GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Miedo a hablar en público?

Actualidad Empresarial | 27/02/2025 | 00:00

Hablar bien en público: una habilidad clave para el éxito profesional

Ponerse nervioso al hablar en público no es la excepción sino la regla. Cuesta expresar las ideas con claridad y convicción, y es necesario mejorar la comunicación oral y la capacidad de persuasión. En este artículo se encuentra la solución.

Según los estudios, el 70% las personas tiene miedo de hablar en público. Sin embargo, esta habilidad es fundamental para el desarrollo profesional, ya que puede abrir muchas puertas.

Un buen comunicador —capaz de transmitir credibilidad y confianza— tiene una ventaja competitiva evidente en el trabajo, o en cualquier entorno en el que se desenvuelva. Uno puede ser el profesional mejor cualificado, pero si se limita a estar en «modo avión» en las redes, tampoco se aporta valor en charlas y conferencias, o no se concede entrevistas en blogs o en otros medios, ni se fomenta el networking…, es probable que se forme parte de ese inmenso grupo de profesionales invisibles y conformistas.

El miedo a hablar en público limita el crecimiento a nivel profesional y mermando la autoestima. Hay que ponerle remedio cuanto antes.

¿Por qué es tan importante la habilidad para hablar en público?

La oratoria, o el arte de hablar en público, es una competencia que implica tanto aspectos verbales como no verbales. No solo se trata de lo que se dice, sino también de cómo se dice, con qué tono, gestos, mirada, postura, etc. Además, la oratoria requiere de una buena organización de las ideas, una estructura clara del discurso, un uso adecuado del lenguaje y un conocimiento del público al que se dirige.

Hablar bien en público tiene múltiples beneficios, tanto a nivel profesional como personal. Algunos de ellos son:

Demostrar autoridad, conocimiento y credibilidad: Cuando se habla en público, es la oportunidad de mostrar el dominio sobre un tema, la capacidad de análisis y el criterio profesional. Esto ayuda a ganar la confianza y el respeto de colegas, clientes, jefes o socios.

Crear nuevas conexiones sociales: Hablar bien en público permite interactuar con otras personas, generar empatía, escuchar sus opiniones y establecer vínculos. Esto favorece la red de contactos, la colaboración con otros profesionales y la integración en diferentes grupos o entornos.

Construir un perfil de liderazgo: Hablar en público es una herramienta imprescindible para liderar equipos, proyectos o iniciativas. Permite transmitir la visión, motivar a las personas, resolver conflictos, tomar decisiones y lograr objetivos. Un buen líder es capaz de comunicarse de forma efectiva y persuasiva con sus seguidores.

Postularse para una promoción: Hablar en público puede ser una forma de destacar en el trabajo, de mostrar el potencial y de aspirar a mejores posiciones o responsabilidades. Alguien capaz de dar un discurso de alto nivel, puede impresionar a los superiores y demostrar que se está preparado para asumir nuevos retos.

¿Cómo superar el miedo a hablar en público con cursos de oratoria?

El miedo a hablar en público es una reacción normal que se produce ante una situación que percibida como amenazante o desafiante. Sin embargo, este miedo se puede superar con entrenamiento, práctica y estrategias adecuadas. Una de las mejores formas de hacerlo es mediante cursos de oratoria, que ofrecen los conocimientos, las técnicas y el feedback necesario para mejorar la habilidad para hablar en público.

Se ha hablado con Jesús Ripoll y Raquel S. Armán, fundadores de Helpers Speakers (agencia de referencia de representación de conferenciantes motivacionales y formadores) y creadores de la primera Escuela de Conferenciantes. Además, son los autores del bestseller “Escuela de Conferenciantes. Cómo convertirte en un speaker de éxito” de la editorial Almuzara. Esto fue lo que nos dijeron: “Saber comunicar es tan esencial como saber leer y escribir, imprescindible en el día a día. Es una habilidad que todos deberíamos entrenar, más aún si pretendes monetizarlo. Un conferenciante no es un vendedor de palabras, sus reflexiones cambian vidas, por eso, además, se necesita acompañarlo de responsabilidad y ética” comenta Jesús, CEO de Helpers Speakers. “En nuestra Escuela de Conferenciantes -especialmente con los cursos PRO-fesionales de fin de semana- y con el libro, te mostramos los pasos para profesionalizarte (y monetizarlo), pero hace tiempo que llegamos a un acuerdo con Dios: él no imparte conferencias y nosotros no hacemos milagros. Vamos a aportarte herramientas que vas a tener que aprender a usar, fáciles de aplicar y efectivas… También terriblemente inútiles si tú no le pones ganas y constancia”.

Existen diferentes tipos de cursos de oratoria, tanto presenciales como online, que se adaptan a todas las necesidades, objetivos y nivel. En Helpers Speakers insisten en que ha de haber una formación presencial aunque luego se complemente online. “El mayor problema al que nos enfrentamos con nuestros alumnos -la mayoría directivos de empresa- es su miedo o incomodidad a hablar en público, y eso solo se puede trabajar enfrentarse a ello delante de público. Luego podemos hacer cursos o master class online como es el uso del humor en los discursos, técnicas actorales, estructurar una conferencia, saber hacer presentaciones

efectivas…”.

Cuando son preguntados por el nivel de oratoria que encuentran en España la respuesta es rotunda: “Hemos asistido a cientos de eventos, a menudo hemos escuchado horrorizados a ponentes negados para hablar en público (y lo peor es que no lo saben) y es que… algunas personas son como el vino: ¡están mejor con un corcho en la boca! Estamos cansados de discursos sin alma, sin identidad, plagados de lugares comunes. Muchos directivos han sabido sobre el escenario lo buenos que son… pero no como oradores, sino como anestesistas. Señores, la gente dormida no escucha” ironizan.

Muchas personas disfrutan hablando en público, ¿cualquiera puede ser uno de ellos? Por supuesto, pero hace falta formarse. Contactar con expertos profesionales para ello, es esencial. En Helpers Speakers esperan a todos con los brazos y los micros abiertos.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/262859-miedo-a-hablar-en-publico.htm