

## Valencia Toastmasters: CONTROLA TU MIEDO

Es normal, tanto para oradores noveles como experimentados, el estar nervioso antes de pronunciar un discurso. La diferencia entre unos y otros está en que los oradores experimentados saben cómo controlar sus nervios y lo utilizan para mejorar su discurso. Entendiendo las causas y síntomas del miedo, el orador puede utilizar la aparente energía negativa y canalizarla a un resultado positivo. El orador experimentado sabe también cómo aparecer confiado ante su audiencia. Para ello, el orador con experiencia aplica correctamente los métodos y técnicas de relajación

### ***Desencadenantes de la ansiedad***

**Situaciones nuevas y desconocidas.**- Las nuevas experiencias producen estrés. La incapacidad de prever situaciones desconocidas causa mucha ansiedad.

**Riesgo de fracasar.**- Desde la infancia a la madurez, todos soñamos con el éxito, la victoria y el logro personal. No ser el mejor o el primero con frecuencia incrementa el nerviosismo y la ansiedad.

**Posibilidad de parecer incompetente.**- Además de alcanzar nuestras metas, todos queremos parecer prudentes y discretos en la forma de conseguir nuestros objetivos. Nadie quiere sufrir un contratiempo. La posibilidad de sentir vergüenza causa pánico.

**Posibilidad de aburrir a la audiencia.**- El orador espera enganchar y encantar a la audiencia. El miedo de no conectar con los oyentes, o de resultar aburrido, produce inseguridad, aprensión y preocupación.

### ***Síntomas de la ansiedad***

El cuerpo responde con un incremento de adrenalina ante una situación de ansiedad. La adrenalina hace que el corazón lata más rápido. El flujo sanguíneo a músculos y cerebro se incrementa. Ello produce energía adicional que permite una rápida respuesta, pero tiene algunos efectos no deseados:

- Taquicardia
- Mariposas en el estómago
- Temblores incontrolables
- Sensación de que te puedes desmayar
- Vértigo

### ***Control de la ansiedad***

La ansiedad es común a todos los oradores a los que les preocupa su actuación. Usada adecuadamente esta energía es útil. La clave está en controlarla. Existen tres métodos para gestionar la ansiedad:

## Valencia Toastmasters: CONTROLA TU MIEDO

**Experiencia.**- Existen estudios que muestran que uno de los mejores métodos para administrar la ansiedad es la práctica. Pronunciar discursos frecuentemente reduce el miedo y ayuda a incrementar la confianza. Después de hablar unas cuantas veces, empiezas a poner la ansiedad en perspectiva. Intenta estas técnicas para ganar experiencia:

- practica delante de un espejo;
- practica delante de familiares y amigos;
- da un discurso en Toastmasters;
- haz presentaciones ante otros grupos, siempre que puedas.

**Visualización.**- La investigación demuestra que las situaciones intensamente imaginadas se graban en la memoria. Estos recuerdos son, para el cerebro, indistinguibles de las experiencias reales. Los procesos mentales causan cambios físicos que afectan al rendimiento. El ensayo mental hace uso de estos procesos que ayudan a conseguir resultados positivos. Cierra tus ojos mientras mentalmente te sitúas en las siguientes situaciones:

1. Te presentan ante una audiencia.
2. Caminas hacia el escenario de forma confiada, sonriendo a la gente.
3. Respiras hondo un par de veces antes de hablar (hazlo ahora).
4. Hablas enérgicamente, acordándote de todo.
5. Cautivas a la audiencia con tu voz, tus gestos y tus palabras.
6. Al terminar la gente te valora y te aplaude.

Repítelo hasta que tu confianza se incremente y tu ansiedad disminuya

**Relajación.**- Debido a que la mente y el cuerpo son una misma cosa, los sentimientos afectan al cuerpo físicamente. Conforme se incrementa la ansiedad, aumenta la tensión. Las técnicas de relajación y respiración alivian el estrés físico y calman la mente. Los ejercicios estáticos reducen la ansiedad incrementando la circulación sanguínea y el aporte de oxígeno al cerebro. Haz estos ejercicios para reducir la tensión:

- Concéntrate en las áreas en las que la tensión se localiza, como los hombros. Tensa los músculos unos segundos y luego relájalos. Haz lo mismo sistemáticamente para cada grupo de músculos, empezando por los pies y ascendiendo hasta la cara.

## Valencia Toastmasters: CONTROLA TU MIEDO

- De pié, inspira y extiende tus brazos hacia arriba. Expira flexionando hasta tocarte los dedos de los pies sin flexionar las rodillas (sólo hasta donde te sea posible). Repítelo varias veces.
- Baja la cabeza hasta el pecho, girando hacia la derecha, hacia atrás, hacia la izquierda y de nuevo hacia delante. Repítelo varias veces. Luego al revés, girando tu cabeza hacia la izquierda.
- Respira desde el diafragma. Ello evita el quedarse sin aliento y afianza tu voz para una mejor proyección y resonancia. Para aprender a respirar correctamente, tumbate sobre la espalda con un libro sobre el estómago. Respira profundo. El libro se eleva a medida que tu diafragma se expande. Al expirar, el libro debe bajar.

### **Conclusión**

Es normal sentirse algo nervioso antes de tu presentación, incluso después de practicar y ensayar mentalmente tu discurso. Para ayudarte a hablar con energía necesitas algo de adrenalina.

Ten en cuenta que tu audiencia probablemente no notará tus nervios. El público no se da cuenta de las cosas que para el orador son embarazosamente obvias. Si caminas y hablas con confianza la audiencia no notará que te sudan las manos y que tu corazón late con fuerza.

La próxima vez que vayas a pronunciar un discurso, cuando tu corazón se acelere, vuelen las mariposas en tu estómago y te tiemblen las rodillas, transforma tu ansiedad en energía positiva usando los métodos descritos. Tu audiencia quedará impresionada de tu confianza y te escuchará hasta la última palabra.