

Hablar en público

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

EN ESTE REPORTAJE

Un "mal" frecuente	[pág.1]
Fácil solución	[pág.2]
Los mejores trucos	[pág.3]

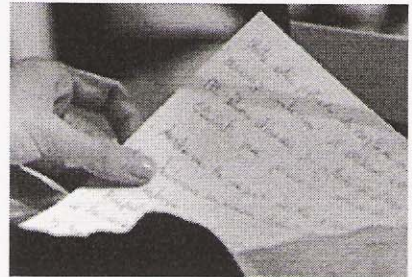
Y ADEMÁS

- ▶ El primer bebé en la pareja 18/4/2005
- ▶ Calvicie por estrés 7/4/2005
- ▶ Terapia familiar 29/3/2005
- ▶ La amaxofobia o miedo a conducir 23/3/2005
- ▶ La distimia 26/1/2005

FÁCIL SOLUCIÓN

En la mayoría de los casos, la solución es sencilla, "más fácil de lo que cabría imaginar" -indica Teresa Baró-, sólo se trata de aprender unas **técnicas adecuadas de comunicación** que nunca nos han enseñado. "No es difícil y aunque algunas técnicas requieren un periodo de entrenamiento, otras son simples trucos que dan excelentes resultados". Coincide con esta opinión Julián González, responsable de la escuela de oratoria y dramatización El Submarino, de Madrid, quien explica que, siempre que no se trate de una patología, "y con el trabajo adecuado, se puede vencer el miedo a enfrentarse al público". Aunque se trate de un mal extendido entre toda la población, es innegable que existen profesiones que exigen ejercitar la capacidad oratoria en mayor medida. Por este motivo, cada día son más numerosos los profesionales "de un cierto nivel de responsabilidad, como directivos, empresarios, comerciales, e incluso formadores", que recurren al **aprendizaje de las técnicas de comunicación** que les permitan desarrollar su actividad de manera más efectiva, explica Julián González.

En los cursos o entrenamientos personales de comunicación se detectan las debilidades de cada persona así como sus aptitudes y se las entrena "de manera personalizada, atendiendo a cada caso particular", dice Teresa Baró, quien no duda en calificar como "espectaculares" los resultados que se obtienen. Pero, además de las técnicas adaptadas a cada necesidad concreta, existe una serie de ejercicios comunes para todos aquellos que se enfrenten ante un auditorio:



- **Ejercicios de relajación** que deben realizarse antes de empezar la presentación de un tema ante el público.
- **Dominio de la respiración**
- **Concentración**
- **Control corporal**, un aspecto "muy importante", según explican los expertos de la academia madrileña El Submarino, porque el lenguaje no verbal, es decir, los gestos que se realizan mientras nos dirigimos a un auditorio, "dicen mucho más de lo que creemos sobre el miedo o la inseguridad que sentimos", comenta Julián González. Así, mover los pies nerviosamente, jugar con las manos o ~~mantener los ojos fijos en el texto escrito mientras se pronuncia un~~ discurso, "son signos que pueden ser entendidos por el público que nos escucha como falta de confianza o incompetencia", sentencia.

Aprender las técnicas adecuadas para relajarse antes de hablar en público es la herramienta más útil para ganar confianza en sí mismo y superar el pánico. Pero hay que andarse con cuidado, porque, como advierte Teresa Baró, existe un peligro que puede ser tan perjudicial como el "pánico escénico": relajarse en exceso. Así, la especialista explica que **no es aconsejable acudir demasiado tranquilo** a pronunciar un discurso o una conferencia, "pues en ese caso le faltaría la dosis de pasión y de energía que nos infunde la tensión previa y el interés por hacerlo bien", explica.