

Barrio del Campo, J.A.; Ruiz Cobo, R.; Borragán, A.

EL ESTRÉS ANTE EL HECHO DE HABLAR EN PÚBLICO: GUÍA PRÁCTICA

International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, núm. 1, 2006, pp. 417-428

Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores
Badajoz, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832312035>



*International Journal of Developmental and
Educational Psychology,*

ISSN (Versión impresa): 0214-9877

fvicente@unex.es

Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y
Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores
España

EL ESTRÉS ANTE EL HECHO DE HABLAR EN PÚBLICO: GUÍA PRÁCTICA

**Barrio del Campo, J.A.
Ruiz Cobo, R.
Borragán, A.**

Universidad de Cantabria

RESUMEN:

Normalmente las personas ante una situación estresante hacemos una evaluación de la misma, valorando en primer lugar el grado de amenaza que ésta nos supone, lo que la situación nos demanda, y en segundo lugar, los recursos que tenemos para afrontarla. Si como resultado de esta evaluación las demandas ambientales son superiores a nuestros recursos, sentiremos estrés. Si la situación que nos causa el estrés, es la de hablar en público, se produciría el miedo escénico.

Imagina una situación que puedas considerarla generadora de un alto nivel de estrés, una vez que has imaginado la situación, por ejemplo, tener que hacer un discurso o exposición en público, vamos a exponer algunas pautas para lograr que el orador disminuya su miedo a hablar en público, en tres momentos del proceso: antes, durante, y después de la exposición oral.

Algunas de estas pautas pueden parecer obvias pero no por ello menos importantes, siendo imprescindible el llevarlas a cabo para obtener mejores resultados en nuestra exposición oral.

PALABRAS CLAVE: Hablar en público, miedo escénico, laboratorios prácticos.

1. MEDIOS PARA LOGRAR QUE EL ORADOR DISMINUYA SU MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO ANTES DE LA EXPOSICIÓN.

1. Preparar la ponencia o exposición

- a) Tener suficientes conocimientos sobre el tema que se va a exponer.
- b) Preparar concienzudamente la exposición, teniendo en cuenta los principios de : claridad, concisión, sencillez, naturalidad y originalidad.
- c) Estar interesado en comunicar el tema al auditorio. Cuanto mayor sea el interés, menor será el miedo a hacerlo.
- d) Ensayar las veces que sea necesario hasta sentirnos seguros. La originalidad del estilo radica de modo casi exclusivo en la sinceridad.
- e) Preparar especialmente el inicio, un buen inicio favorece una buena continuación. Se recomienda comenzar con una anécdota, ser sorprendente sin ser disparatado, porque disminuirá la tensión del inicio, y generará una corriente automática de simpatía o bienestar entre orador y auditorio. Si el orador no se siente cómodo utilizando el sentido del humor tampoco debe forzarse a hacerlo. Ante todo debemos procurar sentirnos lo más cómodos posible.
- f) Anticipar posibles preguntas o intervenciones del auditorio y preparar respuestas pertinentes.

2.- Cuidarnos físicamente:

Hacer ejercicio con regularidad, llevar una dieta sana y un estilo de vida saludable son estrategias de afrontamiento ante el estrés, que nos facilitarán el estar en el mejor estado físico posible el día de la exposición. Encontrarse descansado, haber dormido suficientes horas, comer y beber con moderación. No ingerir alcohol como una forma de tranquilizarse, ya que interfiere en los procesos cognitivos y en la expresión. De igual forma se desaconseja la cafeína y los estimulantes ya que intensificarán la activación del sistema nervioso autónomo pudiendo activar en exceso las reacciones corporales y el nerviosismo.

3.- Cuidarnos mentalmente:

Estar en el mejor estado psicológico posible el día y en el momento de la charla. A continuación vamos a exponer una técnica para sustituir los pensamientos negativos por otros más adaptativos, denominada reestructuración cognitiva o reestructuración de los pensamientos. Esta técnica se basa en tomar conciencia de la importancia que tienen los pensamientos, y cómo interpretamos la realidad a la hora de determinar como nos sentimos: llevándola a cabo serás consciente de cómo tus pensamientos pueden potenciar y mantener el estrés.

