



# PÁNICO ESCÉNICO 3: PÁNICO ESTRUCTURAL

## EL CONCEPTO

Es el que hoy sentimos cuando pensamos en una presentación que tendremos dentro de X días.

Hay personas que han instalado dentro de si el programa de pánico escénico. Sólo con pensar en una futura presentación ya lo sienten, y lo viven como una tortura. Es el pánico escénico estructural, que puede haberse creado por una mala experiencia vivida, o simplemente por imaginarse que la podrían tener. Es una programación errónea que se nos ha instalado en el cerebro. Pensamos: “saldré a presentar, lo pasaré fatal, me temblará la voz y me quedaré en blanco”. Y ¿qué hace el cerebro cuando salimos a presentar? Pues ejecutar el programa. Hacernos sentir nervios, hacernos temblar la voz y hacernos quedar en blanco. Necesitamos reprogramarnos para que ese programa desaparezca. Necesitamos crear un programa alternativo, en positivo, que reescriba el que tenemos.

*Ejemplo: En mi primera intervención en un programa de televisión, ante el pánico que sentía, me dediqué tozudamente a reprogramarme visualizando cómo participaba con tranquilidad. Fui al programa, y el comentario general fue: “qué tranquilo que estabas”. No lo estaba, estaba simplemente viviendo mi reprogramación.*

## LA RECOMENDACIÓN

Si tienes una presentación pasado mañana y estás sufriendo, prueba a reprogramarte mediante la visualización. Siéntate en el sofá de tu casa, cierra los ojos, y visualiza la presentación que vas a hacer. Visualiza cómo llegas a escena, cómo miras a la audiencia, cómo empiezas con seguridad a presentar, y cómo llegas hasta el final con solvencia. Hazlo varias veces, hasta que este programa se consolide y anule el programa de pánico anterior. Además de la reprogramación, cuando hagas de verdad la presentación tendrás la sensación de que ya la has hecho, que ya has vivido esa situación, y tus nervios serán mucho menores.