

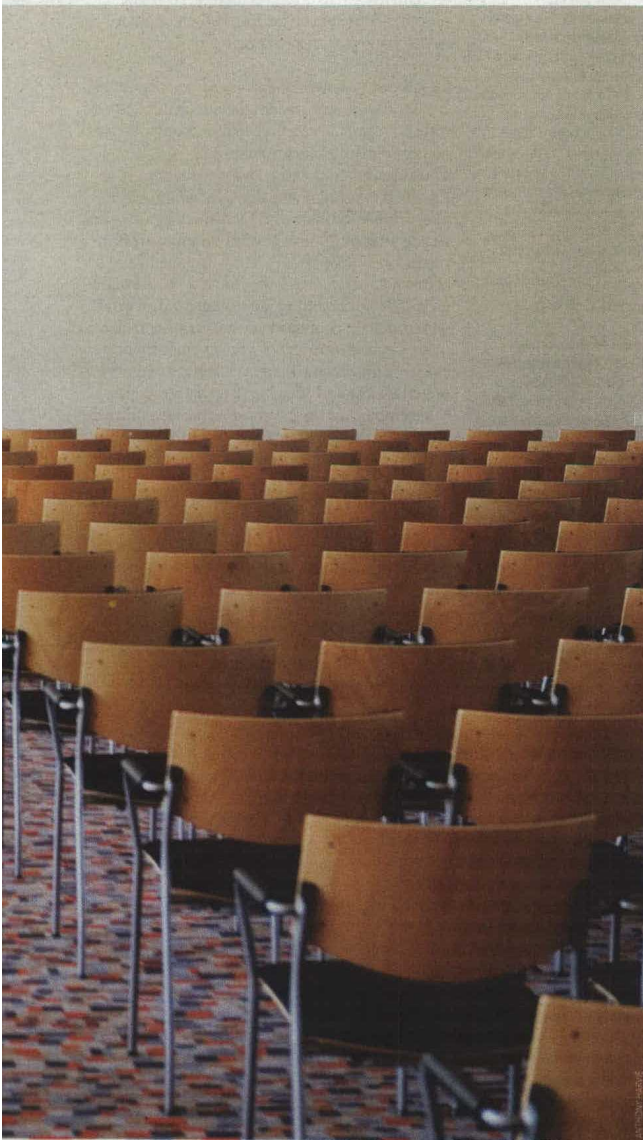


¿MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO?



 Nacional Suplemento Semanal	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 9.975,00 Valor Pág. (€): 9.975,00 Página: 33	 Imagen: No
	06/07/2013		

Para muchas personas hablar en público supone una montaña, provoca sudores y temores insoportables. Principalmente porque todos los ojos están puestos en el orador, que se convierte en el único foco de atención. Pero, ¿por qué nos asusta tanto dar un discurso ante una audiencia? ¿Cómo podemos vencer el miedo?



Texto
Irene Orce, coach

Hablar en público es, para muchos, una auténtica pesadilla. Hay que ponerse en situación. La imagen, un escenario con la única compañía de un micrófono y un atril. A los pies del orador, decenas de ojos observan con atención. Los latidos del corazón repiquetean en el oído, y las primeras gotas de sudor comienzan a poblar la frente. La boca del conferenciante se seca. Los nervios los tiene a flor de piel. No es para menos. Es el centro de atención. Y paradójicamente, a él le cuesta enfocar la suya. La adrenalina recorre cada rincón del cuerpo, indicándole su posición de extrema vulnerabilidad. La evaluación. La exposición a otros. Cientos de ideas se atropellan en la mente y la lengua se niega a cooperar. Y la inseguridad da paso al miedo. A no estar a la altura, a sentirse inadecuado, incompetente, incapaz... y, sobre todo, a convertirse en el hazmerreír de nuestros interlocutores.

Éstas son algunas de las emociones que nos asaltan mientras nos sometemos al escrutinio de los demás. Para algunos, se trata de una pesadilla recurrente. En su forma más extrema, se denomina glosophobia, una de las manías con mayor índice de recurrencia, por encima del miedo a las arañas, a volar e incluso a la muerte. Según un estudio de la universidad de California, hasta el 75% de los individuos padece de miedo a hablar en público. Es decir, que tres de cada cuatro personas sufre algún tipo de ansiedad cuando se enfrenta a una situación de estas características. Esa ansiedad es inoportuna y traicionera, nos delata cuando se nos aceleran los latidos del corazón y hace que tiemble nuestra voz. Nos provoca inseguridad, lo que nos lleva a buscar –ya sea de manera consciente o inconsciente– el respeto, la aceptación y la valoración de los demás.