Sustituye los pensamientos irracionales por otros pensamientos más adaptativos. Para ello tienes que cuidar los siguientes aspectos:

- Utilizar un lenguaje descriptivo, no interpretar
- Evitar exageraciones (esto es terrible, horrible, me voy a morir).
- Evitar términos como nunca/siempre, todo/nada
- Buscar aspectos positivos
- Ser objetivo
- Huir de los “debería”
- Pensar en posibles soluciones, ideas para superarlo en el futuro

Mediante estos pensamientos alternativos las dificultades se convertirán en retos, te recordarás a ti mismo que puedes afrontarlo (“qué es lo peor que puede pasar?” “podré con ello, he pasado situaciones peores” “es una oportunidad”) Observa cómo te sientes después y cómo actúas.

Puedes utilizar la técnica de las dos columnas: anota en la columna de la izquierda la idea irracional y en la de la derecha el pensamiento alternativo.

Idea Irracional	Pensamiento alternativo
<i>En cuanto cometa un error todo está perdido</i>	<i>Un error no afecta a la totalidad de la exposición, incluso tomado con humor puede distender el ambiente y hacer mi intervención más amena y cercana</i>

SUSTITUCIÓN DE LOS PENSAMIENTOS.

Reflexionando sobre lo anterior sustituye los pensamientos irracionales por los pensamientos positivos. Comprobarás cómo siguiendo estos pasos, reestructurando tus pensamientos, puedes influir en tus emociones, en tu estado fisiológico y en tu comportamiento. Aprenderás a dialogar contigo mismo, buscando formas de afrontar las situaciones de forma mas adecuada.

Ejemplos de ideas alternativas que te permitan cambiar tus pensamientos irracionales:
<ul style="list-style-type: none"> • “ Puedo interpretar la situación de otra forma” • “No tengo pruebas de que vaya a suceder lo que temo” • “Estoy nervioso por mis pensamientos no por la situación. Intentaré verlo de otra manera y me sentiré mejor” • “Voy a concentrarme en encontrar dos aspectos positivos de esta situación”

Los días previos a una exposición en público dialoga contigo mismo y recuérdate las siguientes ideas, que posiblemente coincidirán con algunos de los pensamientos alternativos que has encontrado para sustituir tus ideas irracionales:

- a) El miedo que experimento es normal. Casi todas las personas, experimentan miedo a hablar en público. Incluso los oradores muy experimentados durante los primeros minutos de su exposición sienten algo de temor.
- b) Es imposible no sentir ansiedad (hablar en público es una situación exigente y el organismo reacciona para ayudarme a afrontarlo).
- c) El miedo que siento me va a ayudar a preparar mejor mi exposición y a ser más dinámico.
- d) “Lo perfecto es enemigo de lo bueno”, voy a intentar hacerlo bien, voy a vivir la experiencia y, como tal, ya es un hecho positivo.
- e) Me pregunto a mí mismo ¿qué es lo peor que me podría pasar?...tropezar, quedarme en blanco, tartamudear...son anticipaciones producto de la ansiedad y son mucho menos frecuentes de lo que se imagina.
- f) Estar firmemente convencido de que: “puedo hacerlo y lo haré bien”. Pensar en las consecuencias positivas de mi intervención exitosa, sobre mí mismo y sobre los otros ¿cómo me sentiré después?
- g) El auditorio: son personas que quieren aprender; piensa en lo que tú puedes aportarles. No son enemigos amenazantes.
- h) Tienes derecho a no saberlo todo a pesar de que seas el orador. Nadie sabe todas las respuestas a todas las preguntas.

4.- Practicar técnicas de relajación.

