

Trucos y técnicas para hablar en público sin nervios

Sitio: [Agencia de Habilidades para el Futuro](#)

Curso: Práctica Profesional 1: Aproximación al mundo laboral 1º D

Libro: Trucos y técnicas para hablar en público sin nervios

Imprimido por: Eduardo Moreno

Día: lunes, 16 de junio de 2025, 16:02

Tabla de contenidos

- 1. Trucos y técnicas para hablar en público sin nervios**
 - 1.1. Cómo superar el miedo
 - 1.2. Partes de una presentación oral
 - 1.3. Consejos para hablar en público sin miedo



El miedo a hablar en público

Al momento de hablar en público pueden surgir dificultades relacionadas con inseguridades y miedos. Por ello, es importante reconocer los tipos de temores que surgen al momento de preparar una exposición que será realizada frente a otras personas en el ámbito laboral y/o académico por ejemplo. Podemos identificar:

- **miedo irracional:** de hacer el ridículo, de que se rían de nosotros, de que nos tiemble la voz, tartamudear, etc. no se pueden minimizar o evitar previamente.
- **miedo racional:** que no funcione el proyector, que nos quedemos en blanco, que el público se aburra. Se pueden evitar.

En tal sentido, Ezequiel Ander Egg en su libro "Hablar en público y saber comunicar" (2006) se pregunta quién no tiene que hablar en público cuando:

- Es imposible pensarse por fuera del vínculo con otros.
- Lo importante es poder comunicarse en forma correcta.
- La expresión (buen uso del lenguaje) es un medio para comunicarse, para compartir algo con otros.
- El peso del proceso comunicativo lo tiene el orador.

Por lo anteriormente expuesto, el miedo a hablar en público es algo que se puede trabajar y en esta semana, podrás encontrar diferentes recursos para lograr ese objetivo y que tus exposiciones sean exitosas.

"Ud. habla con efectividad completa cuando expresa sus ideas y su modo de ser. Por lo tanto, nunca imíte a nadie por mucho que admire su manera de hablar"

Prochnow



¿Cómo superar el miedo a hablar en público?

A continuación te proponemos ver el siguiente video donde se presentan algunas sugerencias para sortear los obstáculos que surgen al momento de hablar en público.

Todos podemos hablar en público | Marcos Mazzocco | TEDxUTN



Teniendo en cuenta lo anteriormente expresado, es posible definir qué condiciones y cualidades debe tener un buen orador.

Condiciones de un/a buen/a orador/a

- **Naturalidad:** sin artificios, ser uno mismo. Esto implica mucha preparación.
- **Claridad de ideas:** que el oyente las pueda entender por lo cual deben ser articuladas en forma coherente y lógica.
- **Fluidez:** se adquiere mediante el dominio de la lengua que se habla, leyendo y ejercitando.
- **Memoria:** permite hacer uso de frases, citas, imágenes, sentimientos, ideas, pensamientos, datos, anécdotas, etc.
- **Sensibilidad:** tener por objetivo ser entendido y comprendido por la audiencia. No caer en tonos magistrales y autoritarios.

Cualidades de un/a buen/a orador/a

- **Sinceridad:** se puede reconocer el desconocimiento de algo o las equivocaciones. No se debe decir algo que no se cree o anticipar algo de lo que no hay seguridad.
- **Culto a la verdad:** buscar que nuestro discurso sea veraz y la información precisa.
- **Humildad:** el discurso es para los demás, no para uno.
- **Coraje.**
- **Paciencia.**



Elaborar una presentación oral

Antes de iniciar una presentación oral es importante tener en cuenta al menos 4 claves :

- Limita la charla a una idea y explícala: Que esa idea sea el hilo conductor.
- Ofrece al público una razón para prestarte atención. Despierta su curiosidad.
- Construye la idea a partir de conceptos que tu público entienda. Usa metáforas si la idea es compleja.
- Haz que valga la pena compartir tu idea. ¿A quién beneficia?





Preparación:

- Ten claro el objetivo, el mensaje y la audiencia de tu presentación.
- Memoriza los puntos clave, especialmente el inicio y el final. Habla con confianza sobre tu tema.

Práctica:

- Ensaya con una audiencia amistosa o grábate en video para mejorar.

Llegada y Tecnología:

- Llega un poco antes y verifica que todo funcione correctamente.
- Lleva videos descargados en caso de una conexión a internet deficiente, y los adaptadores y conectores necesarios.

Comienzo de la Presentación:

- Respira hondo antes de empezar para relajarte y componerte.
- Haz una pausa antes de comenzar para proyectar confianza y captar la atención de la audiencia.
- Empieza con una pregunta retórica, una estadística impactante o una cita famosa relacionada con tu tema.

Lenguaje y Compromiso:

- Utiliza un lenguaje sencillo y adáptalo al entendimiento de tu audiencia.
- Emplea lenguaje, imágenes y anécdotas para hacer tu presentación atractiva.
- Presta atención a toda la audiencia, mantén contacto visual e interactúa con preguntas y opiniones.

Lenguaje Corporal:

- Mantén una postura neutral, de pie con el peso equilibrado en ambas caderas y utiliza movimientos naturales de manos para reforzar tu mensaje.

Humor y Manejo de Errores:

- Usa el humor para mejorar la comunicación y conectar con la audiencia.
- Evita disculparte por errores menores, en cambio conviértelos en momentos humorísticos o de aprendizaje.
- Reconoce y corrige errores importantes, luego continúa con confianza.

Gestión del Tiempo:

- Sé consciente de la duración de la presentación y adáptate en consecuencia. Ensaya y verifica los tiempos.
- Prepara un plan B si la interacción con la audiencia es menor de lo esperado.

Compromiso y Entrega:

- Sonríe, si es apropiado, para parecer accesible.
- Utiliza cambios de tono, volumen y velocidad para mantener la atención de la audiencia.
- Destaca puntos importantes con breves pausas.

Incorporar estos consejos te ayudará a realizar una presentación pública convincente y cautivadora.

Prepara tu
presentación

Memoriza los
puntos clave

Ensaya, ensaya,
ensaya

Llega
antes

Usa el
silencio

Usa
vocabulario
sencillo

Haz una pausa
antes de empezar

Relajate y
respira

Se
preca-
vido

Sonríe

Interactúa
con la
audiencia

Cuida tu
postura

Usa las
manos

Usa tu
voz

Emociona a tu
audiencia

Se
breve

Controla
el tiempo

Haz contacto
visual

Usa el
humor

CÓMO HABLAR EN PÚBLICO SIN MIEDO