en este bloque. Las preferencias que mostraron los terapeutas fue la siguiente: debate (36%), exposición (36%), presentación en grupo (8%), simulación de una entrevista de trabajo (8%), simulación de una situación cotidiana en el trabajo (4%), trabajar solo gestos y entonación (4%) y trabajar solo gestos (4%). Junto a estos datos hemos de señalar que el 20% de los alumnos comunicó la viabilidad de grabar en vídeo estas sesiones de trabajo con afectados por el síndrome de Asperger, con el fin de que estos pacientes puedan verse posteriormente, de tal manera que sean conscientes de la imagen que transmiten, información que les resultará muy útil para modificar y naturalizar sus interacciones cotidianas.

CONCLUSIONES

Los resultados de este curso sobrepasaron las expectativas iniciales, debido a diversos motivos:

- (1) La cifra de participantes matriculados fue elevada, pues al tratarse de un curso en modalidad virtual se superaron barreras de tipo espacial y temporal; además, se incorporaron al curso otras instituciones homólogas de síndrome de Asperger existentes en el país.
- (2) El 73% de los discentes matriculados obtuvo diploma de aptitud; más específicamente, la calificación media alcanzada en el módulo destinado a técnicas para expresarse y hablar en público fue de 7.9 sobre 10.
- (3) Los comentarios que nos proporcionaron los terapeutas durante todo el proceso formativo y, en concreto, las observaciones que aportaron al módulo que describimos resultaron muy valiosas con miras a la optimización de los materiales.
- (4) Entre las unidades de intervención que consideraron más útiles en el bloque dedicado a técnicas para hablar en público destacaron –como las más viables– la simulación de debates y la elaboración de exposiciones orales, junto con los beneficios que podría reportar el hecho de grabar las sesiones en vídeo.
- (5) En conclusión, tomamos conciencia de la necesidad de plantear estudios inter y transdisciplinares que permitan trascender más allá de los límites de la propia universidad, y observamos –a partir de este curso– la existencia de intereses compartidos entre lingüistas y profesionales de la sanidad, por ejemplo, a la

hora de atender las dificultades comunicativas que presentan personas con trastornos del espectro autista.

Bibliografía

- Albaladejo, T. (1990). *Retórica*. Madrid: Síntesis.
- Aristóteles (1987). *Poética*. Barcelona: Icaria.
- Aristóteles (2001). *Retórica*. Madrid: Alianza Editorial.
- Beck, A., Bennett, P. y Wall, P. (2005). *Communication Studies: The Essential Introduction*. London: Routledge.
- Capaldi, N. (1990). *Cómo ganar una discusión: el arte de la argumentación*. Barcelona: Gedisa.
- Cicerón (1991). *Retórica a Herenio*. Barcelona: Bosch.
- López Eire, A. y Santiago Guervós, J. (2000). *Retórica y comunicación política*. Cátedra: Madrid.
- Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal Communication*. Chicago: Adeline-Atherton.
- Morales, C. (2007). *Guía para hablar en público. Método completo y práctico para las más diversas situaciones*. Madrid: Alianza Editorial.
- Orzáiz, O. (2009). Comunicación no verbal y paraverbal en el debate político entre Zapatero y Rajoy. *Tonos Digital*, 18, 1-22.
- Perelman, Ch. y Olbrechts-Tyteca, L. (1969). *The New Rhetoric: A Treatise on Argumentation*. Notre Dame: University of Notre Dame Press.
- Rodríguez-Muñoz, F. J. (2009). *Síndrome de Asperger. Materiales y aproximación pragmalingüística*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Van-der Hofstadt, C. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

Nota de la autora:

Susana Ridao Rodrigo es licenciada y doctora en Filología Hispánica por la Universidad de Almería y Máster en Mediación e Intervención en Contextos Interculturales. Actualmente es Profesora Ayudante Doctor en el Departamento de Lengua Española y Lingüística General de la Universidad de Murcia. Ha participado en

los proyectos de investigación ALDIMA, ANYMA, ALCERES y MICE (de este último es la investigadora principal). Es autora de los libros *Análisis pragmatolingüístico de resoluciones de conflictos* (2008), *Las estrategias de (des)cortesía en las mediaciones laborales* (2009), *Las mediaciones laborales. Materiales para su estudio lingüístico* (2009) y *El género judicial. Materiales para su estudio lingüístico* (2010). También ha publicado artículos en revistas tan prestigiosas como *Migraciones, Sociedad & Discurso, Discurso & Sociedad, Tonos Digital, Dill, LinRed, Logos, Tejuelo, Textos, Innovación Educativa y Oralía*.

Apéndice:

Debido a su relevancia, en el siguiente documento recogemos trece principios básicos establecidos por Cano de Escoriza sobre cómo afrontar con éxito los momentos en que debemos hablar en público; dicho material está disponible en internet (http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/archivos_pdf/hablarenpublico2.pdf), si bien lo hemos sistematizado y esquematizado para que resulte más didáctico:

1. El miedo a hablar en público puede aparecer ante situaciones muy diferentes, como por ejemplo, dar una charla o impartir una conferencia, realizar preguntas a un conferenciante o a un profesor, expresar una opinión en un debate o en un coloquio, narrar un hecho que le ha ocurrido a uno personalmente, exponer alguna duda, mostrar desacuerdo, realizar un cumplido o valorar positiva o negativamente algo que te ha gustado o disgustado, etc.
2. Muchas personas, a la hora de hablar en público, experimentan dichos miedos y temores a ser evaluados negativamente por los demás, a no ser escuchados o valorados, a no tener nada interesante o relevante que decir, y/o a la vergüenza que se pueda pasar frente a un posible fracaso.
3. Cierta grado de ansiedad es normal a la hora de hablar en público, e incluso puede ayudar a la persona a estar preparada para afrontar la situación. Aun así, para mucha gente la ansiedad experimentada es tan intensa que puede incluso llegar a bloquear la capacidad de actuación. Además, es muy frecuente que la persona generalice esta ansiedad a otros ámbitos de la vida, y acabe adoptando unas pautas de actuación con su entorno que impliquen la evitación y el escape de situaciones que

produzcan ansiedad.

