

MIEDO A *hablar* EN PÚBLICO

Voz entrecortada, movimientos torpes, pérdida del hilo argumental. Mucha gente confiesa el pánico a colocarse ante un auditorio. Allá van unas pautas para intentar superarlo.

Por *Gaspar Hernández*. Ilustración de *Pep Montserrat*

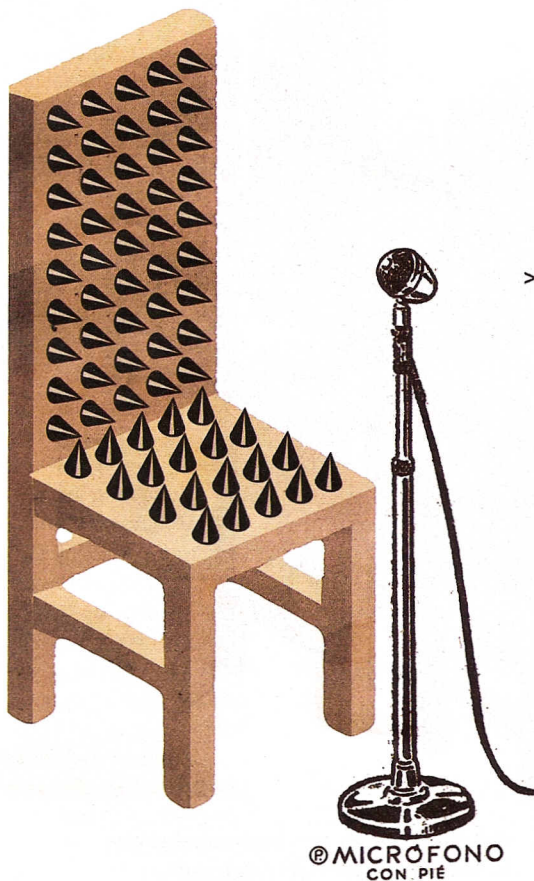
El humorista norteamericano Jerry Seinfeld hizo referencia, en un célebre monólogo, al hecho de que, según los estudios, el mayor temor de las personas es hablar en público; después viene el temor a la muerte. "¡La muerte está en segundo lugar!", exclamó Seinfeld. "Esto significa, para el ciudadano

corriente, que si tienes que asistir a un funeral, te sientes más cómodo estando en el ataúd que teniendo que hablar elogiosamente en público sobre el fallecido". Seinfeld quizá se pasó con la exageración. Pero su monólogo viene a demostrar que el miedo a hablar en público es universal. Y no sólo hay mucha gente que pasa un

mal rato (sudores, nerviosismo), sino que se suspenden muchas asignaturas y se pierden muchas posibilidades de empleo por no saber hablar en público. O, mejor dicho, por creer que no sabemos hablar en público.

Más de una cuarta parte de la población tiene miedo a hablar en público. Este miedo no necesariamente está relacionado con la timidez: muchas personas que no son tímidas sufren verdadero pánico a hablar en público. El doctor Martin M. Antony afirma que hay casos que son claramente de "ansiedad social". Según cuenta en su libro *Cómo superar la timidez y el miedo a hablar en público* (Amat), la angustia social no tiene por qué ser siempre un problema: está bien que nos preocupemos de lo que los demás piensen de nosotros; si nos fuera totalmente indiferente, llegaríamos tarde a las reuniones o iríamos mal vestidos. "La ansiedad social", afirma M. Antony, "en pequeñas dosis puede ser beneficiosa". Pero cuando esta misma ansiedad nos impide realizar según qué tareas, y alcanzar objetivos importantes en nuestra vida, lo mejor es que acudamos al especialista.

PÁNICO ESCÉNICO. No obstante, sin llegar a los extremos, incluso las personas acostumbradas a hablar en público sienten el llamado "pánico escénico" antes de subir al escenario o hablar delante de un auditorio, en un mitin, en un juicio. Ese cosquilleo no tiene por qué ser malo, ya que nos >



LIBROS Y CONSEJOS

1. Martin M. Antony sugiere algunas pautas para mejorar la calidad de nuestras presentaciones en público: hablar con claridad y con un volumen de voz alto; evitar las muletillas; mirar al público; movernos por la sala mientras hablamos, y gesticular (no cruzar los brazos ni meter las manos en los bolsillos); no hablar demasiado rápido, ni dar demasiada información; insistir en los puntos más importantes, y, ante todo, ser nosotros mismos. Si el público percibe que no somos sinceros, nuestra capacidad para transmitir el mensaje se verá mermada.

