

CÓMO AFRONTAR CON ÉXITO EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CONDUCTA DE HABLAR EN PÚBLICO

JACOBO CANO DE ESCORIAZA

Asesoría de Orientación sobre Estudios - Universidad de Zaragoza

Correo Electrónico: estudios@unizar.es // asesoria@unizar.es

Internet: <http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/index.htm>

- **CASO PRÁCTICO**

Necesito aprender a hablar en público. Cuando estoy en frente de un grupo de personas me petrifico, comienzo a sentir miedo, se me paraliza la lengua, me sudan las manos y olvido lo que iba a decir, termino haciendo el ridículo, sin atinar a decir algo coherente. Otras veces, lo paso mal pero acabo lanzándome a hablar. Cuando no lo logro, tiendo a sentirme culpable, al no haber sido capaz...

El miedo a hablar en público puede aparecer ante situaciones muy diferentes, como por ejemplo, dar una charla o impartir una conferencia, realizar preguntas a un conferenciante o a un profesor, expresar una opinión en un debate o en un coloquio, narrar un hecho que le ha ocurrido a uno personalmente, exponer alguna duda, mostrar desacuerdo, realizar un cumplido o valorar positiva o negativamente algo que te ha gustado o disgustado, etc.

- **ANÁLISIS**

Uno de los supuestos fundamentales desde los que partimos es que hablar en público no es algo que se hereda genéticamente sino que se puede aprender y mejorar con la práctica y el autoanálisis.

Comenzaremos señalando qué significa la ansiedad o el miedo a hablar en público, cómo se puede detectar o percibir, qué síntomas se suelen experimentar. Entre los más frecuentes merecen especial atención el temblor, sudoración de las manos, aumento de la frecuencia cardíaca, dificultad al respirar, tensión muscular, pérdida de concentración, diversos lapsus, molestias gástricas, voz inestable y/o vértigo.

Los síntomas que señalábamos anteriormente pueden ir acompañados de diversos miedos o temores. Muchas personas, a la hora de hablar en público, experimentan dichos miedos y temores a ser evaluados negativamente por los demás, a no ser escuchados o valorados, a no tener nada interesante o relevante que decir, y/o a la vergüenza que se pueda pasar frente a un posible fracaso.

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. El propio Cicerón decía que todo discurso de cierta importancia se caracteriza por un grado de nerviosismo.

Lo primero que hay que desarrollar para mejorar la conducta de hablar en público y afrontar el miedo o los nervios más o menos paralizantes que aparecen, es querer, es decir, **fortalecer la voluntad** de trabajar este tema, pensando que uno no nace siendo un excelente orador, sino que, sobre todo, se va haciendo, se va construyendo. Lo contrario a querer, en este caso, es dar largar, evitar las situaciones de cierto estrés, ocultarse o pasar desapercibido en cualquier tipo de reunión en la que se presuma que es importante o necesario hablar ante un auditorio más o menos mayor.

Algunas personas aumentan su ansiedad al hablar porque perciben al auditorio como el enemigo. Sin embargo, el público puede considerarse como personas que están interesadas en un tema determinado, que necesitan del orador, de su experiencia, de su saber para aprender algo determinado.

Conviene recordar que el miedo es un sentimiento personal e interno, el auditorio no tiene por qué darse cuenta a no ser que nosotros se lo revelemos o estemos convencidos –y, por consiguiente, nerviosos y con ansiedad- de que se van a dar cuenta rápidamente de ese estado interno.

CÓMO AFRONTAR CON ÉXITO EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CONDUCTA DE HABLAR EN PÚBLICO

JACOBO CANO DE ESCORIAZA

Asesoría de Orientación sobre Estudios - Universidad de Zaragoza

Correo Electrónico: estudios@unizar.es // asesoria@unizar.es

Internet: <http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/index.htm>

Resulta importante preparar concienzuda y organizadamente la intervención, consultando varios autores y fuentes, mostrando de alguna manera al auditorio que lo que estamos exponiendo es una mínima parte de lo que en realidad conocemos y que, si tuviéramos más tiempo, pasaríamos a desarrollar. Realizar un esquema del discurso, planificando o secuenciando los objetivos, y analizando cuáles son los propósitos de nuestra intervención –persuadir, convencer, entretener, enseñar, decidir, corregir, enderezar, motivar, etc.- para utilizar diferentes métodos.

