

---

# SUPERA EL MIEDO ESCÉNICO

¡SIENDO TÚ MISMO!



Luis Dorrego



---

[WWW.LUISDORREGO.COM](http://WWW.LUISDORREGO.COM)

Copyright © 2018 Luis Dorrego. Todos los derechos reservados.

Obra registrada en Safe Creative bajo el número de registro: 1804176594580



Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0

Inscrita en el Registro Territorial de la Propiedad Intelectual de la Comunidad de Madrid, con el número M-002631/2018

No se permite la reproducción total o parcial de este ebook, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del autor.

La licencia de uso de este ebook, es para tu disfrute personal. Si deseas compartirlo, ten la amabilidad de adquirir una copia adicional para cada destinatario.

Algunas imágenes y/o fotos en esta página tienen derechos de autor propiedad de 123RF Limited, sus Contribuyentes o Asociados y están siendo usadas con permiso bajo licencia. Estas imágenes y/o fotos no pueden ser copiadas o descargadas sin permiso de 123RF Limited

Algunas imágenes y/o fotos en esta página tienen derechos de autor propiedad de Shutterstock, sus Contribuyentes o Asociados y están siendo usadas con permiso bajo licencia. Estas imágenes y/o fotos no pueden ser copiadas o descargadas sin permiso de Shutterstock.

*Mi más profundo agradecimiento a todos los actores, actrices, estudiantes de teatro y participantes de mis cursos de comunicación porque son ellos los me han enseñado a escribir este ebook.*

<b>Introducción</b> .....	<b>5</b>
Recomendaciones .....	6
<b>¿Qué es el miedo?</b> .....	<b>7</b>
1. Emociones primarias .....	7
Ejercicios para conocer tu emoción primaria. ....	10
2. Cargas emocionales.....	11
3. Ejercicios para regular las emociones.....	15
<b>¿Qué es el pensamiento?</b> .....	<b>17</b>
1. La mente racional .....	17
2. Los pensamientos no son reales.....	18
3. ¿Qué clase de pensamientos se activan cuando piensas	19
en hablar en público? .....	19
¿En qué piensas cuando estás en el estrado? .....	19
4. Ejercicios para adiestrar la mente racional .....	23
<b>Todo está en el cuerpo</b> .....	<b>24</b>
1. El cuerpo es lo primero.....	24
2. Vivimos en el pasado.....	25
3. Nuestro cuerpo es el comunicador .....	26
4. Transmitir vs. comunicar .....	28
5. La unión mente-cuerpo .....	30
6. La conciencia corporal.....	31
7. La memoria corporal.....	33
8. El miedo a mostrar mi cuerpo tal y como es .....	34
<b>¿Qué es el sentimiento y cómo se crea?</b> .....	<b>36</b>
1. La fórmula mágica .....	36
2. Construye sentimientos positivos.....	38
3. Ejercicios para crear sentimientos positivos .....	38
<b>Claves</b> .....	<b>40</b>
1. La habilidad .....	40
2. La comunicación.....	41
3. El momento presente .....	42
4. El equilibrio emocional.....	43
5. El “no puedo” .....	43

6. La meditación.....	45
7. El pensamiento positivo .....	46
8. El dar lo mejor que tengo .....	48
<b>Técnicas .....</b>	<b>50</b>
1. Memorización .....	50
2. Apropiación del espacio .....	52
3. El cuerpo.....	57
4. La mente.....	64
5. Las emociones. ....	65
6. El público .....	66
<b>Lo que NO hay que hacer .....</b>	<b>68</b>
1. Pretender estar relajado. ....	68
2. Imaginarse al público desnudo. ....	69
3. Grabarse la voz o la imagen .....	70
4. Colocar las manos y cuerpo de una forma determinada. ....	72
5. Parecer seguro sin sentirlo. Vaso de agua. ....	73
6. Pensar en uno mismo durante la intervención.....	74
<b>A modo de conclusión .....</b>	<b>75</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>77</b>

# Introducción

Después de impartir cursos y talleres de Comunicación y Superación del Miedo Escénico durante más de quince años, puedo afirmar que el secreto a voces para hablar en público con seguridad consiste en ser uno mismo.

Posiblemente te sorprendas y, quizá te molestes, porque has asistido a cursos donde te han mostrado técnicas para superarlo y, aunque las has puesto en práctica, no te han servido para mucho, ¿cierto?

El miedo existe, atención, porque itiene que existir! No se pierde, no se difumina. Al igual que no hay personas que hablen en público

“naturalmente”, tampoco podemos quitarnos el miedo que nuestro cuerpo genera para que podamos subirnos a un escenario. Lo que si se puede modular es la cantidad de miedo y cambiar los pensamientos asociados al mismo.

Cuando queremos esconderlo se amplifica, como sucede con todas las emociones.

Por eso, el proceso que puedes comenzar a realizar a través de estas páginas es el de conocerte mejor sabiendo cómo funcionan las emociones y el cerebro, para que adquieras perspectiva y te relajes. Otro de los objetivos importantes es conseguir que vivas creando sentimientos positivos para ti a la hora de lanzarte a hablar en público.

Por otra parte, en ocasiones, nos olvidamos de que público existe, itan pendientes que estamos con nuestras sensaciones!, por ello también te muestro una serie de ejercicios para conseguir llegar a él de forma clara y sencilla. Estas dinámicas derivan de las técnicas que usan los actores de teatro, entre otras fuentes, para concentrarse, integrar el texto y el cuerpo y llegar al público emocionándoles.



Tenemos que ser conscientes de que hablar en público es una habilidad, una técnica que se aprende, no algo innato o que se hace de una forma “espontánea”. Y, como cualquier habilidad, hay que trabajar para conseguir perfeccionarla.

Y, por último, comparto contigo muchas de las cosas que se han popularizado y que se repiten por inercia, sin haberlas comprobado antes en nosotros mismos, y que se han convertido en creencias absolutas cuando, en realidad, hacen más daño que otra cosa.

Ahora, coge papel y bolígrafo y abre tu mente para ver tus emociones, tu mente y tu futuro desde otra perspectiva.



## Recomendaciones



Usa un cuaderno para ir anotando tus comentarios, reflexiones, los avances.



Haz todos los ejercicios en el orden que están propuestos. Selecciona, después de haberlos experimentado, los que más te convienen, los que más te has ayudado y te facilitan el trabajo.



Practica, practica y practica. No dejes de practicar el hablar en público. Siempre hay oportunidades: Un brindis, una reunión de amigos, una fiesta, celebración. Toma esos pequeños momentos cotidianos como un lugar de práctica y de experimentación para ir ganando confianza día a día, momento a momento.

# ¿Qué es el miedo?

**“Lo hice del mismo modo en que aprendí a patinar: quedando en ridículo una y otra vez hasta que me acostumbré a hacerlo”**

George Bernard Shaw, hablando de cómo aprendió a pronunciar discursos.

## 1. Emociones primarias

El miedo es una emoción primaria y, como tal, necesaria para nuestra supervivencia. Las emociones sirven para defendernos, estimularnos, en suma, para efectuar cualquier movimiento que mantenga nuestra supervivencia, ya que son producto de nuestra evolución y son fruto de nuestra adaptación al medio.

Durante los últimos siglos, nuestra cultura ha insistido en la preponderancia de la razón por encima de las emociones. Hemos sido educados para guiarnos “racionalmente”, bajo la premisa “pienso, luego existo”, restando importancia a la emoción y su expresión y, finalmente, no hemos sabido ponerle nombre a las emociones ni a saber qué hacer con ellas cuando las sentimos. A no saber para qué sirven y a despreciarlas, en ocasiones.

Una emoción, según el diccionario de Neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004) “es una reacción conductual y subjetiva producida proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo”. Pueden estar provocadas por un pensamiento o un estímulo externo y ponen en funcionamiento múltiples sistemas cerebrales (sistema reticular, atencional, mecanismos sensoriales, motores, procesos mentales) endocrinos (activación suprarrenal medular y cortical y otras hormonas) metabólicos (glucosa y ácidos grasos) y en general la activación de muchos de los sistemas y aparatos del organismo (cardiovascular, respiratorio, etc. con el aparato locomotor y músculo estriado como centro de operaciones).

Según Paul Ekman, las emociones son universales y se dividen de la siguiente manera:

✱ ALEGRIA

✱ ENFADO

✱ ASCO

✱ TRISTEZA

✱ SORPRESA

✱ MIEDO

Para verlo más gráficamente nos podemos imaginar que en diferentes lugares de nuestro cerebro conviven diferentes fases de nuestra evolución; todos ellos son los encargados de permitirnos seguir vivos y todas ellas regulan determinados aspectos de nuestro cuerpo.



Ahora imagina que el cerebro está dividido en partes y que cada una de ellas está destinada a regular una función de nuestro cuerpo para su mantenimiento interno y la supervivencia en el medio. Así, al igual que existirá un lugar (o varios) encargados de regular el bombeo de nuestra sangre, de respirar o de efectuar la digestión, habrá otros encargados de hacernos mover en el caso de que tengamos apetito o ganas de evacuar.

Esto se consigue mediante la descarga de neurotransmisores en nuestro cuerpo que son los que nos impulsan a hacer algo determinado, ya sea buscar comida o dirigirnos a un lugar determinado para hacer nuestras necesidades.

La palabra emoción proviene del latín que significa “moverse hacia”, “aquello que te mueve hacia”. Es decir, tienen una utilidad concreta. Por ello, los neurotransmisores cumplen con su función. Estos son mensajeros químicos que obligan al cuerpo a moverse, a actuar. Los neurotransmisores envían señales entre las células nerviosas para que el cerebro y el sistema nervioso se puedan comunicar. Esto se consigue en su mayor parte por los neuropéptidos: adrenalina, cortisol, dopamina, glutamato, serotonina, entre otros. Estos neuropéptidos tienen unas instrucciones concretas y activan diferentes partes de nuestro cuerpo. Cuando viajan por el torrente sanguíneo se adhieren a las células de distintos tejidos y después se transforman en hormonas que influyen para que nos sintamos de una forma especial en nuestro cuerpo y hagamos lo que se deriva de cada descarga química. No es igual que corra la adrenalina por nuestro cuerpo que nos inunde la dopamina ya que la primera se encarga de que huyamos o nos defendamos y la segunda que nos permite sentir motivación y recompensa. En nuestro cuerpo cuando nos inunda la dopamina decimos que sentimos alegría y miedo cuando la adrenalina nos invade; es decir, reímos, cantamos, celebramos cuando nos sentimos alegres y escapamos o atacamos cuando el miedo llama a la puerta de nuestro organismo.



De esta forma, las emociones nos informan de lo que nos está ocurriendo y nos ayudan a “movernos”, a actuar e, incluso, a tomar decisiones. La alegría nos avisa de que estamos ganando, consiguiendo algo, así como la tristeza de lo contrario, de las pérdidas a todos los niveles. El enfado nos permite poner límites, decir “no”; el asco, rechazar y apartarnos. de la mismo forma la sorpresa nos pone en alerta y nos sirve para el aprendizaje. El miedo, afortunadamente, nos mantiene vivos porque nos permite defendernos o escapar ante un peligro.

Para nosotros, lo más importante es que las emociones nos ayudan a “movernos hacia”, que tenemos que hacerlo ya que si no tendríamos consecuencias insospechadas, al igual que si no evacuamos o no comemos. Y ¿qué sucede si no lo hacemos? ¿Qué ocurrirá cuando no permitimos que esa descarga sea efectiva y nos permitamos expresarla a través de nuestro cuerpo? Posiblemente toda esa descarga química a la que me refería anteriormente se vaya depositando en nuestro cuerpo convirtiéndolo en un “acumulador” y degenera en algo negativo para nosotros.

Esta idea se puede ver bien clara con la emoción de la alegría. Cuando la sentimos, nuestro cuerpo reacciona, gracias a esa serotonina, y sonreímos, reímos, saltamos, cantamos, gritamos o, incluso, lloramos de alegría, dependiendo de la intensidad de la misma. Pero ¿qué sucede si no lo hacemos? ¿Qué le pasa al cuerpo cuando no le permitimos “moverse hacia”?



Cada emoción le pide al cuerpo algo diferente: la alegría, como escribí antes, reír y saltar, abrazar y celebrar; la tristeza llorar y aislarse y así el resto. El asco nos pide alejarnos y el enfado, a niveles bajos, comunicarlo y en altos se nos encienden las manos y necesitamos descargarlo de alguna forma.

Todas las emociones son necesarias para nuestra supervivencia. Y esto se puede ver muy claramente con el miedo. Nadie puede prescindir del miedo y si imagina que si, se convertirá en un temerario que arriesgará su vida en cualquier ocasión que se le muestre. Esta emoción, en su justa medida, tiene una función concreta y así nos permite mantener la especie viva, por lo que no podemos suprimirla. Asimismo, tampoco es beneficioso ni saludable el vivir altos niveles emocionales, ni con la alegría ni con el miedo, ya que ello nos podría conducir a estados de parálisis.

La descarga de la adrenalina pide al cuerpo, básicamente, dos cosas como dije anteriormente: huir o defenderse. Imagínate ante un león dispuesto a devorarte o en el medio de un incendio: en estos casos ningún pensamiento racional interferiría entre tu necesidad de vivir y esa descarga química te serviría para tomar un arma o un extintor o salir corriendo.

Recuerda que estas emociones se desarrollaron en nuestro ser en la época de las cavernas y allí era absolutamente necesario el sobrevivir ante los mamuts o las tribus enemigas. ¿Qué ha sucedido en todo este largo tiempo? Hoy hemos evolucionado en nuestro cerebro racional, sin embargo en la parte emocional seguimos en la Prehistoria. Nuestro cuerpo reacciona de la misma forma ante los miedos, vengan de dónde vengan.

