

HABLANDO AL PÚBLICO. TIPS PARA CONTROLAR EL PÁNICO ESCÉNICO.

MARIANO GRILLI¹



“Hay dos clases de oradores, los que se ponen nerviosos y los mentirosos” Mark Twain

PÁNICO ESCÉNICO

La mente es algo formidable: comienza a trabajar desde que naces y sólo se detiene... cuando llega el momento... de hablar en público.

Recibir una invitación para presentar una ponencia, sea en una pequeña reunión científica o un congreso, es un privilegio y un reto que no siempre está al alcance de todos. La exposición oral nos somete a ciertas sensaciones para las cuales debemos prepararnos. La alegría que sentimos al recibir la invitación va mutando con el correr del tiempo hasta transformarse en una rara mezcla de ansiedad y temor cuando nos nombran para subir al estrado.

“La sala está llena de colegas, el presentador me invita a pasar al escenario para comenzar con el relato para el que fui invitado. Al pararme, las rodillas se aflojan y siento un leve temblor, transpiro frío, el corazón late desmedidamente como si quisiera salirse por mi garganta, la boca se seca y se torna demasiado pastosa, pienso que las próximas palabras que saldrán de mi boca serán algo así como inentendibles. Siento el deseo de estar en otra parte. Este hecho me acongoja” (Mariano Grilli dixit).

¹ Director Editorial. Secretario de Extensión Cultural y Científica del Centro Médico de Mar del Plata. Doctor en Ciencias Médicas. Profesor Libre. Cátedra libre de Salud de la Mujer. Universidad Nacional de La Plata.. E-mail: grillimd@hotmail.com

Cuando un orador tiene que enfrentarse a un auditorio, a pesar de la experiencia que pueda haber acumulado, siente cierto desasosiego y temor. Todos han sentido algo parecido la primera vez, y es común que al encontrarse frente a un auditorio todavía aflore esa sensación. Si a usted le pasa esto, ¡felicitaciones! Significa estar bien nervioso y es irremediablemente cierto. Pero no todo está perdido. No es mucha la gente que ha nacido con el talento especial para hablar en público. ¿O ya se ha olvidado lo que es dar un examen en la facultad? Usted no es el único, todos han pasado por la experiencia de sentir que la voz se torna viscosa y las rodillas tiemblan. Mientras está parado frente a la audiencia y está intentando calmar sus nervios, el solo pensar en el simple acto de formar sus frases puede ser un gran desafío, su adrenalina está fluyendo y sus glándulas sudoríparas están trabajando horas extras. El miedo es un sentimiento personal e interno; el auditorio no tiene por qué descubrirlo a no ser que usted mismo lo revele. Controlado, constituye un estímulo en su tarea de orador.

Hablar en público no es una cualidad que se herede genéticamente, es algo que se puede aprender. La ansiedad al hacerlo es un miedo bastante extendido entre la población en general. Se estima que entre el 20 y el 85% de la población experimenta esta sensación. Muchas personas, incluso hombres y mujeres de Estado, políticos, etc., manifiestan que experimentan gran ansiedad, falta de confianza, piensan que los demás se darán cuenta de su nerviosismo cuando tienen que hablar ante un grupo numeroso de personas. Esto sucede, sobre todo, cuando el expositor no tiene experiencia. Sin embargo, esto no significa que uno no pueda desarrollar una correcta presentación.

Los cambios que experimenta el organismo son signos inequívocos de que el cuerpo se está preparando para algo importante. Una total tranquilidad es engañosa porque entorpece las reacciones y afloja las fibras que deberían estar tensas y a punto. Si usted está pasando por esta situación, debe pensar que este miedo no es algo vergonzoso, muy por el contrario, debe tomarlo como un incentivo necesario para actuar en cualquier esfera. Ello explica el hecho de que las actuaciones en público salgan mejor cuando uno se ha sentido nervioso previamente, siempre que esa tensión se encauce debidamente y se convierta en una aliada. El nerviosismo es energía que podemos aprender a canalizar para obtener ventajas, surge como una respuesta física y emocional ante situaciones de peligro, importantes o que representan alguna amenaza.