¿Cuántas veces nos comportamos como se supone que tenemos que hacerlo simplemente para no enfrentarnos al juicio de quienes nos rodean? ¿Cuántas veces nos callamos para evitar compartir una opinión contraria a la de la mayoría? Posiblemente, más de las que nos gustaría. Es uno de los efectos más comunes del 'miedo al ridículo', una plaga invisible y que azota silenciosamente. Una de sus características es que nos impide vivir desde la autenticidad y mostrarnos como somos. Especialmente cuando nos encontramos ante una potencial humillación. De ahí la importancia de comprender cómo se desencadena, para qué sirve y, sobre todo, cómo podemos regular este tipo de emoción. ➤

**EL 75% DE
ENCUESTADOS
DETESTA
HABLAR EN
PÚBLICO, DICE
UN ESTUDIO**



El mayor obstáculo

Cuenta una historia de la antigua Persia que hace muchos años, en una pequeña aldea vivía un joven muy curioso que tenía muchas ganas de aprender. Su búsqueda le llevó ante un sabio muy respetado que vivía en la montaña, y en cuanto lo tuvo delante, le preguntó: maestro, ¿cuál es el mayor obstáculo que un hombre tiene que vencer para avanzar en su camino hacia la libertad? El sabio, impasible, le respondió: —El mismo. Su falsa concepción de identidad es el obstáculo más difícil de salvar. Cuando el joven le preguntó cómo había llegado a esa conclusión, el sabio anciano contestó: —Un día, paseando por el bosque, vi a un perro que se moría de sed estando en la misma orilla del río. Me detuve a observar, y descubrí que el animal veía en el agua su propio reflejo y lo tomaba por otro perro. Ladraba y luego escapaba sin haber bebido, temeroso ante la imagen de ese otro perro, que le estaba mostrando sus afilados colmillos. Así estuvo durante varias horas. Al final, sin embargo, la sed le hizo perder toda la prudencia y se lanzó al agua. En ese mismo instante, el otro perro, que era su obstáculo, desapareció.

► **La trampa de la ansiedad** Hablar en público no sólo es un arte, sino que también puede llegar a ser una necesidad. Resulta imperativo en muchas áreas de la vida. Para preguntar a un profesor, para opinar en un debate o en un coloquio, para exponer dudas o mostrar nuestro desacuerdo... Y aún más en un amplio sector del ámbito profesional, en los que las presentaciones, las ponencias y las conferencias están a la orden del día. Al fin y al cabo, es el único modo de expresar y compartir nuestras ideas. De ahí que resulte vital atrevernos a enfrentarnos a nuestras limitaciones y salir de la zona de comodidad. Sólo así podremos trascender nuestros miedos y superar nuestras inseguridades.

A la hora de hablar en público cierto grado de ansiedad es normal, incluso puede ayudarnos a estar preparados para afrontar el reto. Pero para muchas personas esta emoción es tan intensa que puede incluso llegar a causarles un bloqueo. Además, cabe la posibilidad de traspasarla a otros ámbitos de la vida, optando por evitar o escapar de situaciones que potencialmente puedan provocarnos ansiedad. Si aspiramos a convertirnos en maestros de hablar en público —o por lo menos enfrentarnos a nuestros miedos y a la temida parálisis— podemos empezar por ejercitar el músculo de la voluntad. No nacemos siendo excelentes oradores, pero sin duda podemos trabajar para desarrollar esta habilidad. La clave está en dejar de ocultarnos o pasar desapercibidos y optar por mostrarnos.

A mucha gente le cuesta ponerse delante de una audiencia y transmitir de forma convincente y auténtica sus ideas. De hecho, muchas presentaciones pasan desapercibidas o directamente resultan pesadas o tediosas por culpa de los nervios y la predisposición errónea del ponente. De ahí la importancia de investigar y aplicar algunas herramientas que nos pueden resultar de utilidad en una situación de estas características. Resulta importante preparar concienzudamente nuestra intervención. El primer paso es definir cuál es el propósito de nuestra ponencia —¿pretendemos convencer, enseñar o motivar?— y cuál es el mensaje principal que queremos transmitir. También es fundamental conocer la materia que vamos a exponer, preparar la información y organizarla bien. Podemos elaborar la presentación en torno a tres o cuatro ideas principales, elaborando el resto a partir de esa matriz.

Ensayar también ayuda a ganar confianza Es importante practicar en voz alta, a poder ser delante de nuestra pareja, amigos o familia, como si nos encontrásemos ante el público. Los primeros segundos son clave para causar una buena impresión, y a veces la honestidad es la mejor baza. Si nos quedamos bloqueados en medio de la charla, lo mejor es confiar en los apoyos audiovisuales y las notas que nos acompañan. Tan sólo hace falta centrar nuestra atención en ellas, tal vez beber un poco de agua, y retomar la disertación.

Otro punto fundamental es creer en lo que estamos diciendo. Cuando compartimos un mensaje en el que creemos de verdad, nuestra convicción tras-

Perseguir un sueño

Había una vez un niño cuya mayor afición era jugar con las palabras. Le gustaba escuchar a los grandes oradores de su tiempo, y soñar con ser como ellos. El niño se convirtió en adulto, y decidió trabajar como asistente para un conferenciante muy reputado para aprender el oficio. El joven aprendió todo lo que podía aprender, pero el miedo a recibir una mala crítica y a exponerse ante la audiencia le impedían poner en práctica su sueño. Pasaron los años, y el joven seguía desempeñando su papel de asistente. Una tarde cualquiera, mientras su mentor se encontraba en el centro de una apasionada perorata, se le acercó una joven y le susurró al oído: —¿Cómo me gusta este conferenciante! Me encanta lo que transmite, resulta tremendamente inspirador... Antes de poder contestar, otro asistente se le acercó y murmuró: —Qué aburrimiento... ¡Espero que esta conferencia termine ya! En ese mismo momento, el joven se dio cuenta de la completa inutilidad de sus miedos. Resulta imposible contentar a todo el mundo; y hay una gran diferencia entre la realidad y la interpretación que hacemos de la realidad. Al día siguiente impartió su primera ponencia. Y continuó hasta hacer su sueño realidad.

ciende cualquier posible miedo. También conviene señalar que en el momento de hablar en público cada uno de nosotros pensamos y nos decimos una serie de cosas que pueden contribuir a mejorar o empeorar nuestra actuación.

No es lo mismo pensar insistentemente en el tipo *me voy a equivocar* que en un mucho más positivo *puedo hacerlo*. De ahí la importancia de prestar atención a nuestro diálogo interno, y recordar que a veces nosotros somos nuestra mayor limitación. Pero lo más importante de todo es no tomarnos demasiado en serio, pues esa es la fuente de la mayor parte de nuestros temores. Si nos centramos en el mensaje más que en el mensajero —es decir, nosotros— nos convertimos en vehículos al servicio de un propósito que nos trasciende.

Las gafas de la percepción La única manera de aprender a enfrentarse al miedo a hablar en público es trabajar sobre nuestra percepción, regular las gafas que nos dan información sobre cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos ven los demás. En este proceso, comenzamos a adueñarnos de nuestros pensamientos, especialmente en este tipo de situaciones, que pueden limitar nuestra eficacia profesional y bienestar personal. Y ganamos el coraje necesario para dejar de evitar las situaciones en las que nos tenemos que exponer. No en vano, para sumar en confianza y restar en inseguridad, el primer paso es atrevernos a mostrarnos sin protecciones. Y una buena manera de lograrlo es enrolarnos en un proceso creativo. El teatro terapéutico, por ejemplo, nos brinda una oportunidad única de enfrentarnos a la barrera que nos impide mostrarnos tal y como somos: nuestros miedos.

Lo cierto es que la interpretación puede resultar un vehículo inmejorable para dar salida a emociones y sentimientos, además de una estupenda plataforma para practicar el arte de la oratoria ante una audiencia. Este proceso nos ayuda a olvidarnos de nosotros mismos y, sobre todo, de lo que los demás piensan de nosotros. En última instancia, aprender a exponernos y a reírnos de nosotros mismos es uno de los remedios más eficaces que existen contra el miedo al ridículo, pues nos aporta perspectiva y contribuye a normalizar esa situación que tanto nos incomoda.

Liberarnos del miedo a hablar en público pasa por conquistar nuestra propia autoconfianza, el mejor antídoto contra ese temor que nos impide avanzar. De ahí la importancia de conocernos a nosotros mismos y de entrar en contacto con una visión más objetiva de nuestra propia identidad, que nos permitirá cuestionarnos y comprometernos con nuestro desarrollo como personas. De este modo seremos capaces de tomar las riendas de nuestra vida conectando con nuestra autenticidad. A hablar en público se aprende hablando en público, y cada vez que nos lo proponen nos ofrecen la oportunidad de mejorar. Podemos optar por quedarnos en nuestra zona de comodidad, viviendo a merced del miedo al ridículo... o podemos apostar por mostrarnos tal y como somos, atreviéndonos a compartir nuestra vulnerabilidad. ■

HABLAR EN PÚBLICO DA MÁS PAVOR QUE LAS ARAÑAS O LA MUERTE