

'Desata tu voz,' un método para superar el miedo a hablar en público y el pánico escénico

Sonia García, mentora de líderes comunicadores, muestra en su curso 'online' como se puede mejorar la comunicación en la empresa y la vida personal, aplicando las técnicas de la locución y la interpretación de doblaje, apoyándose en la respiración y en el tono

"Mareos, sudoración, balbuceos, miedo escénico, son algunos de los síntomas que muchos de nosotros hemos sufrido cuando -por motivos profesionales o personales- nos hemos visto obligados a hablar en público". Y es que las estadísticas cantan: el 75 % de la gente se siente incómoda cuando tiene que hacerlo, lo vive como si fuera a estrellarse. Sin saberlo -y sin conocer la palabra, probablemente- sufre glosofobia.

Muchas veces el origen de este pánico está en alguna experiencia traumática vivida en el pasado y a menudo olvidada, aunque haya permanecido en el subconsciente; algún momento de vergüenza o humillación que ha quedado tatuado de manera imborrable. Hay un dato que a primera vista puede resultar sorprendente: hay más gente que se declara con miedo a hablar en público que la que confiesa miedo a la muerte .

Y, paradójicamente, a pesar de que las habilidades comunicativas son muy valoradas en los currículums en el momento de buscar trabajo, en nuestro país no hay ninguna universidad que enseñe a hablar en público. La proyección profesional y empresarial, la relación personal con la gente del entorno, son algunos de los aspectos que pueden verse seriamente perjudicados por una deficiente habilidad comunicativa.

¿Es posible superar estos temores e inseguridades de manera eficaz? Así lo asegura Sonia García, mentora de líderes comunicadores que ahora lleva al terreno online todo aquello que lleva años divulgando fuera del entorno digital.

"Desata tu voz" es el método que Sonia García -que, según confiesa, "siempre fui tímida, cuando tenía que hablar en público o con mis superiores me ponía como un tomate"- ha desarrollado para mejorar las habilidades comunicativas tanto de aquellas personas con pánico escénico como de aquellas que no lo tienen pero quieren pulir algunos aspectos. Es un método que García ha desarrollado durante más de veinte años de experiencia como locutora y actriz de doblaje, aplicando las técnicas aprendidas en este campo a la empresa y a la vida personal y mostrando la importancia de la comunicación paraverbal.

El método Desata tu voz basa su eficacia en tres ejes: por un lado, los efectos de la respiración para impedir que los sentimientos controlen la voz; por otro, la importancia del tono utilizado para que no se distorsione el mensaje que se quiere transmitir; y, finalmente, el potente efecto de la sonrisa para abrirnos puertas.

Datos de contacto:

Alex Mediano

Lioc Editorial

673034885

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Comunicación](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Emprendedores](#) [Cursos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>