



Fecha de publicación:

28/11/2025

Sello Editorial:

Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlía Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Método IMPACTA

Sonia Jávaga

¿Vas a permitir que el miedo a hablar en público frene tu carrera?

¿Vas a permitir que el miedo a hablar en público frene tu carrera?

Existen dos tipos de oradores: los que aceptan tener miedo y los que mienten al respecto. Hablar en público es un desafío que puede generar ansiedad, inseguridad e incluso hacernos perder oportunidades valiosas.

Ya sea en el ámbito laboral, académico o personal, la comunicación es una habilidad esencial que impacta nuestra imagen y nuestra capacidad de influir en los demás. Ante esto, tenemos dos opciones: seguir oponiendo resistencia o reconocer el miedo y aprender a usarlo a nuestro favor.

Tal vez te estés preguntando si se puede superar ese miedo. Sonia Jávaga responde sin vacilar con un sí rotundo. A través de un enfoque práctico, este libro ha sido diseñado para aquellas personas que desean transformar el miedo escénico en confianza y presencia. No se trata sólo de hablar sin temor, sino de hacerlo con impacto y autenticidad.

El infalible método IMPACTA que te permitirá mejorar tus habilidades de comunicación, transmitir seguridad y conectar con tu audiencia de manera efectiva.

Descubrirás técnicas probadas para superar el bloqueo, controlar la ansiedad y expresarte con claridad y persuasión. Si alguna vez has sentido que el miedo te paraliza, estas páginas te darán las herramientas para convertirlo en tu mejor aliado y devolverte la seguridad que necesitas para convencer a todo un auditorio.

Sonia Jávaga

Sonia Jávaga es una destacada actriz, coach en comunicación y oratoria, y cofundadora de El Trampolín, una de las principales escuelas de oratoria en España.

Compagina su carrera en el cine, teatro y televisión con la dirección de su escuela, donde imparte cursos, masterclasses y sesiones individuales. Su enfoque integra tanto la actuación como la comunicación, aprovechando su amplia experiencia en ambos campos para ofrecer herramientas prácticas y efectivas a sus estudiantes.