



Vida cotidiana

P? Por que se produz?

הAccelerator
puede
ser?

Vicerrectorado de Estudiantes

gabinete psicopedagógico

ansiedad y miedo a hablar en público



Ve
Vicerrectorado de
Estudiantes



Instituto Andaluz de la Juventud



Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

- Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo
- Procrastinación
- Condiciones óptimas de estudio
- Hábitos saludables de alimentación
- Técnicas de estudio
- Ansiedad ante los exámenes
- Depresión
- Relaciones con compañeros de piso

- Relaciones de familia
- Exámenes tipo test
- Embarazo no deseado
- Orientación sexual
- Relaciones de pareja
- Trastornos de alimentación
- Uso y abuso de sustancias
- Problemas de sueño
- Abuso y adicción sexual

- Problemas con el alcohol
- Cannabis
- Habilidades sociales:
 - asertividad
- Cómo ayudar a un amigo
 - con problemas
 - Shock cultural
 - Acné
 - Estrés

—
GA

CABIN

ESTE PSICOPEDAGÓGICO
LGB

a

¿Por qué se produce?

Las situaciones que implican hablar en público producen, por su propia naturaleza (de desafío o amenaza), cierta activación que el organismo necesita para afrontarlas. La valoración negativa por parte de la persona de esta reacción da lugar a la respuesta de ansiedad.

Así, puede que la primera vez que una persona se enfrente a un público esta ansiedad le supere, algo completamente normal, pues, como en cualquier otra destreza, es necesaria la práctica para alcanzar un nivel de actuación óptimo. Es posible que la persona tenga presente esta reacción en posteriores actuaciones y eso le haga reexperimentar los síntomas sin dar lugar a que pueda controlarlos. Ello le impedirá desarrollar las habilidades que de otra manera adquiriría con la práctica.

En otros casos, puede que la persona no haya tenido una experiencia negativa previa de hablar en público, pero sí haberla observado en alguna situación de su vida diaria como, por ejemplo, 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.

b

¿Cómo afecta a la vida cotidiana?

Como se ha dicho anteriormente, cierto grado de activación 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 puede llegar a bloquear su capacidad de actuación. Además, es frecuente que la persona generalice esta ansiedad a otros ámbitos de la vida, y acabe adoptando un patrón de comportamiento basado en la evitación y el escape de situaciones que le produzcan ansiedad. En el caso de los estudiantes, estos comportamientos pueden reducir sus probabilidades de ajuste social y académico.

c

¿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 que adoptes con el cambio y el esfuerzo que estés dispuesto a realizar.

Puntos esenciales para afrontar la ansiedad

- **Procura exponerte a situaciones que te produzcan ansiedad** Este paso es necesario para hacerle frente y, con ello, ir incrementando 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 una cafetería llena de gente, etc.

- **Detecta con la mayor premura posible las reacciones que componen tu respuesta de ansiedad** Para ello, puedes ayudarte de la información que aparece en el primer apartado.

- **Desarrolla estrategias para hacerle frente** Por ejemplo, practica la respiración abdominal para impedir que la ansiedad aflore y prospere. Ésta consiste en respirar pausadamente llenando totalmente los pulmones desde el abdomen, algo que no solemos hacer en la respiración normal.

Cuando estés preparando una presentación para alguna asignatura

- **Piensa en el público** Saber el número de personas ante el 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** Esto te ayudará a preparar el discurso, además puedes disponer del material si durante la charla lo necesitas.
- **Elabora un esquema con los puntos principales** Esta técnica te puede servir como guía durante la exposición, y resulta mucho más efectiva que recurrir al texto original, ya que esto último puede resultar aburrido para el público.
- **Ten preparadas algunas “salidas”** Cualquier persona se puede perder durante una exposición, 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 y fuertes para así tratar de mejorarlo y afianzarlos, respectivamente. También puede resultar adecuado imaginar la presentación como si la estuvieras viviendo, practicarla enfrente de un espejo o incluso grabarla en video.

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** Ésta 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. Repítelo varias veces.
- **Muévete** Al moverte por el escenario te sentirás más calmado y darás al público la sensación de estar dominando el espacio y la situación.

Después de la presentación

- **Refuérzate** Independientemente de cómo salga la presentación, debes premiarlo por esforzarte en realizar la exposición, por ejemplo, con una buena comida.
- **Evaluáte** 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 en el futuro.