2. MEDIOS PARA LOGRAR QUE EL ORADOR DISMINUYA SU MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO DURANTE LA EXPOSICIÓN

1.- Intentar relajarse en el momento de comenzar. Realizar respiraciones profundas, conseguir una respiración regular y abdominal. Realizar movimientos de extremidades, estiramientos, inclinación y giros de cabeza.

a) Técnicas de respiración:

- Respiración profunda: Inspira lenta y profundamente por la nariz durante 5 segundos (contar hasta 5), retén el aire durante 5-7 segundos y espira durante 10 segundos: concéntrate en el alivio de tensión producido. Sigue con respiración lenta y costoabdominal.
- Respiración relajada: Inspira durante 2-3 segundos utilizando el diafragma, haz una breve pausa, espira lentamente por la nariz durante el doble de tiempo 4-6 segundos y haz una breve pausa antes de volver a inspirar.

- Hay más métodos de respiración relajada, lo importante es no forzar la cantidad de aire, y respirar lenta y regularmente (no sobrepasar las 8-10 respiraciones por minuto.
 - b) Darse autoinstrucciones de calma cuando se exhala el aire, por ejemplo repetirse palabras como “tranquilo”, imaginar una escena agradable...
 - c) Si las técnicas de respiración no son suficientes, pueden utilizarse técnicas de inervación vagal que permiten una disminución rápida de la tasa cardiaca:
 - Presionar sobre un ojo durante la espiración
 - Masajear la carótida
 - Tensar los músculos abdominales e intracostales después de la inhalación profunda
 - Hacer una espiración forzada con la boca y la nariz cerradas (apretando la nariz con los dedos y haciendo como que se expulsa el aire, pero sin abrir la boca). No hacerlo cuando se está resfriado pues podría propagarse la infección a los oídos.
2. Hacer una pausa de 5 segundos antes de empezar la charla para habituarse a estar frente al auditorio. Respirar con calma y dirigir la mirada a todo el público. Buscar una o más caras amistosas y mantenerlas en mente al comenzar.
 3. Permanecer en silencio hasta que el auditorio centre su atención en ti.
 4. Hacer gestos y moverse (sin exageración) ayuda a liberar la tensión.
 5. Orientarse hacia la tarea, no hacia uno mismo. Centrarse en lo que estamos transmitiendo, no en lo que pueden pensar de nosotros ni en nuestras molestias físicas.
 6. Emplear ayudas visuales. Desvían la tensión del auditorio desde el orador hasta ellas.
 7. Si durante la charla notas que comienzas a perder el control, lo mejor es dejar de hablar, hacer una pausa de unos segundos para tranquilizarte y realizar técnicas de respiración, inervación vagal y/o sustitución de pensamientos negativos.
 8. Mantener una actitud positiva ante las preguntas del auditorio:
 - ellos tienen derecho a tener su opinión aunque sea distinta de la tuya
 - no tomes las críticas de forma personal
 - puede que no sepas la respuesta, también tú tienes derecho a no saberlo todo

3. MEDIOS PARA LOGRAR QUE EL ORADOR DISMINUYA SU MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO TRAS LA EXPOSICIÓN

1.- No te compares con un ideal.

Tras terminar valora cómo tu actuación y cómo te has sentido. Cuidado: ¡no te compares con un ideal! (Recuerda la técnica de la reestructuración cognitiva y no te dejes llevar por pensamientos irracionales “debería haberlo hecho todo perfecto”, etc.) Un ideal sería una persona muy competente, sin miedo, que enamoraría al público, no cometería errores, etc. Pero tú no eres un ideal, eres una persona que comete errores. ¿Cómo hacer frente a la toma de conciencia de los fallos cometidos?

- a. Piensa que muchos de los errores que se cometen no afectan a la totalidad de una exposición, por ejemplo fallos de pronunciación, extenderse demasiado o demasiado poco en una idea..
- b. Otros errores como mirar poco al público, hablar demasiado deprisa, poca claridad en la expresión verbal, pueden ser más importantes; por ello es esencial que tomes nota para mejorarlo en el futuro. Aprender a hablar en público es un camino de aprendizaje que requiere práctica continuada.

