

La glosofobia: el miedo a hablar en público que frena nuestro desarrollo profesional

- Se estima que un 75% de la población sufre algún sentimiento de ansiedad y nerviosismo al hablar en público.
- Las causas de este miedo incontrolado pueden ser muy diversas: trastornos de la infancia, inseguridad, miedo a ser juzgado, excesiva presión, etc.
- Los grandes expertos nos hablan de que el 90% del éxito de un buen discurso o presentación tiene que ver con el método y solo un 10% es innato.
- El sistema educativo en España no potencia el desarrollo de estas habilidades.

Madrid, 12 de enero de 2015.- Uno de los fenómenos que más interés ha despertado en las últimas semanas ha sido la glosofobia. Muchos de nosotros nos hemos sentido identificados con el miedo incontrolable que han sufrido Pastora Soler o Joaquín Sabina en sus últimos conciertos. De hecho, “se estima que un 75% de la población sufre algún sentimiento de ansiedad y nerviosismo al hablar en público”, tal y como afirma Susana Sosa, directora de Servicio de Adecco Professional. Sudoración, náuseas o ritmo cardíaco elevado suelen ser los síntomas físicos de esta crisis.

La capacidad para expresarnos correctamente y transmitir un mensaje se convierte en algo esencial no solo en las situaciones personales, sino también en las profesionales. Se trata de una fobia ligada especialmente a posiciones comerciales o directivas y hoy en día también a cualquier profesional que tiene la necesidad de comunicarse tanto interna como externamente. Desde que hacemos una entrevista de trabajo, pasando por el momento de convencer en la iniciación de un proyecto o la obtención de financiación, debemos estar seguros y dar una impresión de que manejamos el tema del que hablamos. La seguridad en uno mismo y el entusiasmo que se sea capaz de transmitir son básicos para lograr influir en los demás. Por este motivo, padecer esta fobia puede suponer un freno importante en nuestro desarrollo profesional.

El sistema educativo español no potencia el desarrollo de estas habilidades. Los grandes expertos nos hablan de que el 90% del éxito de un buen discurso o presentación tiene que ver con el método y sólo un 10% es innato. Según datos del [Observatorio de Innovación en el Empleo](#) (OIE), promovido por [Adecco](#), 6 de cada 10 universitarios consideran que el salto hacia el mundo laboral es demasiado grande. De este mismo informe del OIE, también se desprende que, por lo general, los jóvenes consideran que la formación recibida tanto en la universidad como en las escuelas de Formación Profesional es inadecuada. Los datos en cuanto a las dinámicas de grupo son aún más alarmantes: alrededor del 85% de los jóvenes no ha recibido ningún tipo de información acerca de esta técnica de selección de personal, siendo aún mayor el desconocimiento que manifiestan los estudiantes de Universidad pública y de FP (86% cada uno), frente al 67% de los alumnos de la Universidad privada.

En cualquier caso, los estudiantes esperan ser formados a la hora de reforzar habilidades como la iniciativa, la capacidad de negociación y la capacidad de resolución de problemas. Sin embargo, esas expectativas no siempre no se cumplen.



La glosofobia, perjudicial para la empresa

Uno de los aspectos clave en el triunfo de un buen negocio es que los empleados sean buenos comunicadores. La oratoria es una herramienta clave para la negociación con los competidores, con los proveedores y hasta con los propios empleados de la empresa, así como para la persuasión de posibles clientes. Por eso el secreto del éxito de una empresa está en que todos los empleados sepan conectar con el público para transmitir confianza. Desde el punto de vista empresarial, hay un déficit en la formación de los titulados en aspectos clave, pero también en habilidades que a medio plazo van a definir el éxito profesional de un recién titulado, según datos del OIE.

La glosofobia constituye un grave problema para las empresas. Tener capacidad para comunicarse, persuadir y hacer llegar de forma clara su mensaje a los otros es una característica imprescindible para cualquier ejecutivo. Por este motivo, crear grupo de charlas podría ayudar a sus empleados a hacer frente al miedo a hablar en público. Que el empleado se sienta seguro tendría que convertirse en uno de la formación básica de los trabajadores.

¿Cómo hacer frente a esta fobia?

Las empresas juegan un papel crítico en la curación de esta fobia. Pueden y deben ayudar a sus empleados a formarse en este tipo de competencias, evitar por todos los medios que aumenten las sensaciones de inseguridad y ayudar a fomentar la comprensión y, por tanto, huir de la crítica. Expertos señalan que los españoles somos excesivamente censores con los demás y también con nosotros mismos.

Existen formaciones específicas y muy a medida para entrenar estas competencias, pero igualmente hay siempre un método transversal: **la preparación**. "Preparar el discurso con personas de confianza, no tener miedo a la crítica y adelantarse y saber juzgarse uno mismo" es uno de los consejos que Sosa recomienda. Otro de los métodos que pueden ayudar a evitar ese miedo es la **práctica**. Cuantas más veces se ensaya un discurso, mayor dominio se tendrá sobre éste, algo que te proporcionará mayor naturalidad y soltura a la hora de presentar. Es importante memorizar la introducción, la conclusión y las ideas principales para causar un mayor impacto a nuestros oyentes pero nunca memorizar todo el texto ya que corremos el peligro de poder perdernos en el discurso.

Sobre Adecco Professional

Adecco Professional es la Consultora de Selección especializada en búsqueda y reclutamiento de personal de apoyo cualificado, mandos intermedios y directivos del Grupo Adecco. Cuenta con más de 60 profesionales y 5 oficinas, Madrid, Barcelona, Bilbao, Valencia y Sevilla desde las que ofrece cobertura a todo el territorio nacional.

Las áreas de especialización de Adecco Professional son Comercial, Marketing, Digital, Finanzas, Supply Chain, Compras, Tecnología, Industria, Ingeniería, Medicina, Farmacia, Retail e Internacional. La selección se realiza a través de reclutamiento 3.0 y búsqueda directa, y el procedimiento contrasta la valía técnica y competencial de los candidatos, aportando así a los clientes el servicio más completo del mercado en evaluación de profesionales.

Para cualquier aclaración no dudéis en poneros en contacto con nosotros. Un cordial saludo:

Luis Perdiguero /Patricia Herencias/Annaïs Paradela
Dpto. de Comunicación Adecco
Tlf: 91 432 56 30
luis.perdiguero@adecco.com
patricia.herencias@adecco.com
anaïs.paradela@adecco.com

Miriam Sarralde/Lorena Molinero/Ana Morell
Trescom Comunicación
Tlf: 91 411 58 68
miriam.sarralde@trescom.es
lorena.molinero@trescom.es
ana.morell@trescom.es

