

NOTAS ACADÉMICAS

¿Cómo mejorar la habilidad de hablar en público de nuestros alumnos?

Martos Gómez, José Juan¹

Resumen

La presente nota académica tiene como objetivo mejorar la forma que tiene nuestros alumnos de exponer ante el público, con algunos consejos claves que los ayuden a la hora de presentarse, de cómo enfocar una exposición y de cómo deben de realizar mejor unas diapositivas con las que apoyarse para poder hacer una exposición aceptable para los cánones de calidad que requiere la Universidad de Lima.

Palabras clave: Exposición, público, diapositivas

Introducción

He podido constatar que los alumnos de la Universidad, en su mayoría, parece que tienen miedo a hablar en público, como si les diera vergüenza a equivocarse. Ese punto crea en los alumnos un complejo enorme que debe eliminarse. Estos estudiantes son el futuro que no solo representará a la universidad en el mundo empresarial, sino que están destinados a representar a sus empresas e incluso al Perú en el extranjero. La responsabilidad que tenemos es alta y no podemos dejar que salgan al mundo empresarial sin que sepan, sin que tengan las habilidades necesarias para poder realizar una exposición correcta delante de un público, delante de los profesores, delante de sus futuros jefes y colegas.

Preparar a los estudiantes universitarios para el desempeño profesional pasa por la consecución de una serie de competencias entre las que destaca por su relevancia la competencia para hablar en público. Se trata de una deuda de la universidad con la sociedad. (Castejón, 2011, p. 39)

Hablar en público es un tema muy desarrollado con multitud de libros y artículos. Hay artículos que muestran el miedo al hablar en público de forma cuantitativa (Becerra Traver, 2017; Orejudo, Nuño, Ramos, Herrero y Fernández-Turrado, 2005), que muestra diferentes variables psicológicas para un estudio cuantitativo como motivación de logro, deseabilidad social o ansiedad por hablar

¹ Docente de la Universidad de Lima, de la carrera de Administración: jmartos@ulima.edu.pe

en público que son difícilmente medibles, incluso para las personas a las que les hacen los cuestionarios.

También se han podido hacer estudios o artículos donde se muestran resultados de tratamientos para hablar en público, como el de los psicólogos José Olivares y Luis Joaquín García-López del año 2002.

El artículo que sin duda es una muestra, de lo que deben de saber nuestros alumnos, es el de Castejón (2011), porque deben de saber que “La práctica de hablar en público es usual en la vida laboral.” (p. 31). Además, también deben de saber que no solo ellos tienen dificultades “De manera general el 75% de la población reconoce haber rechazado situaciones de hablar en público por miedo” (p. 32).

Castejón determina unas habilidades para realizar una exposición correcta muy parecida a la que expongo, “tareas y habilidades relacionadas con el acto de decir un discurso: El uso del lenguaje, discurso, La posición corporal del orador, expresión corporal, habla y la voz.” (p. 38-39). Pero falta claramente algo tan vital hoy en día como las Diapositivas que se suelen utilizar en la mayoría de las exposiciones.

Otro de los artículos que claramente muestra también lo que deben de saber nuestros alumnos es el de Paris (2014). En este artículo se muestran ideas fundamentales que deben de tener claros nuestros alumnos “El hablar bien también requiere de unas técnicas y el buen orador ha de conocerlas para saber cómo hablar en público y como interactuar” (p. 78) o esta otra idea “Es importante que el orador se muestre seguro y firme en lo que dice, pero debe proponer y no imponer su opinión. Es conveniente apoyar sus ideas en datos u opiniones que contribuyan a reforzar sus razonamientos (p. 91).

Las partes importantes que se deben de tener en cuenta a la hora de realizar una buena exposición o hablar en público son las siguientes:

- Seguridad y Dominio del ambiente
- Lenguaje
- Vestimenta
- Uso de diapositivas
- El lugar

Seguridad y Dominio del ambiente

Lo primero que deben de saber nuestros alumnos, lo primero que deben de desarrollar es la seguridad. Eso se puede ver en “la postura, que es el modo en que se mantiene el cuerpo. Refleja nuestro estado emocional.” (Paris, 2014, p. 88). Nuestros alumnos deben tener seguridad en todo momento en sus capacidades, no deben de tener miedo en enfrentarse a una clase o un auditorio lleno de gente, deben estar seguros y sentirse protagonistas del evento, deben de tener seguridad en todo momento.

Deben de dominar en todo momento el espacio que ocupan y saber que público tienen delante, el grado de complicidad con el público es vital. Sonreír y buscar una complicidad a través de la

mirada es vital, siempre hay que mantener una mirada en los oyentes, mirando a los ojos a todos ellos, pasando la mirada de unos a otros de los oyentes para que mantengan toda la tensión y atención de la exposición.

