

23.10.14

El método para perder el miedo a comunicar

El 75% de las personas sufre glosfobia, lo que limita su crecimiento tanto en el ámbito profesional como personal.



En el mundo de los negocios, el miedo a ser juzgado o criticado públicamente es un factor muy limitante, según expertos en liderazgo y comunicación. En especial en España donde el sistema educativo no potencia lo suficiente el desarrollo de estas habilidades. Medialuna ha lanzado el curso Comunicación para triunfar en el trabajo

y en la vida, un método práctico para perder el miedo en una sola mañana de entrenamiento.

Si el miedo forma parte de la naturaleza humana desde la más tierna infancia, superarlo se convierte en un objetivo constante a lo largo de la vida. Entre los miedos más habituales, los expertos identifican los de la comunicación y las relaciones sociales. Según varios estudios, el 75% de la población tiene miedo a hablar en público. Ser observados por otras personas, hablar o actuar en público, relacionarse con desconocidos ante una entrevista de trabajo o percibir que uno es evaluado o analizado de alguna manera, se convierte a menudo en un grave problema para muchas personas. Este hecho, en España, es bastante común, especialmente entre los jóvenes. Expertos en comunicación y liderazgo aseguran que los españoles "sienten demasiado miedo" y son "excesivamente críticos" con los errores de comunicación propios y ajenos".

Entrevistas y discursos grabados

La consultora Medialuna, especializada en Comunicación y Relaciones Públicas, propone ejercicios muy prácticos mediante la grabación y ensayo de entrevistas de trabajo, presentaciones de empresa y diferentes discursos. Los alumnos, en su mayoría jóvenes profesionales que comienzan su carrera laboral, trabajadores que desean cambiar de empleo o personas que lo buscan, encuentran en estos entrenamientos las fortalezas para enfrentarse a situaciones que pueden cambiar su vida para siempre.

Sin habilidades de comunicación, imposible crecer

Medialuna, fundada en 2000 por Mercedes Pescador, se ha propuesto dar solución a las necesidades más apremiantes de las nuevas generaciones de profesionales, de cualquier ámbito y sector de actividad. "Sorprende ver la carga de ansiedad, de temor e inseguridad que sufren muchas personas cuando tienen que presentar su empresa, su producto o a sí

mismos. Queremos ayudar a vencer estos miedos que paralizan, generan sufrimiento y limitan el enorme talento de las personas", explica Pescador.

"Cualquier persona que busca empleo o cualquier trabajador, sea médico, maestro, directivo de una empresa o emprendedor, necesita comunicarse más y mejor para lograr sus objetivos. Sin habilidades de comunicación para explicar, convencer o mostrar lo mejor de sí mismos, es imposible prosperar", afirma Pescador.

El equipo docente está integrado por Mercedes Pescador, Elena Alonso, Alejandro Fernández y Verónica San Frutos, consultores expertos en comunicación que trabajan diariamente con empresas e instituciones en el desarrollo de programas de comunicación y tienen el pulso de la realidad empresarial en materia de comunicación. "Queremos compartir nuestra experiencia trabajando con destacadas empresas y directivos de diferentes sectores; poner lo que sabemos al servicio de los que empiezan hoy o desean cambiar", asegura el equipo.

"Tal vez por nuestro perfeccionismo, especialmente las mujeres, tenemos demasiado miedo a comunicar y a hablar en público. El sistema educativo español debería incidir más en las habilidades de debate y comunicación que son determinantes a la hora de progresar en el mundo de los negocios y también de la vida", argumenta Eva Levy, presidenta de Honor de WomenCEO.

Medialuna cuenta con un equipo de asesores de prestigio entre los que se encuentran la coach y catedrática Alicia Kaufmann, que comenta: "El temor al ridículo constituye una barrera profesional para muchas personas con enorme talento y potencial. Especialmente los jóvenes necesitan mejorar sus habilidades de comunicación y romper con ese miedo de hablar en público". Otros de los colaboradores de Medialuna son la autora Heléna Kurçab; el comunicador Antonio Rodrigo; y el director de teatro Agustín Bellusci, entre otros.

<http://www.dirigentesdigital.com/articulo/gestion-y-liderazgo/216905/metodo/perder/miedo/comunicar.html>