

# 7 consejos para hablar en público

Abdiel E. Cáceres González

- Hablar en público es la actividad más desagradable para la mayoría de la gente



1999 Walter S. Arnold www.stonecarver.com



- y cuanto mayor sea la importancia del evento, peor el miedo.



- Despreocúpese, hablar en público es fácil. No es otra cosa que conversar, y eso es algo que Usted hace todo el tiempo. Hablar en público no es más difícil que comer con palillos chinos o hacerse el nudo de la corbata. El misterio desaparece una vez que se ha aprendido cómo hacerlo.

# I. Exprésese con sencillez

- La gente que lo escuche captará una o dos de las principales ideas que Usted exponga. Sólo una o dos; no diez, ni veinte.
- Si no puede expresar en un par de enunciados el punto que se propone comunicar, entonces su alocución no está bien definida. Y si Usted no sabe con precisión lo que quiere decir, mucho menos lo sabrá el auditorio.



## 2. Organícese

SECRET

CONTENTS

I. INTRODUCTION

II. GERMAN POLICY IN REGARD TO ART IN OCCUPIED TERRITORIES

Methods of Looting

Acts of State  
State Supported Acts

Role of the Task Force Rosenberg  
Individual Agents and Buyers

Individual Looting

III. LOOTING OF ART IN OCCUPIED TERRITORIES AND ITALY

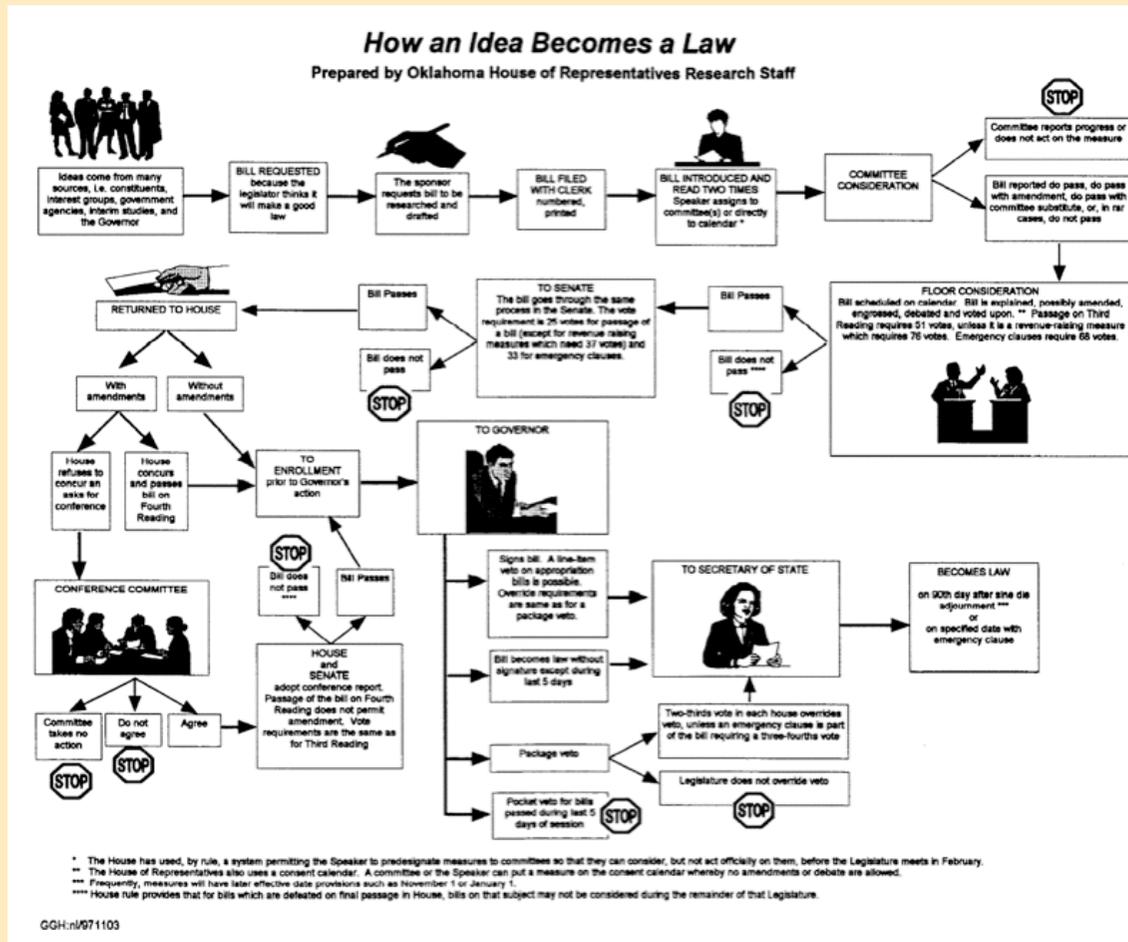
Belgium  
France  
Holland  
Luxembourg  
Scandinavian Countries  
Eastern European Countries  
Italy