Por eso sucede lo mismo con los miedos anticipatorios, los generados por la mente que imagina lo que aún no ha ocurrido. Estos son la mayor parte de nuestros miedos y con ellos convivimos la mayor parte del día. Sorprendentemente reaccionamos igual que a los miedos reales, ya que nuestro cerebro no distingue entre lo vivido y lo imaginado a nivel emocional. Para la mente es lo igual que estés en un incendio que lo imagines, vive la misma emoción si te metes dentro de una jaula con un tigre que si imaginas que vas a enfermar y morir. Así que, cuando nos imaginamos hablando en público, el cerebro límbico, el encargado mayoritariamente de las emociones, envía neuropéptidos a nuestro cuerpo de la misma forma que si lo estuviéramos viviendo en ese mismo instante.

Imagino que esta experiencia la has vivido en innumerables ocasiones, incluso la puedes experimentar en este mismo instante si te paras un momento y cierras los ojos. ¿Notas algún cosquilleo en el estómago? Esto es el miedo. Ahora, ¿qué hacer con todo esto?

## **Ejercicios para conocer tu emoción primaria.**



Escribe en un papel todos los miedos que tienes. Luego divídelos entre reales y anticipatorios, si quieres, entre racionales e irracionales o inconscientes.

Es más que probable que la inmensa mayoría sean del segundo tipo. ¿Qué piensas ahora de esto?

¿Vas a vivir tanto tiempo con miedos que no existen?

¿Puedes enviar a tu mente pensamientos de que el miedo anticipatorio es una fantasía y crear unos pensamientos más positivos?



¿En qué parte de tu cuerpo sientes el miedo? ¿El estómago, la tripa, el esfínter anal?

Si, en todos esos lugares puedes sentirlo el miedo, especialmente en el último ya que esa es aparte de nuestro cuerpo donde se concentran el mayor número de terminaciones nerviosas.

Ahora, respira para que tu tripa se relaje y afloja un poco el esfínter para que el resto de tu cuerpo pueda sentir algo de tranquilidad.



☑ ¿Te has parado a pensar cuántas veces al día sientes miedo y por qué?

Si has hecho el primer ejercicio te darás cuenta de que quizá el miedo es la emoción por la que más transitamos durante el día, lo que sucede es que no nos damos cuenta de que lo vivimos tanto como creemos.

Y ahora ¿te das cuenta de cuánta descarga química depositamos en nuestro cuerpo?

Al cerebro le da lo mismo si es algo real o imaginado, lo siente como real en ambos casos, especialmente si se trata de lo que consideramos una amenaza por absurdo que nos parezca racionalmente.

## 2. Cargas emocionales

Como adelanté anteriormente, en el caso de no permitirnos expresar las emociones en su justa medida, se produce lo que llamamos carga emocional, que no es sino la emoción reprimida, la que no hemos dejado salir por nuestro cuerpo.

Nadie puede dejar de respirar a voluntad; si quieres haz la prueba y verás que al final, aun con la cara morada, tomarás aire indefectiblemente. También podemos aguantar la necesidad de evacuar, pero no por mucho tiempo; finalmente te dirigirás al mejor lugar posible para descargar la vejiga porque sabes que si no explotará por dentro causándote un mal físico o una enfermedad.



Al igual sucede con las emociones, si no las expresamos correctamente a la larga se convierten en enfermedades en nuestro cuerpo o derivan en comportamientos no deseados o peor aún, en comportamientos irracionales, impensables para cualquiera.

Este cuadro puede servirte de orientación para ver más claramente de qué estoy hablando:

<b>EMOCIONES PRIMARIAS</b>	<b>CARGAS EMOCIONALES</b>
<b>ALEGRÍA</b>	<b>EUFORIA</b>
<b>TRISTEZA</b>	<b>DEPRESIÓN</b>
<b>ENFADO</b>	<b>IRA /RABIA</b>
<b>SORPRESA</b>	<b>ASOMBRO</b>
<b>ASCO</b>	<b>REPULSION</b>
<b>MIEDO</b>	<b>PÁNICO/ ANSIEDAD</b>

Cualquiera de las emociones expresadas en su justa medida, en el contexto apropiado, nos permiten mantener un equilibrio entre nuestra mente y el cuerpo. Si no lo hacemos así caeremos en la carga emocional que nos lleva, en un primer estado, a dejar de pensar de una forma racional y, en segundo lugar, a enfermedades derivadas del exceso de emoción en nuestro cuerpo.

Observa, por ejemplo, qué le sucede a una persona que no ha podido (o sabido) expresar su alegría del día a día, que no ha sonreído o abrazado cuando ha conseguido un logro, el éxito. Posiblemente tenga la necesidad de sacar toda esa alegría cotidiana que aparece cuando salimos del trabajo o nos dan una buena pequeña noticia. Y ¿de qué forma se suele expresar esta acumulación? Muchos acuden a los bares y las discotecas el fin de semana, otros al estado de fútbol, otros a manifestaciones, es decir, lugares donde la euforia está permitida y nuestra mente racional no puede hacer su trabajo de pensar fría y claramente. Cuando tenemos niveles altos de emoción primaria en nuestro cuerpo, la parte racional no puede hacer bien su trabajo y cometemos acciones que “nunca habiéremos pensado hacer”. Unos cometen actos violentos impensables, otros llegan a, por ejemplo, casarse de improviso, sin haber madurado la decisión. Un cliente me comentó en una ocasión a este respecto: “¡Es verdad! A mi no me gusta abrazar a nadie, pero en el fútbol abrazo a cualquier desconocido cuando mi equipo mete un gol”.

Cuando no expresamos las emociones estas se acumulan en nuestro cuerpo, ese gran olvidado. Lo verás más claro cuando te des cuenta de que si no dejamos salir nuestras lágrimas puede que caigamos en una depresión silenciosa. O que del enfado, de esos pequeños cotidianos que tenemos sin darnos cuenta, los no expresados, vamos directamente hacia la ira o la rabia. Y que, en este caso concreto del enfado, se puede traducir en nuestro organismo en forma de problemas en el aparato digestivo o el famoso bruxismo, que en muchas ocasiones tienen un origen emocional.

Con el miedo pasa algo idéntico. ¿Cuántas veces nos han permitido decir de niños con libertad “tengo miedo”? ¿Con cuánta firmeza se han empeñado nuestros padres en decirnos que no hay que tener miedo, que hay que ser valientes? Y, desafortunadamente, nos lo creímos. De esta forma, no podemos relacionarnos de una forma saludable con nuestro miedo (ni con el resto de las emociones) por lo que nos asombra cuando como conscientes de que lo estamos sintiendo. Que, “casualmente”, es precisamente en el momento de hablar en público.



Así, al no estar en contacto con lo que sentimos, las vamos acumulando al no saber expresarlas ni verbal ni físicamente. A esto lo llamamos Carga Emocional que, como ya he dicho, impide el funcionamiento correcto de la mente. De esa forma, cuando estamos cargados de estos miedos inconscientes, pasamos fácilmente al pánico a la ansiedad. Ambas nos paralizan, no nos permiten el adecuado funcionamiento de nuestro organismo, ni de nuestra vida.

- Y tu, ¿dónde te encuentras? ¿En las emociones primarias o en las cargas emocionales?
- ¿Qué emoción vives más a menudo?
- ¿Tu miedo te activa o te paraliza?

Las cargas emocionales es el lugar donde más nos movemos habitualmente por las siguientes razones que hemos explorado anteriormente:

- Nos han separado de nuestro mundo emocional, por ello sólo las reconocemos cuando se encuentran en un alto nivel.
- Nos gusta sentir la alegría como euforia, pero no así la tristeza o el miedo. Y al no querer sentir lo que han llamado “emociones negativas” no sabemos (ni queremos) reconocerlas.



Como ves, casi todo comienza en la infancia. La poca o nula inteligencia emocional de los padres conduce a este tipo de comportamientos que se quedan grabados en nuestro inconsciente.

¿Cuántos regalos te dieron tus padres de pequeño por hablar mucho en público? Si recuerdas, serán pocos si no ninguno. Sin embargo, seguro que recuerdas frases de este tipo: *¡Cállate, que callado estás más guapo/a!..., delante de los mayores los niños se callan, o tú hablarás cuando tengas...* ¿En cuántas ocasiones recibiste a orden de callarte?

Luego fuiste al colegio y, dependiendo del tipo de enseñanza, practicaste el hablar en público o no, y de qué forma. En mi caso, hablo de los años 60 del siglo pasado, mis profesores me pegaban por escribir con la mano izquierda y cuando tenía que subir a la tarima a decir la lección estudiada, me colocaba al lado de la persona que me agredía casi cada día. En esas circunstancias el miedo se acrecentaba, como puedes entender. En esas ocasiones, mi cuerpo temblaba por la falta de costumbre y por el temor asociado al castigo cruento.

Si no en un caso tan extremo, la escuela es un lugar donde no se suele practicar la comunicación pública. Nos colocan, la mayor parte del tiempo, sentados delante de la nuca de nuestros compañeros y, en ocasiones, nos tenemos que levantar y ocupar un lugar que “no es el nuestro” porque ha sido usado y apropiado por el profesor. Además de tener la mirada de todos los alumnos delante. “Decir la lección” es un sufrimiento, aunque te la sepas estupendamente.

Con todo este historial no hay quien hable en la edad adulta con cierta seguridad. Esta hay que crearla, construirla. Y ¿cómo hacemos esto? Usando las emociones en un nivel bajo, sí, aunque te cueste creerlo, y también nuestra mente racional. Es decir, construyendo sentimientos positivos.





Para salir de las cargas emocionales en las que nos movemos y conseguir el equilibrio emocional hay que seguir estos pasos:

★ **Conocer nuestras emociones.**

Sentirlas en nuestro cuerpo.

Atender, no solo a lo que pensamos, sino a lo que sentimos.

★ **Ponerles nombre.**

¿Sabes cómo se llama lo que estás sintiendo?

★ **Expresarlas: Para poder regularlas es una de las formas más claras y directas.**

¿A quién le cuentas como te sientes?

### **3. Ejercicios para regular las emociones**



Escribe como te has sentido durante el día. Puedes llevar un diario donde por la noche escribas todas las emociones que has vivido.



Ponte una alarma aleatoria en tu móvil para que, cuando suene, te des cuenta de qué estás sintiendo en ese momento. Escríbelo también en un cuaderno o diario.



Practica algún tipo de meditación, mindfulness o similar.



Y recuerda que lo que no se expresa se reprime, se anula y que termina por estallar de alguna forma.

---

De esa forma pasamos de nuestra educación, ignorante del mundo emocional, a comportamientos sociales que, por muy admitidos que se encuentren, no nos ayudan a conseguir la seguridad que buscamos.

---

Explotar al final del día, o al término de años, es una de las peores consecuencias de la falta de modulación emocional.

---

Por ello, expresar lo que sentimos, incluido el miedo, es una de las mejores vías de equilibrar nuestras vidas.

---



**Si a la presión de nuestro día a día le sumamos la que ejercemos emocionalmente, produciendo así una “doble presión” o represión.**



**Si “sacamos fuera” esos tipos de presión, se produce el alivio y la “expresión”, especialmente la emocional.**



**Si mantenemos la presión se produce tarde o temprano la “explosión”.**

**RE-PRESIÓN**

**EX-PRESIÓN**

**EXPLOSIÓN**



# ¿Qué es el pensamiento?

*Miles, e incluso millones, de pensamientos pueden ser reemplazados por una sola emoción. Las emociones son más básicas y primitivas que los procesos mentales. La razón es la herramienta que la mente utiliza para lograr sus fines emocionales.*

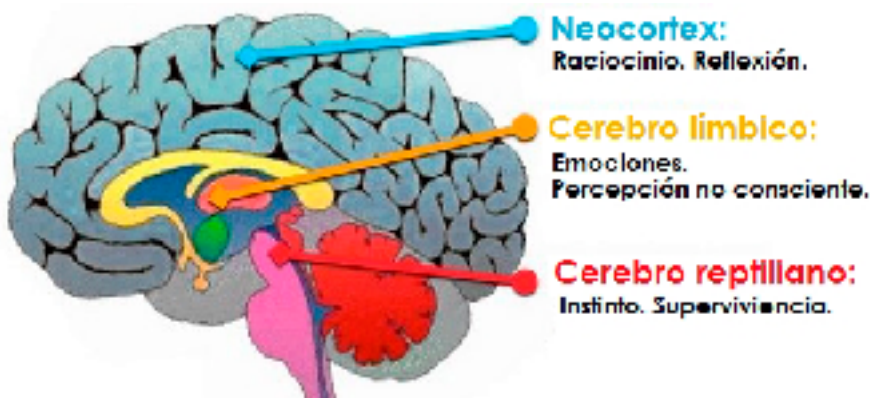
David R. Hawkins . *Dejar ir.*



## 1. La mente racional

También los pensamientos son un mecanismo de supervivencia. Nuestra mente racional surgió como fruto de nuestra evolución, como adaptación al medio. Esa parte de nuestro cerebro que crea pensamientos que afectan también a nuestra emocionabilidad, no es la única ni la más importante. Durante los últimos siglos de excesivo racionalismo lo han hecho creer así. Nos han convencido que “pienso luego existo”, por que se ha preponderado esta parte por encima de otras.

Ahora imagina que el cerebro está dividido en tres zonas que marcan importantes diferencias y que también se desarrollaron con nuestra evolución: El cerebro reptiliano, el límbico o emocional y el neocórtex o racional.



Aunque el neocórtex es más grande que los otros dos, es interesante saber que esta parte de nuestro cerebro está supeditada a los cerebros anteriores, el límbico y el reptiliano. Sólo cuando están satisfechas nuestras necesidades básicas, marcadas por estos dos más primitivos, podemos desplegar nuestras capacidades creativas.

El neocórtex se considera el área cerebral responsable de nuestra capacidad de razonamiento, permitiendo el pensamiento lógico y la consciencia. Se trata del área del cerebro que permite el análisis profundo de la información, la reflexión y la capacidad de toma de decisiones. Es la parte dedicada los pensamientos.

De esa forma, esta parte del cerebro nos permite leer, interpretar y modular nuestras emociones. Pero tener la capacidad de modular las emociones no significa ser racionales con nuestros sentimientos y aislarse de ellos. Como hemos visto antes, eso es lo que habitualmente hacemos provocando efectos negativos.

En suma, el neocórtex se desarrolló en base a otros cerebros y está continuamente conectado con ellos, no es algo aislado de nuestro mundo instintivo o emocional.

## 2. Los pensamientos no son reales



Es decir, no existen más allá de nuestra mente. No son reales como un árbol, no son sólidos, no son tangibles y no existen más allá de nosotros mismos. Incluso, no sabemos de dónde provienen aunque los sintamos y nos provoquen dolor, especialmente en el caso del miedo escénico.

Cuando nos repetimos pensamientos en nuestra mente, estos establecen una poderosa conexión emocional dentro de nuestro cerebro. De esa forma los estamos haciendo reales al conectarlos con nuestras emociones! ¿Lo habías pensado alguna vez? Cuando les damos más importancia de la que tienen e invertimos tiempo en pararlos y darles vueltas, es decir, pensamientos recurrentes y/o obsesivos, los llevamos al terreno “real” y nos afectan de una forma total. Es decir, no es importante ese pensamiento que se puede ir como llegó, sino lo que hacemos con ellos.

Nuestros pensamientos nos llevan a lugares insospechados a cada segundo. A lugares también emocionales que repercuten en el cuerpo.

Por ejemplo, si el miedo le pide al cuerpo huir o defenderse, nuestros pensamientos caminarán en esa dirección. Caso habitual: Mi jefe me pide hablar en público dentro de una semana y yo no se que hacer. Puedo huir y contestar: *No, estoy muy ocupado, salgo de viaje o Fulanito lo hace mejor*. O puedo defenderme; *No se como saldrá, pero me voy a preparar lo mejor que sepa y pueda*. Son dos actitudes bien diferentes que provienen de dos pensamientos divergentes.

**¿Cuál eliges tú hoy? ¿Cuál quieres elegir a partir de ahora?**



**Al igual que yo no soy mis emociones, tampoco soy mis pensamientos.**

---

### **3. ¿Qué clase de pensamientos se activan cuando piensas en hablar en público? ¿En qué piensas cuando estás en el estrado?**

#### **\* El qué dirán**

¡Ay! ¡La incierta fama que nos lleva por caminos insospechados! Pensamientos del tipo ¿qué dirán mis padres?, ¿qué dirán mis compañeros y jefes? o ¿qué dirán mis amigos?, nos paralizan al activar recuerdos y expectativas.

Esto proviene de una posible baja autoestima, de un pequeño reconocimiento personal por la propia valía.



¿A qué esperas para ser tu mismo?<sup>1</sup>

#### **\* Soy tímido**

El sentirte tímido, o mejor dicho, el refugiarte en la timidez como algo que no puedes cambiar.

“Soy tímido”, es una etiqueta que nos han puesto o que nos hemos ido creando a lo largo de nuestra vida. Pero no es una personalidad, es, sencillamente, un comportamiento. Nadie es tímido las veinticuatro horas del día.

Obsérvate y comprobarás que, durante tu cotidianidad, hay momentos en los que no te comportas tímidamente, en los que tus acciones son opuestas a la timidez. ¿Lo puedes ver? ¿De qué te sirve darte cuenta de esto?

---

<sup>1</sup> Para llegar a ser tu mismo te recomiendo que leas mi libro *Despierta tu poder de Seducción -Cómo gustar(te) sin mentir(te)-* Ediciones Cydonia, 2017.

Y, por otra parte, ¿cuántas etiquetas, juicios, pones en tu vida a ti mismo y a los demás?

¿Te puedes dar cuenta de que eso te limita y que limita la forma de relacionarte contigo mismo y con los demás? Y sobre todo, ¿que es una parte tuya, no la totalidad de tu persona?

### \* Tengo vergüenza

Cuando mi hijo me dice “*Papá, es que tengo vergüenza*”, yo le pregunto *¿A qué tienes miedo?*. Después de su primera reacción de sorpresa o de enfado, se pone a “rebuscar” dentro de sí mismo para encontrar la respuesta y en ocasiones la encuentra.

Como veremos más adelante, los sentimientos se construyen con las emociones básicas a las que les sumamos los pensamientos que tenemos a raíz de esa emoción. Cada sentimiento se nutre de una o de varias emociones, y la vergüenza se nutre mayoritariamente del miedo.

Luego, si sientes vergüenza pregúntate de donde puede provenir tu miedo. De esa forma vas al origen de la cuestión y no te quedas en el sentimiento.



### \*La comparación

Desde pequeños nos han enseñado a no ser nosotros mismos, a compararnos con los demás. Realmente, muchas veces no nos han visto como realmente somos.

Cuando somos niños hay una mirada por parte de los padres, familia, cuidadores, excesivamente comparativa: *Mira, tu prima ya ha comenzado a andar... Pues el vecino ya hace esto antes que tu... Tu amiguito hace esa u otra cosa mejor que*

*tú...* Estos comentarios van calando como una gota de agua insistente en nuestra mente. De esa forma nos van minando, además de la autoestima, la propia esencia. Y llegamos a creer que no somos merecedores de nuestro propio ritmo de crecimiento y de aprendizaje extrapolándolo a todos los ámbitos de nuestra vida. Todos tenemos un talento innato y, en ocasiones, se pierde en el marasmo de la cultura y de la educación.

Hablar en público es simplemente una habilidad y cada uno de nosotros la puede desarrollar como aprendimos a comer con cubiertos o a usar el dinero. Imagino que no compites en estas habilidades con nadie, que no te comparas. Al igual es la comunicación

pública: todos la podemos desarrollar y cada uno con su propia expresividad. No hay una sola forma “buena de hacerlo”, solo la tuya es la buena.

Deja de compararte, ten modelos que imitar.

### \* El juez interior

¿Lo estaré haciendo bien? En el momento que ese pensamiento se te cruza por el cerebro se acabó la comunicación. Al dejar de estar en contacto con tu público, al prestar atención a tus pensamientos, la conexión con los demás se corta.

Además ese tipo de pensamiento muchas veces va acompañado de una excesiva preocupación por ser crítico contigo mismo. Nos han educado para mirar los defectos, para crecer mirando

lo negativo. Lo que suelen llamar “crítica constructiva” no es sino una crítica destructiva que se empeña en mirar los defectos, las debilidades y no las fortalezas.

También hay comportamientos muy arraigados que nos conducen al perfeccionismo como forma de aprendizaje -muy marcado desde la niñez por los padres y educadores también-. La suma de autocritica con perfeccionismo da como resultado una auto-exigencia que no puede ser beneficiosa cuando estamos ante el público. A nadie le gusta ver como un orador se flagela por su falta de destreza.

Ahora, ¿qué te parece comenzar a desterrar a ese juez interno inflexible mirando tus talentos como persona?

### \* El texto

*¿Me olvidaré del texto?* ¡Bingo! Te olvidas de tu texto. ¿Te ha sucedido alguna vez?

Existe en la mente el mecanismo de conseguir lo que visualizamos y manifestamos verbalmente, siempre y cuando se encuentre enraizado con alguna emoción potente. En este caso, me pongo a pensar y visualizo el olvido de la memoria, es decir, a mi mismo lleno de terror cuando se me olvida lo que tengo que decir. El siguiente paso es que el cuerpo recibe la información a través de los neuropéptidos y se ancla a esa sensación. El resto es fácil, la memoria corporal se activa y, la acción que habíamos pensado, el cuerpo la pone en funcionamiento en el momento menos oportuno.



Esta “profecía autocumplida” se refuerza mucho y se instala en el cuerpo cuantas más veces lo pensemos y, sobre todo, verbalicemos.

¿Por qué no piensas en ti mismo obteniendo el éxito y los aplausos en lugar de lo anterior?



### \*Mis gestos

*¿Qué hago con mis manos?*

Esta pregunta suele planear por las mentes de los oradores principiantes muy a menudo. La respuesta es sencilla: NADA. No tienes que hacer nada... especial. Únicamente haz lo que sueles hacer el resto del tiempo con ellas: NADA. ¡No pensar en ellas!

En primer lugar, como ya he escrito, si tu mente deambula pensando en ti, en lo que te está pasando por la mente, se produce la desconexión con el público, eso es un error. En segundo lugar, en este caso concreto, es que cada uno de nosotros tiene su propia expresividad y en el momento en que atendemos al cómo lo estamos haciendo matamos la forma natural de expresarnos.

Para mí, es un gran error creer que hay que hablar desde el escenario de un forma determinada. Que todos los oradores tienen que comunicarse de la misma manera. Que los brazos, las manos, el cuerpo, tienen una forma y una colocación especial. Esto, que es enseñado en cursos de presentaciones eficaces entre otros, impone una artificialidad que reprime la forma propia y espontánea de comunicarnos.

### \* El rostro del público

Somos adivinos y telépatas. Es por eso mismo por lo que sabemos a ciencia cierta lo que está pensando el público cuando intervenimos. Por supuesto, estas afirmaciones son una ironía.

En muchas ocasiones me he dado cuenta de que muchas personas invierten su tiempo en imaginar qué estará pensando el público de ellos desconectándose, de nuevo, de la comunicación. Y muchas otras me he percatado que el público está haciendo lo mismo que el orador: estar en sus pensamientos. Si, resulta paradójico que mientras queremos adivinar lo que el público piensa el público está pensando, casi seguro, en sus cosas y no en criticar o, al menos, analizar al orador. Eso sólo lo hace quién tiene un exceso de autoexigencia.

**En definitiva, deja de pensar y ponte a actuar.**

## 4. Ejercicios para adiestrar la mente racional



Obsérvate en los momentos de valentía, de seguridad y de confianza cotidianos y escribe el qué haces para conseguir ese coraje. Busca la fórmula con la que obtienes seguridad y repítela en diversas ocasiones del día a día. Instálala en tu cuerpo.



Confecciona una lista de los juicios que tienes. ¿Qué puedes hacer para evitarlos y suprimirlos de tu persona? ¿Cómo podrías pasarlos a un segundo plano?



Haz otra lista con todo lo positivo que tienes como persona. Un listado de tus talentos, de tus fortalezas. Luego las divides en dos dejando en una columna las que crees que son más racionales y en la otra las emocionales. ¿Qué piensas de este resultado?

Date cuenta de estas fortalezas son lo mejor que tienes y que, posiblemente, se las estás ocultado a tu público.



Haz visualizaciones de ti mismo con éxito en tus presentaciones. Desde tu entrada al escenario hasta el momento de los aplausos. Cuanto más pormenorizado, mejor.



Haz una lista de modelos de oradores que te fascinen y copia lo que te parezca lo mejor que hacen.

Aquí te pongo varios links para que veas un orador que me parece excelente, Simon Sinek:

Simon Sinek: [¿Por qué los buenos líderes te hacen sentir seguro?](#)

Simon Sinek: [Cómo los grandes líderes inspiran la acción](#)



# Todo está en el cuerpo

*Conocí un segundo nacimiento, cuando mi alma y mi cuerpo se amaron y se casaron.*

Khalil Gibran

## 1. El cuerpo es lo primero

Todo está en el cuerpo, y todo comienza y termina en el cuerpo.

Nuestra vida es cuerpo y cuando nuestro cuerpo desaparezca quizá vivamos otra vida, pero desde otro lugar que no será nuestro cuerpo.



En las fascias de los músculos quedan almacenadas todas aquellas emociones que nos han marcado a lo largo del tiempo, y son el diario emocional de nuestra vida. Este hecho es bien conocido por los actores que muchas veces recurren a determinadas partes de su cuerpo para activar una emoción concreta. Esto implica un gran conocimiento corporal y emocional de cada una de las partes de su propio cuerpo. Y es algo con lo que vamos a trabajar más adelante cuando hablemos de ejercicios y recursos que todos tenemos para superar el miedo escénico.

¿Cuánto atiendes a tu cuerpo durante el día? ¿Recoges toda la información que te proporciona? ¿Recurre a él para que te de lo que necesitas, como hacen los niños?

## 2. Vivimos en el pasado

El sistema límbico está relacionado con la memoria y el aprendizaje. En esta zona está la amígdala, sede de los recuerdos emocionales y la que nos permite de dar un sentido a nuestras experiencias, porque permite reconocer las cosas que ya hemos visto y darle valor.

Por ello mismo, cuando, a través de los pensamientos, activamos el recuerdo todo nuestro cuerpo se pone en funcionamiento. Se activan en nuestro cerebro límbico las mismas estructuras y secuencias del pasado. Y al activarse, las redes neuronales de esos circuitos se hacen cada vez más fuertes y poderosas. Como escribe Joe Dispenza: “También se duplican las mismas sustancias químicas liberadas en el cerebro y el cuerpo, como si en ese momento se estuvieran viviendo de nuevo aquella experiencia del pasado. Estas sustancias químicas hacen que el cuerpo memorice aún más la emoción”.<sup>2</sup>



Date ahora cuenta de que cuantas más veces pienses en tu limitaciones o en tus experiencias negativas del pasado tu cuerpo va a sufrir el mismo estrés o ansiedad de una forma cada vez más elevada...iy lo va a comunicar! Esto no se puede evitar. Quizá no se vea por fuera pero si que lo vas a vivir interiormente y terminará por explotar de alguna manera.

El cuerpo habla en presente pero no solo nos muestra nuestras experiencias físicas sino que también refleja nuestro pasado emocional y mental, el cual ha quedado registrado en nuestro funcionamiento orgánico, algunas veces de manera crónica si no sabemos corregir nuestras actitudes.

