

Manejo de la ansiedad frente a exposiciones orales

La ansiedad académica se entiende como una respuesta a una amenaza física o emocional que uno experimenta durante el proceso de estudio o al enfrentarse a una evaluación (Hirsch, 2012).

La causa más frecuente que intensifica la ansiedad es el temor e inseguridad, teniendo como consecuencias interferencias a nivel de nuestros pensamientos, emociones y conductas, incluyendo síntomas físicos.

En este boletín, trataremos un tipo específico de ansiedad académica, la que se intensifica frente a exposiciones orales.

¿Cómo manejar la ansiedad frente a una exposición oral?

Una exposición exitosa es un **proceso de comunicación**, compuesta por un expositor (**emisor**) que hace intentos para que la información (**mensaje**) llegue a toda la audiencia (**sus receptores**). La audiencia o público espera que se le proponga algo útil y práctico para cubrir alguna necesidad, como por ejemplo un tema de interés. Para esto, el expositor debe, en primer lugar, investigar las características de su público, tales como, su edad, género, nivel educativo, forma de aprendizaje (auditivo, visual etc.) entre otros, y luego realizar una presentación (**medio**) que contemple diversos **canales**, ya sean auditivos, visuales, audiovisuales o multimedia. |Por lo demás, quien expone debe preparar arduamente el material a exponer, investigar y comprender el tema en cuestión. Esto hará que se sienta preparado, seguro y confiado. Cuando el material es preparado y revisado, es conveniente y tranquilizador pensar que quien más domina el tema es uno mismo. De no ser así, estamos más expuestos a que la ansiedad aumente, con las consecuencias negativas que pudiera tener sobre los resultados de la exposición, como por ejemplo, que no logre exponer los temas con claridad, o bien, que se pierda información relevante debido a los bloqueos originados por la ansiedad.



Una exposición oral no es necesariamente una situación que genere ansiedad, pero es importante diferenciar entre:

- Ansiedad debido a dificultades de manejo de la ansiedad de tipo patológico.
- Ansiedad debido a falta de preparación.
- Ansiedad “normal” ante una situación que implique estrés; la que todos sentimos y que se espera esté presente frente a una situación compleja.

Teniendo en cuenta la diferenciación anterior, se expondrán ciertas claves que te ayudarán a manejar la ansiedad.

a) Visualización: Antes de la exposición, visualízate en el salón con la audiencia e imagina cómo les entregas la presentación sin ningún problema. Repasa mentalmente lo que vayas a hacer desde el inicio hasta el final de la exposición.

b) Preparación: Elabora previamente el material, tomando en cuenta la mayor cantidad de variables posibles. Ej. Tomar en cuenta el tiempo que necesitas para llegar, ojalá un poco antes, teniendo en cuenta cualquier evento inesperado. Esto te permitirá preparar equipos, lugar que ocuparás durante la presentación entre otros. Además, conviene preparar los materiales con anticipación y llevar material de reemplazo en caso de que tengas algún inconveniente (más de un pendrive, presentación en distintos formatos como pdf, ppt).

c) Investiga: Revisa material relacionado con el tema, ya sea a través de diarios, Internet, libros, etc. Mientras más investigado esté el tema a exponer, más tranquilo y seguro te encontrarás al momento de la presentación.

d) Ensayo: Organiza tu presentación con tiempo, es importante que leas la información hasta que hayas retenido los contenidos, luego realiza un resumen. Si vas a utilizar PowerPoint, es necesario que coloques los puntos más importantes del tema a exponer, no todo lo que vayas a hablar, pues esto resulta tedioso para quien lo lee y confuso para ti. Si tu presentación no lleva PowerPoint, entonces hazte un esquema para practicar, es necesario que hagas el ejercicio de imaginarte con la audiencia y expongas. Pide ayuda en este ejercicio, es más fácil cuando puedes apoyarte en otras personas ya que podrás equivocarte y corregir errores. Mientras más ensayes, más confianza ganarás.

Hay personas que pasan los días previos a su presentación torturándose por el resultado. En vez de gastar tu energía en seguirle el juego a la ansiedad, inviértela en preparar un guión, memorizarlo y repasarlo.

e) Control: Mantén el control sobre las preocupaciones y emociones. Nuestro desafío, entonces, es llenar nuestra mente de lo positiva que será esa experiencia, lo nuevo que vamos a aprender y lo valioso que será ayudar a nuestro público.

Algunas recomendaciones para preparar tu presentación.

- Conoce y domina el contenido que vas a exponer, para que demuestres seguridad.
- Organiza tu material de apoyo (power point, videos, etc) para que exista una coordinación con lo que vas a decir en la presentación. Recuerda no sobrecargar con información este material.
- Interactúa con tu audiencia más que sólo comunicar un mensaje. Has contacto ocular con ella, sonríe, utiliza el espacio físico para desplazarte cuando lo estimes.

- Prepara una presentación que encaje con tu estilo personal, cuidando ser adecuada para una instancia de evaluación académica.
- Ensaya tu presentación cuantas veces lo necesites para sentirte seguro con ella. Estos ensayos deben ser lo más parecido posible a la presentación real, cuidando evaluar tiempos de exposición, lenguaje técnico y calidad del material de apoyo.
- Ideal es que practiques frente a otros, para que recibas de ellos retroalimentación. En caso contrario, una alternativa es que te grabes o practiques frente a un espejo.

Finalmente...

Para aprender a hablar en público exitosamente es necesario pararse frente a un auditorio todas las veces que sea necesario hasta que el miedo escénico sea soportable, dominable y manejable.

Procura preguntarte a ti mismo qué te preocupa realmente que suceda, piensa qué es lo peor que podría pasar y luego fíjate en tus pensamientos, ya que del modo en como pienses te terminarás sintiendo.

Cuidado con ser excesivamente crítico contigo mismo, no es grave si te trabas al hablar o incluso si te confundes, les pasa a los mejores oradores, así es que si te sucede, discúlpate y continua, recuerda que estás aprendiendo a manejarte en esta situación así que lo importante es comenzar a practicar, poco a poco irás adquiriendo seguridad y te sentirás mejor.

Por último, no temas que noten que estás nervioso, se espera que un presentador pueda estar más o menos nervioso al momento de enfrentarse a su público.

Si sientes que la ansiedad que presentas dificulta tu desempeño académico, no dudes en contactarte con el CADA:

En Santiago: cada_scl@udd.cl

En Concepción: cada_ccp@udd.cl

Referencias.

- Hirsch, G. (2012). *Helping college students succeed: A model for effective intervention*. Minneapolis, Estados Unidos: Routledge.
- Williams, L., & Germov, J. (2001). *Surviving first year uni*. Australia: Allen & Unwin.