IV. LOOTED ART IN NEUTRAL COUNTRIES AND LATIN AMERICA

Iberian Peninsula - Portugal  
Iberian Peninsula - Spain  
Sweden  
Switzerland  
Latin America

REPRODUCED AT THE NATIONAL ARCHIVE

- Sea larga o corta su disertación, es importante ordenar los elementos de la misma. Hay que prever la introducción, los puntos principales que se van a exponer, y la conclusión.

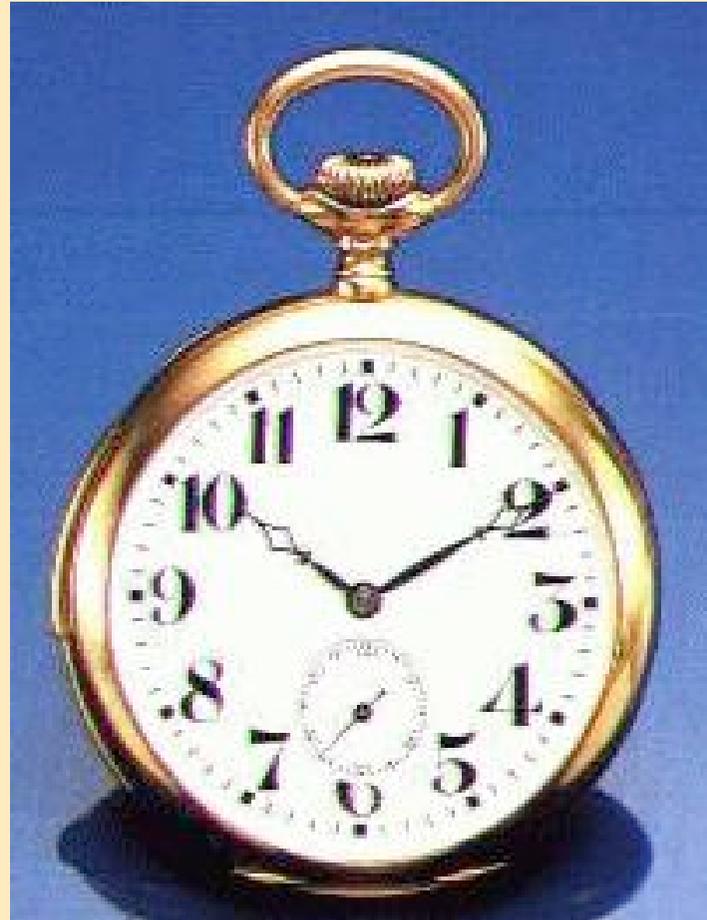


A veces, una buena forma de comenzar resulta ser la frase final. Una vez que sabe uno a dónde se dirige, puede escoger el camino que más le plazca para llegar allí. Es decisivo tener un final con fuerza, pues quizá sea lo que la gente recuerde mejor.

### 3. Sea breve

- La duración de los números en los espectáculos de variedades suele ser, como máximo, de 12 a 15 minutos. Si una cuadrilla de bailarines y cantantes que ponen toda el alma en su trabajo no logran entretener al público por más tiempo, ¿qué le hace pensar que Usted sí lo logrará?