Conviene señalar que en el momento de hablar en público cada uno de nosotros pensamos y nos decimos una serie de cosas que pueden ser positivas o, por el contrario, más negativas. Este **diálogo interno**, depende de cómo sea, va a suponer un aumento o una disminución de angustia o de miedo. Algunas frases como: **no podré, no lo lograré, es imposible para mí...**, tenemos que afrontarlas y establecer estrategias útiles para modificarlas por: **puedo, soy capaz, lo lograré, otros muchos lo han hecho bien y yo también puedo hacerlo...**

Una ayuda para cambiar este tipo de diálogos internos a nivel de pensamientos es utilizar **visualizaciones**, es decir, proyecciones mentales de las imágenes de lo que queremos lograr, en nuestro caso, el propósito es poder dominar la conducta de hablar en público, mostrando competencia y seguridad. En este sentido, uno puede hacer el ejercicio práctico de imaginarse a su auditorio en positivo: interesado y motivado por la intervención, ilusionado uno mismo en exponer las ideas más originales e importantes, recibiendo algún agradecimiento de alguien del público al que le ha servido el contenido de la charla o, simplemente, las caras de las personas con sus asentimientos, sus muestras de interés, sus preguntas con las que deseaban profundizar en el tema en cuestión. ¿Te imaginas este tipo de situación o tiendes a verlo todo en negativo?

Una estrategia que puede ser útil es **buscar los ojos** de una persona que genere confianza o tranquilidad. Una vez encontrados, podrán ser puntos de referencia cuando se necesita cierta aprobación o se precisa de mayor seguridad.

Es básico tener claro que aprender una intervención al pie de la letra, de memoria, no es lo más recomendable, ya que un lapsus o un pequeño olvido puede trastocar todo el discurso e incrementar el nivel de ansiedad y estrés.

Es importante **no evitar las situaciones de hablar en público**, sino, al contrario, afrontarlas. Si das largas y esperas y esperas a que llegue el día clave de una presentación, todavía va a ser mayor la ansiedad. Es preciso que ensayes con personas de confianza o en ámbitos más pequeños o menos importantes. A veces, simples ejercicios cotidianos como solicitar algo en una tienda, parar a una persona en la calle preguntándole la hora, etc. pueden ser momentos y oportunidades que te ayuden para irte soltando para ocasiones más significativas.

Los **ejercicios de relajación** son útiles, practicando con una respiración fuerte y pausada, llenando los pulmones totalmente y expulsándolo poco a poco. Otros ejercicios de relajación muscular o corporal son necesarios, presionando algunas partes del propio cuerpo -fruncir el ceño, cerrar fuertemente los puños, tensar las piernas, etc- y relajándolas poco a poco para disminuir el grado de estrés.

Piensa que cuanto más información tengas acerca del tipo de público al que te vas a dirigir, mejor te vas a poder preparar. Sin embargo, la incertidumbre de cuántos y quiénes serán, de lo que esperan de ti, etc. hace que aumente en ti el miedo a hablar en público, a qué decirles y de qué manera llegar. El grado de preparación de una exposición, tu manera de documentarte, van a ser factores que van a influir positivamente en ti si los haces concienzudamente. Pero cuidado con los pensamientos del tipo: **Todavía me falta más información, nunca lograré hacerlo bien porque me falta mucho tiempo para prepararme toda-**

CÓMO AFRONTAR CON ÉXITO EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CONDUCTA DE HABLAR EN PÚBLICO

JACOBO CANO DE ESCORIAZA

Asesoría de Orientación sobre Estudios - Universidad de Zaragoza

Correo Electrónico: estudios@unizar.es // asesoria@unizar.es

Internet: <http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/index.htm>

vía mejor... A veces, ha personas con ciertos rasgos obsesivos o perfeccionistas que les impiden ir relajadamente a una intervención en público.

