



PAUTAS PARA HABLAR EN PÚBLICO

1. **Prepárate muy bien tu presentación.** Cuanto mejor domines el tema, menos posibilidades tienes de fracasar. Solo usa el material necesario para no perderte y solo te falta practicar y practicar.
2. **Ensaya frente al espejo.**
3. **Concéntrate en tu material, no en el público.**
4. **Fije la vista en un punto concreto.** Puedes mirar a algún compañero que te transmita confianza y seguridad.
5. Trabaja la **comunicación no verbal** (gestos, postura, etc.)
6. **Habla despacio y con contundencia.** El tono de voz, la velocidad, las pausas o el ritmo nos permite transmitir energía y fuerza.
7. **Habla de aquello que te apasiona y dominas,** si te centras en lo que dominas te sentirás más seguro y estarás más relajado.
8. **Visualiza tu éxito.** Pensar que va a salir bien es casi una garantía de éxito. Los pensamientos positivos ayudan a reducir parte de la negatividad sobre tu desempeño social y alivian un poco la ansiedad.
9. **Enfrenta tus preocupaciones específicas.** Cuando tienes miedo de algo, puedes sobreestimar la probabilidad de que ocurran cosas malas. Haz una lista de tus preocupaciones específicas. Luego, cuestionálas directamente identificando los resultados probables y alternativos, y verificando si hay evidencia objetiva que respalde cada preocupación o la posibilidad de que los resultados que temes ocurran.
10. **Aprende a relajarse.** Recurre a algunas de las técnicas conocidas de relajación. Evite decir que está nervioso: "Le hará pensar en que lo está".
11. **Sé tú mismo.**
12. **Respira.**
13. **Bebe agua antes y durante la presentación.**

