

B1.45.1 Cómo controlar los nervios al hablar en público

Jak panować nad nerwami podczas wystąpień publicznych



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.*



*Podczas prezentacji **mówca** zwykle czuje się bardziej bezbronny **na początku i na końcu**. To normalne, że **jesteś spięty**, gdy masz **rozpocząć sesję**, zwłaszcza jeśli **masz publiczność przed sobą**. Aby poradzić sobie z nerwami, niektórzy proszą kolegę, żeby mówił jako pierwszy. Czy miałbyś coś przeciwko zacząć przez kilka minut? Gdy druga osoba zaczyna, mówca się rozluźnia, a poziom lęku spada u obojga.*

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

1-d 2-b