

PONENCIA

“¿POR QUÉ TENEMOS MIEDO DE HABLAR EN PÚBLICO?”

Paco Grau (Periodista y Profesor de Oratoria)

Como siempre suelo hacer, empiezo mis conferencias haciéndolo muy mal, como no debe hacerse. El tipo ese que he representado no se atrevía a mirar a su público, os daba la espalda y se dedicaba a leer en voz alta lo que ponía la pantalla que, además, como pasa tantas veces, era una pantalla llena de texto y con letra pequeña. ¡¡NOO!! ¡Eso no es comunicar! Y, por desgracia, es lo que hacen muchos oradores. Por eso, me gusta decir que **“el Power Point es el refugio del mal orador”**. Un buen orador no lo necesita si no es imprescindible para mostrar una imagen o destacar una frase.

Y ¿por qué se supone que lo hacía? ¿Por qué lo hace mucha gente cuando da una charla o una clase, pronuncia una conferencia o presenta un proyecto o un producto? ¡PORQUE TIENEN MIEDO! de enfrentarse a las miradas del público y “se refugian” en el P.P.

El miedo nos atenaza y nos impide comunicar con eficacia porque nos impide incluso decir las cosas que queremos decir y de la forma en que nos gustaría decirlas.

Y daos cuenta de que, si tenéis miedo de hablar en público, **¡no sois libres!**, porque no tenéis la capacidad de poder expresar vuestras ideas con normalidad, con libertad.

Decía el sabio griego **Pericles**, en el año 450 antes de Cristo, que **“quien piensa, pero no sabe expresar lo que piensa, es como si no pensara”**.

Cuando tenemos miedo nos bloqueamos, nuestro cerebro se para y mostramos todos los síntomas del estrés que produce el miedo: temblores de todo: de las manos, de las piernas, de los músculos abdominales, de los párpados, de la respiración, sudamos y el corazón se dispara a toda pastilla. Se ha disparado el sistema nervioso autónomo simpático, que provoca esas reacciones y la segregación de adrenalina.

Y ¿por qué nos pasa todo eso cuando tenemos miedo; en concreto, cuando vamos a hablar en público?

De eso es de lo que hablo en esta ponencia.

Piensa. Reflexiona unos instantes sobre tu miedo a hablar en público y trata de cuantificarlo, dándole una puntuación de 0 a 10.

Cuantificar y puntuar tu miedo a hablar en público; o sea, decirte a ti mismo: “Tengo un miedo de grado 7” es mucho más eficaz que decirte, simplemente: “No tengas miedo”, porque te obliga a verte desde fuera, despegado de ese miedo.

Cuando tienes mucho miedo de hablar en público el mundo se vuelve borroso y tu cerebro, como he dicho antes, se paraliza. No controlas tu cuerpo, ni tu mente, ni tus ojos, ni nada de nada. ¡Es terrible...! Yo os comprendo. ¿Y sabéis por qué? Porque, aunque no os lo creáis, ¡yo también pasé por eso!

Fue mi primera experiencia arriba de un escenario, el 24 de enero de 1976, empezando mis estudios de Periodismo en la Universidad de Navarra. Era San Francisco de Sales, patrón de los periodistas, y celebrábamos una gran fiesta, un show al que se apuntaban todos los que sabían hacer algo: cantar, tocar la guitarra, contar chistes... A mí se me ocurrió decir que sabía hacer imitaciones. Me apuntaron y, llegado el momento, me anunciaron por la megafonía. Yo subí al escenario, ante unas trescientas personas, lleno de miedo, temblando, asustadísimo, lamentando haberme metido en aquel follón. Pero, a los dos minutos de estar haciendo alguna imitación, ¡el público se rió!

Aquello me hizo conectar con el público que tenía frente a mí e hizo desaparecer todos mis miedos. Disfruté el resto de mi actuación y, a partir de ahí, me convertí durante cinco años en el “showman” de la Universidad de Navarra, junto con otro compañero de Periodismo. Después de aquello, subía a los escenarios y disfrutaba con mis números porque comprobaba que conseguía conectar con el público. ¡Era, y sigue siendo, una sensación maravillosa!

