

¿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 hablar en 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 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 u 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, por ejemplo con una buena comida.

· 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.

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas, la oferta de talleres o de cómo recibir atención individual, acércate al GPP.

Otros trípticos disponibles:

| | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| Abuso sexual | Qué te ofrece el GPP |
| Ansiedad ante los exámenes | Relaciones con compañeros de piso |
| Depresión | Relaciones con la familia |
| Estrés | Relaciones de pareja |
| Exámenes tipo test | Shock cultural |
| Hábitos de estudio | Trastornos de la alimentación |
| Organización del tiempo | Uso y abuso de sustancias |



Ansiedad a hablar en público

