

# ¿Miedo a hablar en público?



La ansiedad de hablar en público.

Es normal que las personas experimenten ansiedad al hablar en público. Aproximadamente entre el 20 y el 85% de las personas se sienten temerosas cuando se enfrentan a esta situación.

La ansiedad se manifiesta a través de distintos síntomas como la sudoración de las manos, la tensión muscular, el aumento en la frecuencia cardíaca ( el cual puede provocar

enrojecimiento), respiración entrecortada, mareo e incluso, hay personas que varias horas antes de estar frente al público, presentan síntomas de gastritis, colitis, dolores de cabeza, entre otros. De la mano con estas manifestaciones corporales, se experimentan pensamientos como el temor a equivocarse, el ser criticado o no ser escuchado, lo que aumenta la ansiedad.



¿Qué provoca esta ansiedad?

Es un mecanismo natural reaccionar con temor ante situaciones desconocidas, es probable que la primera vez que una persona habló en público, experimentara dicha ansiedad y cada que se encuentre en esta situación, recuerde la experiencia y active estos síntomas. Principalmente, el exigirse no equivocarse y hacerlo perfecto, es lo que genera ansiedad, así como suponer qué pensarán los demás. Frente a la situación de hablar en público, es común que se presenten niveles bajos de ansiedad; sin embargo, hay quienes pueden experimentar una incapacidad total de actuación en los diferentes aspectos de su vida, al grado de llegar a evitar las situaciones que las desencadenan. En los estudiantes universitarios, el punto anterior, podría presentarse mediante el aislamiento social y académico constante.

¿Cómo afrontar la ansiedad al hablar en público?

Tomar en cuenta las siguientes recomendaciones para enfrentar la ansiedad al hablar en público:

Afrontar las situaciones que te producen ansiedad, a medida en que ésta se repita, incrementará tu capacidad para exponerte ante dichas situaciones. Por el contrario, si las

evitas, efectivamente lograrás un alivio a corto plazo, y así no sólo no desaparecerá dicha ansiedad, sino que e irán generalizando nuestros temores.

Ponlo en práctica, acércate a las personas en actividades de la vida cotidiana, esto puede servirte como preparación para el día en que tengas que hablar ante un grupo de personas. Algunas situaciones en las que puedes practicar, son preguntar en la calle a desconocidos la dirección de un lugar que no ubicas, exponer ante la clase tu opinión sobre un tema de interés, comentar con tu grupo de amigos las noticias más relevantes del momento, entre otras cosas. Identificar las emociones y otras reacciones que tienes al experimentar ansiedad, te permitirá activar estrategias para controlarla ante los primeros signos de su aparición.



Un ejercicio elemental para afrontar la ansiedad, consiste en respirar profundo, permitiendo que el aire llene completamente tus pulmones y posteriormente se exhala lentamente por la boca.

1. Al aproximarse la presentación, considera los siguientes puntos:
  - Conoce las particularidades del grupo: indaga sobre el tipo de público al que te mostrarás en cuanto a cantidad, género, edad, entre otros aspectos; para así preparar una presentación que puedan comprender de acuerdo a sus características.
  - Investiga la mayor información posible, esto ayudará a consolidar los conocimientos previos sobre el tema y te permitirá adquirir mayor seguridad. Si hubiera dudas por parte del público al que te diriges, tu abanico de respuestas será más amplio y sólido también.
  - Tener como apoyo para tu exposición una síntesis del tema, es una buena estrategia, y ésta debe contener los puntos más importantes de tu presentación; resultará más cómodo que la información sea concreta.
2. Previo al inicio de la presentación:

- Puedes optar por romper el hielo con las personas de la audiencia, sobre todo aquellas que estén cercanas a ti; plática de cualquier tema ( el clima, la hora, etcétera) esto te permitirá percibir al público de manera más cercana y amigable.
  - Al iniciar, procura presentarte, di tu nombre y el nombre de la plática que abordarás. Esto sirve a manera de introducción además causarás una buena impresión a tu público .
  - Al exponer no permanezcas en un solo lugar, moverte te ayudará a mantener la atención de las personas y te permitirá también tener un mejor control visual del público.
  - Procura complementar tus explicaciones con movimientos discretos de las manos, a fin de enfatizar los puntos expresados.
3. Al terminar la presentación:
- Valida el trabajo que has hecho, reconociendo el esfuerzo que implicó la preparación e impartición del tema. Puedes “premiarte” eligiendo alguna actividad que sea placentera para ti.
  - Lleva acabo un ejercicio de autoevaluación, es una buena oportunidad para revisar aquellos aspectos que fueron, tanto positivos como negativos, así podrás usarlos y perfeccionarlos en exposiciones subsecuentes. No olvides poner atención en los errores, así como en las maneras en que puedes corregirlos.