Llevo veintidós años enseñando a multitud de profesionales a superar sus miedos y a comunicar con eficacia. Y en mis cursos y en mis conferencias, siempre me gusta preguntaros: ¿Pasearías de noche por un cementerio? Piensa: ¿por qué no? ¿Zombis, muertos vivientes, Drácula, Frankenstein, El Hombre Lobo...? ¡Chorradas! ¡Mentiras, producto de nuestra imaginación y de nuestro miedo, que crea fantasmas que no existen!

¿Creéis que viajar en avión causa estrés? ¿Da miedo? Depende de los pensamientos que tengamos: negativos (catástrofe posible) o positivos (en dos horas y media estaré en París o Londres; y veo el mundo desde una altura no habitual).

No olvidéis una frase muy importante:

“EL ESTRÉS NO LO CAUSAN LAS CIRCUNSTANCIAS, SINO LA ACTITUD CON LA QUE NOS ENFRENTAMOS A ELLAS”.

Por eso, porque no tenemos la **actitud adecuada**, no somos capaces de entrar a pasear de noche por un cementerio, o de subir relajados a un avión, o ponernos delante de un grupo de personas para hablar en público.

Debemos ser capaces de controlar nuestra mente y no dejarnos arrastrar por emociones. No debemos ser como una botella de plástico que lleva la corriente sin control.

En nuestro cerebro tenemos la **amígdala cerebral**, que es la encargada de controlar y analizar todos los estímulos que nos llegan desde los cinco sentidos y decidir si son peligrosos o no. Si considera que lo son, dispara el sistema nervioso autónomo, que se encarga de provocar la aparición de dosis de adrenalina en la sangre y moviliza nuestro organismo para huir ante el peligro o para pelear contra quien nos ataca.

Pero también tenemos los **lóbulos prefrontales del córtex cerebral**, que es donde reside nuestra capacidad de razonamiento. Esos lóbulos prefrontales son los que ponderan la situación de “alarma” creada por la amígdala cerebral y deciden la respuesta más adecuada. O sea, que consiguen controlar nuestras emociones.

Es decir, que conseguir dominar nuestro cerebro, nuestras emociones, depende fundamentalmente de **la actitud** que tengamos; depende de los pensamientos positivos que seamos capaces de generar en nuestro interior.

Tenemos que ser capaces de dominar nuestra mente y de no dejarnos llevar por las circunstancias como una botellita de plástico por un riachuelo.

La psicóloga norteamericana **Susan Jeffers, dice:**

“Lo único que uno debe hacer para hallar una salida de la cárcel que se ha impuesto a sí mismo es reeducar sus pensamientos.”

Por eso, en mis cursos hablo de RESILIENCIA, de PROACTIVIDAD, de ASERTIVIDAD de PENSAMIENTOS POSITIVOS PARA LA AUTOSUGESTIÓN...

Por eso, siempre digo que un pensamiento fundamental, que debes repetirte una y otra vez para combatir el miedo, es:

¡¡¡NO PASA NADA!!!

Y es que la fuerza de la mente es tremenda. Mucho más de lo que imaginamos. Y puede ayudarnos a superar el miedo si sabemos controlarla.

Tenemos que ser capaces de usar nuestra imaginación para meter en nuestro cerebro las ideas que queramos, las buenas, las positivas, las que nos inspiren confianza en nosotros mismos, sin permitir que entren otras, perniciosas.

De cómo sean nuestros pensamientos dependerá cómo serán nuestras emociones. De nuestras emociones nacen nuestros sentimientos. Los sentimientos generan las actitudes y según sean nuestras actitudes será nuestra forma de actuar. Y nuestra forma de actuar acaba convirtiéndose en nuestra forma de ser.

Gandhi decía algo parecido:

“Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.”

En definitiva, el control de nuestra mente es fundamental para superar nuestros miedos. Y la mente la controlamos con la fuerza de nuestros pensamientos y de nuestra imaginación.

Si eres capaz de hacer ejercicios de imaginación, eres capaz de imaginarte diferente a como eres ahora, imaginarte mejor, más seguro de ti mismo, más confiado, siendo capaz de hablar delante de un grupo de personas sintiéndote seguro, confiado y disfrutando de verdad de tu capacidad de comunicación. ¡Puedes hacerlo! Sólo tienes que desearlo y, por supuesto, hacer el esfuerzo.

