

Plan de exposición gradual para hablar en público

Una hoja de trabajo para dejar de esperar a que el miedo desaparezca y empezar a practicar de forma segura, repetida y medible. El objetivo no es sentir cero ansiedad: es comprobar que puedes actuar aunque aparezca.

Cómo usarlo: elige situaciones reales, ordénalas por dificultad y practica primero los escalones bajos. Repite un paso varias veces antes de subir. Registra lo que ocurrió, no solo cómo te sentiste.

1. Define el objetivo

Situación que hoy evito o soporto
con mucha ansiedad:

Qué me gustaría poder hacer:

Por qué vale la pena para mí:

2. Detecta la predicción y las muletas

Mi predicción temida (concreta y
comprobable):

Conductas de seguridad que
suelo usar:

Ejemplos de conductas de seguridad: memorizar palabra por palabra, evitar mirar al público, hablar muy rápido, leer todas las diapositivas, ocultar las manos o depender de alcohol o tranquilizantes sin indicación médica.

3. Construye tu escalera

Escribe pasos concretos que puedas repetir. Una escalera útil cambia una sola dificultad por vez: duración, cantidad de personas, familiaridad del público o nivel de improvisación.

Pas o	Situación de práctica	Ansiedad esperada 0 a 100	Conducta de seguridad que reduciré
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Ideas para los primeros escalones

Grabar un audio de 60 segundos; explicar una idea a una persona de confianza; hacer una pregunta breve en una reunión; presentar dos minutos frente a dos personas; practicar una apertura sin leer; responder una pregunta no preparada.

Registro de práctica

La ansiedad puede subir al principio. Mira también la conducta: ¿te quedaste?, ¿pudiste continuar?, ¿qué predicción se confirmó y cuál no? Esa información es el aprendizaje que importa.

Fecha	Paso y situación	Antes 0-100	Máxima 0-100	Después 0-100	Qué ocurrió de verdad

Preguntas para revisar después

1. ¿Qué predije exactamente? 2. ¿Qué parte ocurrió? 3. ¿Qué pude manejar aunque sintiera ansiedad?
4. ¿Qué cambiaré en la próxima repetición?

Plan para el día de la presentación

La preparación útil organiza el mensaje y deja espacio para practicar. La preparación que busca controlar cada segundo puede convertirse en otra forma de evitar la incertidumbre.

☐	Puedo explicar la idea central en una frase.
☐	Tengo una estructura simple: apertura, dos o tres ideas y cierre.
☐	Practiqué de pie y en voz alta, no solo en mi cabeza.
☐	Ensayé frente a una persona o cámara y revisé el resultado con criterios concretos.
☐	Preparé una frase para retomar si me quedo en blanco.
☐	Decidí qué conducta de seguridad reduciré esta vez.
☐	Después registraré hechos antes de juzgar mi desempeño.

Frases de rescate

Si pierdo el hilo	"Voy a volver a la idea principal."
Si necesito una pausa	"Dame un segundo para ordenar esta parte."
Si no sé una respuesta	"No tengo ese dato ahora; lo reviso y te respondo después."

Cuándo conviene pedir ayuda

Busca evaluación profesional si el miedo te lleva a rechazar estudios, ascensos o actividades importantes; si aparece también en otras situaciones sociales; si dependes de alcohol o medicamentos para exponerte; o si la práctica por tu cuenta termina reforzando la evitación. La terapia cognitivo-conductual específica para ansiedad social y la exposición gradual tienen respaldo científico.

Base del material: modelos cognitivos de la ansiedad social de Clark y Wells y de Rapee y Heimberg; recomendaciones de TCC y exposición gradual de NICE; y el metaanálisis de Ebrahimi et al. (2019) sobre intervenciones psicológicas para el miedo a hablar en público.