



«Tengo pánico escénico...¿qué puedo hacer para solucionarlo?»

PREGUNTA

¡Hola!

Tengo 16 años y me preocupa un poco el hecho de que siempre que he de hacer exposiciones orales en clase me pongo muy nerviosa, me sudan las manos y hasta me tiembla la voz. Pienso que podría tener un poco de pánico escénico, pero cuando se lo cuento a mis padres y a mis amigos me dicen que es normal, que a ellos también les pasa. Aún así no creo que a los otros les pase, y cuando yo lo hago siento que hago el ridículo.

¿Creéis que es normal?

¡Gracias!

RESPUESTA

¡Hola!

Seguramente lo pasa muy mal cuando tienes que hacer una presentación, tal como nos cuentas, y te queremos decir que sí que es normal ponerse nervioso.

Hay personas que sí que lo viven así y otras que lo viven con más naturalidad.

Una buena manera para hacer frente a lo que te pasa es ir reduciendo este pánico escénico...es no dejar de hacer presentaciones orales y afrontarlas.

Como más evites estas situaciones, más miedo desarrollarás, por lo tanto, es muy bueno que no dejes que esto se te como y, poco a poco, vayas haciendo más presentaciones y seguramente, con el tiempo, irás reduciendo todo lo que te pasa.

¡Suerte!

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: