

Fecha	Julio de 2009
Medio	COMUNICAS?
Sección	Según
Título	¿Qué nos jugamos al hablar en público?

24#según

III **Pascale Bang-Rouhet**

¿Qué nos jugamos al hablar en público?

Los ejecutivos que tienen que hablar en una reunión importante o una convención preparan bien el contenido de la ponencia, pero a la hora de transmitir el mensaje pierden credibilidad porque no controlan el impacto del nerviosismo sobre su comunicación. ¿Por qué sienten el miedo escénico a la hora de hablar en público?

La respuesta es sencilla. Los ejecutivos sienten miedo escénico a la hora de hablar en público porque lo que se juegan no es su nivel de autoestima profesional, sino su nivel de autoestima personal. Un manager puede tener un buen nivel de seguridad profesional y poca confianza en él a la hora de convertirse en orador, porque el actor de la vida profesional no es el actor de la vida personal.

Para analizar el origen del nerviosismo y sus consecuencias, utilizo la metáfora del "teatro mental". A lo largo de nuestra niñez atravesamos varias etapas psicológicas que van a forjar nuestra personalidad. El enfrentamiento con el público va a reactivar varios traumas emocionales, varios conflictos internos, varias tensiones que hemos vivido a lo largo de estas etapas.

La metáfora del "teatro mental" es imaginar que nuestra vida es simbólicamente un director de casting que nos va a proponer un papel para interpretar un personaje: de pesimista, de perdedor, de tímido, de prepotente, de luchador... Vamos a actuar en nuestra vida bajo el prisma de este

le rodea y va a marcar un cuadro de actuación cuando se relaciona con los demás. Es como una obra de teatro permanente donde tenemos que asumir distintas responsabilidades. Somos los autores de las

SI HEMOS ELEGIDO EN NUESTRO "TEATRO MENTAL" UN ROL DE ACTOR SECUNDARIO, NOS COSTARÁ ACEPTAR EL PAPEL PROTAGONISTA DEL ORADOR Y CONECTAR CON EL PÚBLICO

personaje con sus miedos, sus prejuicios, sus insatisfacciones, su inseguridad... Este personaje va a determinar la percepción del mundo que

obras de nuestro teatro mental, las escribimos a lo largo de nuestra vida. Somos los directores de las obras porque somos responsables de las acciones y

Fecha	Julio de 2009
Medio	COMUNICAS?
Sección	Según
Título	¿Qué nos jugamos al hablar en público?

de las decisiones que tomamos. Somos los actores de estas obras porque actuamos con un rol que nos hemos definido. Este rol tiene por origen las bases de nuestra personalidad e influye en nuestra comunicación. Con la metáfora del "teatro mental" entendemos mejor que el rol que nos hemos asignado nos puede limitar a la hora de hablar en público porque puede implicar un bajo nivel de autoestima personal y un alto grado de timidez. Si hemos elegido en nuestro "teatro mental" un rol de actor secundario, nos costará aceptar

el papel protagonista del orador y conectar con el público. Convertirse en orador es una situación violenta porque nos convertimos en protagonista, expuesto a la mirada y al juicio del auditorio.

La timidez

La timidez provoca una percepción negativa del público y desencadena varios mecanismos de protección y de defensa a través del lenguaje corporal y verbal, como el balanceo, la mirada tensa, las manos cruzadas, el ritmo de respiración acelerado, el cuerpo inquieto o, al revés, encogido, la falta de volumen de voz, el tono monótono, el ritmo acelerado de palabra...

En *¿Qué nos jugamos cuando hablamos en público?*, mi último libro, determino varios perfiles de oradores en función de la visión que tienen del público, y analizo cómo se reflejan en cada recurso del lenguaje verbal o no verbal. Así podemos entender mejor los bloqueos psicológicos que fomentan el nerviosismo y abrir un campo de investigación distinto para comprender el miedo escénico, lo que puede ser todavía más útil en la comunicación de hoy. Los tiempos de crisis van a convertir la comunicación en un reto todavía más difícil porque el contexto económico tremendamente inseguro va a aumentar la carga emocional.

SOBRE... PASCALE BANG-ROUHET

Pascale Bang-Rouhet es gerente de ExpresArte y autora del libro *¿Qué nos jugamos cuando hablamos en público?*, una obra escrita a raíz de su experiencia como formadora de más de 2.500 ejecutivos. Doctora en Estudios Teatrales y Cinematográficos en la Sorbonne, París, y actriz profesional de teatro y de cine durante 10 años, Pascale Bang-Rouhet fundó en 1998 ExpresArte, un gabinete de formación que se centra en mejorar la comunicación a base de técnicas de actores y que ha trabajado para marcas como BBVA, Iberia, Repsol, Accenture y Seat, entre otras.

