

MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO. por Carme Saltó. Psicóloga clínica.

1. El temor a hablar en público, es el miedo que aparece ante **Situaciones** diversas como:

- Dar una charla.
- Hacer preguntas a un conferenciante.
- Expresar una opinión en una discusión de grupo.

2. **Procesos cognitivos.** Ante estas situaciones se generan Pensamientos o Imágenes con las siguientes características:

- Anticipación de consecuencias desfavorables: "Pensarán que sólo digo tonterías"...
- Evaluación negativa de la situación: "Hablar en público es realmente horrible"...
- Evaluación negativa de uno mismo: "Nunca seré capaz de conseguirlo"
- Evaluación negativa de la propia actuación: "Lo estoy haciendo todo mal"
- Preocupación por reacciones somáticas: "Estoy sudando y los demás se están dando cuenta"
- Pensamientos de escape o de evitación: "Quiero evaporarme"

3. **Reacciones conductuales.** El temor puede afrontarse siguiendo estas formas:

- Evitando la situación,
- Escapando o huyendo. Se inicia la exposición en público pero no se completa, o
- Manifestando posibles perturbaciones durante la exposición como, bloqueos, tartamudeo, temblor de voz, retorcerse las manos, uso de "muletillas", e incoherencias.

4. **Reacción de miedo.**

- Activación somática que produce sudoración, sonrojo, tensión muscular, manos frías, ritmo cardiaco acelerado, molestias en el estómago, respiración rápida o difícil, y sequedad de boca.
- Interpretación de esa activación como miedo, ansiedad, inquietud, desasosiego, nerviosismo, tensión, preocupación, etc...

HABILIDADES PARA HABLAR EN PÚBLICO

1. **Habilidades verbales.**

- Como norma general se usará un lenguaje claro, adecuado al público, concreto, preciso y coloquial.
- Se tratará de enfatizar los aspectos relevantes, repitiendo las ideas claves de distinta forma o presentando ejemplos.
- Se evitarán las "muletillas" o expresiones repetitivas.

2. **Habilidades no verbales.**

- Las conductas no verbales (postura, gestos, expresión facial, mirada, apariencia...) pueden repetir, contradecir, sustituir, o complementar la información, regulando por completo el significado de lo verbal.

3. **Habilidades paralingüísticas.**

- El tono, la entonación, la pronunciación, el volumen, la velocidad, las pausas, y la fluidez, acompañan o modifican la ansiedad al hablar en público.

ESTRUCTURA DE LA INTERVENCIÓN

Ante la situación de hablar en público, es importante recordar que el objetivo es conseguir una comunicación efectiva. Para ello resulta necesario una cierta estructuración del mensaje que, en su forma más completa, seguirá los siguientes pasos:

1. Introducción (Saludo y Presentación),
2. Exposición,
3. Conclusión redondeando la exposición y reafirmando lo expuesto, y por último,
4. Despedida.

SUGERENCIAS

Es normal sentir cierta angustia al principio de una intervención. Conviene recordar que la ansiedad tiende a remitir a medida que avanza la exposición.

El uso de la imaginación (visualización con éxito) y los ensayos previos pueden ser muy útiles para preparar una exposición en público.

Momentos antes de iniciar la exposición conviene realizar una breve relajación, respirar alargando el tiempo de expulsión del aire, y estructurar el mensaje.

Durante la exposición conviene centrarse en la actividad y en el interlocutor.

REFLEXIONES

Cierto grado de ansiedad es necesario para afrontar una situación de hablar en público.

Normalmente, los que escuchan perciben en menor grado el miedo que el que lo sufre.

La gente suele sentir ansiedad ante situaciones nuevas. Si tendemos a comprender y aceptar la ansiedad de los demás ante este tipo de situaciones, sería justo hacer lo mismo con uno mismo.

Tratar de exponerse a estas situaciones y evaluar de forma constructiva los resultados, es la mejor forma de afrontar el miedo a hablar en público.

Como en todo proceso de aprendizaje, las mejoras suelen ir seguidas de momentos de cierto estancamiento o incluso retrocesos, que son normales y comunes en el desarrollo de nuevas habilidades.