



PÁNICO ESCÉNICO 1: PÁNICO NATURAL

EL CONCEPTO

Es el que sentimos inevitablemente al levantarnos para hacer una presentación.

Todos lo sentimos en mayor o menor medida, estemos lo entrenados que estemos. Cuando oímos que anuncian nuestro nombre para empezar una presentación, nuestro organismo nos lanza un “chute” de adrenalina, que nos acelera el pulso, nos tensa los músculos, y nos seca la boca. Nos hace sentir unos indeseables nervios que son absolutamente naturales, y que lo único que tenemos que hacer es vivirlos con naturalidad, y esperar a que pasen. El cuerpo va a regular esa adrenalina, y nos la dejará en el nivel justo para estar alerta, pero sin ir sobrepasados. Y esto requerirá medio minuto, o un minuto. Si somos conscientes de ello, superaremos esos nervios. Si los vivimos con terror, retroalimentaremos la adrenalina y nos quedaremos encallados en ese pánico escénico.

Ejemplo: En el ensayo de una presentación que tenía que hacer al día siguiente ante 500 personas, subí convencido y decidido al escenario y al iniciarla me quedé totalmente en blanco. Me costó arrancar, y todos lo notaron. Al terminar, mis clientes educadamente me comentaron: mañana no te pasará lo mismo, ¿no? No me pasó, pero porque preparé con precisión y me grabé en la mente mis primeras palabras.

LA RECOMENDACIÓN

Ten bien estructuradas y preparadas las palabras de inicio, no las improvises. Fruto de este pánico escénico natural no estás en tu mejor momento. Si te oyes empezando bien, ese pánico pasará al instante. Si tienes que crear sobre la marcha, es posible que tengas un accidente.

No utilices el humor o la ironía en este espacio de principio. Ni tú estás en un buen momento, ni tu audiencia está conectada y preparada para recibirla. Puedes provocar fácilmente una situación de desconcierto.