Cómo dominar los nervios al hablar en público.

Todos sentimos cierto nivel de nervios al tener que hablar en público. Se nos seca la boca, tartamudeamos, nos cuesta respirar adecuadamente, aumenta el ritmo cardíaco y nos ponemos sumamente tensos. Es algo que les sucede a todos, tanto a personas famosas como a desconocidos, los nervios no perdonan a nadie. Dijo Mark Twain: “Hay dos tipos de oradores: los que están nerviosos y los que mienten”.Para algunos les puede resultar más difícil que a otros, pero tienes que saber que puedes superarlo y cumplir con el objetivo de dar tu mensaje.

Tómate el momento con calma. Es conveniente tomar agua para que no se te seque la boca o también alguna pastilla de menta. Evitar el consumo de café en las horas anteriores.

Pero sin dudas, la mejor manera de manejar los nervios es conociendo a la perfección el tema del cual se va a hablar. Mientras más conocimiento tengas sobre lo que vas a decir, más seguridad y menos nervios tendrás.

Te servirá mucho saber que nadie sabe que estás nervioso, ¡el único que sabe de tus temores interiores eres tú mismo! No pienses que los que te van a escuchar están pensando que la vas a arruinar con tus palabras, por el contrario, lo común es que los oyentes esperan escuchar un buen mensaje y que a ti te vaya bien. El público que te está escuchando no tiene intenciones de juzgarte, sino que está anhelando recibir una enseñanza o aprender algo valioso, para eso fue que acudió a escuchar la presentación.

Puede que arrastres algún complejo por haberte equivocado en el pasado, o porque alguna vez no te fue bien en una presentación. ¡A todos alguna vez les pasó eso! Deja de acomplejarte por cosas que ya pasaron, los errores en la vida sirven para que aprendamos y sean corregidos. Tienes frente a ti una nueva ocasión de hacerlo bien, verás que cuando logres el objetivo de dar correctamente tu mensaje, te sentirás genial por haberte superado y el error del pasado será solo una anécdota de vida.

Algunos consejos que te ayudarán a superar los nervios:

* Piensa que le estás hablando a una persona y no a un público.
* Respira adecuadamente y relájate mientras hablas.
* Concéntrate en las ideas de lo que vas a hablar.
* No pienses en cosas negativas ni que algo puede salir mal.

En muchas ocasiones, los nervios se originan por la falta de confianza en uno mismo. Los predicadores principiantes suelen estar aterrorizados por tener que hablar en público debido a que creen que no son capaces de hacerlo. Puede deberse a varios factores: experiencias traumatizantes de la niñez, excesivo temor al ridículo, alguna experiencia fallida o también una crisis de identidad. Creo que lo importante es saber quién eres y cuál es tu llamado.

La película “El discurso del Rey”, ganadora del Oscar en el 2010, trata sobre la historia real del rey británico Jorge VI, quien tenía un problema de tartamudez que le impedía comunicar sus discursos con fluidez. A instancias de su esposa, el rey concurre a un terapeuta, quien utiliza métodos poco convencionales para tratar de ayudarlo a salir de la situación. La película brinda muchos elementos de ayuda para los que buscan mejorar en sus prédicas o discursos, pero particularmente habla sobre la falta de confianza. El terapeuta va llevando su método hasta la médula del problema: hacer que el rey se dé cuenta de quién es realmente.

Mientras pasaba sus duros años como prisionero político en Sudáfrica, Nelson Mandela escribió: “No pasamos por este mundo más que una vez, y las oportunidades que pierdas nunca volverán a estar a tu disposición” (11). Tu sabes quién eres y quién te ha llamado a predicar, tienes la responsabilidad de dar un mensaje que puede llegar a afectar positivamente a alguien, no dejes que los nervios impidan lo que tengas que decir, no desperdicies la oportunidad que se te presenta.

\*Tomado del libro “Construye un mensaje inolvidable” (2018)