

El peor momento es **justo antes** de presentar

25% / **75% PERSONAS LO TIENEN**

Es **normal** y necesario **tener ansiedad** al hablar en público porque la adrenalina ayuda a desenvolverse en la situación, el **problema** está **cuando la intensidad nos desborda**

CAUSAS DEL M.H.P

- 1 Miedo a mostrarme/vergüenza
- 2 Miedo al fracaso o equivocarme
- 3 Miedo a la reacción de los demás
- 4 Miedo a las propias reacciones



ESTRATEGIAS PARA EL BLOQUEO

- 1 Repetir con otras palabras mientras se piensa como seguir
- 2 Poner ejemplos prácticos
- 3 Breve pausa y respirar
- 4 Guion con la estructura



COMPONENTE COGNITIVO



- "No quiero ir", "Estoy fatal", "Voy a fallar"
- Me imagino en clase delante de todos
- Respiración acelerada, taquicardia...

Importante la interpretación y el significado que le damos a los acontecimientos.

"Voy a hacer el ridículo" **vs** "Lo haré lo mejor posible"

No fusionarnos con pensamientos, somos más solo lo que pensamos

De-fusionarnos

- 1 "Estoy teniendo el pensamiento de que ..." Lo vemos como palabras
- 2 Cantar el pensamiento. Ej: Ritmo de Paquito el chocolatero
- 3 Poner nombre a esa historia: "ya estoy con la historia de que ..."

Construir pensamientos útiles:
Autoinstrucciones claras y realistas



"Mira al público y sonrie"

"Puedo hacerlo"

"No tengo porque hacerlo perfecto"

"Venga, respira y a por ello"

MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

COMPONENTE EMOCIONAL O FISIOLÓGICO

- 1 **Bebe agua**
El cerebro detecta que no hay peligro y se relaja
- 2 **Anclaje**
Asociar, tras varias repeticiones, un estado relajado y confiado con un gesto
- 3 **Visualizar en positivo** imaginar cómo lo consigues
- 4 **Respira profundamente** Inspiración 4", retención 7", espiración 8"



COMPONENTE CONDUCTUAL O MOTOR



¡EXPONERNOS!

De **menos a más** miedo, viendo que podemos afrontarlo, **generando recursos**. Debe durar lo suficiente para que la ansiedad baje un **50%**

Actuar como si

"Como si estuviese seguro"

Comentarlo

"Perdonarme, estoy un poco nervioso"

Utilizar el sentido del humor

"Si me veis roja, no es que haya tomado mucho el sol, es que estoy un poco nerviosa"

COMUNICACIÓN NO VERBAL

- 1 **Contacto visual**
- 2 **Postura relajada pero firme orientada hacia el público**
- 3 **Gestos y expresión facial no excesivos, de acuerdo con el mensaje verbal**
- 4 **Volumen de voz, entonación y velocidad adecuada**
- 5 **Hablar fluido, claro y vocalizando**