



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*



## Pánico escénico

Estuviste esperando esa presentación por semanas. La preparaste con esmero, recolectaste, seleccionaste y alistaste el material a utilizar, realizaste consultas, recabaste material de lectura; no dejaste ningún detalle librado al azar. Sin embargo allí estás, de pie esperando que lleguen los últimos miembros del directorio, te sudan las palmas, tu garganta se resiste a dejar pasar el aire, tu estomago parece anudado, tus pies parecen de arena y amenazan con deshacerse bajo tu propio peso, tu cabeza es una caja de resonancia donde varias voces repiten mensajes desalentadores y derrotistas.

Pasaste por alguna situación de este tipo? Bienvenido! Eres una de las muchas personas que sufre de miedo o pánico escénico.

El miedo a hablar en público guarda una estrecha relación con la forma en que nos hablamos a nosotros mismos (diálogo interno).

***“Seguro que no les gusta el material”.***

***“Se van a dar cuenta que me olvide de incluir tal cosa”.***

***“Si cometo un error, adiós ascenso”.***

Estos y muchos otros mensajes son el comienzo de lo que se conoce como miedo escénico. Cuando estamos bajo su dominio podemos sobre reaccionar dejando que las cosas se sucedan sin hacer nada para cambiarlas (solo quieres que la exposición termine de una vez) o sobre reaccionar, acusando a uno de los concurrentes que hizo una simple pregunta de sabotear nuestra presentación, por ejemplo.

Las dos reacciones son síntoma inequívoco de que estas sufriendo de pánico escénico, que esta constituido por cualquier tipo de obstáculo personal interno que nos impide desempeñarnos de manera efectiva en una discusión o presentación.

Lo mismo le pasa a muchos en las reuniones sociales que incluyen el baile.

Se repiten a si mismos que esta vez bailarán, que se permitirán disfrutar de la música, o quizás que aprovecharán la fiesta para bailar con la persona que le atrae.

Sin embargo, cuando llena el momento, sus piernas se ponen rígidas, su cuerpo parece de roca y su mente sólo le repite que se retire a un rincón a ver cómo los demás se divierten!

Por lo general se dice que es necesario pensar antes de hablar y esto se transforma en un miedo a superar al momento de una alocución o una discusión. La realidad es que el lenguaje en tanto “sistema simbólico” es una forma de pensamiento. Pensamos cuando nos “decimos” cosas a nosotros mismos, pensamos cuando escribimos y pensamos mientras hablamos. El habla es una de las formas de pensamiento, razón por la cual pretender pensar de manera anticipada a la alocución es un freno a nuestra propia capacidad de expresión.

Una buena forma de superar el miedo escénico es remontarnos a una situación similar y tomar nota de lo que nos decían nuestras voces internas. Toma un papel y anota exactamente lo que te decías:

***“Uf, vino el presidente de la empresa, ahora si estoy frita”.***

***“Seguro que el Gerente de Ventas me va a querer hacer pisar el palito...”***

En segundo lugar contéstale a esas voces de la manera más objetiva posible:

***“Que este el presidente de la empresa puede ser una oportunidad de lucimiento”.***

***“Si el Gerente de Ventas tiene mala actitud, es un problema de él y no mío”.***

Y finalmente escribe la versión más positiva que tengas para tus voces internas:

***“Guauuu vino el presidente de la empresa, hoy me luzco”.***

***“Seguro que el Gerente de Ventas se pone en evidencia una vez más”.***

Una vez que identifiques tus voces interiores, podrás ver, escuchar y sentir los miedos escondidos detrás de ellas. Reconociendo esos miedos podés hacer un análisis de todas las distorsiones del lenguaje que utilizas para expresarlo, cargándote de ansiedad y temor.

Algunas de las distorsiones más comunes que alimentan nuestros miedos:

***Jugar a todo o nada:*** Es cuando pensamos en términos absolutos. Pensar en este tipo de dicotomías, cierra nuestra mente. Nos hace perder de vista las sutilezas y los grises, esta actitud nos llevará a cerrarnos a las opiniones de otros.

Es una distorsión que nos impide progresar.

***“No tengo nada que decir”.***

***“Yo tengo razón y ellos esta equivocados”.***

***“Nunca me acuerdo de todo”.***

**Generalización prematura:** Es cuando hacemos generalizaciones a partir de pocas evidencias. A veces un solo suceso alcanza para que infiramos una generalización negativa.

***“El Gerente puso cara rara, seguro que no esta de acuerdo con la presentación”.***

***“Siempre me pasa lo mismo, nadie me está prestado atención”.***

Este tipo de generalizaciones suenan absurdas o tontas al desafiarlas con lenguaje preciso:

-“Siempre me pasa lo mismo, nadie me presta atención”.

- Nadie nunca en la vida te prestó atención?

No hay al menos una persona entre el auditorio o en la reunión que este prestándote atención?

Desafiados de esta manera nuestros miedos suenan ridículos, pero la realidad es que cuando nuestras voces internas disparan generalizaciones, nuestra autoestima se resiente y nos desmoralizamos, ya que convertimos un inconveniente pasajero en algo permanente.

**Resaltar lo negativo:** Es cuando seleccionamos y nos quedamos con los aspectos negativos de una situación, descartando los aspectos positivos. Lo que se conoce vulgarmente como “ver la copa medio vacía”.

Esta postura va convirtiendo a la persona en alguien negativo y pesimista que tiende a compararse con los demás solo para confirmar sus presunciones de ser peor empleado, menos capaz de realizar algo, peor comunicador, etc.

La persona pierde la capacidad de evaluarse con objetividad y pierde el sentido de realidad.

**Esperar lo peor:** Presuponemos lo peor de cada situación y cada persona, de tal manera que hasta las cosas positivas son justificadas con una explicación o una intención oculta negativa. Estas presunciones hacen que la persona reaccione de manera hosca incluso ante los elogios (porque presupone que se los hacen por compromiso u otros motivos negativos).

Nuestros pensamientos negativos tienden a convertirse en “profecías autocumplidas”, que nos hacen buscar la forma de confirmar nuestras peores presunciones.

**Insultos:** Muchas veces nos proferimos insultos a nosotros mismos ante el menor inconveniente, otras veces se los proferimos a los demás. Si alguien bosteza mientras hablamos:

***“Soy un bobo, los estoy aburriendo”.***

O bien, si alguien bosteza mientras hablamos:

***“Este cretino lo hace a propósito para hacerme ver como un aburrido”.***

Quizás la persona que bostezó, simplemente: tiene sueño!

Este tipo de etiquetas negativas constituyen prejuicios y alimentan la inseguridad y la hostilidad.

Cuando comenzamos a responder a nuestras voces interiores tal como explicamos al principio, podemos ver de manera objetiva lo que nos dicen nuestras voces interiores, las distorsiones que utilizamos y los miedos subyacentes.

Es importante que respondamos por escrito a nuestras voces interiores. Este simple ejercicio, nos entrenará sobre la manera de desarmar nuestro miedo escénico. Al reconocer la existencia de estas voces perjudiciales que nos susurran mensajes negativos y nos llenan de desánimo, empezamos a transitar el camino para superarlas. Ignorarlas o negarlas, solo las alimentará y les dará el espacio necesario para acabar con nuestra autoestima.

**¡De nosotros depende!**

**Mónica**

**CAPACITARTE**  
*Es ser líder de tu vida*