2.- Fíjate en aquellas mejoras que hayas logrado respecto a anteriores exposiciones, y refuérzate positivamente por ello.

3.- Cuanto más hables en público mejor, pero no esperes una mejoría rápida ni continua. Puede que haya situaciones en las que experimentes un estancamiento (“no he encontrado mejoría ni diferencia alguna respecto a las anteriores ocasiones”) o incluso un retroceso (“¡si lo he hecho peor que nunca!). No te dejes llevar por pensamientos negativos respecto a tu valía, continua practicando y lograrás adquirir seguridad y confianza en ti mismo.

4.- El miedo a hablar en público está asociado en gran medida a la falta de experiencia: a más práctica menos miedo. Busca oportunidades para entrenarte. Puedes hacerlo de forma progresiva, primero en situaciones que te generen menor ansiedad y paulatinamente según adquieras confianza exponerte a situaciones que te supongan mayor dificultad.

Para esto puedes elaborar una jerarquía de situaciones relacionadas con hablar en público, distribuye el miedo en una escala de 1 a 10 y asigna a cada uno de los 10 valores una situación que te provoque ansiedad (1 miedo apenas existente, 10 máximo miedo). Para que este método te ayude la jerarquía que diseñes debe ser personal, es decir, debes encontrar aquellas situaciones que a ti te resultan ansiógenas y valorarlas subjetivamente según tu criterio

4. LABORATORIO

• **Experimento 1:** Practica la respiración rítmica voluntaria

La respiración rítmica voluntaria equilibra todo el sistema psicoemocional. Aprende a utilizarlo.

- a) Realiza inspiraciones profundas costoabdominales largas (dos segundos de duración) y espiraciones también largas.
- b) Entre inspiración y espiración puedes hacer una pausa corta de un segundo. Esto hará que la respiración sea más consciente.
- c) Realízalo durante 2- 3 minutos y con los ojos cerrados. Si además, visualizas una imagen que te traiga buenas sensaciones será una experiencia más emocional.
- d) Prácticalo varias veces al día.
- e) En dos semanas habrás adquirido una herramienta de control del estrés muy eficaz y de efectos inmediatos.

Conclusión : La respiración rítmica voluntaria te ayudará a recuperar el equilibrio interno y a reducir la aceleración de la actividad cotidiana.

• **Experimento 2:** Masaje del plexo solar

El masaje del plexo solar es una maniobra muy eficaz para limpiar de tensión la zona de la boca del estómago. Esa zona es muy reactiva porque a ese nivel el sistema nervioso vegetativo sufre una distribución hacia todo el sistema digestivo: el sistema nervioso vegetativo desciende desde el cerebro, a través del cuello, en el tórax abraza la aorta y al acabar en la zona baja y atrás del diafragma va a distribuirse por todos los intestinos. Esto va a hacer que desde ese punto, vulgarmente conocido por boca del estómago, haya una distribución en forma de sol de todos los nervios del sistema nervioso vegetativo, buscando cada una de las porciones del sistema del tubo digestivo. Por eso se llama plexo (de nervio) solar (de distribución en forma de sol, en forma radiante).

Cuando estamos en una situación de estrés la actividad nerviosa que existe a ese nivel es muy alta, por lo que la sensación que tenemos es de tensión, irritación, aceleración, dolor de estómago, molestia. Al ser una zona muy profunda, que está próximo a las vértebras, no podremos acceder ni por atrás (está la columna vertebral), ni por la zona lateral (la musculatura abdominal a ese nivel es muy tensa). A pesar de que parece que está próxima a la parte más anterior del abdomen, en realidad, está muy profundo y con los dedos nunca podremos llegar a tocarlo a masajearlo. Luego, un masaje con los dedos a nivel del epigastrio es inútil, la única forma de descargar el plexo solar es mediante un masaje del diafragma. El

diafragma debe movilizarse de forma muy profunda para que haga un golpe, un contacto sobre el plexo solar y además manteniéndole durante varios segundos. Por eso, las respiraciones profundas diafragmáticas, mantenidas durante 3 segundos y una inspiración lenta y repetida durante 3 veces es la técnica adecuada.

