



Miedo a hablar en público o miedo escénico

Pilar Sabater

Profesora Titular de Enfermería.
Universidad de Barcelona.

Teresa Verdura

Profesora Titular de Enfermería. Universidad de Barcelona.
Miembro del Consejo de Redacción de Revista ROL de Enfermería.

Ejemplo de caso

Nuria trabaja como enfermera en el servicio de reanimación.

Se acaba de recibir información sobre la próxima celebración del Congreso Nacional de Reanimación Postquirúrgica de Enfermería y, como representante de su unidad, se le ha encargado que presente una comunicación. En ella deberá explicar el nuevo sistema de cuidados que están aplicando en la fase postoperatoria, de dónde partió la idea, en qué fundamentos se basa, qué grado de aceptación ha tenido en el centro, y cuáles son los resultados obtenidos hasta la actualidad.

En compensación, el centro se hace cargo de los gastos de alojamiento, inscripción y kilometraje.

A Nuria le hace ilusión el encargo, sobre todo con estas condiciones tan ventajosas; además se siente satisfecha de compartir su experiencia con profesionales que trabajan en ámbitos muy similares al suyo pero, desde que le han hecho el encargo, se nota muy angustiada. Cuando piensa en el día del congreso, comienza a transpirar y sufre taquicardia; por ello ha intentado derivar el tema a otros compañeros, que no han aceptado. El miedo de Nuria es tal, que hasta teme ponerse enferma...

El problema de Nuria es, lamentablemente, muy común entre casi todas las personas que han de hablar en público, al margen de cual sea su procedencia y estatus profesional. Indudablemente la edad y sobre todo la experiencia juegan a favor del control de la situación, aunque no hay que entender que por sí solos estos factores sean determinantes para vencer el miedo escénico o a hablar en público.

Efectivamente, en general, para quien no lo ha vivido, el mero hecho de imaginarse hablando ante un auditorio le produce pavor y quien ya lo ha vivido —aún siéndole esta situación un hecho cotidiano— sigue viviendo este miedo con más o menos intensidad.

Sin embargo, por más desagradable que a veces imaginamos la experiencia, sabemos que es un reto a vencer en nuestra vida, dado que hablar ante un grupo de personas no sólo es una situación inherente a nuestro trabajo, sino también a nuestra vida personal y social en general. A lo largo de la vida serán muchas las ocasiones en las que tendremos ideas que reportar o simplemente palabras que tomar frente a auditorios de diferentes tamaños y que podrían representar para otros y para nosotros mismos un gratificante intercambio y enriqueci-

miento personal, laboral y social. De no vencer ese miedo sufriremos las desventajas por todos conocidas, o cuando menos imaginables, del silencio...

A continuación, basándonos en la aportación de Arturo Bados, revisamos brevemente los principales elementos que constituyen el miedo a hablar en público así como las estrategias que a nuestro juicio, son más relevantes y nos pueden ayudar a afrontarlo e, incluso con práctica, a superarlo.

¿A qué se debe el miedo escénico?

Se sabe que su causa es debida a diferentes aspectos y, aunque no podamos referenciarlos todos, trataremos de resumirlos primero de forma general, y más a fondo a medida que el lector vaya introduciéndose en el tema. En el miedo escénico confluyen una serie de elementos que llamaremos **integrantes personales** y otros denominados **factores contextuales**. ¿A qué se deben unos y otros?

Integrantes personales

Tienen que ver con cómo respondemos personalmente al manifestarnos en público y suponen para la persona una alteración **cognitiva y somática** que va a verse reflejada en una determinada modalidad **conductual**.

Analicemos cada una:

Afectaciones cognitivas

Se producen a partir de pensamientos verbales e imágenes adoptados por uno mismo del tipo: «me pondré muy nervioso», «lo haré mal», «me temblarán las piernas», «no me acordaré de todo», «me bloquearé», «¿y si hay personas que saben más que yo?», «¿y si me hacen preguntas que no sé contestar?», «no lo puedo soportar», etc... El etcétera, por supuesto, suele ser bastante largo.

