

CÓMO AYUDAR *a su* ADOLESCENTE *con el* MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

¿Se preocupa su adolescente durante días o semanas antes de una presentación o actuación, imaginando todo lo que puede salir mal? Antes y durante una presentación, ¿tiembla, se ruboriza, suda, siente náuseas, boca seca o le falla la voz?

Su adolescente no está solo: hablar en público es uno de los miedos más comunes en personas de todas las edades. Las personas que se ven relajadas y seguras de sí mismas cuando hablan en público a menudo solo aprendieron a utilizar su miedo para mejorar su ejecución.



¿Qué es lo que pasa?

- El miedo a hablar en público se considera una forma de ansiedad social. El miedo subyacente es la preocupación de ser juzgado por los demás.
- Uno de los temores más comunes es olvidar el discurso al hablar en público. Este “bloqueo cerebral” se debe a la respuesta del cerebro a las hormonas del estrés.
- Otras respuestas físicas, como temblor de manos o voz, boca seca, dificultad para respirar y palpitaciones (taquicardia), pueden hacer que hablar en público sea aún más angustioso (sobre todo cuando nos enfocamos en ellas).



Cómo ayudar

Estás nervioso porque quieres hacerlo bien, no porque te vaya a ir mal. Hasta los mejores oradores se ponen nerviosos, pero aprovechan sus nervios para compartir su entusiasmo por el tema. Intenta pensar en tus nervios desde un punto de vista más positivo, por ejemplo, emoción por compartir lo que sabes (¡o solo emoción por el alivio de haberlo hecho!).

Puede descargar una copia de estos consejos para su adolescente [aquí](#).

Tus compañeros están de tu lado. Piensa en alguna ocasión en la que hayas visto a un compañero nervioso dar una presentación. ¿Tuviste peor opinión de ellos, o sentiste mayormente empatía por ellos? Recuerda que es probable que tus compañeros también se sientan ansiosos. Probablemente no estén poniendo atención a cada una de tus palabras porque están pensando en su propia presentación.

La mayor parte de tu ansiedad no es visible. Puede que sientas que tu nerviosismo es evidente. Es probable que tus compañeros no se den cuenta de lo ansioso que estás, así que ifinge hasta que logres tu objetivo! Solo tú sabes qué tan nervioso estás por dentro.

Tus nervios se irán calmando a medida que avances en tu presentación. La ansiedad suele ser peor justo antes de empezar. La mayoría de las personas descubren que, una vez que empiezan, su ansiedad empieza a disminuir y se sienten más firmes y seguras a medida que continúan.



Díselo a alguien. Dile a tu profesor, a tu consejero escolar, a tus padres o a un amigo que sientes nervios de hablar delante de los demás. A veces, hablar de tu nerviosismo puede hacer que sea más fácil de superar. Probablemente oirás que otras personas han sentido lo mismo, ¡y quizá hasta te den algún consejo útil!

Prepárate. Practica tu discurso varias veces antes de la presentación. Usa pasos graduales y concretos, como practicar tu discurso delante de un espejo, videograbarlo y luego decirlo delante de un grupo pequeño para ayudarte a ganar confianza. ¡Recluta a familiares, amigos o incluso a tu mascota para que sean tu público! Consulta esta lista, [Presentation Rehearsal Checklist](#), para tener más ideas para prepararte.

Visualiza la confianza. Visualízate exponiendo tu presentación con calma y confianza. Los deportistas de élite usan esta estrategia para mejorar su rendimiento en las competencias. Actuar como si tuvieras confianza puede ayudarte a menudo a sentirte más seguro. Escucha [Public Speaking](#) para ayudarte con esto.

Busca una cara amistosa. Cuando estés dando tu presentación, busca entre el público a un amigo, un compañero de clase o un adulto que parezca amistoso. Imagina que estás hablándole solo a esa persona.

Fija expectativas realistas. Hablar en público es difícil de dominar. Hasta los oradores experimentados, como los políticos y los actores, cometen errores. En lugar de intentar dar un discurso perfecto, recuérdete a ti mismo que va a haber errores. Ayúdate con frases como: “Si olvido algo, repasaré tranquilamente mis notas y luego continuaré”, o “Va a haber pequeños errores y no arruinarán mi presentación”.

Usa técnicas de relajación con anticipación. Es útil tomar tiempo regularmente para calmarse y relajarse en los días previos a la presentación. Dos de las técnicas de relajación más útiles son [Calm Breathing](#) y [Tense and Release](#). Para más opciones, busca en YouTube “ejercicios de respiración tranquila” o descarga aplicaciones para el celular de audios de relajación guiada. Durante tu presentación, haz algunas de estas respiraciones tranquilas y recuérdete que estás conectado con seguridad a la tierra, que es firme y estable bajo tus pies.



Algunas reflexiones finales

- Si anima a su adolescente a utilizar estas herramientas, le ayudará a desarrollar confianza para hablar en público. Saber hablar en público con confianza es una habilidad muy valorada en varios tipos de trabajo.
- No olvide celebrar los esfuerzos de su adolescente, aunque sea un paso pequeño. Para saber más, consulte el recurso de EASE en Casa 8-12 [Cómo animar a su adolescente a afrontar sus miedos](#) (página 8). Considere la posibilidad de organizar una pequeña celebración para reconocer su valentía y demostrar que se siente orgulloso. Deje que su adolescente elija algo que le parezca una recompensa (por ejemplo, pedir su comida favorita o planear una actividad divertida para finalizar un día estresante).



Recursos

Para consultar más recursos, vaya a la [página 20](#) o visite www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.