

<http://www.aulafacil.com/Hablarpublico/Cursohp.htm>

¿Qué es la ansiedad a hablar en público?

La ansiedad a hablar en público es un miedo bastante extendido entre la población en general. Se estima que entre un 20-85% de la población experimenta más o menos ansiedad al hablaren público.

Los síntomas que se suelen experimentar en las situaciones que requieren hablar en público incluyen temblor, sudoración de las manos, aumento de la frecuencia cardíaca, dificultad al respirar, tensión muscular, ruborización, pérdida de concentración, molestias gastrointestinales, voz inestable, y/o vértigo. Estas situaciones suelen ir acompañadas de diversos miedos, como a ser evaluado negativamente por los demás, a no ser escuchados, a no tener nada interesante que decir, y/o a la vergüenza que se pueda pasar frente a un posible fracaso.

¿Por qué se produce?

Según las teorías más aceptadas actualmente sobre la ansiedad a hablar en público, en su aparición intervienen varios factores. Este tipo de experiencias produce por su propia naturaleza cierta activación que el organismo necesita para afrontarla. Puede que la primera vez que una persona se enfrente a un público esta ansiedad le supere, algo completamente normal ya que como en cualquier otra destreza, **es necesaria la práctica** para alcanzar un nivel de actuación óptimo. Es posible que más adelante la persona tenga presente esta reacción en posteriores actuaciones y eso le haga reexperimentar los síntomas sin dar lugar a que pueda controlarlos. Por lo tanto, es cuando la ansiedad le impide desarrollar las habilidades que de otra manera adquiriría con la práctica cuando se puede empezar a hablar de ansiedad patológica.

Por otro lado puede que la persona no haya tenido una experiencia previa de hablar en público, pero puede haber observado esa ansiedad en alguna situación de su vida diaria, como en la exposición en clase de algún compañero. Es posible que esa persona reviva los síntomas como suyos al recordar ese momento cuando deba afrontar una situación similar en el futuro.

¿Cómo afecta a la vida cotidiana?

Cierto grado de ansiedad es normal a la hora de hablar en público, e incluso puede ayudar a la persona a estar preparada para afrontar la situación. Aun así, para mucha gente la ansiedad experimentada es tan intensa que puede incluso llegar a bloquear la capacidad de actuación. Además, es muy frecuente que la persona generalice esta ansiedad a otros ámbitos de la vida, y acabe adoptando unas pautas de actuación con su entorno que impliquen la evitación y el escape de situaciones que produzcan ansiedad. En el caso de los estudiantes, con frecuencia este patrón se manifiesta en un aislamiento social y académico persistente.

¿Qué se puede hacer?

Las siguientes estrategias te pueden servir de orientación a la hora de abordar la ansiedad a hablar en público. Su utilidad se puede incrementar dependiendo del compromiso de cambio que adoptes.

Puntos esenciales para afrontar la ansiedad:

- **Procura exponerte gradualmente ante las situaciones que te produzcan ansiedad.** Este paso es necesario para abordar la ansiedad en general, y con ello ir acrecentando día a día tus habilidades para manejarla. Si esperas al momento de «la gran exposición», como un examen oral, para ponerte delante de un público, es probable que no tengas el mismo éxito que si has estado practicando en situaciones cotidianas, como preguntar la hora por la calle a un grupo de personas, pedir un café «a voces» en un bar lleno de gente...
- **Intenta reconocer las emociones que acompañan la respuesta de ansiedad en las situaciones críticas.** El objetivo es el de detectar con la mayor premura posible la aparición de la ansiedad, y poner así en marcha estrategias para impedir que ésta aflore, como la respiración abdominal.

Esta consiste en respirar fuerte y pausadamente llenando totalmente los pulmones desde el abdomen, algo que no solemos hacer en la respiración normal.

Cuando estés preparando una presentación:

- **Piensa en el tipo de público.** Saber el número de gente ante la que expondrás o sus conocimientos previos te puede ayudar a adaptar la presentación a la audiencia.
- **Prepara el tema de la presentación.** Incluso si sabes mucho de lo que vas a hablar, obtener más información sobre el mismo te ayudará a estar más seguro de ti mismo y a disponer de
- mayor número de respuestas ante posibles preguntas del público.
- **Escribe la presentación.** Este proceso te ayudará a preparar el discurso. También puedes disponer de él durante la charla en el caso de que la necesites.
- **Elabora un resumen con los puntos principales.** Este método te puede servir como guía durante la exposición, y resulta mucho más efectivo que recurrir al texto original, ya que
- esto último puede no ser agradable para el público.
- **Ten preparadas algunas “salidas”.** Cualquier persona se puede perder mientras da una conferencia, así que es conveniente tener preparadas previamente algunas “salidas” como anécdotas o comentarios breves para darte tiempo mientras vuelves a coger el hilo de la exposición.
- **Practica la presentación con otra persona.** Es importante que pidas a esa persona que sea crítica con tu exposición, de forma que puedas descubrir tus puntos débiles para así tratar de mejorarlos y tus puntos fuertes para afianzarlos. También puede resultar adecuado imaginar la presentación como si la estuvieras viviendo o incluso practicarla enfrente de un espejo.