4. Conviene recordar que el miedo es un sentimiento personal e interno, el auditorio no tiene por qué darse cuenta a no ser que nosotros se lo revelemos o estemos convencidos –y, por consiguiente, nerviosos y con ansiedad– de que se van a dar cuenta rápidamente de ese estado interno.

5. En el momento de hablar en público cada uno de nosotros pensamos y nos decimos una serie de cosas que pueden ser positivas o, por el contrario, más negativas. Este diálogo interno, depende de cómo sea, va a suponer un aumento o una disminución de angustia o de miedo. Algunas frases como: *no podré, no lo lograré, es imposible para mí...*, tenemos que afrontarlas y establecer estrategias útiles para modificarlas por: *puedo, soy capaz, lo lograré, otros muchos lo han hecho bien y yo también puedo hacerlo...*

6. Es básico tener claro que aprender una intervención al pie de la letra, de memoria, no es lo más recomendable, ya que un lapsus o un pequeño olvido puede trastocar todo el discurso e incrementar el nivel de ansiedad y estrés.

7. Resulta importante no evitar las situaciones de hablar en público, sino al contrario, afrontarlas. Es preciso ensayar con personas de confianza o en ámbitos más pequeños o menos importantes. A veces, simples ejercicios cotidianos como solicitar algo en una tienda, parar a una persona en la calle preguntándole la hora, etc. pueden ser momentos y oportunidades que te ayuden para irte soltando para ocasiones más significativas.

8. Los ejercicios de relajación son útiles, practicando con una respiración fuerte y pausada, llenando los pulmones totalmente y expulsándolo poco a poco. Otros ejercicios de relajación muscular o corporal son necesarios, presionando algunas partes del propio cuerpo –fruncir el ceño, cerrar fuertemente los puños, tensar las piernas, etc.– y relajándolas poco a poco para disminuir el grado de estrés.

9. Piensa que cuanto más información tengas acerca del tipo de público al que te vas a dirigir, mejor te vas a poder preparar. Sin embargo, la incertidumbre de cuántos y quiénes serán o de lo que esperan de ti hace que aumente el miedo a hablar en público, a qué decirles y de qué manera llegar.

10. El grado de preparación de una exposición, la manera de documentarte, van a ser factores que van a influir positivamente si los haces concienzudamente. Pero cuidado con los pensamientos del tipo: *todavía me falta más información, nunca lograré hacerlo bien porque me falta mucho tiempo para prepararme todavía mejor...* A veces, las personas que presentan ciertos rasgos obsesivos o perfeccionistas, estas características les impiden ir relajadamente a una intervención en público.

11. Ten presente un guión de la presentación que vas a realizar, un esquema que te oriente, te dirija y evite que te pierdas y que pierdas los nervios. Lleva preparados algunos puntos que puedas utilizar en el caso de que te pierdas. Puedes tener en tu repertorio alguna anécdota o ejemplo que te dé tiempo para volver al apartado principal de tu exposición. Es muy útil que practiques tus intervenciones con alguien de tus amistades o familiares. Te pueden ayudar si se ponen en un papel comprensivo y te dicen con delicadeza aquellos aspectos que puedes mejorar. El espejo, en muchas ocasiones, puede ser un buen cómplice.

12. Si logras hablar con alguien del público antes de comenzar tu intervención, puedes relajarte de esta manera de forma significativa. Lo primero de todo, preséntate. Te dará soltura y espontaneidad decir en un principio quién eres, por qué estás ahí y qué grado de motivación o interés tienes referente al tema del que vas a disertar. Cierta ansiedad puedes canalizarla si te mueves por el escenario o por el lugar en el que tengas que hablar. Si estás muy nervioso, detrás de una mesa o un atril, puedes sentirte más relajado, pero ten en cuenta que esta relajación viene porque te percibes más protegido.

13. Para recapitular: La conducta de hablar en público no es heredada ni recibida genéticamente, sino que se puede aprender y mejorar. El público puede ser percibido como enemigo –aumentará en el orador el miedo y la ansiedad– o puede ser vivido como un grupo de personas con interés por la materia o el propio conferenciante. Algunas pautas para aminorar la ansiedad son: preparar ampliamente la documentación; establecer un guion o esquema de la intervención; tener una serie de anécdotas o ejemplos para introducirlos en el momento en el que nos podamos sentir perdidos al desarrollar el discurso; realizar ejercicios de relajación y darse instrucciones positivas. Es fundamental detectar los posibles

pensamientos negativos que pueden aumentar la ansiedad o el miedo a hablar en público. Al detectarlos, se pueden analizar y, a su vez, al analizarlos, se pueden modificar. Es normal tener cierta ansiedad al hablar, ya que de este modo esta tensión a la hora de participar aumentará la eficacia en nuestros mensajes. No es raro ni infrecuente sentir este miedo. Evitar las situaciones que no nos gustan, como el exponernos a hablar en público, no lleva a ningún lado. Por el contrario, afrontar estas situaciones ayuda a superarlas.