- a) Practica el masaje del plexo solar durante unos segundos. El masaje del plexo solar debe durar 9 segundos. Cuando el masaje se practica bien, se produce bradicardia, lentificación de la tensión arterial... Si además uno está con los ojos cerrados, se produce una sensación de mareo y, en general, se produce una sensación de placer y bienestar. La velocidad, la aceleración cerebral que uno está llevando se lentifica y viene una sensación placentera de tranquilidad. Practica durante el día varias veces el masaje del plexo solar.
- b) Aplícalo en los momentos en los que se sientas ligeramente estresado. Si empieza a aplicar sistemáticamente, en un mes será capaz de tener una herramienta potentísima para el control del estrés.

Conclusión: Si practicas el masaje del plexo solar vas a descubrir la herramienta más potente para la relajación rápida, la distensión rápida y el equilibrio psico-emocional.

• **Experimento 3:** Imita a la tortuga

Para reducir la actividad cerebral acelerada es un buen sistema imitar los movimientos lentos de la tortuga o de cualquier otro animal. La idea es moverse muy lentamente como lo hacen los orientales cuando buscan fundirse con el universo, cuando quieren recuperar su equilibrio mental, cuando hacen su meditación.

- a) Muévete lentamente para hacer cualquier actividad, como por ejemplo, desplazarte por la casa abriendo una puerta y sentándote en el sofá.
- b) Realízalo durante 10 minutos
- c) Practícalo todos los días.

Conclusión: Si practicas la lentitud vas a descubrir otra herramienta muy adecuada para la distensión, la relajación y el equilibrio psico-emocional.

• **Experimento 4:** Realización de una jerarquía de miedo escénico

Fragmento de sesión terapéutica en la que un terapeuta ayuda a su cliente a elaborar una jerarquía de situaciones.

Guión de realización de una jerarquía de miedo escénico:

Terapeuta: *El miedo es una emoción intensa asociada a muchas respuestas de ansiedad- músculos tensos, aumento del ritmo cardiaco, sudor, sentimientos de*

pánico, mareos, dificultad para concentrarse, sensación de “nervios” en el estómago. Cuando las personas experimentan miedo en una situación que no es nueva ni amenazante se dice que este miedo es irracional. Voy a explicarte cómo se forma un miedo irracional. Cuando una situación nos provoca miedo tendemos a evitarla. Al evitarla nuestra ansiedad disminuye, nos sentimos mejor. ¡Y aquí se crea el problema! Porque nuestra mente asocia evitar- huir con el primer instante en que sentimos mejoría, alivio. La situación –pensamos- debe ser terrible, cuando evitarla nos hace sentir alivio. La siguiente vez que tengamos que enfrentarnos a ella sentiremos, pues, más miedo aún. Y así nos iremos atrapando en un círculo vicioso que llamamos fobia. El miedo a hablar en público está asociado en gran medida a la falta de experiencia, muchas veces debido a que o no hemos tenido oportunidades o las hemos evitado. Recuerda: a más práctica menos miedo. Cuanto más te expongas a una situación ansiógena, menor será el miedo que experimentes. El mecanismo denominado habituación se pondrá en marcha de forma que cada vez que te enfrentes a la situación temida el miedo sea menor y puedas poner en marcha estrategias de afrontamiento como la respiración con mayor éxito. El miedo será desensibilizado. Así que ¡manos a la obra! Tenemos que buscar oportunidades para entrenarte. Puedes hacerlo de forma progresiva, primero en situaciones que te generen menor ansiedad y paulatinamente, según adquieras confianza, exponerte a situaciones que te supongan mayor dificultad.