Ten presente **un guión de la presentación** que vas a realizar, un esquema que te oriente, te dirija y evite que te pierdas y que pierdas tú mismo/a los nervios. Ten preparados algunos puntos que puedas utilizar en el caso de que te pierdas. Puedes tener en tu repertorio alguna anécdota o ejemplo que te dé tiempo para volver al apartado principal de tu exposición. Es muy útil que practiques tus intervenciones con alguien de tus amistades o familiares. Te pueden ayudar si se ponen en un papel comprensivo y te dicen con delicadeza aquellos aspectos que puedes mejorar. El espejo, en muchas ocasiones, puede ser un buen cómplice.

Si logras hablar con alguien del público antes de comenzar tu intervención, puedes relajarte de esta manera de forma significativa. Lo primero de todo, preséntate. Te dará soltura y espontaneidad decir en un principio quién eres, por qué estás ahí y qué grado de motivación o interés tienes referente al tema del que vas a disertar. Cierta ansiedad puedes canalizarla si te mueves por el escenario o por el lugar en el que tengas que hablar. Si estás muy nervioso, detrás de una mesa o un ambón, puedes sentirte más relajado, pero ten en cuenta que esta relajación viene porque te percibes más protegido. En ocasiones la mesa es un obstáculo entre el orador y el público, y abandonarla puede ser un signo de naturalidad, de espontaneidad, de cercanía.

- **PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE PUEDEN PERJUDICARNOS A LA HORA DE HABLAR EN PÚBLICO**

Nuestra mente juega un papel fundamental en nuestra vida diaria. ¿Qué tipos de pensamientos podemos detectar cuando sentimos y padecemos este miedo a hablar en público, a intervenir en cualquier contexto cotidiano?

Vamos a ir señalando algunos de estos pensamientos o imágenes, que nos pueden paralizar, asfixiar, hacernos temblar o, por el contrario, si somos capaces de dominarlos y encauzarlos, podremos dar un sentido mayor a nuestra intervención, lograremos ser más eficaces. Analízate si te encuentras en algunas de estas situaciones, pensando lo siguiente:

a) Anticipo consecuencias desfavorables y negativas, antes de emprender la tarea de hablar en público:

Los demás pensarán que sólo digo tonterías, que lo que comento es muy obvio y se reirán de mí...

b) Evalúo negativamente esta situación de hablar:

Odio expresarme en voz alta, es horrible y monstruoso hablar, no me gusta nada...

c) Realizo una valoración negativa de mí mismo, reprochándome mis escasas o nulas capacidades:

Nunca sabré hacerlo, no soy capaz de hablar. Otros valen pero yo no he nacido con esas cualidades y dones innatos...

CÓMO AFRONTAR CON ÉXITO EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CONDUCTA DE HABLAR EN PÚBLICO

JACOBO CANO DE ESCORIAZA

Asesoría de Orientación sobre Estudios - Universidad de Zaragoza

Correo Electrónico: estudios@unizar.es // asesoria@unizar.es

Internet: <http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/index.htm>

d) Absolutizo mi fracaso:

Lo hago todo mal y no podré nunca aprender; si intervengo va a salir desastroso; mejor quedarme callado y no participar, porque si meto la pata con algo, será todo un horror...

e) Obsesión por las reacciones fisiológicas o psicósomáticas:

Me estoy poniendo nervioso y los demás se van a dar cuenta. Seguro que los demás ven cómo me están temblando las piernas detrás de la mesa. Estoy convencido de que se van a reír de los tics que hago con la boca o con la ceja. Se estarán fijando constantemente en cómo me tiemblan las manos o cómo estoy sudando...

f) Evitación o voluntad de escapar de la situación estresante:

Estoy deseando que esto termine cuanto antes. Iré más rápido para acabar pronto y pasar peor rato. ¡Quiero desaparecer, evaporarme, que nadie me mire más ni note que estoy aquí...!

g) Generalización de las situaciones anteriores de fracaso:

Recuerdo la primera vez que hablé lo mal que lo pasé. Seguro que va a ser siempre así. Nunca lo voy a superar. Ahora estoy cogiendo miedo hasta ir a escuchar una conferencia. Me pongo nervioso de pensar lo mal que se pasa...

h) Utilización de comparaciones dañinas y destructivas.

