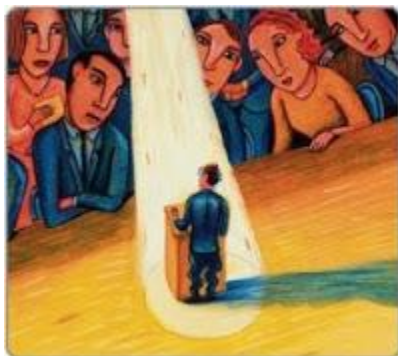


MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

A muchas personas les gustaría poder intervenir en público, pero su falta de habilidades o miedo a hablar en público le impiden hacerlo. En caso de que no puedan evitar hacerlo, su actuación resulta muchas veces notablemente deficiente.



En las personas que sufren este problema, aparecen dificultades para pensar, como imposibilidad de recordar cosas importantes, confusión, dificultad para concentrarse y dificultad para encontrar las palabras, además suele existir una serie de temores básicos como temor a no saber comportarse de modo adecuado, a ser visto como incompetente o poco interesante, temor a que se le noten los síntomas de ansiedad (rubor, sudoración, temblor de manos, de voz, mente en blanco, bloqueo), que puedan ser vistos por los demás y/o interferir con la actuación, temor a ser observado, temor a la crítica y a la evaluación negativa e hipersensibilidad ante los mismos cuando ocurren, temor a sentir mucha ansiedad y pasarlo fatal, y a tener un ataque de pánico.

Estos temores se ponen de manifiesto en una serie de pensamientos negativos frecuentes que impiden concentrarse en la tarea. Estos pensamientos negativos reflejan errores de interpretación como:

- Valoración no realista de lo que se espera de uno
- Sobrestimación de la posibilidad de fracaso
- Sobrestimación de la probabilidad e intensidad de la crítica
- Rechazo
- Azoramiento
- Subestimación de las propias capacidades
- Sobrestimación del grado en que los otros perciben los síntomas de ansiedad
- Falsas expectativas sobre las respuestas de otros a los signos de ansiedad
- Evaluación excesivamente negativa de la propia actuación
- Exageración de los errores y de la ansiedad y minimización de los logros
- Interpretaciones sesgadas y negativas sobre el comportamiento de los demás
- Percibir crítica y desaprobación donde no la hay o exagerar su grado de intensidad y ocurrencia

En el sistema motor pueden darse conductas de escape y evitación, cambios somáticos con tensión muscular elevada y respiración difíciles y muecas o

gestos (expresión de miedo, parpadeo excesivo, inexpresividad facial, voz tensa, monótona o temblorosa, gestos de inquietud, tartamudeo, vocalización deficiente, postura rígida, etc).

En el sistema autonómico pueden distinguirse reacciones como taquicardia o palpitaciones, sudoración, sonrojamiento, malestar gastrointestinal, boca seca, dificultad de deglución, mareo y urgencia urinaria. El rubor es una reacción mucho más habitual en los miedos sociales que en el resto de las fobias. En ocasiones estos síntomas de ansiedad pueden ser de una importancia suficiente como para ser considerados ataques de pánico.

www.almudenapelaez.es