Pero, para conseguirlo, debemos salir de nuestro “círculo de confort”, o “círculo de comodidad”, del que tanto hemos oído hablar.

Como dicen todos los psicólogos, para superar cualquier miedo, la única solución es ¡enfrentarse a él!

Y eso se consigue con el control de nuestros pensamientos. Por tanto, imagina cómo quieres ser, fíjate unos objetivos; en este caso: perder el miedo a hablar en público, y trabaja para lograrlos. ¡Esfuérzate! Por eso me he referido antes a la proactividad. No esperes a que las cosas cambien por sí solas. El miedo no desaparecerá él solo. Tienes que esforzarte por combatirlo. ¡Y lo lograrás! Si lo han conseguido miles y miles de personas, ¿Por qué tú no? ¡Tú también puedes lograrlo!

Si somos conscientes de que nuestros temores (nuestros estados de ánimo negativos) son fantasmas, seremos capaces de hacerlos desaparecer. Por eso creo que es importante que cada cual reconozca cuál es el origen de su miedo a hablar en público, reflexionar sobre ello, objetivarlo expresándolo en palabras y, a partir de ahí, ser capaz de enfrentarse al problema y superarlo con el esfuerzo de su voluntad.

No debemos olvidar que en la comunicación humana, el 65% es **comunicación corporal**; el 25% es **comunicación paraverbal**; y tan sólo el 10% es **comunicación verbal**.

Si no controlamos nuestro cuerpo, nuestra mirada, nuestros gestos y nuestra voz, con todo lo que la acompaña: volumen, entonación, modulación, impostación, expresividad..., no estaremos comunicando por mucho que hayamos preparado un texto excelente para nuestro discurso.

No olvidemos que comunicar es transmitir emociones y que las emociones se transmiten de un modo no verbal: no por las palabras que dices, sino por cómo las dices

Vamos a ver cuáles son las causas de esos miedos; porqué nacen esos fantasmas.

Yo he llegado a la conclusión de que hay ocho razones básicas, ocho causas de ese miedo a hablar en público.

Causa 1.- Porque no nos han enseñado.

Cuando éramos pequeños, en el colegio, salir a la pizarra era una tortura. Y si, encima, provocabas las risas de la clase, se convertía en un trauma infantil que perduraba hasta la vida universitaria. Pero en la Universidad tampoco nos enseñaron, por lo que terminamos nuestros estudios sin haber adquirido estas habilidades. Y llegamos al mundo profesional sin ser capaces de comunicar con eficacia, sin ser capaces de preguntar en una conferencia, y sintiendo pánico cada vez que tenemos que enfrentarnos a un público al que tenemos que decir unas palabras.

Como decía el Rector de la Universidad de Salamanca, José Ramón Alonso, en un artículo de prensa en 2007:

“Debemos plantearnos qué demanda la sociedad a un titulado superior. En la vida real, saber escribir una carta o conducir una negociación supera en interés a conocer el último capítulo del temario o la técnica más novedosa. Y no estamos actuando en consecuencia. Es el momento de que, además de los conocimientos específicos de cada titulación, nos preocupemos de que nuestros estudiantes salgan formados y bien formados, que sepan escribir y hablar en público, y también desarrollar un pensamiento crítico, hacer un análisis cuantitativo, incorporar a su razonamiento un componente moral y ético, trabajar en equipo, tener iniciativas, arriesgar y comprometerse. Eso es ser universitario. Si no lo conseguimos, lo que hacemos no será suficiente y lo podemos hacer, y lo podemos hacer bien”.

Causa 2.- Porque los españoles tenemos un exacerbado sentido del ridículo.

Los españoles tenemos un tremendo sentido del ridículo, una vergüenza ante la opinión de los demás, una autoestima baja. ¿Qué pensarán de nosotros? Nos da vergüenza posar para hacernos una foto en medio de la calle o ante un monumento. Tenemos un excesivo temor a la opinión de los demás acerca de nosotros, algo que no les ocurre a los anglosajones, y menos a los norteamericanos.