Afectaciones somáticas

Son significaciones del estado de nerviosismo: ritmo cardíaco acelerado, respiración rápida y superficial, temblores, sudoración general o de las manos, rigidez de la nuca y muscular en

general, dolor de cabeza, sonrojamiento, dolor de estómago, mareo, desarreglos intestinales y... otro largo etcétera.

Respuestas conductuales

Se trata de cómo se comporta la persona. Van dirigidas a escapar de la situación de hablar en público o a evitarlo si ya se está en ello. Puede traducirse de muy diversas formas y algunas pueden llegar a resultar bastante molestas:

- **Alteraciones de la voz y del habla** que pueden oscilar desde un ligero temblor hasta el bloqueo pasando por tartamudeo y equivocaciones frecuentes. También la tos continua sin otra causa o la incorporación de muletillas al final de cada frase (tipo humm, e, e, e).
- **Trastornos de la expresión facial**, desde ausencia de mirada o mirada perdida hasta inexpresividad o incluso parpadeo excesivo, aunque también risa o sonrisa tonta.
- **Exageración o disminución de los gestos**: manos refrenadas o escondidas en el bolsillo, tics y gestos de repetición como abrir y cerrar repetidamente el bolígrafo, golpear repetidamente la mesa o retirarse sistemáticamente un mechón de cabello, entre una infinidad de posibilidades.
- **Alteraciones del movimiento** que se traducen, entre muchas, en mantenerse en posturas rígidas, ausencia o abuso de desplazamientos, balanceos o inmovilidad exagerada.

La intensidad y duración de cada una de estas afectaciones *cognitivas, conductuales y somáticas* dependerá tanto de las personas como de la situación, aunque puede darse el caso de personas que a pesar de presentar miedo a nivel cognitivo y somático muestren una gran serenidad al hablar en público y, por tanto, su respuesta conductual sea buena.

De todas formas, en general, los tres componentes actúan bastante interrelacionados partiendo, sobre todo, del elemento cognitivo.

Factores contextuales

Dependen tanto de la preparación de la exposición como del ambiente que exista en el auditorio (por ello es importante conocerlo) y pueden incidir **atenuando** o **agudizando** los efectos del miedo a hablar en público:

- Edad, sexo y estatus del auditorio (la simplicidad a veces actúa como factor favorecedor de comodidad para el orador).
- Tamaño del auditorio (no es lo mismo enfrentarse a un público de 50 que de 500 personas).
- Grado de conocimiento del auditorio (si se conoce, se puede adecuar la exposición).
- Preparación de la intervención (organización de la charla, ensayo, adecuación del vocabulario, prueba de megafonía, proyección de diapositivas o transparencias, comprobación de la ubicación de las sillas en la sala).
- Duración de la intervención (no es lo mismo una intervención puntual que otras más extensas).
- Formalidad de la situación (son más fáciles las exposiciones coloquiales que los actos solemnes).
- Disponibilidad de notas con escritos adecuados a la situación, utilizar fichas con palabras clave para no perder el hilo conductor si la exposición es en forma de charla. Si hay que leer, se recomienda que el escrito sea con letras grandes, y en

negrita o subrayadas con rotulador fosforescente aquellas palabras en las que queramos hacer énfasis. De todas formas existen sistemas de organización del discurso para los que prefieran no leer, guías en las que se anotan los temas a tratar con los ejemplos incluidos y el tiempo parcial para cada uno, así como el sumatorio.

- La posición desde donde se hable ligada a la posibilidad de atender preguntas (sentado, de pie o detrás del atril). Hay que buscar la ubicación más cómoda tanto para el auditorio como para el orador, pero lo adecuado es estar frente al público y con posibilidad de moverse.
- Reacción del auditorio. Dependerá de muchísimos factores pero hay que pensar que además del contenido existe la forma de transmitirlo. Podemos ayudarnos con las entonaciones de la voz, las pausas, los gestos y también con el soporte visual.

