

B1.45.1 Cómo controlar los nervios al hablar en público

Como controlar os nervos ao falar em 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.*



*Em uma apresentação, o **orador** costuma se sentir mais vulnerável **no início e no encerramento**. É normal que **você esteja tenso** quando vai **começar a sessão**, sobretudo se você tem **o público à sua frente**. Para gerenciar o nervosismo, algumas pessoas pedem a um colega que fale primeiro. Você se importaria de começar por uns minutos? Enquanto o outro começa, o orador relaxa e a ansiedade diminui para os dois.*

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. En el inicio y en el final
 - d. Después de la pausa para el café
2. ¿Cuál es el truco que usa el orador para reducir los nervios?
 - a. Hablar más rápido para terminar antes
 - b. Memorizar todo el texto palabra por palabra
 - c. Evitar mirar al público durante toda la sesión
 - d. Pedir a alguien que comience la charla

1-c 2-d