Si usted es un principiante, nadie en la audiencia lo va a culpar, ya que la experiencia se adquiere con el tiempo, mediante la práctica y el análisis de sus propias presentaciones y las de otros. No obstante, si tiene el cuidado de no cometer los errores de los novatos (y a veces, de los

experimentados), tendrá un muy buen comienzo en su carrera como relator. Entendiendo, conociendo y aplicando los principios básicos, sus presentaciones serán mejores que el promedio de lo que se ve y escucha en los congresos y reuniones científicas.

Se podría afirmar que para hablar en público y vencer los temores que puedan suscitarse, sólo es necesario conocer el idioma, tener algo que decir y conocer algunas técnicas que permitan que la comunicación sea más eficaz.

Mucha gente teme más enfrentarse a hacer una exposición o discurso que a la muerte. Parece increíble, ¿verdad? Pero es cierto. Exponer ante un público, tanto si se trata de una gran audiencia como de sus compañeros de trabajo, en una sala de reuniones, puede ser motivo de estrés, incluso para el más curtido en estos quehaceres. Es habitual que las personas que pueden hablar en público sean consideradas inteligentes y sagaces, y quienes prefieren estar callados, no; pero ser inteligente nada tiene que ver con el hecho de poder exponer en público, todo se basa en la actitud. Ya sea que deba hablar ante diez o mil oyentes, siempre se debe ser uno mismo, claro con las palabras, intentando ser agradable con las personas que están enfrente.

El nerviosismo es la fuerza que impulsa a ser un gran orador, sin la cual uno resultaría aburrido y sin atractivo. La tensión nerviosa es necesaria para cualquier persona que deba actuar. La secreción de adrenalina despierta y tonifica las funciones del cuerpo y de la mente. Usted debe saber que una vez que haya comenzado a hablar, los nervios desaparecerán por sí solos. Al oír su voz, las cuerdas vocales se templarán y la inquietud desaparecerá.

Nunca diga “estoy nervioso” ni lo manifieste de cualquier otra forma. A esa conclusión deben llegar, si acaso, los asistentes. No haga un esfuerzo extremo para que los nervios desaparezcan, pero sí para evitar o disimular sus manifestaciones externas. Intente mirar al público a la cara y evite cualquier movimiento o tic nervioso, como:

- Ponerse la mano en la boca.
- Meterse las manos en los bolsillos y, menos aún, hacer sonar monedas o llaveros.
- Mover la carpeta o el bolso de un lado a otro de la mesa.
- Arreglarse el pelo, tocarse la oreja, rascarse la nariz o el mentón, abrocharse o desabrocharse los botones de la camisa o de la chaqueta, etc.

No se sienta intimidado por la audiencia. Dé la impresión de estar calmado y concentre su energía y atención en el mensaje de su presentación. Si usted se concentra en su charla y no en sus nervios, los asistentes no notarán su ansiedad. La audiencia no espera la perfección. La esencia de hablar al público es darle algo de valor, es todo lo que se debe hacer. Si la concurrencia se va a casa con algo valioso de su presentación, considere que su exposición ha sido exitosa.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Hablar en público y tener miedo siempre van unidos. Todos lo sentimos. Si bien las causas no están muy claras, varias serían las razones, entre ellas: miedo a las personas desconocidas, a estar bajo la mirada de los demás, a las consecuencias de nuestra intervención, al ridículo, además de la falta de confianza en uno mismo.

Estar nervioso es un fenómeno complejo que no deriva únicamente de la técnica de la exposición, sino de todo un trasfondo psicológico que puede ser la subestimación de sí mismo, lo que conduce al sujeto a mostrar una conducta de fracaso y a no afrontar la realidad y el juicio de los demás. La sensibilidad es puesta a prueba por el nerviosismo, y en algunas personas éste es tan grande, que no lo pueden dominar y entonces se les hace muy difícil hablar ante el público.

Según las teorías más aceptadas actualmente sobre la ansiedad al hablar en público, en su aparición intervienen varios factores. Este tipo de experiencias produce, por su propia naturaleza, cierta activación que el organismo necesita para afrontarlas. Puede que la primera vez que una persona se enfrente a un público esta ansiedad lo supere, y esto es completamente normal, ya que, como en cualquier otra destreza, es necesaria la práctica para alcanzar un nivel de actuación óptimo. Es posible que más adelante la persona tenga presente esta reacción ante nuevas actuaciones y eso le haga re-experimentar los síntomas sin dar lugar a que pueda controlarlos. Cuando la ansiedad impide desarrollar habilidades que de otra manera se adquieren con la práctica, se puede hablar de ansiedad patológica.