Para esto vamos a elaborar una “jerarquía” de situaciones relacionadas con hablar en público; imagínate una escalera de 10 peldaños; pues bien, vamos a ir ordenando en ella distintas situaciones relacionadas con tu miedo de menor a mayor grado, situando cada una de ellas en un escalón. Vas a distribuir el miedo en una escala de 1 a 10 y asignar a cada uno de los 10 valores una situación que te provoque ansiedad (1 miedo apenas existente, 10 máximo miedo).

- *Vamos a comenzar: Piensa en una situación relacionada con hablar delante de otras personas que apenas te genere ansiedad, una ansiedad inapreciable, mínima..¿qué situación podría ser?*
- *Tendría que ser con personas que conociera mucho .*
- *Por ejemplo?*
- *Pues mi familia, mis padres, mis hermanos..un discurso familiar en un aniversario, por ejemplo..*
- *Muy bien, perfecto. Y qué situación te generaría un 2 de ansiedad, sólo un poco más que la anterior. Ten en cuenta que la ansiedad sigue siendo muy baja.*
- *No se..me tendría que sentir muy cómodo ante el auditorio aunque no tanto como en casa.... un auditorio ante el que me sintiera muy seguro.. no temiera no estar a la altura..*

- *Te has sentido así alguna vez? ¿dónde estabas?*
- *Sí.. estaba con los amigos de mi hijo pequeño..en su cumpleaños.. les conté una historia.. salió muy bien..apenas estuve nervioso ni me preocupé porque no saliera bien...*
- *De acuerdo, pues ya tenemos la situación de ansiedad 2. Ahora busca una situación en la que sí puedas preocuparte o sentirse nervioso, pero sólo un ligeramente más que en la anterior.*
- *Quizá ante mis amigos me siento más o menos seguro, por supuesto que tengo confianza con ellos pero me preocuparía un poco defraudarles o no estar a la altura de lo que esperen de mí. Aún así podría hablar ante ellos sin pasarlo realmente mal sí podría ser una situación de 3.*
- *Mmm..pues vamos avanzando hacia la parte media de la escalera..ansiedad 4. Aquí sí que notas ciertos síntomas de nerviosismo más claros, ¿Qué situación podría ser?*
- *Hablar ante un grupo de personas desconocidas? pero esto me crearía mas que ciertos síntomas lo pasaría realmente mal!*
- *Eso quiere decir que has saltado varios escalones de una vez..hay que ir más despacio...por ejemplo: imagínate que estás en esa situación (delante de un grupo de personas desconocidas: ¿ que te generaría menos ansiedad si tuvieras que hablar ante ellos.. hacer preguntas..responderlas..leer.. hablar mirándoles a los ojos..?*
- *Ah.. ya entiendo..por supuesto que para mí sería mejor-lo pasaría menos mal- si preguntase que si respondiese y si leyera que si hablara sin apoyo de un papel; entonces voy a elegir la situación de hacer una pregunta como público como una situación de ansiedad 4, y la de leer ante un grupo de 5. Me estoy dando cuenta de que también influye mucho en que yo sufra más o menos ansiedad el que las personas sean conocidas o no y el tiempo que tenga que hablar. Cuando mi exposición va a ser breve los días antes me encuentro mucho mejor, me digo a mí mismo que en cuanto me de cuenta habrá pasado.. tengo menos miedo de quedarme en blanco, menos pensamientos acerca de que puedan aburrirse con lo que les digo, e irse..esas cosas que se me ocurren..*
- *Y respecto al grado en que conoces al auditorio, de qué forma te influye?*
- *Pues estoy pensando, que aunque parezca raro lo paso peor ante los conocidos.. no se porqué..igual porque luego voy a seguir viéndolos.. o no se.. Si son desconocidos, pienso que si me equivoco puede que no vuelva a verlos..*
- *Pero con los amigos decías que ansiedad era leve..*

- Sí pero en este caso son sólo conocidos..son personas que con las que puedo coincidir en ámbitos profesionales o sociales, colegas o compañeros pero no son amigos que me aprecien de verdad.
- *Es decir que la situación que más miedo te inspira sería?*
- Hablar durante mucho tiempo ante un grupo de personas conocidas
- *OK, de acuerdo, por tanto la jerarquía final quedaría así:*

