
DE DÓNDE VIENE EL MIEDO



CAPÍTULO 2

**NACHO
TÉLLEZ**
WWW.NACHOTELLEZ.COM

LAS DOS GRANDES TEORÍAS

El fenómeno del pánico escénico se explica a menudo por dos grandes teorías.

La más aceptada defiende que ese miedo se ha ido creando desde la **infancia** con **experiencias** que han provocado que veas el hablar en público como algo peligroso. Estas experiencias generan creencias que son las que te transportan a ese estado de miedo cuando se presenta una experiencia similar.

Imagina a Jorge, un niño de 7 años que, a petición del profesor, sale delante de toda su clase a explicarles a sus compañeros en qué han consistido sus vacaciones. Durante su exposición el niño comete varios "errores": se equivoca en la formación de un tiempo verbal, falla en la dicción de una palabra, explica alguna intimidad parental que hace reír al profesor, etc. Estos "errores" provocan en sus compañeros risas y burlas y Jorge experimenta una sensación de vergüenza que le acarrea un dolor emocional.

Su cerebro almacena un mensaje simple:

- *"Salir a hablar en público = dolor"*

Para algunas personas, **una sola experiencia** de este tipo puede conducir a la ansiedad y el nerviosismo ante una eventual experiencia similar. Para otras, harán falta más experiencias parecidas que refuercen la primera para que su subconsciente las asocie con "dolor".

La segunda explicación va más allá de lo racional y sitúa el nacimiento de este miedo en nuestra parte del cerebro **más primitiva**.

El estar sólo, enfrente de una multitud, le da al cerebro una señal de peligro:

"Hay 100 individuos delante, como se cabreen puedo pasar las de Caín. Alarma, alarma, ¡mi supervivencia está en peligro!"

Ese temor proviene de una parte **no lógica** de tu mente. Tú ya sabes que tu audiencia no te va a agredir si pronuncias mal una palabra ni te escupirá con desprecio si te quedas en blanco unos segundos, pero, aun así, **sin haber un peligro real**, parte de nuestra mente lo percibe como tal.

Si esto te sorprende piensa en las pesadillas.

¿Alguna vez te has levantado alterado, sudando, pensando que estabas en peligro?

La realidad es que ese peligro era imaginario, solo estaba en tu mente, pero tu cuerpo lo trató como real pues activó los **síntomas de alarma**: el ritmo cardíaco se aceleró, las manos empezaron a sudar...

Si nunca tuviste una pesadilla tal vez hayas oído hablar de los sueños húmedos. El principio es el mismo.

En el próximo tema veremos cómo te afecta el miedo.

Primero entenderemos a nuestro enemigo, luego lo venceremos.