



b ¿Cómo afecta a la vida cotidiana?

a ¿Por qué se produce?

c ¿Qué se puede hacer?

ansiedad y miedo a hablar en público

La ansiedad a hablar en público está bastante extendida entre la población general. Se estima que entre un 20-85% de la población experimenta más o menos ansiedad en esta situación.

Los síntomas y signos que suelen aparecer en las situaciones que requieren hablar en público incluyen temblor, sudoración de las manos, boca seca, aumento de la frecuencia cardíaca, dificultad al respirar, tensión muscular, ruborización, molestias gastrointestinales, vértigo, pérdida de concentración, voz inestable, tartamudeo, temblor de voz, expresiones incomodadas, repeticiones, omisiones, palabras sin sentido, o no encontrar las palabras adecuadas ("¿tenen un momento para la lengua"). Estas situaciones suelen ir acompañadas de diversos miedos como, por ejemplo, ser juzgado, no poder expresar las ideas, o no poder hablar. Cada una de estas situaciones puede pasar antes o después de una presentación, o incluso, a veces, puede darse en blanco", etc.

ansiedad y miedo a hablar en público



Recursos a tu alcance

Sociedad Española para la Ansiedad y el Estrés <http://www.ucm.es/info/seas/faq>

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 agresión sexual

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



Dirección: Hospital Real s/n (entrada por C/ Ancha de Capuchinos) GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
 Tlf: 958 24 85 01 - 958 24 63 88 Web: www.ugr.es/local/ve/gpp Mail: gpp2@ugr.es



Instituto Andaluz de la Juventud



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, por 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 mejorarlos 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

- **Refuézate.** Independientemente de cómo salga la presentación, debes premiarte por esforzarte en realizar la exposición, por ejemplo, con una buena comida.
- **Evalúate.** 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.