



# «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: