

Hablar en público

Sentir miedo ante un público es una sensación normal que puede superarse fácilmente con una técnica adecuada

UN "MAL" FRECUENTE

Tener que pronunciar una conferencia o exponer un proyecto de empresa ante un grupo de compañeros son situaciones que afectan de manera especial a las personas que no tienen seguridad en sí mismas. Pero es una circunstancia **frecuentemente temida en la población general** y son cerca de un 25% los adultos que experimentan temor ante la idea de hablar en público y que necesitan recurrir a nuevas técnicas de comunicación, sobre todo cuando es la primera vez o cuando se hace ante desconocidos. Incluso las personas muy acostumbradas a enfrentarse a la opinión pública sienten el llamado "pánico escénico", como evidencia Teresa Baró, experta de Icompani, asesoría de imagen y de comunicación personal y de empresa, de Barcelona, quien indica que es un "mal relativamente común incluso entre profesionales como los actores".

Las situaciones que provocan la necesidad de enfrentarse ante un público son muy variadas: un político en un mitin, un profesor ante su clase, un abogado durante la celebración de un juicio... Son muchas las ocasiones en que un individuo necesita dirigirse a un público y captar su atención, pero no todas las personas resuelven la situación de igual manera y las reacciones son tan variadas que abarcan un amplio



abánico: desde quienes sienten la más absoluta tranquilidad hasta los que sufren crisis de pánico. En esta reacción influyen muchos factores, según expresa Verónica Guillén, psicóloga del Centro de Psicología Previ, de Alicante, como la vulnerabilidad genética, causas psicológicas (alta sensibilidad a la ansiedad), la educación recibida o haber pasado por situaciones similares que no hayan sido satisfactorias.

La más común de las reacciones ante el reto de hablar en público es experimentar una gran ansiedad, un **temor a la posible evaluación de los demás**, a actuar de un modo humillante o embarazoso, según explica Rosario Linares, psicóloga e hipnoterapeuta del Centro Cervantes de Madrid. La ansiedad que genera enfrentarse a un auditorio va con frecuencia unida a síntomas fisiológicos, que Verónica Guillén describe como palpitaciones, temblores, sudoración, molestias gastrointestinales, tensión muscular, enrojecimiento y sudoración excesiva, "síntomas que se presentan tanto antes como durante la charla". Pero, salvo en el caso de que se trate de una patología, desaparecen durante el curso de la ponencia.

Porque el miedo a hablar en público **no es un trastorno**, aunque para algunas personas puede llegar a convertirse en un obstáculo insalvable, como explica Rosario Linares: "Una cierta activación es en principio positiva, porque facilita y motiva el logro de una adecuada comunicación, pero si se convierte en ansiedad puede llegar a convertirse en un problema de incapacidad para la persona". Cuando se trata de un problema de salud, como en los casos de fobia social, los especialistas basan el tratamiento en **técnicas para manejar la ansiedad** y en sesiones de exposición en **realidad virtual**, donde el afectado se expone a la situación temida.

Si, por el contrario, no se trata de una patología, sentir miedo a hablar en público no incapacita a una persona, pero sí puede provocar una **comunicación ineficaz** que ocasione graves contrariedades, como suspender un examen oral, aunque estuviera muy bien preparado, o perder la oportunidad de ascender en el trabajo debido a la incapacidad para expresar las ideas de un modo brillante. ¿Cómo solucionar este problema?