No tenemos la actitud adecuada. No debemos olvidar que, como he dicho antes:

“El estrés no lo causan las circunstancias, sino la actitud con la que nos enfrentamos a ellas”

Causa 3.- Porque España es un país de cotillas.

Desde hace siglos, los españoles tenemos la maldita costumbre de pasar cuentas de la vida de los demás, de estar pendientes de qué hacen o dejan de hacer, de opinar sobre si lo que hacen está bien o mal... La crítica, la murmuración, el cotilleo, han sido “deportes nacionales” y está reflejado en la literatura desde el Siglo de Oro, junto con la picaresca. Por tanto, es una herencia cultural que llevamos grabada en nuestra idiosincrasia como pueblo.

Causa 4.- Porque nos queremos mucho.

Cuando éramos jovencitos, que nuestro padre o madre hablara en una reunión de padres en el colegio, por ejemplo; o que nuestra madre decidiera cantar una pieza de zarzuela en la fiesta de la urbanización, nos producía cierto nerviosismo por miedo a que “no lo hicieran bien”, por miedo “a lo que pudieran decir los demás”.

Porque les queremos, deseamos que “queden bien” y que sean aceptados por los demás. Pues, como resulta que a quien más queremos en este mundo es a nosotros mismos, el miedo al ridículo propio es lo que nos atenaza y nos dificulta estar relajados cuando vamos a hablar en público. Y el origen de ese miedo al ridículo tiene a su vez diversas causas.

Consejo: No esperes a ser perfecto para hablar en público, sólo hazlo lo mejor posible. Si cometes algunos pequeños errores u olvidos, el público ni se enterará, aunque tú sufras por eso.

Causa 5.- Porque tenemos unos complejos personales que nos atenazan.

Todos tenemos algo en nuestro aspecto físico que nos molesta que los demás vean: de no tener ya aspecto joven (arrugas y pelo blanco), complejo de calvo, complejo de nariz grande y fea, de estar demasiado gordo, demasiado flaco, de cejijunto, de cabezón, de bajito, de gigantón, de culo gordo, de demasiado pecho (en las mujeres), de poco pecho, de voz de pito, de voz ronca de cazallera...etc., etc.

Yo podría tener complejo de que me hago mayor (aunque no lo tengo).

Pero, fijémonos en lo que dice un autor, Paul Jagot:

"Los peores defectos físicos pierden mucho de su carácter repulsivo en aquellos que hablan de manera encantadora. Por muy contrahecho que sea un individuo, puede ser buscado, admirado, querido, por sólo lo agradable de sus razonamientos, si cultiva su voz, su manera de articular las palabras, su vocabulario y su ingenio" (Paul C. Jagot, "El arte de hablar bien", Edit. Iberia, Ediciones Obelisco, 1978, pag.18)

Un personaje conocido que representa muy bien esto **es El Mago Tamariz**.

Recordemos al Mago Tamariz. Él es un buen ejemplo de esto que dice el autor: un hombre objetivamente feo, que además juega ese papel de feo; pero que resulta encantador y súper simpático para todo el mundo, además de ser de los mejores magos del mundo.

Piensa rápidamente qué es lo que te molesta que los demás veamos en ti y repítelo en tu mente. Es la mejor forma de empezar a superarlo: reconocerlo y sacarlo fuera de nuestro subconsciente, donde lo tenemos bien oculto pensando que así nadie se enterará; pero desde lo profundo de nuestra mente nos tortura y nos atenaza a la hora de ponernos delante de los demás para hablar en público, rebajando nuestra autoestima. ¡Sácalo! ¡Sí, tengo el pelo blanco y arrugas que delatan que ya no tengo treinta años! ¿Y qué? ¡A mucha honra. Asumo mi edad sin complejos estúpidos! ¡Vamos! ¡Sácalo a tu consciente y riéte de ese "complejo", el que sea: calvo, muy gordo, muy flaco, muy bajito, feo, nariz enorme...

Causa 6.- Porque no tenemos un perfecto dominio del tema

Está claro que para hablar en público de cualquier tema tenemos que empezar por ser competentes en la materia. Yo no puedo dirigirme a un público para hablar de algo que no domino. Si lo hago, es normal que tenga pánico al ridículo, salvo que tenga una cara dura impresionante.

