***Mariana Osorio Rojas***

***Proyecto Aplicado en TIC 1***

***Universidad Pontificia Bolivariana***

**La importancia de hablar en público y técnicas para mejorar la comunicación**

La habilidad de hablar en público es crucial para nuestra sociedad porque permite la transmisión efectiva de ideas, la persuasión y la creación de vínculos emocionales con las audiencias. David JP Phillips destaca en su conferencia "Técnicas para mejorar la comunicación y tu bienestar" la importancia de la comunicación en la vida diaria y cómo afecta nuestro bienestar personal y profesional. Con un enfoque particular en la preparación, la gestión del miedo y el uso de elementos corporales y emocionales, Phillips ofrece una serie de técnicas clave para mejorar nuestra capacidad de comunicación a lo largo de su exposición.

**Importancia de hablar en público**

Hablar en público es fundamental porque permite compartir información, conceptos y sentimientos de manera efectiva. La capacidad de comunicarse con claridad ante un público amplia las oportunidades profesionales y mejora las relaciones interpersonales. La buena comunicación crea conexiones más profundas y significativas tanto a nivel personal como profesional, según Phillips. El orador puede captar la atención del público y mantener su interés a través de técnicas como la narración de historias. Esto significa que la comunicación es una herramienta poderosa para influir en los demás.

Aprender a hablar en público no solo te permite transmitir mensajes con claridad, sino que también te hace sentir más seguro y confiado en ti mismo. El éxito en la oratoria depende de la confianza, según Phillips. Aprender a controlar los nervios y el miedo al escenario permite a las personas proyectar una presencia más autoritaria y confiada.

**Elementos para preparar una intervención en público**

El uso de la narración es uno de los componentes principales que Phillips sugiere para preparar una intervención. El relato no solo capta la atención de la audiencia, sino que también tiene un impacto emocional duradero. El arte de contar historias utiliza mecanismos neuroquímicos como la dopamina para mantener al público enganchado y deseando más, según Phillips. Por lo tanto, incorporar una narrativa bien estructurada en una presentación aumenta la efectividad del mensaje.

El lenguaje corporal también es crucial y muchas veces se subestima. Phillips sostiene que las expresiones faciales, los gestos y la postura influyen en la percepción del público del orador. El mensaje verbal se refuerza con una postura abierta y confiada, acompañada de gestos amplios y claros, lo que hace que el orador sea percibido como más creíble y competente.

La respiración también es importante. Phillips señala que una respiración profunda y controlada no solo ayuda a mantener la calma, sino que también eleva los niveles de testosterona, lo que puede resultar en una mayor confianza durante la presentación. El ritmo de la voz debe ser lento, ya que hablar lentamente transmite autoridad y permite a la audiencia procesar mejor el contenido.

**Actividades para disminuir el miedo a hablar en público**

Uno de los obstáculos más comunes al hablar en público es el miedo al escenario. Phillips sugiere varias formas de manejar esta ansiedad. Uno de los métodos más sencillos es mantener la mirada en un lugar fijo por uno o dos minutos antes de comenzar a hablar. Este ejercicio puede reducir significativamente la ansiedad al calmar la mente y reducir los pensamientos excesivos.

Enfrentar el miedo directamente en lugar de evitarlo es otra estrategia. La ansiedad disminuye con el tiempo al exponerse a situaciones que causan miedo, como hablar en público, según Phillips. La adquisición de habilidades y confianza como resultado de esta exposición controlada facilita la superación del miedo.

Además, adoptar una postura física de poder, con los hombros hacia atrás y la cabeza erguida, reduce la percepción interna de vulnerabilidad y ayuda a proyectar seguridad. Phillips también dice que la meditación y la práctica de la atención plena pueden ser útiles para controlar las emociones antes de una presentación importante.

**Aplicación de las técnicas en exposiciones personales**

He utilizado varias de las ideas de Phillips en mis propias exposiciones a lo largo de mi experiencia. He utilizado el poder de la narración, por ejemplo, para hacer mis presentaciones más dinámicas y accesibles. En lugar de limitarme a transmitir datos fríos, contar historias me ha permitido conectarme mejor con mi audiencia y hacer que los mensajes sean más memorables.

He también intentado usar gestos amplios y una postura confiada. Esto ha cambiado significativamente su percepción de mí como oradora y ha mejorado la comprensión de mi mensaje. Además, he aprendido a controlar mi respiración en situaciones en las que me sentía nervioso antes de hablar en público; una respiración profunda y controlada me ha ayudado a mantenerme calmado y parecer más seguro.

**Conclusión**

El éxito personal y profesional depende de la capacidad de hablar en público. David JP Phillips nos brinda una guía práctica para mejorar esta habilidad a través de métodos que van desde la narración de historias y el lenguaje corporal hasta la gestión del miedo a estar en el escenario. Utilizar estas técnicas no solo mejora la calidad de nuestras presentaciones, sino que también nos hace sentir más seguros y felices. Aplicar estos principios a mis propias exposiciones me ha permitido ser una oradora más segura y efectiva.

**Bibliografía**

Juntos, A. [@AprendemosJuntos]. (s/f). *V. Completa. Técnicas para mejorar la comunicación y tu bienestar. David JP Phillips*. Youtube. Recuperado el 14 de septiembre de 2024, de https://www.youtube.com/watch?v=20FO5d9QYHc&ab\_channel=AprendemosJuntos2030

Phillips, D. J. P. [@DavidJPPhillips]. (s/f). *3 tips to IMPROVE your public speaking and communication skills*. Youtube. Recuperado el 14 de septiembre de 2024, de https://www.youtube.com/watch?v=J8nAvoaYKiY&ab\_channel=DavidJPPhillips

Talks, T. [@TEDx]. (s/f-a). *How to avoid death By PowerPoint | David JP Phillips | TEDxStockholmSalon*. Youtube. Recuperado el 14 de septiembre de 2024, de https://www.youtube.com/watch?v=Iwpi1Lm6dFo&ab\_channel=TEDxTalks

Talks, T. [@TEDx]. (s/f-b). *The 110 techniques of communication and public speaking | David JP Phillips | TEDxZagreb*. Youtube. Recuperado el 14 de septiembre de 2024, de https://www.youtube.com/watch?v=K0pxo-dS9Hc&ab\_channel=TEDxTalks

Talks, T. [@TEDx]. (s/f-c). *The magical science of storytelling | David JP Phillips | TEDxStockholm*. Youtube. Recuperado el 14 de septiembre de 2024, de https://www.youtube.com/watch?v=Nj-hdQMa3uA&ab\_channel=TEDxTalks