Hablar en público es estar en el momento presente, ni en el pasado ni en futuro. Y si se activa corporalmente “el pasado” es el momento de que recurras a tu cuerpo para expulsar de él el exceso de sustancias químicas de la mejor posible, o usar tu cuerpo para que te muestre cómo conseguir un estado corporal y mental óptimo, como veremos más adelante.

---

<sup>2</sup> Joe Dispenza, *Deja de ser tú -La mente crea la realidad-*. Ediciones Urano, 2012.

### 3. Nuestro cuerpo es el comunicador

Nuestro cuerpo comunica y refleja cómo nos sentimos y nos ofrece información constante sobre nuestro estado de ánimo.

Hemos dado demasiada prioridad a la mente racional y a la expresión oral en forma de lenguaje y hemos olvidado la parte emocional y corporal. Es por eso por lo que no conseguimos el éxito en nuestra comunicación y por lo que nos parece un mundo superar el miedo escénico.



#### El cuerpo grita lo que calla tu boca

Existe un estudio de los años 70 del siglo pasado que afirma que, de nuestra comunicación, solo el 7% corresponde al contenido y el resto está dividido entre el cuerpo y la voz.<sup>3</sup>

Yo suelo decir que es, quizá, una exageración pero no daría más que un 30% a las palabras siempre y cuando se tratara de las de Calderón de la Barca o Miguel de Unamuno. El resto de nuestra comunicación se basa, como estamos viendo, en nuestro mundo interior, que es el emocional y que se refleja a través del cuerpo: la respiración, la voz, las posturas y movimientos y las expresiones corporales y las micro-expresiones.



<sup>3</sup> <https://www.clublenguajeverbal.com/el-93-de-la-comunicacion-es-no-verbal-mito-o-realidad-club-lenguaje-no-verbal/>

Existen, por tanto, tres ámbitos o competencias de nuestra comunicación: el lenguaje (mente), la emocionalidad y el cuerpo. Todas están integradas en nuestro ser y se afectan mutuamente, sin embargo, puede que el resultado no sea coherente. Es decir, que lo que piense no sea lo que quiera comunicar o que lo que esté comunicando no sea algo

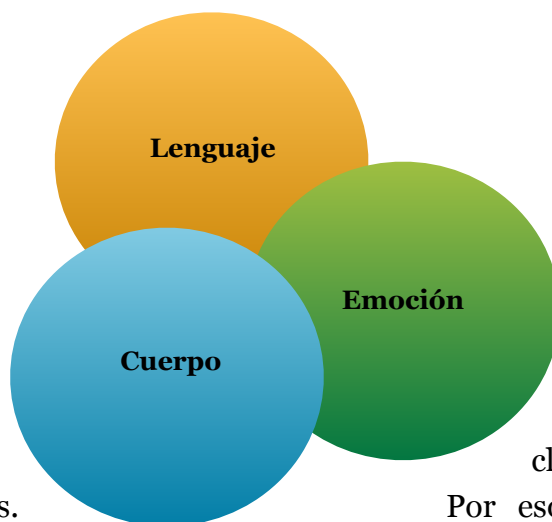
que yo esté reconociendo en mi mismo. Esto sucede porque damos prioridad a una de estas competencias, la del lenguaje, que puede que sea la menos relevante. ¿Estás de acuerdo?

Haz este sencillo ejercicio: Recuerda que cuando piensas en algo positivo, tu cerebro emocional se conecta y descarga los neuropéptidos en tu cuerpo. Este no puede hacer nada más que experimentarlo. ¿Sabes cómo lo vives? ¿Te das cuenta dónde sientes esta descarga? ¿En qué parte de tu cuerpo?

Cuando hace frío posiblemente tenses los músculos para que desaparezca la sensación y suba la temperatura de tu cuerpo. ¿Pensarás en positivo en esos momentos? ¿Tus sentimientos serán de alegría?

Cuando te encuentras irritado, ¿en qué estás pensando? ¿Cómo se encuentra tu cuerpo y qué comunica a los demás?

El cuerpo no puede callar, es por eso por lo que hay que escucharle.



Nuestra expresión nuestras sensaciones lo notamos más y más que en nosotros mismos.

nuestro cuerpo es vital para

saber qué nos ocurre realmente dentro de nosotros. Adquirir una alta conciencia corporal nos va a ayudar a reconocer, no solo las sensaciones para poder trabajar con ellas, sino incluso a mejorar la salud física. Pero, sobre todo, va a repercutir en la forma en que nos relacionamos con los demás.

corporal revela internas. Curiosamente, claramente en los demás

Por eso mismo la escucha de

Cambiando nuestra posición corporal podemos incidir directamente en nuestro estado de ánimo y en la gestión de nuestras emociones.

- Prueba a cambiar la postura de tu cabeza, si está baja súbela y si está con el mentón hacia arriba bájalo. Al poco vas a notar como tu emocionalidad cambia, que pasa de la tristeza a la alegría en el primer caso y al contrario en el segundo, levemente, eso si. De

esta forma te puedes dar cuenta del poder que tiene nuestro cuerpo para proporcionarnos diferentes estados de ánimo y de cómo los podemos construir nosotros mismos. Esto es sólo un avance de lo que trabajaremos mas adelante como recursos y ejercicios para construir un estado de ánimo óptimo con nuestro cuerpo.

#### **4. Transmitir vs. comunicar**

Como habré dicho en más de una ocasión, tengo una especie de “pelea” en contra del uso de la palabra “transmitir” usada para todo lo que sea comunicar en público. Hablar y comunicar no es lo mismo, y transmitir aún menos, aunque se use de continuo.

Hoy, debido a los medios audiovisuales y por influencia del inglés, se transmite todo,



desde un acontecimiento deportivo (se retransmite) hasta una emoción. Y así, en mis cursos de hablar en público y comunicación, los participantes quieren transmitir un mensaje y un sentimiento. Y no es posible.

Hablar tampoco es comunicar, es transmitir una información. Y se habla en los bares y se habla en los estrados En un escenario no se habla ni se transmite, se comunican ideas y emociones.

Como estamos viendo, la voz y el cuerpo son modificados por nuestras emociones y sentimientos, y el porcentaje dedicado a las palabras es pequeño comparado con lo anterior.

También es cierto que sin palabras nuestro mensaje no podría llegar correctamente, sin embargo, gracias a las neuronas espejo, si que lo podríamos sentir y, como dice Rizzolati, “gracias a estas neuronas no sólo se entiende a otra persona de forma superficial, sino que se puede comprender hasta lo que piensa. El sistema de espejo hace

precisamente eso, te pone en el lugar del otro. La base de nuestro comportamiento social es que exista la capacidad de tener empatía e imaginar lo que el otro está pensando”.<sup>4</sup>

Por lo que muchas veces las palabras son una ayuda y otras un impedimento.

La transmisión se reduce a la transmisión de conocimientos, de información, del mensaje, a través de la palabra.

Transmitir es solamente el envío de datos, pero sin que necesariamente haya una respuesta. Se pueden además usar cualquier tipo de “transmisores”, desde un WhatsApp a un email, no necesariamente se necesita a una persona. Los humanos necesitamos las emociones para llegar a los demás y tanto es así que hemos tenido que inventar los emoticonos.



En el caso de las personas, la comunicación implica emotividad, interpretación de la información. Recuerda que la palabra emoción, dependiendo de las fuentes, proviene del latín “emotionis” que significa un impulso conducente a la acción. O bien, procede de “emovere”, que significa remover, agitar o excitar.



Por ello, si deseamos “mover” a un público, necesitaremos una buena dosis de emoción.

La comunicación, a diferencia de la transmisión, implica a la persona en su mensaje, en el que importa más el cómo que el qué. El cómo llegar a los demás, pesa demasiado como para olvidarlo o dejarlo en manos de las palabras.

Por ello, muchos de los oradores que salpican nuestras pantallas mediáticas, no llegan a sus públicos.

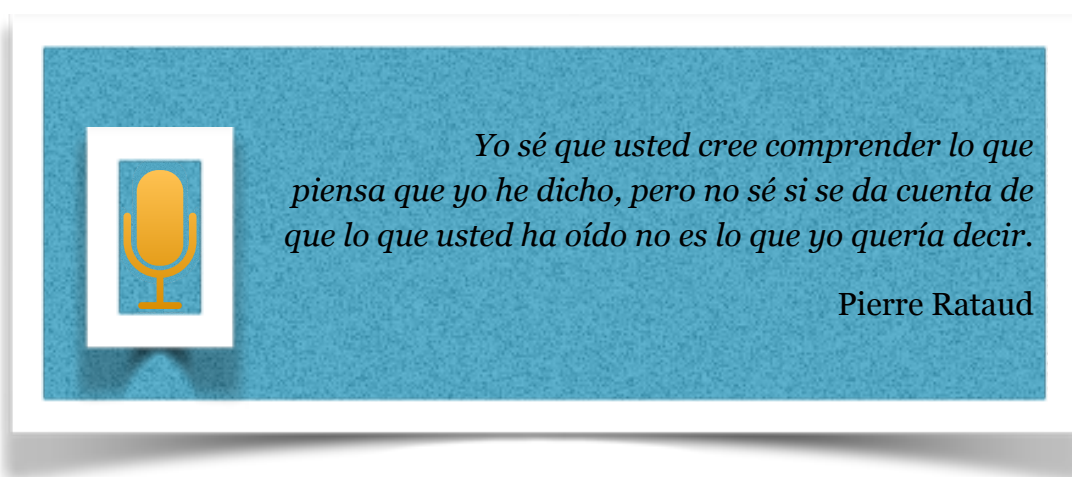
---

<sup>4</sup> Giacomo Rizzolatti, *Las neuronas espejo: los mecanismos de la empatía emocional*. Editorial Paidós, 2006.

El impacto, la influencia en los demás, el convencer, el seducir, el entusiasmar, o molestar incluso, tiene que ver con nuestra comunicación en la parte emocional, por supuesto, que se refleja a través de nuestro cuerpo.

La actitud ante los demás, y el comportamiento derivado de ella, implica a un mundo emocional personal que es comunicado querámoslo o no, que no transmitido, y que puede ser coherente o no con lo que decimos verbalmente en las palabras.

Nuestro trabajo es encontrar esa coherencia internamente para que llegue a nuestros interlocutores, no olvidemos que la seguridad exterior con la que queremos convencer a los demás de nuestras ideas se basa en nuestra integridad interior.



## 5. La unión mente-cuerpo

Para entender el cuerpo es necesario entender la mente, y para entender la mente es preciso entender el cuerpo.

El cuerpo y la mente están íntimamente relacionados. Por ejemplo, en muchas ocasiones, el malestar físico que sentimos tiene un origen psíquico, no proviene de un problema físico.

Así, como comprobarás, el miedo escénico, que tiene sus síntomas físicos, proviene de un problema psíquico, ya sea sencillo o complejo, un simple pensamiento o un hecho traumático. Tus pensamientos son los que te van a llevar a experimentar las sensaciones físicas que te inundan cuando hablas en público. Como te sucede cada vez que piensas, te preocupas o sientes temor por algo. En estos casos, si observas tu cuerpo, percibirás las mismas sensaciones que cuando te pones delante del público: el pulso acelerado, la transpiración, el temblor, es decir, la adrenalina que corre por tu organismo.

Para que veas esto de una forma más gráfica, imagina el famoso “gatillazo” masculino. Esta situación no está creada por un problema físico sino psíquico. Los pensamientos conscientes e inconscientes provocan esta reacción en el cuerpo, de ninguna forma deseada por el protagonista.

Nuestro cuerpo no es un simple envoltorio o fardo con el que cargamos, sino una parte fundamental de nosotros mismos que nos permite acceder al disfrute mediante la percepción por medio de nuestros sentidos.

En suma, no podemos separar estas diferentes partes nuestras, lo importante es conocerlas y seguir un plan: Ponerle nombre a las emociones, observar nuestros pensamientos y escuchar a nuestro cuerpo. Con todo ello podremos convertirnos en comunicadores en lugar de ser simples transmisores de contenidos.

## 6. La conciencia corporal

Tomar conciencia de nuestro cuerpo es escucharlo, saber qué siente, dónde lo siente y para qué lo siente.

De una forma sencilla: cuando reglamente escuchamos nuestro cuerpo aumenta nuestra capacidad de modular e, incluso, cambiar, lo que sentimos. Esa es la habilidad que desarrollan los actores cuando se preparan para subir a los escenarios o a interpretar delante de la cámara.

Recuerdo una anécdota de mi época de actor. Se trataba de mi primera interpretación en un escenario comercial. Era un teatro en Madrid y ya llevaba un par de meses actuando al ritmo de ocho funciones semanales. Los primeros días de representación iba al teatro dos horas antes, luego fue bajando la intensidad y los últimos días llegaba a la sala cuando entraba el público, es decir, demasiado tarde. Los actores tienen que estar un tiempo antes de que llegue el público para prepararse, quizá repasar alguna escena o ensayar algo nuevo, pero sobre todo, para prepararse física, mental y emocionalmente. Y eso era lo que yo hacía... al comienzo. Luego ya me relajé. Pensé que, con tantas funciones a mis espaldas, ya no necesitaba mucha preparación. Y me equivoqué porque una noche me quedé en blanco delante de unos doscientos espectadores. ¡Se me olvidó el texto y no lo podía recordar! Me quedé tan bloqueado que ni podía escuchar a los compañeros, al parecer, gritándome las líneas desde el backstage. Y en esos eternos tres o cuatro segundos me di cuenta del error que había cometido al no preparar mi cuerpo para la función. Esa situación se resolvió comenzando la escena de nuevo y ya corrió hasta el final. Otra lección importante ¿Crees



que el público se dio cuenta? Ni por asomo, ¡le pareció divertido que la obra estuviera escrita así!