Los síntomas que suelen experimentarse incluyen: temblor, sudoración de las manos, aumento de la frecuencia cardíaca, dificultad para respirar, tensión muscular, ruborización, pérdida de la concentración, molestias gastrointestinales, voz inestable y/o vértigo, entre otras.

El miedo se puede superar. Algunas maneras de controlarlo son: la adecuada preparación y ensayo, un contacto natural con el auditorio, recurrir a mecanismos mentales (sabemos más que el

auditorio, reírnos de nosotros mismos) y tratarlo de una forma activa, realizando ejercicios de relajación y concentración. Siempre se debe tener presente que el ensayo da seguridad.

También hay procesos cognitivos que se generan ante la situación de exponer en público; por lo general, son pensamientos o imágenes con características altamente negativas de la percepción de uno mismo, como:

- Pensarán que sólo digo tonterías.
- Hablar en público es realmente horrible.
- Nunca seré capaz de lograrlo.
- Lo estoy haciendo todo mal.
- Estoy transpirando y todos se están dando cuenta.
- ¡Quisiera evaporarme!

En estas situaciones, como reacción ante el temor, pueden manifestarse algunas perturbaciones durante la exposición: bloqueos, tartamudeo, temblor de voz, retorcerse las manos, facies desencajada, uso de “muletillas”, e incoherencias diversas.

Otro tipo de miedo sí puede ser racional y obedece a situaciones adversas que pueden presentarse:

- Quedarse en blanco.
- No saber contestar una pregunta.
- Que no funcione el proyector.
- Olvidarse de la diapositiva que sigue.

Frente a este miedo racional, lo que hay que hacer es tomar todas las medidas necesarias para reducir al mínimo las posibilidades de que se generen estas situaciones.

PREVENCIÓN

Aunque ensayar a solas o en familia es lo más conveniente, nada ayuda tanto al orador como la práctica de dirigirse al público; cada vez será más fácil hacerlo. La experiencia le irá enseñando a lograr la velocidad, el tono y el volumen adecuados, a variar la entonación y el énfasis. Una buena articulación y dicción llegarán a ser automáticas, así como la presencia y el gesto. Sea cual fuere la actividad, exponer eficazmente ante el público es un desafío para afrontar y un cometido que, como cualquier otro, se puede aprender.

En pos de disminuir la ansiedad, debemos tener en cuenta que el mejor momento comienza cuando se prepara la presentación, ya que el antídoto más eficaz contra el nerviosismo es una preparación total previa, textual y rigurosa. Las siguientes consideraciones serán de gran ayuda:

- Conozca el lugar con anterioridad. Brinda seguridad, uno puede planear dónde se ubicará y cómo se moverá, lo que le permitirá actuar de forma natural.
- Piense en el tipo de público. Saber la cantidad de gente ante la que expondrá, su perfil profesional y nivel de conocimientos lo ayudará a adaptar la presentación a la audiencia.
- Planee sus primeras frases con cuidado. La buena utilización de ellas le dará confianza y relajación, imprescindibles para continuar con buen pie.
- Prepare el tema de la presentación. Incluso si sabe mucho de lo que va a hablar, obtener más información sobre el tema le ayudará a estar más seguro y a disponer de mayor número de respuestas ante posibles preguntas del público.
- Convéncese de que su mensaje es realmente importante. Expréselo con emotividad. No reprima sus verdaderos sentimientos y auténtico entusiasmo que son los que le dan ese fuego sagrado que hacen valiosa, importante e interesante su exposición.
- Escriba la presentación. Este proceso le ayudará a preparar el discurso. También puede consultar sus notas durante la charla, si fuera necesario.
- Elabore un resumen con los puntos principales. Le servirá como guía durante la exposición. Resulta mucho más efectivo que recurrir al texto original, ya que leer textualmente no es agradable o aceptable para el público.

- Tenga preparadas algunas “salidas”. Cualquier persona se puede perder mientras da una conferencia, así que es conveniente tener preparadas previamente algunas “salidas”, como anécdotas o comentarios breves para darse tiempo mientras vuelve a tomar el hilo de la exposición.

