

## Cómo una Escritora Reservada Aprendió a Que le Gustara Hablar en Público

Prueba este enfoque para sentirte cómodo en cualquier audiencia.

**BY LAURA VANDERKAM**

Traducido por: Javier Córdova Glez.

No pretendía ganarme la vida como oradora. Como muchas personas, en el pasado, tuve algunos momentos que me quedé pasmada cuando estaba obligada a estar presente.

En la universidad, me enojé durante un debate sobre fábricas de explotación laboral (tema caliente en el campus en 1998), salté a la palestra, agarré el micrófono y me di cuenta que no tenía absolutamente ni idea de cómo comunicar lo que yo pensaba.

Primero que nada, soy un escritora y mi yo introvertido es de lo más feliz cuando me escondo con un manuscrito, editándolo para acerca más mi visión fundamental.

Pero como aprendí poco después de escribir mi primer libro de manejo del tiempo, *168 Hours*, en el año 2010, en estos días los escritores no consiguen hacer que sus palabras escritas hablen por sí mismas. Los libros deben ser promovidos, lo que quiere decir que escribir un libro se trata de hablar de libros. Si quiero seguir escribiendo libros, necesito vender libros, y eso significa ponerme de pie frente a todo tipo de audiencias para hablar de mis ideas.

Así lo hice, al principio por obligación (y por la paga). Entonces ocurrió algo curioso. Con el tiempo, y en el curso de escribir varios libros más, llegué a disfrutar el hablar. Me di cuenta de que si una idea me atraía, a otras personas también las atraería.

Aquí están un par de estrategias para hablar que pueden ayudar a cualquier persona, incluso a las tranquilas.

### **Ponga aliados en el Auditorio**

Me di cuenta que, como introvertida, es mucho más fácil hablar con gente que conozco que con la que no. Estoy más cómoda hablando a una audiencia de amigos, y puedo voltear a un público que no conozco si al menos veo un par de caras amistosas. Me di cuenta de esto por accidente. Escribo y hablo del manejo del tiempo, y para hacer mi plática más relevante a la audiencia, empecé

empecé a pedir a unos voluntarios que monitorearan su tiempo de antemano. Ellos me mandaban sus horarios. Comentábamos por el teléfono y el correo electrónico sobre sus desafíos, y hacíamos una lluvia de ideas de estrategias para que ellos las probaran.

Estos voluntarios entonces compartirían sus descubrimientos con el grupo. Esto hizo que mis conversaciones fueran interactivas y, esperaba, esclarecedoras, pero también sirvió para otro propósito. En el curso de nuestras conversaciones, estos voluntarios y yo nos llegábamos a conocer. Cuando se presentaban conmigo antes de la plática, y se sentaban en la parte delantera, se convertían en aliados, sonrían y asentían con la cabeza.

Mientras que no todos los temas se prestan para tal preparación, puedes lograr el mismo resultado si llegas temprano al evento en el que hablarás y te presentas con la gente. Incluso estar de pie junto a la puerta del salón donde expondrás y te presentas con las personas a medida que llegan, te humaniza y te hace sentir que no estás entre extraños.

### **¡Mejora la energía!**

También me di cuenta que un público apático es mucho más difícil hablar que con uno enérgico. Afortunadamente, puedes alterar la energía en la habitación. Cada veterano tiene sus trucos. Yo trato de hacer que la gente se ponga de pie en los primeros minutos como parte de un concurso de humor que tiene el propósito de encontrar a la persona en la habitación con el horario más ocupado. Este simple acto de moverse (y reír) hace maravillas para que la gente se ponga feliz, en especial si he programado una presentación para hablar des-



Laura Vanderkam

pues de un almuerzo que induzca a la siesta.

Estas estrategias han ayudado a que mis pláticas sean mejores que cuando inicié por primera vez. También me siento más confiada en mis capacidades al hablar. Para estar segura, las cosas todavía pueden salir mal. Pruebo algún material nuevo cada vez en un intento mantenerme renovada, y algunas veces es un gran fracaso. Algunas veces el público simplemente no está abierto a la persuasión. Otras ocasiones suceden cosas que no están dentro del control del orador. Los contadores justo en medio de la temporada de impuestos simplemente van a estar cansado, no importa lo que hagas.

Sin embargo, la buena noticia acerca de hablar con frecuencia es que aprendes a tomar cualquier discurso en su contexto. Tu mensaje puede resonar en unas pocas personas, si no en todo el grupo, y enfocándote en la retroalimentación positiva que recibes de aquellos que están receptivos, te mantendrá con energía para hacerlo todo de nuevo. **T**

**LAURA VANDERKAM** es autora de varios libros de administración del tiempo, incluye *168 Horas* y *I Know How She Does It: How Successful Women Make the Most of Their Time*. Ella vive en las afueras de Filadelfia y su blog es [www.Laura-Vanderkam.com](http://www.Laura-Vanderkam.com).

Traducido del artículo, "PUBLIC SPEAKING/ How a Quiet Writer Learned to Love Public Speaking", Pág. 29. Revista TOASTMASTER, JANUARY 2016.

Traducido por: Javier Córdova González, DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. [jacogo@hotmail.com](mailto:jacogo@hotmail.com)