

# Pánico escénico

29/03/2020

Padre José Ceschi

Hace mucho tiempo, Paolo, un chiquito de unos 7 años, me sorprendió con un comentario halagador: «Vos no tenés pánico escénico». Lo miré con ternura y admiración, porque no es común que a esa edad un chiquito pueda expresar algo en términos tan insólitos para él.

Se ve que lo había escuchado de alguien, y que él se había tomado el trabajo de memorizarlo y de compartir su diagnóstico.

El comentario surgió mientras yo bajaba del escenario de un teatro en el que había dado una charla no recuerdo sobre qué tema. Lo que nunca olvidaré es la carita de ese nene y su insólita opinión para la edad que tenía.

Pánico escénico. ¿Qué significa? Es el miedo -a veces, un verdadero terror- que padecen quienes deben hablar en público y no tienen todavía la costumbre de hacerlo. Con el tiempo uno se va poniendo canchero... y hasta tiende a exagerar su nivel de seguridad.

Con pánico o sin él, existen algunas reglas elementales que contribuyen a un buen nivel de comunicación. Una especialista en comunicación y medios, locutora y directora de eventos, Claudia Álvarez, nos entrega algunas sugerencias básicas para todo buen orador:

«1) Controlar el lenguaje corporal. Si no está en concordancia con el discurso, las palabras pierden fuerza y la charla no es efectiva. La postura derecha muestra seguridad y profesionalismo.

2) Mostrar naturalidad. La imagen del orador reafirma las palabras. Si su actitud parece impuesto o forzada, el discurso también.

3) Mirar al auditorio. El contacto visual genera pertenencia y crea confianza en el público.

- 4) Manejar el tono de voz. Es un espejo del estado de ánimo. Para manejarlo, la clave es conocer el tema y tener confianza.
- 5) Utilizar un lenguaje sencillo y adecuado al público.
- 6) Acudir a palabras disparadoras. Tener a mano una tarjeta con algunos términos claves, permite recordar rápidamente ideas o conceptos. Los colores también ayudan».

¡Hasta el domingo!