No llegaré nunca a hablar como fulanito. No podré persuadir y convencer como menganito. Si tuviese la capacidad y la habilidad de zutanito...

i) Agrando o disminuyo un detalle de la intervención.

En cuanto me trabé la lengua con aquella expresión del principio, ya no pude centrarme, me puse nervioso/a y fue todo un desastre.

j) Síntomas de culpabilidad que atenazan

Si fuese diferente a como soy, seguro que lo haría mejor.

k) Sometimiento a las etiquetas que el entorno social pone.

Siempre he sido considerado/a algo torpe para expresar bien mis ideas.

l) Sobrerresponsabilización de fallos de otros.

Fracasé con la intervención porque se oía muy mal y nadie me entendía. Los micrófonos no los supe utilizar.

CÓMO AFRONTAR CON ÉXITO EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CONDUCTA DE HABLAR EN PÚBLICO

JACOBO CANO DE ESCORIAZA

Asesoría de Orientación sobre Estudios - Universidad de Zaragoza

Correo Electrónico: estudios@unizar.es // asesoria@unizar.es

Internet: <http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/index.htm>

m) Inestabilidad emocional –todo lo ves oscuro o negativo- que acarrea una percepción irreal de la situación

• **CONCLUSIONES**

La conducta de hablar en público no es heredada ni recibida genéticamente, sino que se puede aprender y mejorar.

El público puede ser percibido como enemigo –aumentará en el orador el miedo y la ansiedad- o puede ser vivido como un grupo de personas con interés por la materia o el propio conferenciante.

Algunas pautas para aminorar la ansiedad: preparar ampliamente la documentación; establecer un guión o esquema de la intervención; tener una serie de anécdotas o ejemplos para introducirlos en el momento en el que nos podamos sentir perdidos al desarrollar el discurso; realizar ejercicios de relajación y darse instrucciones positivas.

Es fundamental detectar los posibles pensamientos negativos que pueden aumentar la ansiedad o el miedo al hablar en público. Al detectarlos, se pueden analizar. Al analizarlos, se pueden modificar.

Es normal tener cierta ansiedad al hablar, ya que de este modo esta tensión a la hora de participar aumentará la eficacia en nuestros mensajes. No es raro ni infrecuente sentir este miedo.

Evitar las situaciones que no nos gustan, como el exponernos a hablar en público, no lleva a ningún lado. Por el contrario, afrontar estas situaciones ayuda a superarlas.

• **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA RECOMENDADA**

ALCOBA, S. (2000): *La expresión oral*. Barcelona: Ariel.

BALLESTEROS DE LA PUERTA, J. (2002): *El puzzle. descubre el comunicador que llevas dentro*. Madrid. Temas de Hoy.

BREHLER, R. (2000): *Prácticas de oratoria moderna. Mostrarse seguro, hablar convincentemente*. Madrid. Editorial El Drac, 2ª ed.

MERAYO, A. (1998): *Curso práctico de técnicas de comunicación oral*. Madrid: Tecnos.

PUCHOL, L. (1997): *Hablar en público. Nuevas técnicas y recursos para influir en la audiencia en cualquier circunstancia*. Madrid. Ediciones Díaz de Santos.

STUDER, J. (1999): *Oratoria: El arte de hablar, disertar, convencer*. Madrid: El Drac (3ª ed.).

VALLEJO-NÁJERA, J. A. (1994): *Aprender a hablar en público hoy*. Barcelona: Planeta.