- Practique la presentación con otra/s persona/s. Es importante que pida a esas personas que sean críticas con la exposición, de forma que usted pueda descubrir sus puntos débiles, para tratar de mejorarlos, y sus puntos fuertes, para afianzarlos.

El nerviosismo es una fuerza positiva que debemos aprovechar en toda su potencia. Para ello, se pueden emplear algunas técnicas que, junto con la autoestima, le permitirán aplacar el nerviosismo y optimizar sus posibilidades.

Las más aconsejables son:

- Practicar, con lo que ganará confianza. Es la mejor receta contra el fracaso.
- Ponerse en el lugar de un actor que desempeñará el papel de orador y que está totalmente seguro de su éxito.
- Pensar en cosas agradables y predisponerse de una forma muy positiva hacia la audiencia.

Tampoco está demás tomar algunas precauciones para cambiar los síntomas físicos que produce el estado de ansiedad:

- Llevar un traje ligero y cómodo, y un pañuelo para secar la transpiración.
- Disponer de agua para beber y hacerlo sin abusar, si sabe que su boca se va a secar.
- Disimular el temblor de las manos evitando sostener hojas de papel.

SERENIDAD Y CONFIANZA IN SITU

Aunque resulta natural estar algo nervioso ante el hecho de enfrentar al público, debe tener muy claro que éste no es un enemigo que acecha a la espera del más mínimo fallo para saltar sobre el orador. Muy al contrario, cuando acude al acto es porque, en principio, le interesa el tema que se tratará y entiende que el orador tiene la valía suficiente para poder aportar algo. Un relator adquiere confianza cuando reconoce que sabe más que los asistentes a su charla.

Esté convencido de que, aunque casi nadie puede evitar estar nervioso, a casi nadie se le nota y que prácticamente todos los ponentes, famosos incluidos, se ponen tan o más nerviosos que usted. La única diferencia es que ellos notan que están nerviosos, pero los oyentes no. Es un hecho real y demostrado que, aunque el orador tenga el corazón que se le sale del pecho, las manos frías y sudorosas y la boca seca, la audiencia no lo nota en absoluto, o muy poco.

Es de gran ayuda que usted mismo no se tome muy en serio, es decir, que se ría de sus propias equivocaciones e incluso comente jocosamente con la audiencia algunos de los traspies que ha tenido en algunas de sus presentaciones. Interaccione con los oyentes, hágalos preguntas, dialogue con ellos. Hablar “con” es más relajante que hablar “a”, y contribuirá a aplacar su nerviosismo.

Tener credibilidad y saber expresar las ideas de manera clara, concisa y rotunda realza su imagen y a quienes representa. Por el contrario, si la gente lo percibe como alguien poco elegante, mal preparado e incluso nervioso e incómodo, esto lo perjudica seriamente. De ser posible, llegue temprano, salude y hable con los asistentes a medida que vayan llegando, esto contribuirá a que sean más receptivos a sus explicaciones. Antes de empezar, respire hondo y haga algún estiramiento, esto controlará su adrenalina y lo ayudará a relajarse.

Los concurrentes se reflejan en nosotros. Preste atención, cuando miran su cara, si usted luce desinteresado o distraído, ellos estarán de la misma manera; si usted está sonriente, ellos se preguntarán por qué sonríe y escucharán su relato para encontrar la respuesta. Recuerde que, en una conversación normal, su mensaje se realza mediante la expresión facial. Por lo tanto, si usted está nervioso durante su exposición, trate de que su mensaje sea simple y que sus expresiones faciales sean naturales. La audiencia nunca notará lo nervioso que usted está, ni cerca. Trate de sonreír, haga una pausa, mire sus notas. Para usted, este silencio podrá durar una eternidad, pero para la audiencia sólo es un instante.

Las siguientes son sugerencias útiles para convertir la tensión en aliada y poder proyectar una imagen de confianza y tranquilidad:

- Llegue temprano, salude y converse con algunos asistentes antes de empezar. Le será más fácil percibir a la audiencia como un grupo amigable e impedirá que espere sentado en soledad, lo que aumentará su ansiedad y temor.