El orador no debe mirar nunca al techo o al suelo. Debe dirigir su mirada al rostro de los asistentes ya que así comprobará el efecto que provoca su discurso y el grado de atención de los oyentes. Es importante repartir la mirada y no focalizarla en un receptor concreto. (Paris, 2014, p. 88)

El cuerpo también debe transmitir seguridad para el expositor, debe estar erguido, pero sin tensión, pero la verdadera clave son las manos. El movimiento de las manos debe acompañar al cuerpo y al discurso que se está realizando, eso da dinamismo y muestra control sobre el discurso. “En definitiva, tanto las manos como los brazos han de servirnos de apoyo en nuestro discurso y deben ayudarnos en la confirmación de nuestro mensaje” (Paris, 2014, p. 89).

Los alumnos también deben saber que no deben tratar igualmente a sus compañeros que a un jurado compuesto por profesores, no pueden exponer igual en la universidad que en su empresa, los oyentes son diferentes y debe de tratar de forma diferente. “Hay oradores que poseen unos extraordinarios conocimientos lingüísticos, pero son incapaces de llegar al auditorio” (Paris, 2014, p. 79). Conocer tu público es vital y da al expositor seguridad de cómo debe exponer, de cómo tener “feeling” con los oyentes. “En la selección de ideas y emociones adecuadas para la correcta exposición del mensaje persuasivo” (Paris, 2014, p. 82).

Lenguaje

Siempre le he dicho a mis alumnos que cuando expongan debe ser igual que cuando hablan con los amigos, pero con otro lenguaje, con un lenguaje más elaborado, enfocado al auditorio que tienen. Con el lenguaje debe atraer a todos los oyentes.

Se suele decir que Don Miguel de Cervantes utilizó al escribir su obra magna más de 20.000 palabras diferentes, así de rico es el lenguaje castellano. Yo, para mi desgracia no utilizo esa cantidad, ni hay que pretender que nuestros alumnos utilicen 20.000 palabras diferentes, pero sí deben de poder expresarse mejor en el lenguaje que dominan desde pequeños. Yo aún sigo intentando perfeccionar mis exposiciones en clase e intento mejorar mi dicción a diario tratando de escuchar a los grandes comunicadores para que nos enseñen hablar, a comunicar nuestras ideas. Es totalmente cierto que “una mala pronunciación puede suponer el fracaso, mientras que a veces un discurso mediocre puede salvarse gracias a una buena realización en esta parte” (Paris, 2014, p. 86).

Expresarse correctamente y expresar las fórmulas adecuadas en todo momento es fundamental para que la exposición pueda llegar al fin que el expositor desea. “Algunos recursos útiles son marcar las pausas, destacar las palabras que queremos enfatizar, subrayar las inflexiones de voz, prestar atención a la dicción, grabar el texto oral con anterioridad a la exposición para corregir los posibles errores” (Paris, 2014, p. 87). Debemos de convencer en lo que expresamos y con ello las palabras o expresiones son importantes, pero deben de utilizar un lenguaje adecuado. Empezar la sustentación de una tesis con un “bueno pues el título de mi trabajo es...” es demencial para el alumno y para la universidad que lo ha educado hasta ese punto. Empezar una exposición en grupo, con la fórmula “pues a mí me ha tocado...” es una falta de consideración con tus compañeros de

trabajo y con todos los alumnos que están escuchando, además del profesor y denota una dejadez o falta de interés verdaderamente alarmante.

Como he dicho anteriormente hay que saber ante quien se está y la manera correcta de tratarlo. Empezar a exponer tu trabajo de Tesis con la formula “Con permiso del tribunal, voy a proceder a la defensa de...” sería lo ideal, no se debería permitir algo menor a eso en ningún momento.

Lo que hay que evitar en todo momento son los fallos del lenguaje que nuestros alumnos suelen cometer, hablo concretamente de las muletillas. Empezar o terminar constantemente una frase con expresiones como “bueno”, “no” y “esto” entre otras o hacer ruidos mientras piensan lo siguiente que van a decir “eeeeeeee” y “oooooooo” es sumamente molesto y da una impresión muy pobre al oyente.

Vestimenta

Sin duda es la parte más fácil o que he visto mejor entendida por nuestros alumnos. Igual que el mecánico tienen su mono de mecánico, el policía tiene su uniforme y el juez tiene su toga, nuestros alumnos deben de saber que en el mundo empresarial tiene el traje o terno (disculpen que use a veces, palabras de España). Cuando están en últimos cursos y si la exposición es importante, es relevante, no deberían ni preguntar el uso del traje o terno, lo van a tener que usar de forma habitual y debe de saber atarse una corbata, al menos un nudo de corbata para poder salir del apuro.

Es totalmente habitual que el día que vas de “sport” a la oficina, de manera más informal (chaqueta y camisa, pero sin corbata o pajarita) se presente una reunión importante con unos clientes o con tus jefes. Pides una corbata a un compañero y ¿Quién te hace el nudo de corbata? ¿Quién te ayuda a ponértela de forma correcta? Al final se recurre a la compañera, mucho más hábil, pese a no haber usado corbata nunca. Esto debería de evitarse, aunque no creo que sea responsabilidad del docente de universidad enseñar a sus alumnos a ponerse la corbata de forma correcta o que colores combinan mejor. “La imagen externa del emisor es fundamental y la adhesión o rechazo de su discurso puede derivarse de la impresión que se proyecte en el auditorio” (Paris, 2014, p. 90).