Tener conciencia del cuerpo es escucharlo y atender a sus necesidades. Nuestra educación, una vez más, nos aparta de este conocimiento que tenemos desde el primer día de nuestra existencia. Me gustaría ponerte unos ejemplos para que te dieras cuentas de la importancia que tiene: Independientemente de si te gusta o no, ¿has notado lo diferente que es la relación con las personas dependiendo de la proximidad de nuestros cuerpos? E, imagino, que habrás sentido aún más proximidad cuanto más contacto físico tengas con esas personas.

Los científicos saben hoy que el tacto es vital para la maduración cerebral: el bebé humano difícilmente sobrevive sin la estimulación cutánea adecuada. Se ha comprobado que los bebés que no son acariciados en las primeras semanas enferman y un porcentaje de ellos terminan por morir. Las caricias y mimos que se entregan al bebé quedan de algún modo almacenados en la memoria de la piel, el órgano que contacta el mundo exterior con el interior. Las sensaciones gratas que percibimos a través de éste son traducidas en placer por el neurotransmisor cerebral llamado dopamina. ¿Puedes verte ahora descargando dopamina, el mensajero de la alegría, en tus relaciones, en ti mismo?



**Obsérvate y valora cuánto contacto tienes contigo mismo a través de tus auto caricias.**



**Date cuenta de cuánta proximidad tienes con los demás, cuánta conexión y de cómo esto te afecta a la hora comunicarte.**

## 7. La memoria corporal

Ya desde bebés, nuestra memoria almacena la información recibida desde el momento en que nuestro cerebro comienza a desarrollarse en el vientre materno, y recuerda todas las sensaciones y emociones vividas hasta la fecha. Solo hay que conectarnos con esa parte de nuestra piel para activar esa memoria corporal.

En la enseñanza de la interpretación moderna se faculta a los actores para conectarse con su memoria emotiva y sensorial con el fin de reproducir la verdad en el personaje. Estoy hablando de una verdad emocional y física. Creo que a nadie se le ocurriría creerse a un actor interpretando Hamlet que tenga las manos en los bolsillos o los brazos en jarras. Sería más creíble con sus manos en la cabeza recitando el “ser o no ser”. Actualmente no podemos consentir la mentira o la falsedad en la interpretación, muchos años de cine y televisión nos has convertido en críticos y aún es corriente escuchar que a esa actriz o actor “no me lo creo”. Exigimos que haya cierta verdad escénica y los métodos interpretativos se han ido adaptando a todo ello. Stanislavsky, Grotowski, entre otros muchos, crearon la forma de enseñarlo. Jerzy Grotowski, por ejemplo, basa su método en el que el cuerpo en si mismo es memoria y plantea la necesidad de que el actor recupere la primera memoria de su existencia para conseguir esa verdad, para que el actor no sea un vocero del texto de un autor, sino que se convierta en el personaje vivo. Para ello tiene que darle cuerpo y emoción, y eso se consigue poniendo su expresividad que proviene de una emocionabilidad propia, es decir, de su experiencia vital.



Grotowski,<sup>5</sup> cuyo método se basa en que el cuerpo en sí mismo es memoria, se plantea la necesidad de que el actor tenga que recuperar la primera memoria de su existencia para conseguir la “verdad escénica”. El investigador y director de teatro define esa “memoria corporal” como aquella que se conserva en las experiencias de nuestro cuerpo y de la cual

---

<sup>5</sup> 1933- 1999, Jerzy Grotowski, polaco de nacimiento, es uno de los directores de teatro vanguardista que más influye en la segunda mitad del siglo XX. Lo más notable de su trabajo es el desarrollo del llamado *teatro pobre*, que involucra la técnica avanzada del trabajo psicofísico del pionero Konstantín Stanislavski.



se desprenden todas las huellas que la vida o el entrenamiento corporal han dejado en las personas.

Todos hemos tenido experiencias emocionales similares y eso queda reflejado en un lugar de nuestro cuerpo y, al igual que no es lo mismo caminar con la cabeza alta que baja, no es igual que mis manos toquen mi pelo acariciándolo que me golpee los muslos o que vaya con ellas apoyándolas en mi cintura. No es lo mismo para lo que estamos expresando hacia fuera, a través de lo no verbal, ni para adentro, para lo que hace que sintamos a través de nuestra memoria corporal.

Se afirma que es más fácil cambiar una creencia que un hábito muscular. Y esto tiene un significado profundo: Yo soy quien soy por mi forma de caminar, de mirar, de colocar mi cuerpo. Y cambiando estos hábitos puedo llegar

a cambiarme a mi mismo, exactamente igual que un actor moderno sobre el escenario. Y, por supuesto, de superar el miedo escénico.

Con esto quiero decir que existen recursos físicos, corporales, mejor dicho, orgánicos, para conseguir nuestro objetivo. Y ya sabes que con esto del cuerpo es como apuntarse al gimnasio, no basta con pagar la mensualidad, ¡hay que ir!

## **8. El miedo a mostrar mi cuerpo tal y como es**

¿Cuántas mentiras vivimos en nuestro día a día? ¿Y cuántas compramos al cabo de la jornada? Una de ellas es la de que hay que “tener un cuerpo perfecto” para triunfar, para ser feliz, para ser admitido... Además de vivir en un mundo de apariencias que perviven a través de los siglos, creamos otras nuevas creencias que nos alejan de nuestra esencia como personas. Entre la antiguas se encuentran las históricas (hay que ser “cristiano viejo y comer jamón para que no se nos acuse de judíos o árabes”), las culturales (refranes y dichos como el de “la mujer del Cesar, que no sólo ha de ser honesta, sino aparentarlo”), las nacionales (Obviamente cada nación tiene la suya. ¿La española? “Los españoles somos un pueblo alegre”) y otras. Hoy experimentamos la apariencia de la “realidad virtual” a través de la redes. En Facebook no se publican noticias tristes, sino la apariencia

de la felicidad, las fiestas, las comidas exquisitas, las mascotas y, si, un poco pero solo un poco, de indignación.

La moda de los selfies, la propia moda en el vestir y demás elementos cotidianos, consiguen que construyamos un mundo egótico y no nos miremos hacia dentro. No nos queremos como somos y nos pasamos el día jugando a ser quienes nos gustaría ser, y eso es motivo de dispersión y de frustración.

Al salir a un escenario ante cualquier intervención los españoles especialmente se esconden detrás de un gran atril ¡¡¡para que no se les vea!!!! Esto no es una exageración mía, lo he escuchado de bastantes personas. Muchas veces la realidad es diferente: Yo, como público, he ido a verte, no a escucharte. Si sólo quisiera tu escrito, tu mensaje, ya lo leería yo cuando quisiera. Como espectador, deseo que me emociones, que me llegues, no solo con el 7% sino con todo tu cuerpo, incluida tu voz.

¿Estás orgullosos de tu cuerpo? Recuerda que es lo único que tienes de verdad. Los pensamientos son volátiles y las emociones cambian cada segundo. Los bienes y pertenencias ya sabes donde van en época de crisis... Y .¿cómo tratas a tu cuerpo? ¿Cómo te relaciones con él?

Cuidar nuestro cuerpo, más allá de la alimentación y del ejercicio físico es estar atento a sus necesidades, a lo que nos comunica. Tu cuerpo te está hablando y no le escuchas. Y su forma más clara de comunicación son las emociones. ¿Las escuchas?

Steve Balmer fue el CEO de Microsoft durante años y se convirtió en un personaje popular en los EE.UU. Aquí tienes un ejemplo de como se ganó a su audiencia. Te pido que lo veas como ejemplo de una persona que no esconde ni su cuerpo ni su peso. También que, en la medida que puedas, dejes de lado los prejuicios culturales.



**Nuestro cuerpo comunica, de que las emociones comunican y de que si están alineadas con nuestro lenguaje conseguimos el éxito.**

# ¿Qué es el sentimiento y cómo se crea?

## 1. La fórmula mágica

¿De que emoción primaria se alimenta el sentimiento de inseguridad? Si te haces esta pregunta, rápidamente contestarás que del miedo. Se ve claro, ¿cierto? Y si te pregunto que de qué emoción se alimenta el sentimiento de seguridad, ¿lo tienes claro? La respuesta, obviamente, es la misma, ya que “gracias al miedo”, yo “elijo” mentalmente un sentimiento u otro. Voy a explicarlo.

Existe una tesis que afirma que, al sentir una emoción, nuestro cerebro crea pensamientos asociados a esa emoción vivida. Esto es fácil de ver cuando piensas en una montaña rusa. Si te la imaginas en tu mente en este mismo instante notarás en tu cuerpo que aparece una especie de gusanillo en el estómago. Esa sensación es la que deriva del miedo experimentado a un nivel bajo. Además, es una sensación que desaparece en el momento en que dejas de imaginar la montaña rusa, ¿lo notas? Ahora bien, dependiendo de lo que hagamos a continuación con los pensamientos posteriores, nuestro neocórtex se va encargar de que el miedo se prolongue más del tiempo del que dura la imagen de esa atracción o no. Puede ser que lo asociemos con pensamientos derivados de las experiencias vividas en el pasado en un parque de atracciones o de una experiencia anticipatoria que aún no hemos experimentado. Esto es lo que llamamos sentimientos. Lo que construimos a través de nuestros pensamientos posteriores a la emoción sentida.



Es decir, que, depende de lo que pienses, vas a prolongar tu emoción en un sentido positivo o negativo. Esta es la forma en que construimos sentimientos. Si ante la montaña rusa siento mi temor y pienso en “es muy peligroso”, “seguro que cuando yo monte se estropea” o “no me siento capaz aun de subir, esperaré otro momento”, estoy construyendo un sentimiento de inseguridad, o quizá de otro tipo. Por ejemplo, me puedo juzgar y decirme mentalmente “¡qué estúpido soy, si todos lo hacen! ¿Por qué yo no?”, quizá mis sentimientos deriven mas en frustración o algo similar.

Por otra parte, si te imaginas la misma atracción y tus pensamientos derivan hacia algo más placentero o divertido, el miedo no se ha ido, permanece y, gracias a la mente racional, puedes experimentar sentimientos positivos. Por ejemplo, me imagino que tengo delante de mi la montaña rusa más elevada del mundo y que siento miedo porque es la primera vez que voy a subir allí. Llegado ese momento, le toca a mi parte racional elegir: “¿subo o no subo?”. Si, por ejemplo, elijo pensar: “seguro que va a ser divertido”, o “lo mismo me pasó otras veces y al final me lo pasé fenomenal”, lo que estoy haciendo con mis pensamientos es fabricar un sentimiento positivo de seguridad. Aunque también podría escoger pensamientos de otro tipo: “me encanta subirme allí” (placer, regocijo, diversión), “¡que bueno, una más alta aún!” (orgullo, superación). Ahora todo depende de lo que elijas pensar.

La “fórmula mágica” que quiero que recuerdes es

◆ **EMOCIÓN + PENSAMIENTO = SENTIMIENTO** ◆



Es decir, las emociones no las podemos modificar, ni suprimir y siempre son “positivas”, como hemos visto anteriormente. Depende de qué tipo de pensamientos tengamos elaboraremos un tipo de sentimientos u otros, positivos o no.

La inseguridad, la frustración, el abandono, la resignación, la desidia, son sentimientos que hemos ido fabricando a lo largo de nuestra vida y que repetimos inconscientemente ante los mismos eventos o acontecimientos similares. Lo mismo ocurre con la diversión, el placer, la felicidad o el sentimiento de superación.

## 2. Construye sentimientos positivos

Volviendo al ejemplo de la montaña rusa, si te gusta montar en alguna atracción de este tipo, posiblemente recuerdes que, ante los momentos de duda y de temor, la conclusión fue que al final duró muy poco tiempo comparado con el miedo que experimentaste. Lo mismo sucede ante una intervención pública. Desde que me comunican que voy a intervenir hasta que lo realizo ¿cuánto tiempo ha pasado? ¿Días, semanas? Y ¿qué he estado haciendo durante todo ese tiempo? ¿Prepararme física, mental y emocionalmente? O ¿cebar mis sentimientos negativos?

Entiendo que no es fácil comenzar a cambiar de tipo de pensamientos, o incluso, a ver la posibilidad. Pero lo cierto es que se consigue. Todo esto lo puedes desarrollar conscientemente con práctica continua. Y una de las mejores formas que conozco es con la meditación.

## 3. Ejercicios para crear sentimientos positivos



Haz una lista de tres sentimientos (por ejemplo, la frustración, el gozo o el estrés) y escribe de qué y de cuantas emociones primarias está compuesto en este momento que vives. No te vayas al pasado, fíjate en el aquí y el ahora. Tampoco te encamines hacia el futuro y anticipes lo que vas a sentir cuando lo superes. El sentimiento que vives en este momento : analízalo y haz un cocktail de sus ingredientes.



Por ejemplo, el sentimiento de amor hoy para mí puede estar compuesto de un 60% de alegría, un 20% de enfado y un 20% de miedo. Quizá para ti sea sea otra composición, quizá sea 80% de alegría y un 10% de tristeza y un 10% de sorpresa. Lo importante es que veas de qué está hecho de una forma distanciada.



✓ Piensa en tu inseguridad y repite el ejercicio anterior. ¿De qué emociones primarias está compuesta? Una vez escritas, pon a continuación qué tipo de pensamientos las alimenta.

Por ejemplo, si tu inseguridad tiene un 80% de miedo y un 20 % de asco, pregúntate a qué obedece el miedo y de dónde viene el asco. El primero puede tener diferentes orígenes como has visto en el capítulo anterior. Puede provenir de un pensamiento tipo “no voy a hacerlo bien” o cualquier otro. El segundo puede provenir de que no te gustan las personas...



Sea como sea analízalo y saca conclusiones propias. Cualquiera de ellas deseo que te lleve a un camino de mejora, que te des cuenta de que se pueden superar y de que estas páginas te quieren ayudar.