- Generalmente, el tiempo dedicado a la exposición en eventos de carácter científico es de 20 a 25 minutos más 5 minutos para preguntas y discusión.

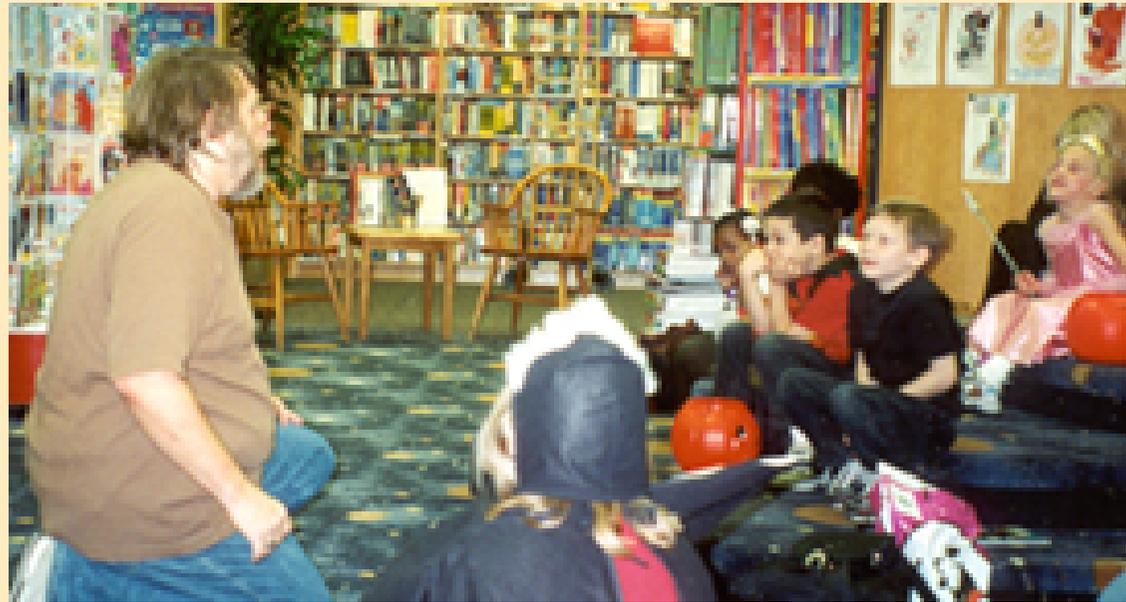
## 4. Sea sincero



Si trata de ser distinto de como es (poco natural), probablemente no logre convencer al auditorio. Si no le parece graciosa una anécdota, no espere que ría el público cuando le escuche.

- Si la información que pretende transmitir no le despierta verdadero interés, tampoco lo despertará en los demás.





- Si toma Usted la palabra, es que ha tenido una experiencia que los oyentes desconocen. Compártala con ellos. Haga que sientan lo mismo que Usted sintió: una profunda emoción, o indiferencia; miedo, o trizteza; fastidio, o perplejidad.

