

CÓMO AFRONTAR LA ANSIEDAD ¹

INTRODUCCIÓN

Saber hablar en público a muchas o a pocas personas, en una reunión de trabajo, en una negociación, en una entrevista o en un foro profesional; ante compañeros o subordinados, ante un consejo de administración o un grupo de potenciales inversores o clientes es una habilidad directiva fundamental. Sin embargo, “cuando tengo que hablar en voz alta delante de los demás me entra el pánico. La noche antes no duermo bien. Antes de hablar el corazón se me sale por la boca, me sudan las manos y me tiembla todo el cuerpo. Temo quedarme en blanco y hacer el ridículo ante los demás. ¡Qué pensarán y dirán de mí...!” He aquí reflejadas algunas de las preocupaciones que muchas personas tienen cuando deben hablar en público. Sin embargo, sentir algo de miedo antes de una intervención pública es completamente normal.

Una de las premisas es que uno no nace ya sabiendo hablar en público, ¡sino que aprende! En cualquier actividad que se emprende, siempre se puede mejorar; hace siglos ya lo decía Virgilio: “rara vez sabemos de qué somos capaces hasta que nos ponemos a ello.” La comunicación y el hablar en público comienzan por cómo nos hablamos a nosotros mismos, por los mensajes positivos o negativos que internamente nos decimos, especialmente en esas horas, minutos y segundos previos a tomar la palabra. Para hablar bien a otros, hay que empezar por hablarse bien a sí mismo. Esta es una *ley* decisiva.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD AL HABLAR EN PÚBLICO?

La ansiedad al tener que hablar en público es un miedo o temor bastante normal. En el mundo de los actores –profesionales que comunican en público- se le conoce con el nombre de “miedo escénico”. Esta es su mayor dificultad inicial, una especie de “enfermedad” de la que se piensa que los demás parecen indemnes y que, sin embargo, casi toda la gente afirma sentirla. Tenemos miedo al miedo de hablar en público porque, si no lo controlamos, nos inhibe para correr riesgos, nos impide comunicar ideas, no nos deja pensar con creatividad y claridad, puede llegar a paralizarnos, y nos genera la mayor parte del estrés que experimentamos antes de

¹ Nota Técnica de la División de Investigación del Instituto Internacional San Telmo, España.

Preparada por el Profesor Ricardo Velilla Barquero.

Copyright © Marzo 2005, Instituto Internacional San Telmo, España.

Prohibida la reproducción, total o parcial, sin autorización escrita del Instituto Internacional San Telmo.

colocarnos ante un auditorio. Pero tener miedo es un fenómeno aprendido, por lo que ¡podemos desaprender lo aprendido!

Esta ansiedad aparece ante situaciones diversas como: dar una charla o conferencia, hacer preguntas en público o expresar una opinión ante los demás,... En estos casos, se generan pensamientos o imágenes mentales con las siguientes características:

1. Anticipación de consecuencias desfavorables
"Pensarán que sólo digo tonterías."
2. Evaluación negativa de la situación
"Hablar en público es algo horrible."
3. Evaluación negativa de uno mismo
"Nunca seré capaz de conseguirlo."
4. Evaluación negativa de la propia actuación
"Lo estoy haciendo muy mal."
5. Preocupación por reacciones somáticas
"Estoy temblando y los demás se deben estar dando cuenta."
6. Pensamientos de escape o de evitación
"Querría evaporarme ahora mismo."

Los síntomas físicos que la acompañan incluyen, con mayor o menor intensidad, temblor, sudoración de las manos, aumento de la frecuencia cardiaca, dificultad al respirar, tensión muscular, rubor, molestias gastrointestinales, sequedad en la boca, voz inestable e incluso sensación de vértigo. Estos síntomas externos suelen ir acompañadas de grados diversos de emociones internas como miedo, ansiedad, inquietud, pánico escénico, desasosiego, nerviosismo, tensión, preocupación, etc. Como es lógico, toda esta penosa situación se ve favorecida y aumentada por la timidez.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Según las teorías más aceptadas actualmente sobre la ansiedad a hablar en público, en su aparición intervienen varios factores. Tal tipo de experiencia produce, por su propia naturaleza inusual, una "reacción de defensa emocional". Puede ser que las primeras veces que una persona se enfrenta a un público esta ansiedad no se pueda controlar del todo, lo que es normal ya que, como en cualquier otra destreza, es necesario practicar reiteradamente para alcanzar un buen nivel de actuación. Es posible también que más adelante la persona tenga presente esta reacción en sus actuaciones y eso le haga *reexperimentar* los síntomas –generalmente negativos y penosos- sin permitir su control, con lo que se produce un círculo en donde uno se ve atrapado.

A veces, no se ha tenido una experiencia previa de hablar en público, pero puede haberse observado esa ansiedad paralizante en alguna situación de la vida diaria o en

la actuación de otras personas. Es posible que, en esos casos, la persona *reviva* los síntomas como suyos cuando debe afrontar una situación similar. El problema central de la ansiedad no es tanto tenerla o no tenerla, cuanto la intensidad con que cada persona la percibe en su interior y la posibilidad de controlarla. Parte de esa ansiedad tiene un origen cognoscitivo: antes ya de abrir la boca la sentimos actuar al pensar en la tensión que experimentaremos al hablar; gran parte, se asienta también en elementos de comportamiento que desencadenan las reacciones físicas a que antes hemos aludido.

¿CÓMO PUEDE AFECTAR?

Cierto grado de ansiedad –como le repetimos- es normal a la hora de hablar en público e incluso puede ayudar a estar preparado y en guardia para afrontar tal situación. G. Phillips determinó tras diversos experimentos que el “aprendizaje procede mejor cuando el organismo está en estado de tensión.”² Por ello, lo importante en este tema no es tanto conseguir eliminar por completo la ansiedad, cuanto saber encauzarla. Sin embargo, para algunos la ansiedad experimentada es tan intensa que puede incluso llegar a bloquear su capacidad de actuación. Además, es frecuente que la persona generalice y traslade esa ansiedad experimentada a otros ámbitos de la vida y acabe adoptando unas pautas de actuación con su entorno que impliquen la evitación y la huida de las situaciones que la producen. En estos casos, los niveles de autoestima descienden y aumentan los impedimentos para desarrollar las habilidades de hablar o actuar en público que se podrían adquirir con una práctica reiterada.

No deja de ser, por otra parte, sorprendente que cuando vamos hacia “un encuentro personal oral con otros” –esto es en definitiva lo que intentamos al hablar en público-, nos sintamos con frecuencia paralizados por nuestras propias angustias, temores y dudas.

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA CONTROLARLA?

Hay una idea clave suficientemente contrastada: “la acción nos liberará de las emociones”. Frente al bloqueo físico -y también mental- hay que conseguir *movilidad*. Hablar en público tiene grandes componentes físicos; es un auténtico deporte para el que es necesario saber relajarse por medio de un “calentamiento” previo. Y lo mismo que ocurre en los deportes, el ganador es aquel que está física y mentalmente mejor preparado para la competición.

Las siguientes estrategias le pueden servir de orientación a la hora de controlar la ansiedad al hablar en público. Su utilidad se puede incrementar según sea el *compromiso de cambio personal* que en esta materia usted asuma. Las estrategias se basan en esencia en dos procedimientos: a) la *reestructuración cognoscitiva*, que

² Citado en R. F. Verderber: *Comunicación oral efectiva*. México: Thomson Editores. 2000.