*Nadie puede hacernos sentir inferiores  
sin nuestro consentimiento*

Eleonor Roosevelt

# Claves

Estas son las bases para que comiences a realizar un buen trabajo de preparación para hablar en público con seguridad.

Es importante que realices estos ejercicios con el fin de que te sirvan de una muy buena base para los más técnicos y concretos de la comunicación pública.

## 1. La habilidad

Lo primero que tienes que interiorizar es que el hablar en público es una técnica que se aprende, al igual que el montar en bicicleta. Lo que sucede es que tenemos creencias que nos limitan y, así, hay personas que creen que es algo “natural” o “innato” y que los buenos comunicadores tienen un don especial (por lo que desarrollamos la creencia de que hay personas que sirven y otras que no) y, tajantemente, no es así.

Además tenemos una educación que no nos ayuda a conseguir esta destreza. Como dije anteriormente: Pregúntate cuántas veces siendo niño tus padres o cuidadores te premiaron por hablar. ¿Cuántas veces te hicieron un regalo o te mostraron su cariño por hablar en la mesa, hablar con los demás o con extraños? Espero que recuerdes alguna ocasión porque por lo general es lo contrario. Estamos llenos de mandatos de nuestros padres del tipo: “Cállate ya, que no paras de hablar”, “calladito estás más guapo”, “cuando los mayores hablan los niños se callan” y otras similares. Luego, nos dijimos a la escuela donde tienes que estar sin moverte mucho, con la nuca del compañero delante como foco más cercano, un sistema que premia y que castiga y no anima al desarrollo sino a la memorización. Y, quizá, en este ámbito te piden que “recites” la lección desde la tarima del profesor. Lógicamente tu cuerpo se tensa y tus emociones se disparan. Y si esta actividad fuera diaria al final integrarías esta destreza en tu cuerpo, pero no es así, estas esperando el fatídico día donde tu profesor te va a llamar para salir a la palestra. Y luego esto se repite en el mundo laboral ya de adultos.



Nadie “nace hablando”, eso se aprende, al igual que a usar los cubiertos o las cuatro reglas y nadie lo pone en duda. Y se enseña en casa o en el colegio. Sin embargo no hay una asignatura en los colegios de hablar en

público. No se tiene en cuenta. Es como si se diera por hecho de que hay que saber hacerlo o de que no es tan necesario aprenderlo.

Para hacer más hincapié: Nadie te daría un coche sin que tuvieras el carnet de conducir y tu tampoco te subirías en uno sin haber aprendido, ¿Cierto? Y este aprendizaje tiene su proceso:

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| - Inconscientemente Incompetente: | - No sabes que no sabes.                               |
| - Conscientemente Incompetente:   | - Sabes que no sabes.                                  |
| - Conscientemente Competente:     | - Sabes que sabes.                                     |
| - Inconscientemente Competente:   | - Te olvidas de que lo sabes. Lo tienes interiorizado. |



Escribe cuántas habilidades posees que son inconscientes, es decir, que ya no tienes que hacer un esfuerzo para realizarlas.

## 2. La comunicación

Como ya dije anteriormente, comunicar no es transmitir. Transmitir lo hacen los “transmisores” y comunicar los “comunicadores”. ¿Tú qué eliges ser? Porque transmitir los hacen los emails, las cartas, los faxes, y eso es sólo una parte de la comunicación.

También los WhatsApp transmiten información, sin embargo, hacemos uso de los emoticonos para que llegue en su totalidad. ¡Emoticonos! Es decir, la transcripción del “cómo me siento” para que todo mi comunicado llegue preciso.

Al igual que no decidimos sin emocionarnos, no podemos comunicar sin emociones, aunque lo creamos.

Y, como hemos visto anteriormente, nuestro cuerpo juega un papel fundamental en todo esto. Es el lugar donde sentimos las emociones y desde donde actuamos (o no) en una dirección u otra. Actualmente estamos muy versados y pendientes de nuestra comunicación no verbal, sin embargo esta capacidad de análisis nos distancia, en muchas ocasiones, de nuestra propia conexión emocional.

Integrar estas tres competencias es desarrollar la habilidad de la que estoy hablando. Esto es realmente comunicar.



Observa cómo es tu comunicación: ¿Integras las emociones de una forma consciente?

### 3. El momento presente

Los pensamientos, como hemos visto anteriormente, nos llevan a la parálisis más que a la acción, y la comunicación se efectúa en el momento presente.

¿Cómo vas a llegar al público si tu mente deriva de un pensamiento a otro sin dirección?

Si has hecho los ejercicios del capítulo ¿Qué es el pensamiento? Te habrás dado cuenta de cómo avanzar. “Domar o adiestrar” a la mente no es nada fácil, especialmente en el mundo actual con los estreses y la inmediatez.

Una vez habiéndote preparado física y emocionalmente (como veremos más adelante) tengo que preparar mi mente para el momento de hablar en público. Así mis pensamientos deberán ser del tipo:

¿Qué quiero conseguir del público?

¿Cómo quiero que se sienta?

Y esperar su feedback manteniendo la atención en lo que está ocurriendo ahora.

Aunque se nos crucen muchos pensamientos de otro tipo (como hemos visto anteriormente) hay que mantener la atención plena en el momento actual. Cuando yo me evado de mi mismo encuentro la conexión con el otro.



#### **Cuando menos estoy en mí más estoy en ti.**

De lo que se trata es de preparar a tu mente para que se encuentre en el “aquí y el ahora”. La mayor parte de los ejercicios presentados en este libro están encaminados a ello.



Observa todas las cosas que haya tu alrededor.

Observa tus pensamientos y determina si son más tendentes a dirigir tu mente hacia el pasado, el presente o de futuro.

## 4. El equilibrio emocional

O la regulación emocional. Date cuenta de que estamos continuamente emocionados y que no nos han enseñado a percibir las emociones a niveles bajos.

Recuerda que hay tres niveles de conciencia emocional:



**5. Pienso que siento.**

**6. Siento lo que siento.**



**7. Expreso lo que siento.**

Y recuerda que cuando expresamos lo que sentimos el nivel emocional baja.

Por ello, el regular los niveles emocionales será una de las fases importantes para el antes de comenzar a hablar en público. Conocer cómo te sientes y modificarlo.

Para ello hay otra serie de ejercicios posteriores donde podrás crear estados de ánimo propicios y óptimos para este trabajo.

Ten en cuenta que la emoción es lo que marca nuestras elecciones y decisiones, en un primer momento, y que las cargas emocionales nos impiden pensar con claridad. Es por ello que usar la razón para establecer un equilibrio emocional es fundamental en el escenario.



Si has escrito tu “diario emocional”, como te pedía en el capítulo dedicado a las emociones, estarás mas cerca de poder graduarlas, de poderlas modular. ¿Lo has hecho?



Ahora puedes preguntarte por qué sientes lo que sientes. ¿Qué te lleva Sentir de esa forma? Y ¿cómo crees que lo puedes modificar? ¿Qué emplearías como recurso: tu mente o tu cuerpo?

## 5. El “no puedo”

“No puedo” es una de las creencias mas limitantes que tenemos los humanos. Hay otras también bastante potentes que nos impiden llegar a conseguir nuestros objetivos, tales como “no me lo merezco” o “no sirvo, no valgo”.



Las creencias son frases que hemos dotado de significado cuando no lo tienen por sí mismas. Somos nosotros los que ponemos emoción y llegamos a creer como verdades absolutas. “No puedo hacerlo”, “no puedo salir a hablar en público”, puede convertirse en verdad si me la repito insistentemente.

Tu sabes que si puedes, que no hay nada que te lo impida. No tienes una pistola apuntando a tu sien para que permanezcas inmóvil, son solo tus creencias asociadas a un sentimiento.

La fuerza de las creencias es tan grande que puede determinar nuestra salud, nuestra creatividad, inteligencia, relaciones sociales, e incluso nuestra felicidad y éxito personal y profesional. Por ello, es muy importante conocerlas y saber de donde vienen para poder cambiarlas.

El cambio de las creencias no es fácil, porque puede venir acompañado de cierto dolor al reconocer el tiempo que pueden haber estado funcionando y puede existir una cierta dependencia hacia ese estado. Es decir, para cambiar es necesario salir de la zona de confort en la cual se nos hemos acostumbrado a vivir, aunque este cambio no resulte cómodo.<sup>6</sup>

Lo que si puedes comenzar a hacer es cambiar de pensamiento, No pretendo que comiences a decirte “si puedo hablar en público” de repente, ni que lo repitas como un mantra. Solo que, cuando te escuches decirte “no puedo”, lo cambies por un “no quiero”. Hazlo al comienzo de una forma interna y posteriormente, si lo deseas, en voz alta. Y observa qué ocurre.

### **Detrás de todo “no puedo” hay un “no quiero”.**



Un no quiero significa realmente que tengo miedo y ese origen te puede ayudar a cambiar. Como ya sabes, la emoción dura un breve instante y somos nosotros la que la convertimos en un sentimiento perdurable, creando la vergüenza, la timidez...

Así, una vez visto el miedo, observa los pensamientos asociados:

- \* Tengo miedo a fallar
- \* A no ser lo suficientemente bueno.
- \* A lo que los demás opinen.
- \* Al éxito.

<sup>6</sup> *Coaching a escena*, de Luis Dorrego, Almudena de Andrés y Susana Humbrías. Ñaque Editorial, 2013

Prueba ahora a cambiar un “no puedo” por un “no quiero”. Por ejemplo, “no puedo salir a escena” por un “no quiero salir a escena”. Ahora, ¿sientes la fuerza que te da? ¿Sientes que te empodera? Te estás convirtiendo en protagonista de tus actos, responsable y comprometido.



¿Cuántos no puedes te dices a lo largo del día? Escribe la lista en una columna y en otra escribe no quiero con la misma frase. Por ejemplo:

No puedo .....	No quiero.....
salir a escena	salir a escena
cambiar	cambiar

## 6. La meditación

Meditar es una forma de estar presente, de observar los pensamientos y las emociones desde fuera de mi mismo. Es una de las mejores formas que existen para entrenar la mente.

No hay una técnica precisa para meditar y hay múltiples formas de hacerlo, no solo es sentarse en un cojín, cerrar los ojos y respirar. Hay técnicas que te piden emplear todo el cuerpo, las hay sólo contemplativas..., incluso pasear puede ser una buena forma de meditar.



**Lo importante es que puedas observar que ocurre en tu mente y qué estás sintiendo.**

Los beneficios de la meditación, de esa forma de estar presente, son de sobra conocidos. En el aspecto físico, la meditación tiene efectos relajantes, de descanso mental, combatiendo la hipertensión y el estrés y, al tiempo, mejorando el sistema inmune. Psicológicamente, proporciona seguridad en uno mismo, confianza, fuerza mental, creatividad, concentración y memoria. Y proporciona felicidad al estimular las zonas del cerebro destinadas a ella.

Con cierta frecuencia, suele hablarse de meditación y mindfulness como sinónimos y, si bien existen bastantes similitudes entre ambas, no son en absoluto una misma práctica. De hecho, la segunda es una adaptación moderna basada en las metodologías meditativas del budismo Zen, que fue desarrollada en los años 70-80 del siglo pasado. De todas formas yo recomiendo comenzar por cualquiera de las vías.

A largo plazo, estas prácticas nos dan la posibilidad de, primero conocer y, luego, cambiar, los viejos patrones de pensamiento y conducta. Es decir, que podamos superar todas la pruebas que día a día nos ponen y nos ponemos y convertirnos en quien deseamos ser.

Pero no es nada fácil ponerse a meditar. Puedes pensar que sacar cinco minutos al día ya es una proeza o lo contrario. Lo que no es fácil va ser ponerse cada día. Meditar y conseguir tus objetivos gracias a ello te va exigir disciplina.

Al igual que ocurre con cualquier habilidad, te aconsejo que no desistas si no consigues resultados inmediatos. Es más, lo preferible es que no busques ningún tipo de resultado. Que la satisfacción sea, en sí, la propia práctica, el momento de calma, la voluntad de cambio y compromiso contigo mismo.



¿Has meditado alguna vez? Y si no lo has hecho, ¿cuál es la forma que tienes de mirarte desde fuera? Prueba a concentrarte en esta idea: la de verte como una persona que tiene mente, cuerpo y emoción y que, como si de caballos se tratara, los puedes manejar a tu antojo.

## 7. El pensamiento positivo



Cuantas veces te comparas y te criticas durante el día? Crees que eso te va a ayudar a avanzar?

Nos han educado para comportarnos de esta forma, dura y crítica con nosotros mismos. Lo que queda del pensamiento crítico es precisamente lo que mas nos hace daño que es ejercerlo contra nosotros. Ya he

mencionado anteriormente la clase de pensamientos que nos impiden avanzar (Ver el capítulo **¿Qué es el pensamiento?**) y no deseo insistir en ello. Lo que me pregunto es cuántas veces te miras en lo bueno que eres, cuántas ocasiones al día te dices algo positivo, cuántas te premias...

Todos tenemos unos “talentos”, virtudes, características altamente positivas, que nos hacen ser distinto a los demás. Seguro que muchas personas tienen esos talentos y que nosotros tras los podemos ver, pero ¿los vemos en nosotros?

Ya sabemos que si los puedo ver en los demás, reconocerlos en ellos, es por la sencilla razón de que yo también los poseo.



**Si yo veo lo bueno en ti es porque yo también lo tengo.**

Cuando piensas en crecer, en superar miedos, ¿crees que mirar los aspectos débiles o negativos de tu personalidad te van a ayudar a conseguirlo? Poner el foco en esos puntos solo va a conseguir que se incrementen y que dejes de mirar a lo positivo tuyo. Poner el foco en las debilidades y querer superarlas, de alguna forma, te están conduciendo a creer que puedes ser perfecto. Esto es algo que hemos heredado de nuestros padres y de la educación: el hecho de creer que tenemos que ser buenos en todo. Para mi, esto nos hace mucho daño, tanto que nos olvidamos de quién realmente somos y de cuales son nuestros principales potenciales para crecer con ello.

➤ **La auto-superación antes que la auto-exigencia.**

¿Te dice algo esta afirmación? ¿Tiene que ver contigo? Si no es así, continúa al próximo párrafo, si es al contrario, piensa a donde te lleva el exceso de exigencia contigo mismo. ¿A conseguir una supuesta perfección que sabes, además, que no existe? A mi me gusta superarme en lo que soy bueno, en lo que me gusta y me atrae de mi. Y eso solo lo consigo conociéndome lo suficiente.

Es como la expresividad, existen multitud de cursos y escritos sobre cómo colocar el cuerpo, brazos, manos, etc., y ninguno habla de que cada uno de nosotros tiene nuestra propia expresividad. Cuando yo me conozco lo suficiente y me observo, puedo saber cómo me expreso corporalmente. Por ejemplo, con mis amigos uso una gestualidad muy parecida a la uso con mi familia. En estos casos, no me critico ni me juzgo por cómo me muevo y, en segundo lugar, me siento cómodo con ella. Esa es mi expresividad. ¿Conoces la tuya? Cuando sepas como es podrás crecer con ella y con los ejercicios que siguen en el próximo capítulo lo podrás conseguir.



**Todos tenemos nuestra propia expresividad.**

En conclusión, crece con lo que eres bueno, con tus talentos, en tus fortalezas. todo ello conseguirá, a la larga, hacer desaparecer la atención que prestas a lo que no te gusta de ti. Es una especie de contra-programación. Ante la programación sináptica que ha construido en tu cerebro un sinfín de autopistas por las que transitas días a día (juicios, opiniones, comparaciones, etc.) comienza a trazar



carreteras comarcales por las que comenzar a caminar. No será fácil al comienzo, sin embargo te auguro un futuro mucho más positivo.



Haz una lista de diez talentos, virtudes, características tuyas, altamente positivas. Después lee la lista en voz alta y escribe, al lado de cada virtud tuya, qué sientes cuando la escuchas de tus labios. Puedes iniciar cada una diciendo: *Me gusta mi...*

## 8. El dar lo mejor que tengo

Para mí, la comunicación consiste en dar. Y no solo conocimiento, un mensaje, eso ya lo hace el escrito, el WhatsApp, el correo electrónico. Dar es sentirme generoso, es regalar, donar. Y ¿de qué estoy hablando? Por supuesto, de dar lo mejor de mí.

No esconderme detrás de una máscara, sino todo lo contrario. Es mostrarme con mis talentos positivos. Como conferenciante no quiero dar sólo mi inteligencia, mis conocimientos y ocultarme detrás de ellos o del atril. Al igual que tampoco espero lo mismo cuando acudo como público. En esas ocasiones quiero verte a ti, con tus emociones y tu cuerpo queriéndome convencer, entusiasmar o seducir con lo que estás diciendo. Y eso sólo lo puedes hacer mostrando tus talentos, lo que más te gusta de ti.

Lamentablemente, no me conozco mucho y si creo que si me conozco, paso más tiempo en mis zonas críticas que en las potenciadoras. Estoy demasiado acostumbrado a ocultarme, por lo general, a no mostrarme en ámbitos tales como el trabajo. Y así, cuando hablo en público, no tengo mucho en qué apoyarme. Por todo ello necesito conocer cuáles son mis

cimientos y, una vez hecho, apoyarme en ellos para poderme exponer de esa forma tan artificial. Y ¿qué mejor que siendo generoso? Regalando lo mejor de mí estoy protegido.



Esto anterior vuelve a ser una paradoja interesante. Tener confianza haciendo cosas nuevas nos puede colocar en una situación de vulnerabilidad, especialmente al comienzo, y esto realmente no nos gusta, ¿verdad?. No queremos que se nos vea vulnerables. Es un sentimiento que identificamos como negativo. Además no queremos ni sentirla, ya que vivimos habitualmente detrás de la coraza que nos proporciona la idea de

tener fortaleza y control. Creemos que necesitamos tener control sobre los acontecimientos, sobre nuestro trabajo, nuestra vida y nosotros mismos para no sentir la vulnerabilidad y no vernos vulnerables ante el espejo de los demás.

Pero ocultar las emociones en ocasiones, es síntoma de debilidad. También es débil la persona *excesivamente emocional* al no poder equilibrarse con su parte racional. Ambos cometen errores en su extremismo, no arriesgan, y se sienten débiles en el fondo de su corazón. Somos emocionales y ello no es una lacra ni una debilidad. La debilidad reside en la persona que no muestra las lágrimas ni en el entierro de su padre, como el que vive anegado por ellas, defendiéndose; ambos son igualmente débiles.

La fortaleza viene de nuestro interior más profundo, no de la máscara que ocupa quienes realmente somos. Y qué mejor que mostrarnos fuertes regalando lo mejor nuestro. Además, sistémicamente, cuando damos, de alguna forma, nos colocamos en un nivel más alto en referencia a los demás. De esa forma les hacemos sentirse en deuda con nosotros. ¿No te ha ocurrido alguna vez? Si nos hacen un regalo nos quedamos en deuda con el donante. En principio, a nadie le gusta sentirse así. Es por ello, por restablecer el equilibrio entre el dar y el recibir, por el deseo de devolver, por lo que las relaciones crecen. Al devolver el regalo, el otro se sentirá en deuda y así hasta que la relación se termine por cualquier motivo.

Cuando doy, regalo, desde el estrado, me siento seguro y protegido. Y creo el camino para conseguir el objetivo de la comunicación: conectar con mi audiencia.



De la lista de los talentos que has hecho antes, ¿cuántos muestras en público? Si no lo haces ¿por qué no comenzar a mostrarte con lo mejor de ti? Elige uno de la lista y piensa en la forma en la que esta característica tuya altamente positiva puede formar parte de tu comunicación. Si ya lo estás haciendo, continúa y prueba a mostrar otros talentos.

# Técnicas

Aquí se recogen varias técnicas derivadas de la enseñanza actoral, y de otros lugares, basadas principalmente en el cuerpo como forma de aprendizaje y de puerta de entrada a las soluciones de los problemas.



## 1. Memorización

★ **Nunca te subas a un escenario sin saberte el texto.**

Si, ya se que esto suena un poco fuerte. Casi que puedo leer tu mente buscando justificaciones y excusas para no hacerlo.

Antes quiero que te hagas una pregunta ¿cuánto tiempo necesita un intérprete de teatro para poder estrenar una obra? ¿Una semana, dos, un mes, tres meses? Y ¿cuánto para memorizar el texto y sentirse seguro con él? Las actrices y los

actores necesitan mucho tiempo para conseguir esa seguridad y no te imagino creyendo que van a estrenar una pieza sin memorizar el texto. Ellos lo memorizan para luego “practicar” (es decir, ensayar) las diferentes posibilidades que ofrecen los autores a través de sus textos, como cualquiera que se suba a un escenario. Al igual que en un libreto no están escritos ni los movimientos, ni las entonaciones, ni los gestos de los intérpretes. Tampoco en los tuyos están, es por eso por lo que tienes que aprenderte el texto para luego poder practicar y encontrar qué movimiento, que entonación, dónde poner el énfasis y las pausas.

Y no solo eso, sino que una persona que esté comunicando desde el escenario nunca puede estar dedicando su mente, sus pensamientos, a recordar el texto. En el momento en el que nos paramos a recordar es el momento en el que pueden aparecer esos pensamientos negativos y, sobre todo, es cuando desconectamos del público, el mayor error que existe para un orador.

Si, ya se que nuestra mente me dice que “es mejor improvisar, que así parecemos más *naturales*”, e incluso, molesto, contesto “que ni tengo tiempo para escribirlo, icómo voy a tener tiempo para estudiarlo...!”.

Si, es cierto, no tenemos costumbre y preferimos justificarlo todo. Memorizar es salir a escena con mucha más seguridad y confianza que si no me lo sé, es obvio. En el argot

teatral al improvisar se le dice “salir al toro”, lo cual, obviamente, hace incrementar el miedo.

La naturalidad se consigue con mucha práctica, con mucho trabajo. Hablar en público es una acción artificial que exige mucho trabajo y dedicación.



☑️ ¿Cuánto tiempo has dedicado a preparar tus intervenciones? La media es ¿de cuántos minutos? ¿Cuánto tiempo crees que necesitarías para prepararlo de tal forma que te sintieras con seguridad?



## Tratamos al tiempo como si fuera un enemigo

Respecto al tiempo, ¿crees que no tienes realmente tiempo? Como sabes, el tiempo siempre es el mismo y somos nosotros quiénes elegimos qué hacer con él. Antes de pensar o decir que “no tengo tiempo” piensa en qué has priorizado durante el día para no ser el tiempo y hacer esas otras cosas que o has “conseguido” hacer. Porque si hubieras dejado de hacer algo lo hubieras conseguido. Así, cuando te dices que no tienes tiempo para memorizarlo, piensa en cuánto tiempo realmente puedes sacar para hacerlo. También piensa en qué puedes dejar de hacer para sacar esos minutos. ¿A qué lo puedes conseguir?

Muchas veces me preguntan que si la intervención es de una hora o más hay que memorizarlo también. La respuesta es afirmativa. Esto no quita para que, si nos hace sentir seguros, podamos tener un esquema en el atril, o incluso todo el texto. Pero no para leerlo, sino con el fin de sentirte seguro. Por si, en alguna ocasión, necesitas mirarlo, en el caso de textos largos.

Si aún te queda alguna duda tengo una pregunta más para ti: ¿Te parecen importantes las pausas?



## Las pausas no sólo son importantes sino que son necesarias.

Lo son para:

- que el sonido llegue al final de la sala.
- dar tiempo al público para que asimile el mensaje.
- Las pausas pueden servir para crear suspense (siempre que haya sido intencionado).
- Para marcar la diferencia entre los diferentes parlamentos, las diferentes ideas.
- Para respirar. ¡Especialmente para esto!

Si no me doy tiempo a respirar, si no respiro en los momentos oportunos, me quedo sin aire, lo que contribuye a crear tensiones en mi cuerpo y generar más miedo. Si no marco cuando respiro en mi texto y lo memorizo cuando lo estudie, también voy a respirar en el mismo sitio siempre. Porque esa es mi costumbre, mi hábito respiratorio, pero no necesariamente la forma en la que está escrito el texto y mucho menos, la forma correcta de hablar. Cuando yo incorporo mi ritmo respiratorio al texto que comunico en público es por demás seguro que esto se convierte en un ritmo monótono. Para que lo veas mejor mira este video de un periodista español que convirtió ese defecto en su “marca de la casa”, Jesús Hermida:

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/telediario/jesus-hermida-maestro-del-periodismo-television/3116843/>

Esta monotonía del periodista fue única y solo suya, los demás no podemos permitirnos caer en ese ritmo, tenemos que variarlo. Darle vida al texto y eso está marcado por el cómo está escrito.

★ **Marca en tu texto las pausas y memorízalas.**

Es por todo esto por lo que hay que memorizar el texto: hay que también aprenderse las pausas como si de una partitura se tratara.



**El tiempo que inviertes memorizando el texto es el tiempo que inviertes en tu seguridad.**



## **2. Apropiación del espacio**

Muchas personas saben que conocer el lugar genera algo de confianza para nuestra misión de comunicadores, sin embargo, pocos se atreven a dar un paso más allá. Me explico: generalmente se suele mirar el lugar, algunos se suben al estrado y se mueven, y poco más. Además, se suele mirar el escenario desde el

lugar del público y se camina por el escenario sin un sentido concreto, realmente, se deambula.

¿Para qué es importante este punto? Y ¿por qué es segundo de esta lista?

Si queremos construir nuestra seguridad un sitio oportuno desde donde hacerlo es desde la comodidad. Continuando con el símil de los actores, el éxito de una producción teatral

se resume en que “todos dijeron su texto y nadie se chocó con los muebles”. Aunque pudiera parecer absurdo, la tensión del estreno puede llevar a olvidar o confundir el texto y a equivocarse con los movimientos en escena. ¡Y esto con los actores! Imagínate qué puede ocurrir con los demás “humanos”. Es por ello por lo que, insisto, hay que saberse el texto de memoria y hay que tener todo lo demás “controlado”. Es decir, conocido, apropiado.

Piensa por un momento de qué te apropias tu. ¿Te apropias de “tu”..qué? ¿De tu coche? ¿De tu ropa? ¿Del cuerpo de tu amante cuando haces el amor...?

Esa es la misma sensación que te pido que experimentes con respecto al espacio y a los elementos que vas a usar para tu intervención pública.

La sensación sería la misma que cuando cierran una gran vía al tráfico rodado y comenzamos a caminar por ella. Es la misma sensación de seguridad que sentimos cuando podemos cambiar libremente en nuestra propia casa en la oscuridad, sin el miedo a “chocarnos con los muebles”.

Esto es lo mismo que tenemos que sentir cuando hablamos en público. Que ese lugar no es de otra persona o de la institución propietaria del local, ni de mi jefe o de mi empresa. Es mío y solo mío desde el momento que intervengo hasta que termino. Que tengo que conseguir la misma seguridad que cuando estoy en mi casa, lugar desde el que no me pongo nervioso cuando “hablo en publico”.

Y ¿cómo lo consigo?



- Cierra los ojos y recuerda un lugar desde el que hablaste en público últimamente. Descríbelo en voz alta y con el mayor número de elementos, colores, cantidades, formas, dimensiones, distancias. También lo puedes escribir en lugar de hablar.

Una vez terminado, siente qué ha cambiado en tu interior.



- De la misma forma imagina ahora mismo un lugar desde el que vas a hablar en el futuro, ya sea conocido o no. Puedes escribirlo o, mejor, describirlo con el mayor número de detalle, en voz alta.