Orden	Situación
1	<i>hablar ante mis hermanos y mis padres</i>
2	<i>hablar ante un grupo de niños conocidos</i>
3	<i>hablar ante mis amigos</i>
4	<i>realizar una pregunta en una conferencia</i>
5	<i>leer algo escrito ante un grupo numeroso de personas</i>
6	<i>intervención breve ante un grupo numeroso de personas desconocidas</i>
7	<i>intervención breve ante un grupo numeroso de personas conocidas</i>
8	<i>exposición larga ante un grupo numeroso de personas desconocidas</i>
9	<i>exposición larga ante un grupo pequeño de personas conocidas</i>
10	<i>exposición larga ante un grupo numeroso de personas conocidas</i>

Para que este método te ayude, la jerarquía que diseñes debe ser personal, es decir, debes encontrar aquellas situaciones que a ti te resultan ansiógenas y valorarlas subjetivamente según **tu criterio**. (Puede que a ti te impongan más los auditorios compuestos por personas desconocidas..etc)

Una vez elaborada tu propia jerarquía, exponte a las situaciones empezando por la primera valorada como 1 y ve avanzando progresivamente. Lo más deseable sería que, si es posible, practiques cada situación hasta que el grado de ansiedad subjetiva haya bajado a 1. Acompaña tu exposición del uso de las estrategias que te hemos expuesto (pautas para realizar antes, durante y después), siendo consciente de

tus pensamientos irracionales y cambiándolos por otros positivos, manejando tu estado fisiológico mediante los ejercicios de respiración y relajación y dándote autoinstrucciones y autoreforzo. Pero recuerda, siempre escalón a escalón sin saltarte situaciones por querer solucionar el problema cuanto antes. De esta forma te irás entrenando gradualmente y tu grado de ansiedad siempre será manejable.

5. CONCLUSIONES Y RESUMEN.

- 1.- El estrés es imprescindible para la actividad, pero hay que tenerlo controlado porque un exceso daña.
- 2.- Siempre hay que combatir el estrés patológico porque si no dañará nuestro organismo y también frenará el rendimiento de nuestra voz.
- 3.- Las medidas que se empleen para controlarlo deberían ser realizadas de forma rutinaria.

6. BIBLIOGRAFÍA.

- Badós, A. (1990). "Hablar en público. Guía práctica para lograr habilidad y confianza". Madrid. Pirámide.
- Barrio J.A. y Borragán, A. (2004). Trastornos de la Comunicación. Una Aproximación Interprofesional. Santander. T.G.D.
- Barrio, J.A. y otros (2005). Nuevos contextos psicológicos y sociales en educación. Buscando respuestas. Badajoz. Psicoex.
- Borragán, A., Barrio, J.A. y Gutiérrez, J.N. (1998). El juego vocal para prevenir problemas de voz en contextos escolares. Cantabria. Consejería de Educación.
- Cautela, J. (1989) Técnicas de relajación. Martínez Roca. Barcelona.
- Gavino A.. (Ed.) (1997) Técnicas de terapia de conducta. Barcelona. Martínez Roca.
- Jackobson, E. (1983) Progressive Relaxation. Chicago: University of Chicago Press
- Lázarus, R.S. y Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona Martínez Roca.
- McKay M. Y Fanning P. (1991). Autoestima. Evaluación y Mejora. Martínez Roca. Barcelona.
- Roca Villanueva, E.(2003). Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional. ACDE Cooperación y Desarrollo. Valencia:
- Seligman M.E.P (2003). La auténtica felicidad. Vergara. Barcelona.
- Torrabadella , P. (2001) Cómo desarrollar la inteligencia emocional. RBA Libros. Barcelona
- Vallés Arándiga, A. (2003). Curso de inteligencia emocional. Promolibro. Valencia.