Pero, si dominamos el tema, ¿por qué vamos a tener miedo? Al menos ese miedo no tendrá que aparecer.

En este capítulo podemos encontrar los dos extremos:

El caradura, que con tal de tener su momento de gloria es capaz de hablar de lo que sea aunque no tenga ni idea de lo que dice. De esta especie encontramos muchos en tertulias de radio y televisión; pero también en el mundo de las empresas, gente que con tal de destacar es capaz de lanzarse a hablar de lo que sea.

Claro que estos no tienen miedo porque son unos inconscientes. Se tiran a la piscina de cabeza desde el trampolín, con un palmo de agua. El tortazo es descomunal.

El “Calimero”: el que tiene la autoestima tan baja que, aunque sabe y domina la materia, siempre cree que no sabe lo suficiente. Se pasa de modesto y de temeroso porque no es consciente de que, en realidad, sí que sabe.

Pero el resto de los mortales, es lógico que nos pongamos nerviosos y tengamos miedo si nos vemos forzados a hablar de un tema con el que no nos sentimos seguros. Solución: procurar evitarlo y, si podemos, negarnos a hablar en público de ese tema.

Causa 7.- Porque no nos hemos preparado bien

Podemos dominar el tema pero tal vez no nos hemos preparado adecuadamente la intervención y somos conscientes de que llevamos un poco de lío en nuestra cabeza. No le hemos dedicado un tiempo, el necesario, a pensar en lo que vamos a decir, en qué queremos comunicar y en cómo lo vamos a hacer. Lo dejamos al “ya saldrá el sol por Antequera” y confiamos en que sobre la marcha se nos irán ocurriendo cosas. Esta actitud es una garantía de fracaso y, por tanto, es natural que de esa forma estemos tensos al dirigirnos a los demás.

Cuando tenemos por delante el compromiso de tener que hablar en público pronunciando un discurso, haciendo una presentación de un proyecto, presentando a un conferenciante o exponiendo nuestro punto de vista sobre un asunto, debemos planteárnoslo con seriedad y rigor. Eso nos ayudará a ir bien “equipados” mentalmente y, por tanto, a hacernos sentir seguros.

Tenemos que prepararnos muy bien, con mucho sentido de la responsabilidad, pero sin que eso nos atenace ni nos agarrote.

Tenemos que tener un respeto por las personas que nos van a escuchar y no podemos darles cualquier cosa. Igual que preparamos muy bien una cena para unos amigos que vienen a nuestra casa, debemos preparar también con mucho cariño y con mucho esmero nuestra intervención, “cocinándola” con nuestra mejor dedicación.

Causa 8.- Porque no estamos convencidos de que lo que vamos a decir les va a interesar

Si no nos hemos mentalizado previamente en el sentido de convencernos a nosotros mismos de que lo que vamos a decir es súper interesante y útil para quienes nos van a escuchar, es imposible que comuniquemos con la fuerza que requiere el momento: sea para dar la bienvenida a un grupo de visitantes a nuestra empresa, o sea para presentar un informe o un proyecto de gran trascendencia.

Hay que tener una tensión interior positiva que nace del convencimiento personal de que lo que vamos a decir en ese momento es lo más importante para las personas que me escuchan. Si lo conseguimos, habremos eliminado otra fuente

Un principio básico es que “todo el mundo te quiere escuchar si le hablas de lo que le importa”.

Tenemos, por tanto, que ser críticos con nosotros mismos y atender a las percepciones de los demás, de forma que estemos seguros de que lo que el público está percibiendo es, de verdad, lo que le queremos transmitir. Esto es así, sobre todo, cuando nos dirigimos a públicos distintos, con distintos orígenes personales, distintos niveles culturales y de formación y con distintas claves mentales para descifrar determinados códigos de mensajes.

Y, para terminar, no olvidéis esta frase de Susan Jeffers:

“Dentro de usted, esperando simplemente el momento de emerger, hay una increíble fuente de energía, más que suficiente para formar una vida placentera y satisfactoria.”

¡Muchas gracias!