- Puede comentar con algún compañero que se siente nervioso. Esto es saludable, pero no sea reiterativo. Generalmente provoca que lo alienten con comentarios positivos como: “No te preocupes, todo va a salir bien”. Eso ayuda.

- Aproveche la conversación para ensayar. Si el nerviosismo es realmente extremo, en vez de platicar previamente con los asistentes acerca de temas ajenos a la ocasión, o usar el canal de su mente para pensar “estoy nervioso”, use el tiempo y la conversación para hablar del contenido del discurso y nada más que del contenido del discurso. En esta situación límite, no hable de otra cosa, cuénteles cómo va a empezar, cómo va a terminar, qué láminas va a usar y en qué orden.

- Adopte la posición con la que se sienta más a gusto: sentado o de pie. A lo largo de la intervención podrá cambiar de postura si lo desea. Puede sentarse con mayor comodidad pegando la espalda al respaldo del asiento. De vez en cuando, échese hacia adelante para familiarizarse con el público. Si está de pie, procure tener una pierna más avanzada que la otra, esto ayuda a la emisión de voz.

- Relaje la tensión de los hombros. Esta produce malestar en el cuello y en la cabeza, lo que puede hacer que se sienta más nervioso durante la presentación.

Recuerde: una vez que haya empezado a hablar, los nervios desaparecerán por sí solos. También puede emplear algunas técnicas de relajación que, poco antes de la charla, pueden ayudarlo a vencer la tensión. No es aconsejable efectuarlas frente a los asistentes, hágalas a solas. Entre las más sencillas, están las siguientes:

- Dejar muerta la parte superior del cuerpo y balancear los brazos como si fuera un muñeco de trapo.

- Levantar varias veces los hombros y dejarlos caer. Luego hacer girar los hombros hacia adelante y hacia atrás. Hacer movimientos de giro con la cabeza describiendo una circunferencia en ambos sentidos.

- Sacudir de arriba abajo manos, brazos y piernas y, a continuación, la parte superior del cuerpo, incluyendo la cabeza y los labios.

- Aflojar los labios y lanzar con fuerza el aire entre ellos, como hacen los caballos.

- Extender los labios en una E muda y recogerlos como para pronunciar una O silenciosa.

- Bostezar para relajar la tensión nerviosa.

- Poner en tensión todos los músculos del cuerpo, excepto los de la cara, y aflojarlos.
- Respirar hondo y expulsar el aire por completo para concentrarse, a continuación, en una respiración lenta, rítmica y profunda.
- Pensar en algo placentero y sentir la sensación de quietud, tranquilidad y confianza.

Tenga en cuenta que está totalmente prohibido el uso de tranquilizantes para mitigar su ansiedad previa, ya que interferirán con su soltura y facilidad de expresión.

EN RESUMEN

Acepte todas las invitaciones que le efectúen para desarrollar una presentación. Ya sabe de antemano que este privilegio merecerá la pena de ser preparado con la mayor seriedad, y que, si todo sale bien, su figura saldrá bien parada ante la audiencia, y lo que es más importante, su autoestima se fortalecerá.

Resulta muy útil pensar en positivo, es decir, en la enorme satisfacción que a uno le produciría obtener un gran éxito. El orador debe autoconvencerse de que, con una buena preparación, el éxito está al alcance de la mano. Debe subir al estrado con tranquilidad, sin prisas, mirar al público unos instantes mientras saluda, ajustar el micrófono, organizar las notas... y comenzar a hablar despacio.

Si usted ya sabe que estar frente a la audiencia lo pondrá demasiado nervioso, antes de comenzar su relato haga lo siguiente: mire a los asistentes, cierre los ojos por un momento, imagínese a las personas sentadas en la primera fila desnudas o con ropa interior (depende de su moral). De cualquier manera, esto tiene un efecto de relax, además de humorístico.

La persona que dijo “no hay nada que temer, excepto al temor mismo” nunca se ha visto a la mitad de una presentación frente a una computadora que falla, micrófonos que no funcionan, puntero láser que se queda sin pilas, y en otros tiempos, las diapositivas regadas en el suelo o el carrusel del proyector atorado.

LECTURA RECOMENDADA

La participación en reuniones y congresos científicos. Claves y pautas para una exposición exitosa. I.S.B.N. 978-950-9124-45-5 Editorial Ascune, Argentina 2007