

Fecha	31 Julio de 2009
Medio	NOTICI@SCADADÍA – EDICIÓN DIGITAL
Sección	Portada
Título	¿Qué nos jugamos cuando hablamos en público?

Hablar en público

"¿Qué nos jugamos cuando hablamos en público?"

¿Por qué lo pasamos mal hablando en una reunión o en una convención? ¿Qué arriesgamos cuando hablamos en público? ¿Por qué de repente nos sentimos tan ridículos?

En la empresa de hoy, los directivos tienen que comunicar, cada día, en reuniones o convenciones y están expuestos al miedo escénico. Además, si comunicar bien ya era un reto difícil, en estos tiempos de crisis lo es más.



Pascale Bang-Rouhet

Mi libro "¿Qué nos jugamos cuando hablamos en público?" analiza el origen del nerviosismo y sus consecuencias en los recursos verbales y no verbales. Este libro fue escrito a raíz de mi experiencia, que he formado a más de 2.500 directivos mejorando su capacidad de comunicación -a través el gabinete de formación "ExpresArte", con el apoyo de las técnicas de actores para superar el nerviosismo y controlar sus consecuencias.

Un orador desvela su historia íntima cuando habla en público, porque a lo largo de la niñez atravesamos varias etapas psicológicas que forjan nuestra personalidad. Estas etapas determinan nuestro grado de timidez, nuestra inseguridad, nuestra falta de confianza y, sobre todo, nuestro nivel de autoestima personal bajo.

La emoción del miedo escénico va a reactivar esta inseguridad personal y nuestra timidez tendrá por consecuencia varios mecanismos de defensa y de protección reflejados en el lenguaje verbal y corporal, esto es, en el "Cómo lo digo".

Los directivos pueden tener un buen nivel de autoestima profesional y poca confianza en ellos a la hora de convertirse en orador. Es decir, pueden estar seguros del contenido de la ponencia, pero, sin embargo, transmitir el mensaje con poca seguridad.

Hablar frente a un público es exponerse a la mirada de los demás, es aceptar el papel de protagonista, y nuestra inseguridad nos hace pensar que el público nos va a juzgar. Esta percepción negativa del público va a tener un impacto sobre el lenguaje corporal, nos vamos a poner a la defensiva y a protegernos con unos gestos de protección, con una mirada tensa o cambiante, una postura corporal insegura, y el lenguaje verbal seguirá en la misma línea con la voz floja, un tono monocorde o un ritmo acelerado para acabar lo antes posible.

Más sobre...

[Hablar Público](#)
[Expresarte Pascale](#)
[Bang-Rouhet](#)

A lo largo de mi libro analizo los distintos perfiles de oradores y cómo influyen en el manejo de los recursos de la comunicación. Se trata de un libro interactivo porque propone al lector una base de preguntas sencillas, un auto-análisis de su comunicación para identificar su perfil de orador, comprender su nerviosismo y controlar, así, sus consecuencias.

Pascale Bang-Rouhet, Gabinete de formación de altos ejecutivos "Expresarte"