

# MANEJO DE LA ANSIEDAD FRENTE A EXPOSICIONES ORALES

## ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

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.

## ANTES DE REALIZAR UNA EXPOSICIÓN ORAL

### 1 Preparar el material

Debes preparar arduamente el material a exponer, investigar y comprender el tema en cuestión. Esto hará que te sientas preparado, seguro y confiado.

### 2 Quien más domina el tema es uno mismo...

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.

### 3 Diferenciar entre...

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

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

## CLAVES PARA MANEJAR LA ANSIEDAD FRENTE A UNA EXPOSICIÓN ORAL

visualiza >>> prepara >>> investiga >>> ensaya >>> controla



#### Visualiza

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 presentación.

#### Prepara

Elabora previamente el material tomando en cuenta la mayor cantidad de variables posibles. Ej. tiempo que necesitas para llegar. Esto te permitirá preparar equipos, lugar que ocuparás durante la presentación, entre otros. Tener 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).

#### Investiga

Revisa material relacionado con el tema, 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.

## → 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 un apoyo digital, es necesario que contenga 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 tiene recursos digitales haz un esquema para practicar, es necesario que hagas el ejercicio de imaginarte con la audiencia.

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. **En vez de gastar tu energía en seguirle el juego a la ansiedad, inviértela en preparar un guión, memorizarlo y repasarlo.**

## → Controla

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 para 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 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. Haz contacto ocular con ella, sonríe y 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.

Ensayá 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.

## RECUERDA...

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 continúa, 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.

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.

Más información en:  
[www.cada.udd.cl](http://www.cada.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.