¿Cómo afrontar el miedo a hablar en público?

Una primera consideración al respecto es tomar conciencia acerca de lo que sentimos interiormente cuando nos planteamos hablar en público, tanto si esta perspectiva es real, porque ya la hemos hecho, como supuesta. En definitiva, **¿cuáles son nuestros integrantes personales** cognitivos y somáticos y qué conductas hemos observado en ocasiones anteriores que nos gustaría corregir o evitar?

También será de gran utilidad prever los **factores contextuales** indicados anteriormente y que nos ayudarán a sentirnos cómodos en el lugar donde vayamos a desarrollar nuestra charla.

Existen, además, unos requisitos en relación con la preparación de la charla y con nuestra propia predisposición física y mental que se describen a continuación y que se consideran básicos para superar el miedo escénico.

Relacionados con la elaboración del tema

- Estar interesado en comunicar ese tema.
- Estar familiarizado con él.
- Prepararlo bien. En la introducción, prever como se va a comenzar la charla para impactar; en el nudo o desarrollo del tema, decidir qué datos vamos a introducir así como preparar especialmente la conclusión. Ensayar el texto tantas veces como sea necesario con los recursos audiovisuales que tengamos previstos.
- Anticiparnos a posibles preguntas e incluso prepararlas con otras personas interesadas en el tema.

Relacionados con la preparación de nuestra predisposición física y mental

En general, los días o día previo a nuestra intervención, conviene que además de tener la charla bien preparada, cuidemos aspectos relacionados con nuestro bienestar que actuará como favorecedor de un mejor afrontamiento de la situación.

Se recomienda especialmente:

- Una alimentación de fácil digestión, evitando las grasas y comidas copiosas. Descanso y sueño adecuados, sin abusos.

REFLEXIONES PRÁCTICAS PARA PREPARAR UNA INTERVENCIÓN ORAL EN PÚBLICO

Dado el caso hipotético de que se nos presentase la situación que describimos en nuestro ejemplo, y nos encontrásemos en el lugar de Nuria, consideramos útil responder a las siguientes preguntas para conocer el estado de la cuestión de nuestro miedo —y la consiguiente previsión— de nuestra intervención oral en público.

1) ¿Piensa que tiene elementos para que su intervención sea exitosa?

2) Ud. conoce y/o tiene su propia experiencia sobre el tema, además se lo preparará cuidadosamente, seguramente será la única persona del auditorio que lo haya preparado con tal profundidad para esa fecha. ¿Es así? Medite profundamente sobre la situación y obtendrá tranquilidad.

3) ¿Aprecia y valora la naturalidad en las demás personas? ¿Le gustaría que su naturalidad impactase ejemplarmente en los demás? En ese caso, preocúpese de su intervención, **sólo hasta cierto punto**. Controle todo lo que pueda, lo demás déjelo para mejorarse en otra intervención.

4) ¿Ha previsto los siguientes aspectos?: a) contenidos del texto claros; b) cómo empezar y como terminar; c) esquemas (breves y legibles) y medios audiovisuales que va a utilizar; d) algún ejemplo, anécdota y/o vivencia ilustrativa y simpática; e) alguna posible pregunta que le puedan realizar; f) qué argumentará si no tiene clara una respuesta.

5) ¿Qué ropa se va a poner ese día? ¿Dispone de zapatos cómodos? ¿Ha pensado ir con suficiente antelación a la peluquería?

6) Imagínese que los medios audiovisuales fallan (por ejemplo, se va la luz). ¿Podría ejercer igualmente su intervención?

Si sus respuestas han sido afirmativas, ¡enhorabuena! reúne Ud. altas probabilidades de éxito. Si alguna no está del todo clara debe ocuparse un poco más, hasta conseguir su merecida probabilidad de éxito.