Durante la presentación:

- **Habla con gente del público antes de empezar.** Cuanta más gente conozcas, más fácil te será percibir a la audiencia como un grupo amigable. Siempre puedes mirar hacia ellos o hacia otros conocidos si necesitas ver **una cara amistosa**.
- **Empieza presentándote.** Da tu nombre y el título de tu charla antes de empezar. Este comienzo suele producir un buen efecto en el público.
- **Relaja la tensión de tus hombros.** Esta produce malestar en el cuello y en la cabeza, lo que puede hacer que te sientas más nervioso durante la presentación. Un ejercicio práctico consiste en exagerar la postura de tensión (acercando los hombros a la cabeza) durante unos segundos y a continuación destensar los hombros, así durante dos o tres veces.
- **Muévete.** Al moverte por el escenario te sentirás más calmado y darás al público la sensación positiva de estar dominando el espacio y la situación.

Después de la presentación:

- **Refuézate.** Independientemente de cómo salga la presentación, debes premiarte por haber realizado la conferencia.
- **Evalúa tu presentación.** Más adelante, evalúa cómo lo hiciste durante la presentación. Recuerda aquello que hiciste bien para volver a repetirlo en la siguiente ocasión. A continuación piensa en los errores y en cómo mejorarlos la siguiente vez.

Cómo enfrentar el miedo al hablar en público:

Al actuar como orador ante un público los nervios suelen hacer su aparición. Pero ¿qué ocurre si la persona que está hablando se enfrenta a gestos de aburrimiento, bostezos o la realización disimulada de dibujos en un folio? La primera reacción es la del enfado. Y, a continuación, llegan las recriminaciones que pueden convertirse en un enfrentamiento entre ambas partes que nos desvíe del objetivo inicial de la reunión.

Por difícil que parezca, estas situaciones conflictivas pueden afrontarse de una manera racional. «Si tú no controlas tu estado emocional en ese momento, vas a fomentar más conflicto porque vas a contestar con agresividad para defenderte.

Cuerpo y voz:

La posición del cuerpo, el nivel de la voz y los gestos serán tres de los puntos clave que habrá que tener más en cuenta. De ahí que no haya que dejarse desestabilizar por cualquier situación fuera de tono. «**El hecho de saber gestionar este tipo de comportamientos permitirá al orador salir de la reunión con más credibilidad**».

Es recomendable entrenar la capacidad de hablar en público en distintas situaciones simuladas con familiares y amigos, para ir rompiendo el hielo y conocer que comportamientos manifestamos

Cuando un orador se enfrenta a un público, se encuentra en «una situación antinatural de comunicación». «No estás hablando de tú a tú con una o varias personas, no es una comunicación cruzada. Te sientes expuesto y desprotegido». El público no sólo se fija en lo que dice sino también, en cómo lo dice.

Vigilar los gestos:

¿Qué ocurre cuando el orador frunce el ceño? Que transmite preocupación, ira contenida o agresividad. ¿Y si aprieta mucho las mandíbulas? Transmite preocupación o violencia. Y las personas que son muy nerviosas suelen recurrir, de forma inconsciente, a los denominados parásitos: rascarse la nariz, tocarse el cabello, remangarse..., **de ahí la importancia de tomar conciencia de ellos. Además, es muy importante la respiración, ya que si se altera, «transmites falta de seguridad, no eres capaz de gestionar pausas y mantienes un tono monocorde».**

Estudiar la reacción del público:

Cuando un orador se siente poco escuchado, tiende a alterar su estado de ánimo y a entrar en una situación de enojo que obtendrá una respuesta similar. Para evitarlo **hay que empezar por intentar encontrar una causa en la actitud del público.** ¿Por qué bosteza uno de los oyentes? ¿Le aburre lo que se le está contando o es que acaba de ser papá y el bebé le ha dado una mala noche? ¿O ayer regresó tarde de un viaje de trabajo y ha dormido poco?

En el caso de la respiración, utilizarla de forma consciente permite controlar la comunicación.

Diversos investigadores defienden «cuando somos un orador vamos a utilizar la respiración baja, abdominal, que se trabaja en la barriga. Es la que utilizan los actores de teatro para controlar sus nervios y potenciar su voz sin esfuerzo».