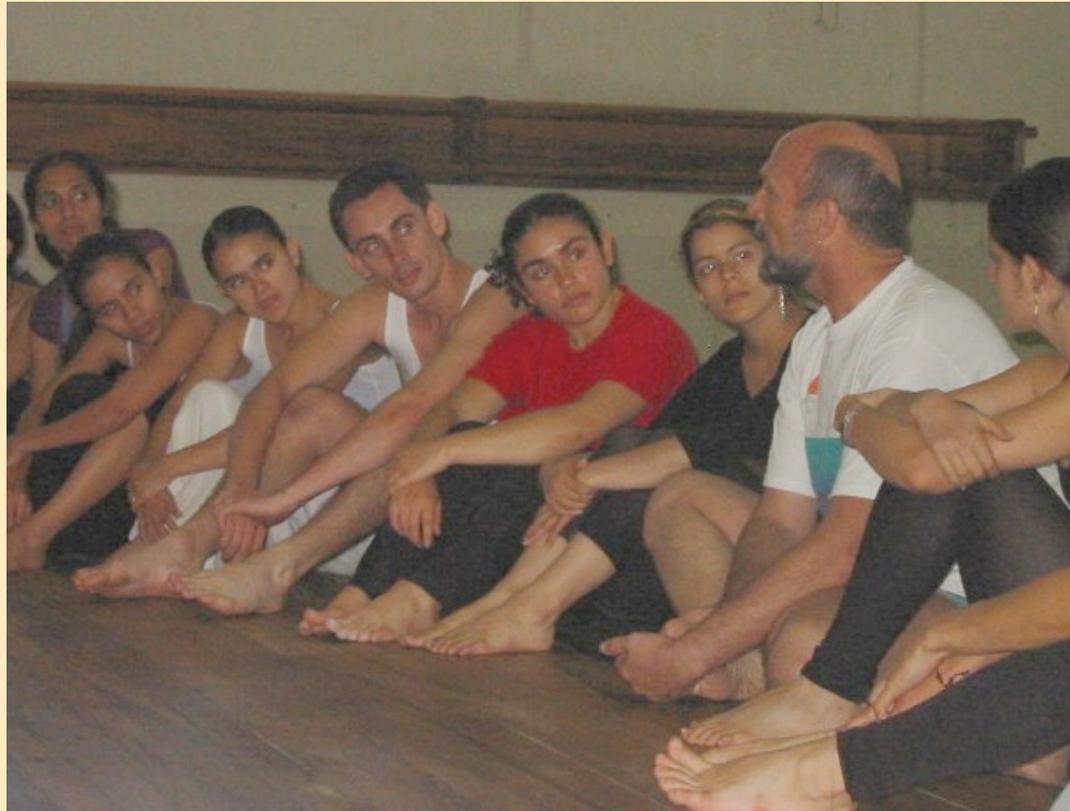
- La primera persona del singular puede ser un arma eficaz, pero debe ser cauto al usarla, ubicándose correctamente en el espacio, tiempo y tipo de público que le escucha.



## 5. Aduéñese de la situación

- En los primeros momentos de su disertación se establece el vínculo entre el público y Usted. Sonría. Agradezca a la persona que lo haya presentado, y luego espere un momento.



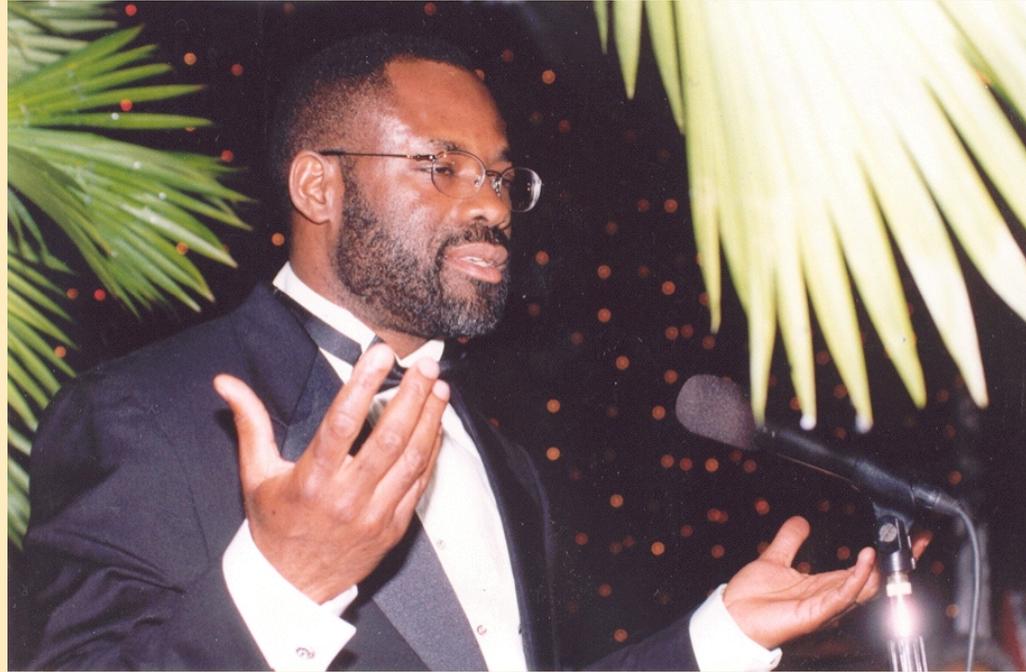


- No empiece hasta que haya captado la atención de todos los presentes. Cada una de esas personas comprenderá inmediatamente que el orador le está hablando a ella, y su cerebro se dispondrá a prestarle atención. Eso es precisamente lo que Usted quiere.



