

B1.45.1 Cómo controlar los nervios al hablar en público



En una presentación, el **orador** suele sentirse más vulnerable **al inicio y al cierre**. Es normal que **estés en tensión** cuando vas a **empezar la sesión**, sobre todo si tienes **al público delante**. Para gestionar los nervios, algunas personas piden a un compañero que hable primero. *¿Te importaría* empezar tú unos minutos? Mientras el otro comienza, el orador se relaja y la ansiedad baja para los dos.



1. ¿En qué momentos de una presentación el orador se siente más vulnerable?
 - a. En el inicio y en el final
 - b. Solo cuando hay preguntas del público
 - c. Cuando el público llega tarde
 - d. Después de la pausa para el café
2. ¿Cuál es el truco que usa el orador para reducir los nervios?
 - a. Memorizar todo el texto palabra por palabra
 - b. Hablar más rápido para terminar antes
 - c. Pedir a alguien que comience la charla
 - d. Evitar mirar al público durante toda la sesión

1-a 2-c