



Ansiedad y miedo a hablar en público


¿Cuántas veces nos hemos encontrado ante el público o frente a la clase para iniciar con nuestro discurso y sucede que nos quedamos en blanco? Los signos y síntomas tales como: temblor, sudoración, aumento de la frecuencia cardiaca, tartamudeo, bloqueo, etc., empiezan a aparecer. El 75% de la gente padece **Glosofobia**, que es el miedo de hablar en público y expresar las ideas, por lo tanto la respuesta que emitirá nuestro organismo será de ansiedad, que en mucho de los casos será normal hasta que perdamos el miedo a hablar frente al público. Ante la realidad que vivimos, este miedo se puede agudizar al no estar entrenado ni familiarizado para hacerlo online.


Aquí te mencionamos algunas recomendaciones.


Puntos esenciales para afrontar el miedo y la ansiedad:

 **Procura exponerte a situaciones que te produzcan ansiedad:** práctica en lugares en público y/o aplicaciones en donde puedas compartir tus exposiciones y estudiar tus reacciones, esto te ayudará para practicar y mejorar tu discurso.

 **Prepara el tema de la presentación:** Incluso si sabes mucho de lo que vas a hablar, puedes organizar la información elaborando un esquema, esto te ayudará a tener orden en las ideas y estar más seguro de ti mismo. Domina el tema.

 **Empatía con el público:** Habla con las personas del público antes de empezar, salúdalos, trata de establecer una relación armoniosa con ellos, cuanto más empatía establezcas, más fácil te será percibir a la audiencia como un público amigable.

 **Domina tu espacio: Empieza presentándote**, así como también el tema del cual hablarás, esto produce buen efecto en los participantes; **Relájate**, realiza algún ejercicio que te ayude a eliminar el estrés (vocaliza, mueve tu cabeza, cuello y hombros, etc.); **Muévete**, domina tu espacio, en la **modalidad virtual** que tenemos hoy en día, lo que puedes hacer es mover un poco más las manos, sonreír, gesticular, etc., recuerda que el lenguaje no verbal es fundamental para establecer confianza y también motiva a que el público participe a través de la pantalla.

 **Refuézate y Evalúate:** Evalúa como lo hiciste durante la presentación, retroalimenta los buenos resultados y los que no salieron como esperabas, recuerda aquello que hiciste bien para recrearlo en las futuras presentaciones y piensa en como mejorar los errores, recuerda reforzar estos logros premiando tus esfuerzos con lo que más te agrade.