2. LIBROS PARA SABER MÁS
'Mientras me miran. Hable en público sin perder la calma', de Xavier Guix, Editorial Granica.
'Cómo superar la timidez y el miedo a hablar en público', de Martin M. Antony, Amat Editorial.

> activa y nos hace dar lo mejor de nosotros. El problema surge cuando el pánico escénico nos invade y nos colapsa y nos bloquea una semana antes de la charla o durante la misma conferencia. De entrada, un consuelo para los lectores a los que les cueste hablar en público: fíjense en muchos de los políticos que salen por la tele. Fíjense en cómo leen en muchas ocasiones, en su mirada pegada al papel, en lugar de prestar atención a los ojos de los periodistas o al auditorio. A veces la solemnidad del acto lo requiere, o el deseo de ser precisos, pero los asesores de imagen saben perfectamente que en muchos casos se trata simple y llanamente de miedo a hablar en público. Se agarran al papel porque es el único pilar sólido en el que sustentarse mientras la multitud les mira, y temen no se sabe exactamente qué, pues teóricamente están acostumbrados a hablar en público, y va en el sueldo.

MIEDO A HACER EL RIDÍCULO. El psicólogo y comunicador Xavier Guix cuenta en su libro *Mientras me miran* (Granica) que el mayor obstáculo de hablar en público no es otro que la imagen idealizada de cómo tendríamos que ser delante de los demás, esa sensación de tener que quedar bien, de no hacer el ridículo ante nuestros congéneres, y creer que tenemos que demostrar lo que sabemos con la capacidad suficiente para estar ahí delante sin equivocarse y mantener el tipo a pesar de las críticas, juicios y comparaciones de que vamos a ser objeto. "Parece mentira", escribe Guix, "que hablarles a los demás se asemeje a un pelotón de fusilamiento o, en el mejor de los casos, a un *strip-tease* intelectual". Una de las causas de este miedo irracional es pensar que los otros nos están juzgando todo el rato, cuando, en realidad, si el contenido de lo que decimos es interesante, se fijarán más en lo que decimos que en cómo lo decimos. Según Guix, acaba siendo de "una gran arrogancia considerar que la gente va a

estar tan pendiente de usted". Pero Guix sabe perfectamente que el tono y la comunicación no verbal son importantísimos; tiene que haber coherencia entre lo que decimos y cómo lo decimos: si hablamos de paz y tranquilidad a gritos, no transmitiremos credibilidad. Y es evidente que un conferenciante con una buena comunicación no verbal tiene bastante terreno ganado, aunque en nuestra sociedad hay muchos buenos comunicadores que no tienen nada que comunicar.

Lo ideal sería estar concentrados en los contenidos, y, en segundo o tercer lugar, en cómo los están recibiendo nuestros espectadores (para matizar o variar el discurso si observamos algún bostezo). Lo peor sería centrarnos en nosotros mismos. Si nos obsesionamos con el movimiento de nuestras manos o con nuestro tono de voz, la charla, sin duda, saldrá mal. Si nos preocupamos por dar lo mejor de nosotros a través de un discurso inteligente y claro, llegarán los aplausos.

LOS CONTENIDOS. Como dice el tópico, hay gente que habla mucho y no dice nada, y gente que no dice nada, pero habla mucho. Según Xavier Guix, ese "tener algo que decir" significa hablar desde la experiencia. Significa haber sacado nuestras propias conclusiones: "Haber encontrado algo que me pertenece por derecho propio, ya que para ello he destinado un tiempo de elaboración y experimentación". El público atenderá embobado la exposición de una persona que, sin demasiada actitud escénica, tenga cosas muy interesantes que contar, sobre todo de su propia experiencia. Aunque hay muchas personas que tienen prejuicios a la hora de hacerlo: argumentan que no quieren destacarse o pasar por egocéntricos, y, además, ¿qué les importa a los demás su experiencia? Ahí está el error. Si hablamos de lo que sabemos, de lo que hemos interiorizado y, por tanto, ya forma parte de nosotros -como si dijé-

"Si hablamos de lo que sabemos, de lo que hemos interiorizado y, por tanto, ya forma parte de nosotros, la charla será un éxito"

“Lo importante es la idea central. Hay algo que informar, algo que vender, alguna tesis, y eso se basa en una idea, no en mil ideas”

ramos, de nuestra esencia-, la charla en público tiene muchas posibilidades de ser un éxito, aunque de vez en cuando nos ruboricemos. Precisamente, lo que algunos expertos consideran defectos o errores puede hacernos despertar más simpatías de las que pensamos.

