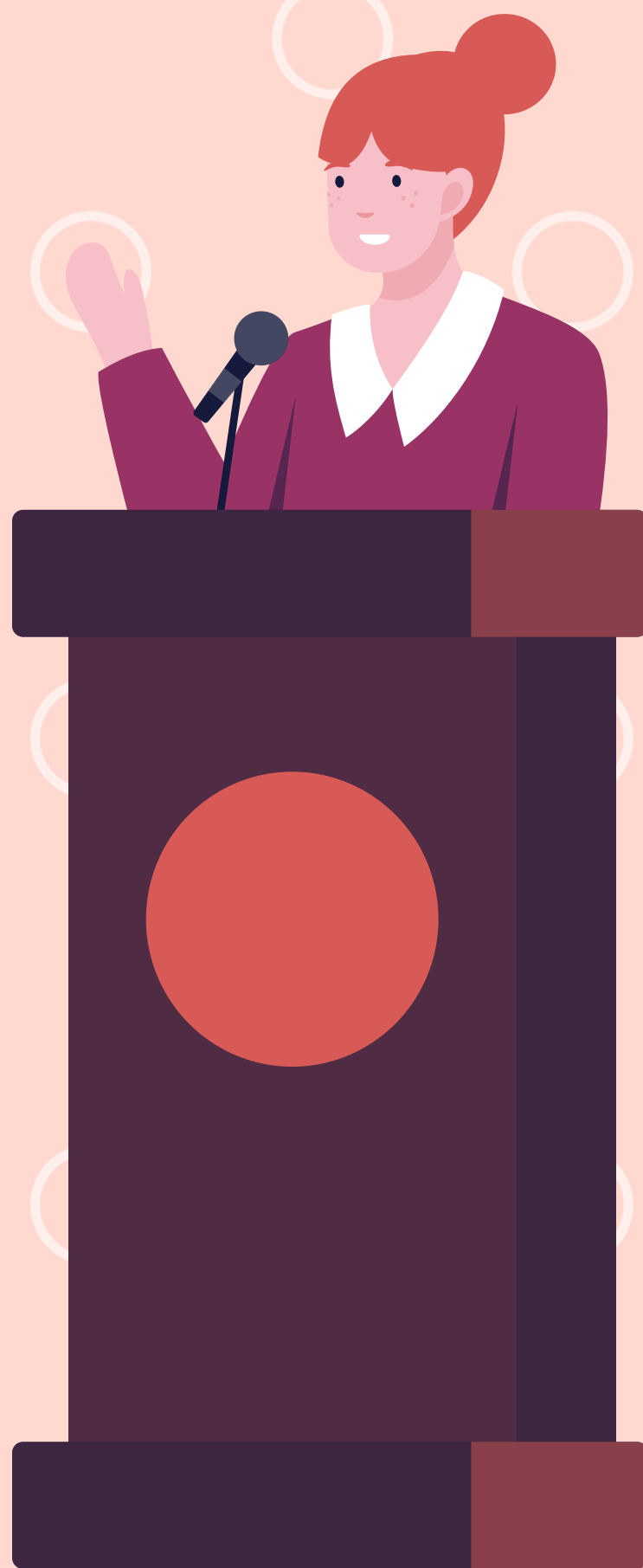


**Perdiendo el miedo de  
hablar en público**



**Valeria Armand Pilón**

**Montevideo, 2024**

# Índice

**1- Miedo**

**2- Mudanza a Montevideo**

**3- Examen oral en facultad**

**4- Pasantía**

**5- Proyecto estudiantil**

**6- Leer para los demás**

**7- Mejorando la oratoria**

# Resumen

El miedo a hablar en público y con desconocidos siempre me acompañó en mi niñez y adolescencia, sentía que quería escapar de aquellas situaciones que me obligaban a enfrentarlo.

Cuando cursaba el bachillerato me causaba mucha ansiedad pensar en la mudanza a Montevideo, donde iba a tener que enfrentarme a una nueva vida y a la Universidad de la cual me habían hablado tan mal, incluso los profesores me infundían miedo al respecto. Pensaba "¿cómo me voy a manejar en esa ciudad y en la Universidad con este miedo a hablar?".

En Mercedes tampoco me sentía cómoda, desde niña fui víctima de bullying, lo que acrecentó mi miedo a hablar, prefería pasar desapercibida para que no me noten y no me molesten. En mi ciudad natal siempre me sentí excluida, así que mi opción era avanzar y salir de ahí para lograr mis metas, pero eso conllevaba enfrentar miedos.

Todo cambió cuando en pandemia tuve que rendir un examen oral en la facultad, ahí comenzó un proceso de crecimiento personal que me llevó a dar lo mejor de mí para superar el miedo y avanzar en la profesión que elegí.