¡ÁNIMO, YA FALTA MENOS!

del alcohol, tabaco, o la ingesta de grandes cantidades de café.

- Practicar respiraciones profundas y frecuentes.
- Poner en práctica alguna técnica de relajación que conozcamos.
- Sustituir posibles pensamientos negativos por otros más adaptativos o positivos. Cabrían todos aquellos con los que uno puede estar familiarizado y entre los que conviene recordar los siguientes:
 - casi todos expresamos el miedo a hablar en público en mayor o menor grado;
 - el miedo a hablar en público ayuda a tomarse las cosas más en serio;
 - uno tiene derecho a no saberlo todo;
 - uno tiene derecho a cometer errores;
 - las consecuencias negativas que se anticipan, son mucho menos frecuentes de lo que uno se imagina;
 - al ser una situación exigente, el miedo a hablar en público estimula a actuar mejor;
 - las reacciones físicas molestas van desapareciendo, es mejor no pensar en ellas;
 - el miedo que aprecia el auditorio, es mejor que el que uno siente;
 - las críticas y los comentarios a lo expuesto no son ataques personales, sino puntualizaciones y expresiones legítimas;
 - muchos fallos son ocasionales y no afectan a una charla bien dada, pero tengámoslos presentes para subsanarlos la próxima vez;
 - al valorar la intervención propia, comenzar por las mejoras conseguidas y pensar después en aspectos concretos a modificar precisando cómo se sustituirán.

• Antes de comenzar, hacer una pausa de cinco segundos y respirar profundamente.

- Pensar en la probabilidad del éxito.
- Buscar una o más caras amistosas en el auditorio.
- Actuar como si se estuviera hablando con el auditorio de la forma más natural posible.
- Pensar en la tarea, no en uno mismo.
- Gesticular y moverse. Procurar mantener naturalidad y comodidad.
- Si se diera un lapsus en la transmisión de la charla, en la megafonía o en la iluminación de los audiovisuales o, en el peor de los casos, pérdida de control, ejercitar respiración, relajación y pensamientos adaptativos.
- Pensar que la práctica de esta charla favorece nuestra propia superación y hacerlo aún mejor en la siguiente.

Existen múltiples aspectos posibles a considerar en una preparación para hablar en público, aunque quizá no tan fundamentales para afrontar ese miedo tan desagradable. Es deseo de las autoras que estas recomendaciones sean de interés para el lector, y sobre todo de utilidad, para ello, no olvidar que:

¡EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO ES DEBIDO A CÓMO UNO ENFOCA ESA SITUACIÓN!

¡Los mejores deseos de éxito!

BIBLIOGRAFÍA

- Bados López A. Hablar en público. Guía práctica para lograr habilidad y confianza. Col. Biblioteca práctica, Madrid: Ed. Pirámide, 1991.
- Birdwhistell Ray L. El lenguaje de la expresión corporal. Colección comunicación visual. Barcelona: Ed. Gustavo Gili, 1979.
- Carnegie D. Cómo hablar bien en público e influir en los hombres de negocios. Barcelona: EDHASA, 1988.
- Curtis Dan B. y otros. La comunicación base del éxito. México: Limusa, 1982.
- Fast J. El lenguaje del cuerpo. Barcelona: Kairós, 1980.
- Knapp Mark L. La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno. Barcelona: Paidós, 1988.
- McKay M. y Fanning P. Autoestima. Evaluación y mejora. Barcelona: Martínez Roca, 1991.
- Poyatos F. La comunicación no verbal (II). Paralenguaje, kinésica e interacción. Biblioteca Española de Lingüística y Filología. Madrid: Ed. Istmo, 1994.
- Vallejo Najera JA. Aprender a hablar en público hoy. Barcelona, 1990.
- Zacharis y Coleman. Comunicación oral. Mexico: Ed. Limusa, 1976.