EL DISCURSO IDEAL. ¿Cómo decir lo que tenemos que decir? Artistóteles afirmaba: Piensa como lo hacen los sabios, pero habla como lo hace la gente corriente. Los sofistas fueron los primeros que en la Grecia clásica crearon el arte de hablar en público. El discurso ideal -según los clásicos- empezaría intentado captar la atención del auditorio, exponiendo los argumentos y la tesis, y, al final, intentado llegar al corazón del público. El discurso ideal, según el experto en comunicación interpersonal Ferran Ramon-Cortés, es

aquel que no quiere convencer al oyente. Si como oradores mostramos nuestro entusiasmo, contagiaremos ese entusiasmo, pero no tenemos que querer convencer al otro de nada.

El discurso ideal sería aquel no leído. Cuando leemos, el público desconecta fácilmente. Para Guix, lo importante es la idea central, y entender que, hablemos cinco minutos o dos horas, no hacemos más que darle vueltas a una idea principal. Hay algo que informar, algo que vender, alguna tesis que compartir, y eso se basa en una idea central, y no en mil ideas. “Uno de los errores frecuentes de hablar en público es pretender transmitir muchas ideas importantes y hacerlo a través de múltiples conceptos”, dice Guix, quien nos invita a pensar en las conferencias a las que hemos asistido. ¿Cuántos conceptos somos capaces de recordar al día siguiente?

¿Con cuántas ideas nos hemos quedado realmente?

Una vez que tenemos claros el discurso y la forma de expresarlo con nuestras palabras, el sentido escénico nos será de gran ayuda para lograr que el mensaje llegue al espectador. Los movimientos tendrían que tener un sentido: me muevo para ir al ordenador, para aproximarme a la primera fila, para beber un poco de agua. La mayoría de los expertos recomiendan estar de pie y sin atriles u otros refugios. Inspiramos más credibilidad si nos colocamos delante del público sin ninguna protección: todas las barreras -mesas incluidas- que impidan nuestra máxima expresividad nos están limitando. Y la voz crea intimidad, transmite seguridad. Si quiere hablar bien en público, concéntrate en el discurso, en la voz, y mire a la concurrencia: míreles a los ojos. ●



- TBO II Parte (6 vol.)
- Tintin (23 álbumes)
- Toni y Anita (6 vol.)
- Azucena (10 vol.)
- Rip Kirby (36 álbumes)
- Phantom (47 álbumes)
- Tarzán (facs.)
- Mandrake (51 álbumes)
- Apache (facs.)
- Bengala (facs.)
- Juan Centella (facs.)
- El Coloso (facs.)
- El Coyote (4 volúmenes)
- El Cachorro (facs.)
- Hazañas del Oeste (7 vol)
- Radio Patrulla (14 alb.)
- Príncipe Valiente (8 vol.)
- Jorge y Fernando (74 alb.)
- Jungle Jim (20 álbumes)
- Clásicos Ilustrados (15 v.)
- El Cosaco Verde (4 vol.)
- Flecha Roja (facs.)
- El Aguilucho (facs.)
- Mendoza Colt (facs.)
- Yuki El Temerario (facs.)
- Pantera Negra (facs.)
- El Llanero Solitario (17 alb.)
- Mundo Futuro (facs.)
- El Capitán Trueno COLOR (8 Vol.)
- Mortadelo y Filemón (5 vol.)
- El Corsario de Hierro
- Las Aventuras del F.B.I. (10 vol.)
- El Guerrero del Antifaz (34 vol.)
- Roberto Alcázar y Pedrín (12 vol.)
- Hazañas Bélicas (18 vol.) I y II parte
- El Espadachín Enmascarado (8 vol.)
- Purk El Hombre de Piedra (facs.)
- El Pequeño Luchador (facs.)
- Jorge y Fernando (74 álbumes)
- El Teniente Blueberry (46 álbumes)
- Corto Maltés (31 vol.) - 3 Estuches
- Consultar otros títulos

Indicanos las obras de tu interés y te enviaremos información sin compromiso.

NOMBRE

DIRECCIÓN

POBLACIÓN C.P.

PROFESIÓN EDAD

TELF. TELF. EMPRESA

EPS 14DC08