

# Miedo a hablar en público ¿Tu carrera profesional puede estancarse porque no hablas en público?

**Estancado, estancado y frustrado.** Estas fueron las primeras palabras cuando pregunté por qué quería hacer el programa para hablar en público. Estaba un poco nervioso y malhumorado. Lo que realmente le molestaba era el hecho de pensar que un hombre como él, con su trayectoria profesional se encontrase en aquellas circunstancias, tenía **miedo a hablar en público y no había sido capaz hasta el momento de hacerlo.**

En los últimos meses le habían insinuado en varias ocasiones la conveniencia de que fuera él quien hiciese la presentación del nuevo proyecto, al fin y al cabo era idea suya y era él quien había liderado el equipo, pero siempre salía por la tangente haciendo alusiones a las distintas áreas y la necesidad de hacer una presentación con todo su equipo.

La realidad era que **la sola idea de hablar frente a personas que consideraba grandes profesionales, todos ellos reunidos allí para observarle le producía sudores.** Una simple presentación de 1 min, para introducir a los demás, ya era más que suficiente para él y era lo único que se sentía capaz de afrontar.

Pero esta vez la insistencia de su superior empezaba a dejarle sin opciones ni excusas. Y por fin pensó que era hora de hacerle frente a algo que sabía que estaba frenando sus posibilidades de ascenso, y que en el mejor de los casos le hacía sentirse incómodo, le llevaba a evitar situaciones donde posicionarse como un buen profesional y demostrar desde otra perspectiva sus habilidades.

Era algo que en el fondo envidiaba en otros, el simplemente hecho de hablar públicamente sin temor a quedar mal, realizar una intervención en radio sin que se le secase la boca o con el miedo a perder el hilo de la conversación, hablar frente a una audiencia sin la sensación de que en cualquier momento se quedase en blanco e hiciese el ridículo, o simplemente que los demás adivinasen sus nervios... **Pero ahora había decidido que ya no sería su asignatura pendiente nunca más.**

Por eso **estaba allí** frente a mí y por eso trabajamos juntos durante tres meses, **para conseguir su objetivo final: dejar de tener miedo a hablar en público. Comunicar y disfrutar comunicando frente a su público.**

## **Miedo a hablar en público**

Esta situación es bastante habitual, personas que tienen serias dificultades para afrontar las tareas de su puesto de trabajo, que no ascienden o sencillamente lo pasan mal y van acumulando estrés y frustración. En algunos casos acuden a cursos y programas en los que aprenden alguna técnica, que en muchas ocasiones no es suficiente.

Normalmente **es necesario trabajar la ansiedad anticipatoria** o los pensamientos negativos relacionados con algún evento del que no se salió bien parado.

Para llegar a ser un buen comunicador hay que verse como tal, hay que **conocer los entresijos técnicos y practicarlos**, observarse, analizarse. Conocer los puntos fuertes y débiles de cada uno y **encontrar el tipo de discurso, posición, presentación con la que nos sentimos cómodos**, así como las técnicas que nos permitan afrontar las situaciones imprevistas y por último, practicar.

Pero de cualquier manera, **la práctica en estos casos es mucho más eficiente si utilizamos grabaciones guiadas**, si la persona puede verse a sí misma haciendo un buen trabajo. Y por último

**enfrentándose a un público real**, que servirá de práctica antes de enfrentarse a su gran día. Así cualquier persona **puede comprobar sus avances antes de que llegue el momento** de su exposición, del congreso, o la reunión de la junta.

Saber hablar en público es una condición necesaria en muchos puestos de trabajo, y un valor añadido en otros, además brinda la oportunidad de poner en común aquello que conocemos e intervenir desde una perspectiva muy enriquecedora.

Hablar en público es una habilidad que parte de una capacidad que todos tenemos; la comunicación, por lo que cualquiera con voluntad que puede aprender a hacerlo bien.

**Aprende a ser un buen comunicador,**

**¡Aprende a disfrutar comunicando!**

Terapia psicológica en Murcia

Cristina Carmona Botía