- Cuando el público se haya puesto atento, establezca contacto visual. Escoja tres caras amigables: una a la derecha, una a la izquierda, y una al centro. Diríjase entonces a una, luego a otra, y así logrará abarcar a todo el auditorio.

## 6. No lea; hable



- Leer ante un auditorio no resulta tan eficaz como hablar directamente y con el corazón; la expresión espontánea quizá no sea tan pulida, pero es mejor.

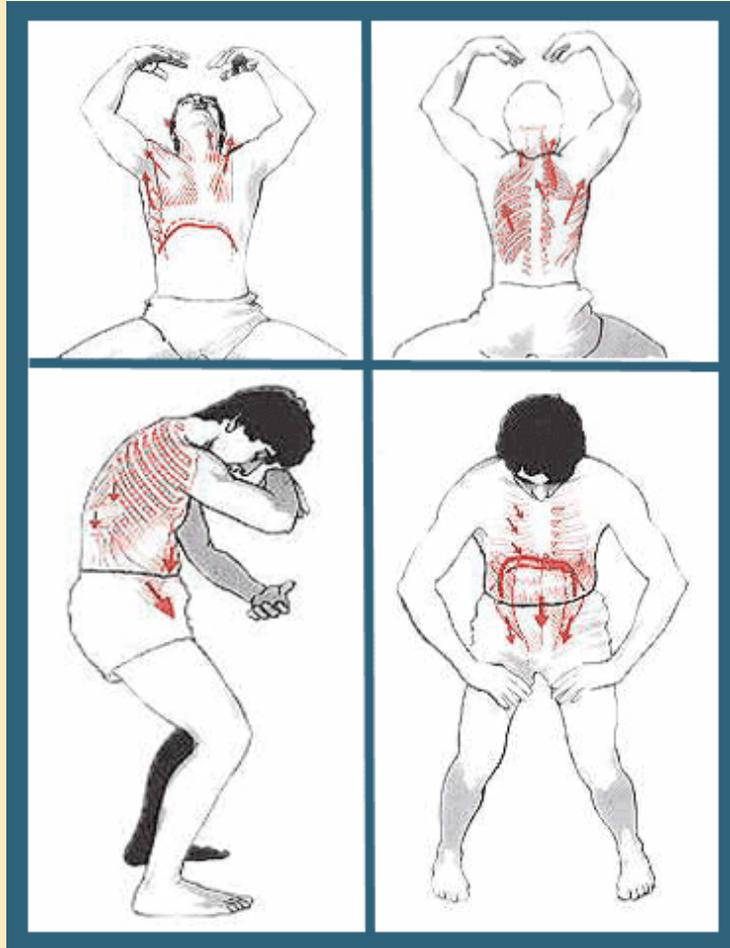


- No es recomendable redactar alocuciones, pero sí lo es llevar notas para recordar lo que quiere decir, y saber en qué parte va uno.

## 7. Relájese



- Cuando estamos sometidos a tensión nerviosa, a menudo olvidamos cómo respirar correctamente, y toda persona que acostumbra presentarse o actuar en público conoce la importancia de la respiración.



- No inhale profunda y forzadamente, ni respire con mayor rapidez que de ordinario; de esa manera se hiperventilaría. Para relajarse, sólo tiene que mover el diafragma suave y rítmicamente.

Abdiel E. Cáceres González



[acaceres@isic.org](mailto:acaceres@isic.org)

[acaceres@computacion.cs.cinvestav.mx](mailto:acaceres@computacion.cs.cinvestav.mx)