



PÁNICO ESCÉNICO 2: PÁNICO AUTOGENERADO

EL CONCEPTO

Es el que nos provocamos por autoevaluarnos durante una presentación.

Empezamos una presentación. Sentimos los inevitables nervios de inicio (pánico escénico natural), y en lugar de dejarlos pasar comenzamos a autoevaluarnos. “Me sudan las manos, me tiembla la voz, seguro que se me nota nervioso, no me saldrá esa palabra que siempre se me encalla...” Sin darnos cuenta nos estamos secuestrando a nosotros mismos. En lugar de concentrarnos en el contenido de nuestra presentación, estamos despistándonos con nuestra inútil autoevaluación. Y los nervios se retroalimentan, van a más, hasta que finalmente, si, lo conseguimos: nos quedamos en blanco. Sólo hay una receta al respecto: no juzgarse ni autoevaluarse mientras presentamos. En lugar de hacerlo, necesitamos seguir concentrados en el contenido de nuestra presentación. Ya tendremos tiempo al final de sacar nuestras conclusiones.

Ejemplo: Fui a una presentación que me estaba pareciendo especialmente interesante y correctamente expuesta por parte de la ponente. Al cabo de unos pocos minutos, paré de presentar y dije: “lo siento, es que me tiembla la voz y no consigo controlarme”. Es posible que hubiera un cierto temblor en su voz, pero prácticamente imperceptible. No había motivo para la interrupción. Fue claramente un auto sabotaje.

LA RECOMENDACIÓN

Busca una forma de no escuchar a tu voz crítica interior. Cuando te aparezca, ignórala y vuelve al contenido de tu presentación. No te permites ni un comentario crítico, sólo sigue con lo tuyo, hasta que esa voz se desactive.

Utiliza los minutos previos a una presentación para prepararte físicamente. Respira hondo, desentumece tus músculos, habla con un boli en la boca para destensar la mandíbula. Partirás de una mejor posición para sentir menos los nervios iniciales.