Uso de diapositivas

La idea fundamental que hay que enseñar a los alumnos es que en una exposición ellos son los protagonistas, ellos tienen que mostrarse y no dejar que otros artículos externos distraigan al público de lo importante que son ellos.

Las diapositivas, magnifico instrumento para ayudarnos a clarificar las ideas que exponemos, es un arma, que si no sabemos utilizarlo puede volverse en nuestra contra en una exposición.

Las diapositivas deben ser:

Breves: La principal idea es que la diapositiva no puede distraer al oyente que acude a la exposición más de 4 segundos, recordad que el protagonista es el expositor, no la diapositiva.

Claros: Las diapositivas deben de tener un fondo claro o un fondo oscuro (blanco o negro) que contraste con la letra o las imágenes utilizadas.

Sencillas: Si en la dispositiva hay algo escrito esto debe ser sencillo, una idea principal, palabras claves. Es una exposición no se pueden utilizar las mismas diapositivas que utiliza el maestro en clase, esas son diapositivas como apoyo académico, no como apoyo a una exposición.

Como se suele decir: “Una imagen vale más que mil palabras”, esta expresión se puede aplicar perfectamente a las diapositivas que sirvan para exponer. Una imagen puede dar un ejemplo y una idea de lo que el expositor está explicando y además se observa rápidamente para que el oyente no pierda el sentido de la exposición. Una imagen siempre es un apoyo en todo momento para el expositor y para el oyente.

Los datos numéricos suelen ser importantes para aclarar cifras y para poner de relieve datos de los que el expositor no tiene porque acordarse siempre si son demasiadas. No es necesario acordarse de las cifras si están expuestas en las diapositivas. Además, esos datos deben ser relevantes para entender la exposición y para dar más relieve a lo que se está explicando.

Los gráficos deben de ser lo más sencillo posibles, con colores bien diferenciados y pocas variables para que el público que pueda observarlo, lo entienda fácilmente y le llegue el mensaje que el orador quiere hacerles llegar.

Las diapositivas no deben de ser recargadas, no se debe de tardar más de 4 segundos en verla y entenderla, pero el oyente debe de entender lo que significa la diapositiva. Demasiadas imágenes o demasiados datos no son fáciles de entender.

Lugar

El lugar que tiene que ocupar el expositor debería ser al frente, ese es su escenario. Los expositores son como los actores y tienen que sentirse cómodos en el escenario, algunos se mueven más, otros menos, unos gesticulan más otros menos. No hay una fórmula mágica que no sea la comodidad del expositor frente a su público. Pero si podemos ayudarlo a partir de ese punto.

Lo ideal sería un expositor que pudiera manejarse con soltura por todo su escenario, que se sintiera bien siendo protagonista y conectara con su público. Pero no todos podemos hacerlo o nos falta ese grado de seguridad, pero eso no es problema o hay trucos para limitar ese pequeño miedo escénico.

Realizar las exposiciones como hacen los políticos, con un atril al frente es como debe de realizarse una exposición si no se tiene la seguridad de que se conoce todo el tema y que debes recordar diferentes puntos, poder consultar tus notas de forma que no sea muy visible (un atril es una herramienta fundamental para ello) nos puede ayudar y dar la confianza para poder sacar adelante una exposición y siempre es mejor que tener en la mano unas fichas o papeles que todo el mundo pueda observar. Recordad que si exponéis es porque sabéis mucho de ese tema, no deben observas fallas en tu exposición o dudas en tu voz.

Sería bueno que nuestros alumnos practicasen todo lo posible, con unas reglas claras que puedan aprender fácilmente, exponiendo durante su etapa universitaria para salir lo mejor preparados posibles al mundo laboral.

Referencias

- Orejudo, S. Nuño, J. Ramos, T. Herrero, M. L. y Fernández-Turrado, T. (2005). El desarrollo de la competencia para hablar en público en el aula a través de la reducción de la ansiedad ante esta situación. Estudio previo. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 8 (1), 1-6.
Recuperado de <http://www.aufop.com/aufop/revistas/arta/digital/114/1104>
- Olivares J. y García-López L. J. (2002) Resultados a largo plazo de un tratamiento en grupo para el miedo a hablar en público. *Psicothema*. 14(2), 405-409. Recuperado de <http://www.psicothema.es/pdf/740.pdf>
- Paris C. (2014) Reflexiones sobre el discurso oral. Hablar en público. *Ribalta: Quadernsd'aplicaciódidàctica i investigació*, (21), 75 - 90. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815888>
- Castejón L. (2011) ¿Cómo desarrollar la competencia de hablar en público en el alumnado universitario? *Aula Abierta*, 39(3), 31-40. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3691471>
- Becerra Traver, M. T. (2017). La habilidad de hablar en público. Una experiencia formativa con estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(3), 117-129. <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.3.270631>