

# Siéntete menos ansioso durante las presentaciones escolares

## Objetivo

Reducir su ansiedad por hacer presentaciones en la escuela.

## Lo que debes saber

¿Te da miedo hacer presentaciones en la escuela? No eres el único. Para muchos estudiantes, ponerse delante de la clase y ser el centro de atención puede provocar ansiedad, miedo o pánico. Puede que te preocupe que los compañeros se rían de ti. Te puede preocupar tartamudear u olvidar lo que ibas a decir, o que tus compañeros vean tu nerviosismo. Podrías tener miedo de tener una reacción física que todo el mundo vea, como desmayarte, vomitar o sudar.

Hacer presentaciones ante tu profesor y tus compañeros es una parte obligatoria de tu trabajo escolar. Si estás pensando en ir a la universidad, lo más probable es que tus profesores te asignen presentaciones. Además, es posible que acabes trabajando en una profesión en la que se espera que hagas presentaciones ante tu equipo o tus clientes. Así que, puesto que hacer presentaciones es inevitable, ¿qué puedes hacer?

En primer lugar, reconoce que es normal sentir algo de miedo y malestar, lo que incluye algunos efectos secundarios físicos, como la sudoración, el rubor y la sequedad de boca. A continuación, considera que cuanto más hagas algo, menos miedo te dará. Aunque evitar una situación puede hacerte sentir mejor a corto plazo, tiene consecuencias a largo plazo. La situación tiende a ser aún más grande y aterradora la próxima vez que se presenta, lo que hace que tu ansiedad aumente aún más. Cuando puedas enfrentarte a una situación, aunque te haga sentir ansioso, detendrás el ciclo de la ansiedad.

## Qué hacer

Existe un proceso llamado "terapia de exposición", en el que te "expones" a las situaciones que temes para superar tu ansiedad. Así, cuanto más hagas presentaciones o hables delante de grupos, menos miedo te dará. Aquí tienes algunos pequeños pasos que puedes dar para empezar.

- Levanta la mano para que te cedan la palabra cuando tu profesor haga una pregunta, o haz una pregunta por tu cuenta.
- Ofrécete para hacer un ejercicio o una demostración delante de la clase.
- Entra en clase después de que la mayoría de tus compañeros estén sentados, para que la mayor parte de ellos te miren.
- Habla, canta o toca un instrumento delante de un pequeño grupo de amigos.
- Comparte tu miedo con los demás. Dile a algunos compañeros de confianza que

estás ansioso por la presentación y pídeles que te ayuden a practicar.

¿Qué otras actividades puedes probar?

---

---

---

Ahora, sigue estos pasos.

1. Selecciona varias actividades de la lista anterior.
2. Califica las actividades en una escala del 1 al 10, siendo el 10 el nivel más alto de ansiedad.
3. Exponte a las actividades, empezando por la que te provoca el menor grado de ansiedad.
4. Vuelve a calificar la situación después de la exposición.
5. Aumenta tu tolerancia seleccionando la siguiente clasificación de ansiedad más alta, y continúa por la lista hasta que te expongas a la actividad con el número más cercano a 10.

<b>Actividad</b>	<b>Nivel de ansiedad antes de la exposición</b>	<b>Nivel de ansiedad después de la exposición</b>	<b>Cómo me siento ahora</b>

Además, he aquí algunas preguntas que te ayudarán a desafiar algunos de tus pensamientos ansiosos sobre la presentación en clase.

¿Cuáles son mis mayores temores sobre esta presentación?

---

---

---

---

¿Qué es lo peor que puede pasar si se hace realidad?

---

---

---

---

Entendiendo que tus miedos se refieren a las "peores cosas que podrían pasar", ¿qué es lo *más probable* que pudiera pasar?

---

---

---

---

¿Cómo crees que te sentirás cuando termines la presentación?

---

---

---

---

Una vez que hayas practicado "exponerte" a situaciones delante de gente que podrían causarte ansiedad, utiliza la siguiente tabla para registrar cómo te enfrentas a la ansiedad durante las presentaciones reales.

<b>Tipo (nombre) de la presentación</b>	<b>Fecha</b>	<b>Nivel de ansiedad antes (1 a 10)</b>	<b>Nivel de ansiedad después (1 a 10)</b>

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

¿Han cambiado estos ejercicios tu forma de ver las presentaciones en clase? ¿En qué sentido?

---

---

---

---

¿Te sientes más seguro a la hora de hacer presentaciones? Explica tu respuesta.

---

---

---

---

¿Existen otras actividades que normalmente te producen ansiedad y que estarías dispuesto a probar como resultado de estos ejercicios?

---

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?

---

---