

MIEDO ESCÉNICO

El miedo o pánico escénico es el miedo a hablar, interpretar o actuar en público. En su forma limitante afecta aun1% de la población, pero las formas menores pueden alcanzar hasta un 90%, convirtiéndose en la fobia más habitual del mundo occidental.

Entra dentro de la tipología de fobia social restringida a la exposición interpersonal en una charla o un escenario (aunque algunas personas lo sufren solo de imaginarlo), subyaciendo también el temor irracional al rechazo por parte de otros.

Entre los síntomas más habituales están: intensa ansiedad, confusión mental, sentimiento de impotencias, sensación de estar a punto de perder el control, debilidad en las piernas, tensión muscular, temblor, taquicardia, sudor, ruborización, sensación de falta de aire, sensación de nudo en la garganta o el estómago, sequedad en la boca, náuseas, tartamudeo, aceleración del habla...

Casi todo el mundo ha sentido algunos de estos síntomas cuando prepara una charla o habla al público. Algunos cantantes famosos han sido los episodios de Adele, Joaquín Sabina, Pastora Soler... sin embargo, la mayoría de la población y de la profesión psiquiátrica lo confunden con timidez.

En caso de diagnóstico, los tratamientos más eficaces han sido:

- Farmacológico: para los casos más graves, basada en paroxetina y venlafaxina.
- Psicoterapéutico: es el más eficaz a largo plazo, con tres técnicas:
 - o Psicoterapia cognitivo conductual: persigue corregir las percepciones distorsionadas y entrena las habilidades sociales y la exposición en vivo.
 - o Psicoeducación: enseña al paciente que la ansiedad la produce él mismo en círculo vicioso. Aconseja preparar bien los temas y ensayar la charla, emplear distractores (bolígrafos, oscuridad, beber agua, mirar a un punto entre dos personas del público...), ayudarse de apoyo tecnológico como proyectores, puntero...
 - o Técnicas de relajación: control de respiración, respiración diafragmática,... lo que ayuda a disminuir los síntomas respiratorios.

(Información de Dr. Sergio Oliveros Calvo, Psiquiatra Madrid (Grupo Doctor oliveros)

CONSEJOS PARA SUPERAR EL MIEDO ESCÉNICO:

1. Dominar el tema, contando con una idea estructurada del tema, las fuentes, historias laterales, estadísticas,...
2. Divide el tiempo total de la charla en pequeños bloques de dos minutos: dos minutos la introducción, dos minutos la presentación del protagonista,...
3. Controla la respiración diafragmática, es decir, respira profundamente inflando la barriga, no el pecho, así se consigue usar todos los pulmones, no solo el 60% del pecho.

4. Usa la tecnología de forma correcta.
 - Evita las animaciones porque distraen al público.
 - Usa una gama de colores limitada.
 - Coloca poca información en cada diapositiva.
5. Practica: ante un espejo, con familiares, amigos, grabándote,...es imprescindible para dominar la charla, los tiempos,...
6. Añade a la charla preguntas retóricas con silencios, modula el volumen según la información, muévete por el escenario,... Dominar la situación controla el miedo porque añade seguridad.
7. Llegar pronto a la charla, para conocer bien el espacio, probar las tecnologías, y hacer que el público sienta que tienes ganas de dar la charla.
8. Durante la charla, localiza tres puntos entre dos espectadores, uno a la derecha, otro a la izquierda y otro en el centro, y dirige tu mirada a ellos alternativamente. Esta técnica te permite desconectar de las expresiones faciales del público.

<https://psicorelacional.com/superar-miedo-escenico/>
<https://psicorelacional.com/superar-miedo-escenico/>