



LA MARINA PLAZA

- [Economía y turismo](#)
 - [Cultura](#)
 - [Editorial](#)
 - [Opinión](#)
 - [Entrevistas](#)
 - [Reportajes](#)
 - [Edu](#)
-
- [Especiales](#)
 - [Gastronomía](#)
 - [La Marina Plaza a l'escola](#)
 - [Empresas singulares](#)
 - [Humor Gráfico](#)
 - [Salud y b](#)
- [Benissa](#)
 - [Calp](#)
 - [Dénia](#)
 - [Gata](#)
 - [Ondara](#)
 - [Orba](#)
 - [Pedreguer](#)
 - [Pego i Les Valls](#)
 - [Teulada-Moraira](#)
 - [Xàbia](#)
 - [El Ver](#)

Publicado: miércoles, 27 junio, 2018

[Juan Carlos Arancibia](#) / [Opinión](#) / [Salud y bienestar](#) | [Multimedia](#)

Cómo superar el miedo a hablar en público

Juan Carlos Arancibia, psicología

27
Shares

26

JUAN CARLOS ARANCIBIA, Psicólogo General Sanitario.

Hablar en público se puede aprender, y a ser un magnifico orador también. Créeme que yo también

Uso de Cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación. Si continuas navegando consideramos que aceptas su uso. [Acepto](#) [Reject](#) [Leer más](#)

Nom

Ema

Cons
 Ac
Ver P
Ver P
Si.



-Es normal tener un poco de nervios antes de hablar en público, al igual que cuando estás en tensión antes de un evento importante. Estos nervios forman parte del juego de la vida y siempre van a estar, aunque pueden ir disminuyendo si los controlas, no te preocupes.

-Nadie va a juzgar cada palabra de tu discurso, esto es una idea distorsionada. La gente no suele hacer un análisis exhaustivo de cada sílaba que pronuncias para buscarte fallos, así que céntrate más en comunicar tu mensaje que en el qué dirán.

-No busques hablar bonito, busca hablar con eficacia, si puedes, di solo 4 palabras en lugar de decir 8 para comunicar lo mismo. Más no es mejor, mejor es mejor.



-No es lo mismo hablar en público en clase que exponer un Trabajo Final de Máster o dedicar unas palabras a un amigo en su boda. Por eso tienes que adaptar el vocabulario y el registro a cada situación.

-Mucha presión te la pones tú, no los demás. Puedes pensar que te saldrá bien o que te saldrá mal. Mi consejo como psicólogo es que te centres en hacer una presentación efectiva más que en preocuparte, que confíes en ti y que pase lo que pase es tu momento, y es un momento único.

-Hablar en público mal no tiene consecuencias sociales devastadoras. Es más, la gente es muy

Uso de Cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación. Si continuas navegando consideramos que aceptas su uso. [Acepto](#) [Reject](#) [Leer más](#)



mucho en el 30% de todo lo nervioso que estás, así que, si te trabas o no te sale una palabra, no te alteres y sigue haciendo tu exposición.

-No vayas rápido, si dices algo importante haz un silencio, para que puedan asimilar tus oyentes la información que les dices. No tengas prisa por acabar, pero tampoco te enrolles, intenta utilizar un ritmo constante.

-Mira, esa presentación que vas a hacer es tuya y solo tuya. Nadie la ha preparado como tú y nadie la va a hacer como tú. Cuando estés delante de tu público, recuerda que lo que vas a decir es algo que ya sabes y que seguramente te hayas preparado previamente, no dejes que los nervios iniciales puedan con todo tu conocimiento.

-Practicar es la clave, aunque al principio te sientas raro. Practica delante del espejo, usa un cronómetro, vístete con el traje que usarás para esa ocasión. Métete en el personaje. Sé que te sentirás raro, ridículo, pero cuanto más expongas y te expongas. más seguro te verás y mejor te irá saliendo.

-¿Tienes miedo al ridículo? En la foto de este artículo estoy haciendo una presentación delante de un grupo de empresarios de la Marina Alta, me puse la camiseta de la Selección porque estaba relacionando psicología con deporte y, créeme, capté su atención y logré comunicar con efectividad.

Así que atrévete a hablar en público, experimenta todos sus beneficios y no pienses tanto en el que dirán.

Juan Carlos Arancibia

Psicólogo General Sanitario

Ronda de les Muralles, 17, Dénia.

Contacto y cita previa: 610 879 414

[Facebook](#)

Otros artículos de Juan Carlos Arancibia en La Marina Plaza:

- [Consejos para afrontar el duelo](#)
- [Soy psicólogo porque fui al psicólogo](#)
- [Daño cerebral adquirido, la otra realidad](#)

Uso de Cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación. Si continuas navegando consideramos que aceptas su uso. [Acepto](#) [Reject](#) [Leer más](#)



Ruta guiada por el Castillo: 'Las siete puertas de la alcazaba de

Convivencia en el Campus Gayà

Actividades en familia: Visita guiada "Temps de pansa. Descubrir la

La Cursa de la Dóna de Xàbia celebra su IX edición

Etiquetas: Juan Carlos Arancibia , psicología

Te recomendamos

La pregunta que barre Benissa: ¿Qué hará Isidor Mollà?

Visita teatralizada familiar: 'Érase una vez Dénia' -Dénia- (2018-07-15)

Uso de Cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación. Si continuas navegando consideramos que aceptas su uso. [Acepto](#) [Reject](#) [Leer más](#)



Rescatan en Xàbia a una mujer en la cala Ambolo, clausurada por riesgo de derrumbes

LA MARINA PLAZA

Diario a

[REDACCIÓN](#) [EQUIPO](#) [SERVICIOS](#) [PUBLICIDAD](#) [AVISO LEGAL](#) [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#) [POLÍTIC](#)

La Marina Plaza. SL. Todos los derechos reservados. «Amb la col·laboració de la Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura

Uso de Cookies

Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia de navegación. Si continuas navegando consideramos que aceptas su uso. [Acepto](#) [Reject](#) [Leer más](#)