



Lo que hay detrás del miedo a hablar en público

POR LEANDRO DELGADO. HABLARENPUBLICOCONPODER.COM

Hay una razón por la que el miedo a **hablar en público se encuentra entre los mayores temores del ser humano.**

Todas las causas del miedo a hablar en público pueden ser resumidas con esta sola razón.

Hágase la siguiente pregunta: **¿qué es lo que más le preocupa, lo que le causa mayor ansiedad o nerviosismo a la hora de hablar en público?**

Estoy seguro que su respuesta no será: «Morirme mientras hablo ante el público», porque aunque se sienta como si estuviera por morir, sabe muy bien que eso no pasará, por lo menos no será provocado por el miedo a hablar en público.

No importa cómo haya respondido a esta pregunta, lo cierto es que todo se reduce a una cosa: usted no quiere hacer el ridículo.

Ahora, pasemos a otra pregunta: **¿qué cosa podría suceder que le haría parecer ridículo o ver como un tonto?**

- Quizá su respuesta pueda ser una o varias de las siguientes afirmaciones:
- Olvidar el material a exponer
- Quedarse en blanco, no saber qué decir
- Decir algo equivocado en el momento equivocado
- Que le hicieran una pregunta que no supiera contestar

Usted podría añadir a esta lista otras respuestas, pero estas son probablemente las más comunes.

Lo fascinante de estas razones por las que tiene miedo a hablar en público es que, **si usted conoce el material de su exposición por dentro y por fuera, y ha practicado lo suficiente con antelación**, las posibilidades de que alguno de estos eventos ocurra es mucho menor.

Sí, a usted se le puede olvidar parte del material que va a exponer, pero eso, en sí mismo, no es una razón para dejar de hablar en público.

Si algo llegara a olvidársele o si su mente se pone en blanco, sólo tiene que hacer una pausa, respirar, admitir que está perdido, y luego encontrar rápidamente un punto para continuar. Tenga por seguro que el público no lo notará y, además, estaría dispuesto a pasarlo por alto.

Además hay muchas otras [técnicas para hablar en público](#) que le ayudarán a evitar estos

inconvenientes y a manejarlos en caso de que llegaran a suceder.

Ahora, **si no se ha preparado bien con antelación**, y no conoces el material, pues algo como lo anterior le sucederá con frecuencia durante su presentación.

¿Nunca ha oído a un locutor profesional, o locutor de noticias de televisión, o locutor de radio cometer un error? Probablemente dirá que no, y es porque no se ha llegado siquiera a enterar. Ellos cometen errores más a menudo de lo que piensa.

No hay tal cosa como la perfección al hablar en público.

En lugar de centrarse en el miedo a hablar en público, ¿por qué no se concentras en conocer y dominar su material, practicando en voz alta varias veces?

Si ha dado los [pasos necesarios para dominar su tema](#), podrá pararse ante el público con la confianza y seguridad de que hará el mejor trabajo que pueda.

Es asombroso lo que sucederá con su miedo a hablar en público si se concentra en lo positivo y no en las cosas negativas. Al hacer esto, nunca hará el ridículo, incluso si llegara a cometer un error.

Fuente: Delgado, L. (2011). Lo que hay detrás del miedo a hablar en público. Recuperado de: <https://goo.gl/iTWNYM>

Adaptado por Oficina de Comunicación & RR.PP., CUC