

B1.45.1 Cómo controlar los nervios al hablar en público

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.*

*In a presentation, the **speaker** usually feels more vulnerable **at the beginning and at the end**. It is normal that **you are tense** when you are going to **start the session**, especially if **you have the audience in front of you**. To manage nerves, some people ask a colleague to speak first. Would you mind starting for a few minutes? While the other person begins, the speaker relaxes and anxiety goes down for both.*

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

1-d 2-b