

B1.45.1 Cómo controlar los nervios al hablar en público

Come controllare i nervi quando si parla in pubblico



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.*



*In una presentazione, l'oratore di solito si sente più vulnerabile **all'inizio e alla fine**. È normale che **tu sia in tensione** quando stai per **iniziare la sessione**, soprattutto se hai **il pubblico davanti**. Per gestire i nervi, alcune persone chiedono a un collega di parlare per primo. Ti dispiacerebbe iniziare tu per qualche minuto? Mentre l'altro comincia, l'oratore si rilassa e l'ansia diminuisce per entrambi.*

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

1-c 2-a