Nota el cambio producido en tu interior.



**La confianza y la seguridad comienzan en tu comodidad.**

Esto es una sencilla forma de apropiarte de ese espacio, pero no la mejor. Esta te puede servir en el caso de no tener mucho tiempo para acudir al lugar y hacer lo siguiente:

- Cuando llegues, mira el lugar y procura interiorizarlo mediante una visualización como la anterior.
- Elige la mejor forma de entrar y practica los pasos hasta el atril, el abrir o cerrar una puerta, el movimiento de tu cuerpo.
- Prueba tu voz en voz alta, sin miedo. Si, podemos sentirnos ridículos o con vergüenza. Las ganancias que puedes obtener al practicar tu texto en voz alta son altísimas. Recuerda que tu cuerpo es lo primero y que lo tienes que acostumbrar a este trabajo. Cuanto más cómodo esté al espacio, mejor. En el caso de la voz especialmente ya que se trata un porcentaje muy alto de nuestra comunicación. Tu cuerpo y mente tienes que saber cómo se escucha tu voz en esa sala, sea de las dimensiones o formas que sean. Si no lo habitúa a esa experiencia me sobresaltaré de alguna forma cuando lo oiga por primera vez, ya delante del público. Lo que hará que aumente mi miedo y se dispare si es muy alto. Esto hay que hacerlo mucho más concienzudamente en el caso de tener que usar un micrófono.
- Usa el tacto de forma sensorial: toca todo lo que contenga ese espacio, desde la paredes hasta las sillas o el suelo. Y si te apetece puedes tirarte al suelo, sentarte en él, revolcarte si te atreves. ¿Recuerdas lo que hacen algunos animales para marcar el territorio? Algo así es lo que te estoy pidiendo.



Nada de esto broma. Quizá te pueda parecer exagerado o loco, sin embargo a nuestra mente inconsciente le viene muy bien sentirse cómoda en ese lugar. Hemos hecho muchos caminos sinápticos que se traducen en hábitos arraigados. Ahora construyamos nuevos caminos para olvidar los anteriores.

Te pongo un ejemplo más. Existe un error muy común en oradores primerizos, o no tanto. Muchos de ellos suelen comprarse algo de ropa para esa ocasión, equivocándose de lleno. En estos casos, al usar un ropaje o calzado

nuevo y no estar acomodado a nuestro cuerpo, cualquier cosa que signifique una molestia derivada de ese atuendo, va a conseguir que nuestra mente se dirija a ese lugar: “Que si me pica, que si me aprieta, que si me tira...” Y esa desconexión lleva a nuestra mente a lugares poco positivos y

Al igual que con los demás elementos tales como el ordenador. Yo suelo llegar el mío, aunque esté la sala muy bien acondicionada técnicamente, y prefiero “cargar” con él antes de arriesgarme a qué no funcione como a mi me gusta.

- Mi comodidad siempre es lo primero.
- Usa ropa con la que te sientas cómodo, con la que te sientas tú.
- Y sobre todo, conoce el espacio de antemano. Ve a trabajar en él una semana antes de tu intervención. Y si puede ser acude un día, una hora antes al menos.



Y cuidado con la excusa de que no tengo tiempo”. Siempre hay tiempo, el caso es en qué lo empleas. Si crees que es mejor trabajar sobre el 7% antes que en apropiarse del espacio te estás equivocando por completo. Te podría dar muchos ejemplos en este sentido.... Como yo digo, exagerando, siempre se puede sobornar al un portero. Siendo menos radical, siempre se puede acudir a conocer el lugar, el caso es ver su utilidad. Y espero que te esté convenciendo.

También es cierto que en un porcentaje mínimo no se puede ir con anterioridad. Es posible que me cojan del brazo y, sin soltarme, me depositen en el escenario en mi silla sin tener la menor oportunidad de escapar. (¿Seguro?) En esos casos poco probables, uso el primer ejercicio, en lugar de estar dedicado a repasar el texto (Ya lo has memorizado estupendamente , ¿recuerdas?) ocúpate de visualizar el lugar, de “hacerlo tuyo” de alguna manera.

- Lleva no una, sino dos copias del texto, del USB, de todo lo que creas que puedes olvidar. es un buen sistema para que los pensamientos no se te queden rondando por ahí y te ataquen en forma de temores. Asegúrate de llevar un par de copias de todo. Así como de imprimir los textos en un cuerpo que puedas leer desde lejos.

He visto a muchas personas tener que esforzarse para leer lo impreso o tener que colocarse unas gafas (que en ocasiones no tienen a mano) y de esa forma acrecentar el temor y desconectarse de su público, de nuevo.

Recuerda que la conexión con el público es la que asegura el éxito a tu intervención.



✿ **El atril.** Cuando pregunto a los participantes de mis cursos para qué sirve el atril (yo llevo un atril de músico) me responden que para esconderse. Al principio me lo tomé como una broma, pero posteriormente me he ido dando cuenta de que algunos lo dicen en serio. Y aún me cuesta trabajo créelo.

El atril es un lugar que sirve para apoyar la partitura, el texto y, ahora, para usar todos los medios tecnológicos a su alcance. Nunca para tapar el cuerpo de las personas, aunque lo haga.

Hace unos diez años asistí a un evento patrocinado por la empresa a la que hacía formación. Esta, dedicada al desarrollo de nuevas tecnologías, lo había organizado para su auto promoción y había invitado a dos ponentes extranjeros, el resto de los dos días serían españoles los que amenizarían las sesiones. De todos ellos, un total de doce, únicamente tres salieron de detrás del atril: un norteamericano, un irlandés y el español de la empresa patrocinadora. El resto leyó su intervención.

Poco a poco, gracias a Internet o las charlas TED entre otras, se está llegando a una mayor concienciación de que una charla, conferencia, etc., no se puede hacer ni leyendo ni escondido tras el atril. Que un público que ha nacido con el videoclip y You Tube, no soporta a un orador pasivo.

Hay que moverse en el escenario y, además, no moverse por moverse, sino con una finalidad, con una intención. Esta puede estar marcada por el texto o también por el interés que tengamos en cada momento preciso.



☑ Se consciente del espacio que ocupas en lugares públicos, el trabajo, el bar. ¿Cuánto de hábito inconsciente hay en cada sitio que habitas? Somos animales de costumbre y nos movemos de la misma forma y hacia los mismos sitios. Ahora que te has dado cuenta de eso ¿puedes probar a cambiar alguno de esos hábitos? Por ejemplo, entre amigos a mi me gusta ocupar un extremo de la barra del bar, no me gusta permanecer en el centro. Al igual en una mesa de reuniones o de restaurante. Lo que te propongo es que comiences a ocupar lugares distintos para que tu mente inconsciente se de cuenta de que puede ocupar diferentes lugares sin que se caiga el techo o se hunda el suelo.

\* **Objetos talismanes.** “Yo respeto todos los fanatismos”. Esta frase, tomada de Valle-Inclán<sup>7</sup> y que yo pronuncio muy a menudo como ironía, resume claramente lo que quiero decirte.

Para mi todo vale con tal de que crezca mi seguridad en el escenario. De sobra es sabido que los actores, incluso los famosos, usan de supersticiones para tener éxito. Además hay algunos que están generalizadas como no usar el color amarillo en el escenario, no desear suerte o no regalar claveles a los artistas. Otros son más particulares como llevar un clavo torcido en el bolsillo, cerrar varias veces la puerta del camerino antes de salir a escena o decir frases rituales. Los talismanes que usan estos profesionales son tan personales que ni los comentan por miedo a que pierdan su valor.

lo cierto es que los usan para generar confianza, desde el santiguarse hasta la pata de conejo, todo es valido para cada persona.



Piensa en que objeto podría darte un ápice más de seguridad si lo llevaras en tu próxima intervención pública. ¿Una foto de un ser querido? ¿Algo religioso?

Luego tómallo entre tus manos y mira a ver qué sientes cuando lo haces. ¿Es algo positivo? Prueba a hacerlo varias veces y nota las diferencias en tu cuerpo.

Ahora, ¿lo llevarás para que te de suerte la próxima vez?



## Usa todo lo necesario para avanzar



encuentros neuronales, el lugar donde se desarrolla todo este mundo de pensamientos y emociones, es nuestro cuerpo.

### 3. El cuerpo

Hemos llegado a nuestro principal recurso, el que menos usamos, quizá por desconocimiento. Sin embargo, nuestro cuerpo lo sabe todo, lo ha vivido todo y lo recuerda todo, más que nuestra memoria. El lugar donde suceden todas las descargas químicas provenientes de nuestro cerebro y se producen los

<sup>7</sup> *La rosa de papel*, de Ramón María del Valle-Inclán.

Cuando sentimos profundamente nuestro cuerpo, nuestra percepción se afina muchísimo. Imagina la diferencia entre escuchar con los ojos cerrados una sinfonía y escuchar una orquesta en directo mientras vamos de camino al trabajo o a casa. En el primer caso la música pasa a formar parte de tu cuerpo de forma mucho más profunda.

También las diferentes posturas corporales, al igual que las emociones, afectan a nuestros pensamientos y acciones de nuestro ser en la vida cotidiana. Y, desgraciadamente, no somos conscientes de ello.



☑ Date una ducha con los ojos vendados. Y siente lo que sientas.

Desnúdate con los ojos cerrados y métete en la ducha de la misma forma. Quizá te des cuenta de todas las preocupaciones que vienen a tu mente o quizá comiences a disfrutar de las sensaciones amplificadas que tu cuerpo experimenta, ya que no tienes la vista para distraerte. La vista es el sentido que más tarde aparece en nuestra vida, el oído es el primero. Así ¿qué escuchas ahora? ¿El agua, la frotación del jabón o tus manos sobre tu cuerpo?

Siente el calor o el frío del contacto con el agua o cualquier otro elemento. Y pregúntate ¿cómo estoy ahora? Si estás concentrado en las sensaciones te darás cuenta de que todo está bien ahí, que las preocupaciones se van alejando, porque estás contigo mismo a través de tu cuerpo.

Y es desde tu cuerpo desde donde vas producir los cambios más importantes para superar el miedo escénico.

\* **Respirar.** Si, ya se que estamos siempre respirando, pero cuánto tiempo lo haces conscientemente. ¿Cuántos minutos al día dedicas a respirar tranquilamente sin hacer nada más?



## Relajación y respiración van de la mano



Aquí tienes unos cuantos métodos de respiración efectivos que puedes usar antes de salir a escena o siempre que quieras porque pueden ser la antesala a una pequeña meditación:

➤ Cierra los ojos, relaja los labios y la mandíbula y enfócate únicamente a la respiración. Cuando te aparezcan los pensamientos, déjalos pasar y vuelve a concentrarte en la respiración. La mandíbula tiene que estar muy relajada, es decir,

la boca abierta y permitiendo el paso de un dedo entre los dientes.

- Inhala por la nariz contando hasta cuatro y exhala también por la nariz contando hasta cuatro. Eso sería lo básico. Una vez que hayas practicado varias veces puedes seguir contando hasta cinco, seis o diez. El objetivo es que calmes tu sistema nervioso, aumentes la concentración y reduzcas el estrés.
- La respiración abdominal. Esta es muy importante también para trabajar el músculo del diafragma, fundamental para comenzar a impostar la voz.<sup>8</sup> Para comenzar, coloca una mano encima de tu pecho y otra en el vientre. Al respirar fíjate que el diafragma se infle con el aire suficiente como para ensanchar los pulmones al máximo. La mano que está colocada en el vientre tiene que subir y bajar al ritmo de la respiración. cuando tomes aire la mano tendrá que subir y al exhalar bajar. Realiza entre seis a diez respiraciones lentas por minuto y haz una pequeña pausa entre la inspiración y la exhalación. Repite todos los días y verás que cambiará tu estado general. Además es bueno para mejorar la presión sanguínea y cardíaca.
- Respiración alternada por las fosas nasales. Tapa con tu pulgar derecho la fosa nasal derecha e inhala lenta y profundamente. Para soltar el aire, tapa la fosa nasal izquierda y expúlsalo por la fosa nasal derecha. Repite el mismo mecanismo a la inversa. Esto funciona a la perfección en aquellos momentos en los que se necesita estar concentrado y calmado.
- Respiración del *Cráneo Brillante*. Comienza con una larga y lenta inhalación, seguida de una rápida y poderosa exhalación generada desde la parte de abajo de la panza. Una vez que estés cómodo con esta contracción, sube el ritmo a un inhalar-exhalar (todo por la nariz) cada 1 o 2 segundos, por un total de 10 respiraciones.
- Cierra los ojos y concéntrate en tensar y luego relajar los músculos, en grupos de dos o tres segundos. Comienza por los dedos de los pies, los tobillos, las piernas, las rodillas, los muslos, sigue por los glúteos, las manos, los brazos, la espalda, el pecho, el cuello, la mandíbula y termina en la cabeza. Para cada grupo, realiza una inspiración pausada y profunda, contando hasta cinco. Ten cuidado en la hiperventilación.
- Respiración completa. Puedes hacerla de pie, sobre una colchoneta o manta, descalzo o en calcetines, con ropa cómoda y que no ajuste demasiado. Coloca las manos como en la respiración abdominal. Inspira lentamente por la nariz, lleva el aire hacia el abdomen, posteriormente a la zona de las costillas intentando que éstas se expandan y por último hacia la clavícula. Retén el aire unos segundos. Comienza la expulsión en el sentido inverso. Primero clavícula, luego las costillas y por último la zona abdominal hasta quedarse sin aire. Haz varias repeticiones.




---

<sup>8</sup> Para saber más sobre cómo usar la voz hablando en público te recomiendo el *texto*

Como ves, hay una buena batería de posibilidades para conseguir la calma y la relajación en los momentos que los necesites. Por supuesto que algunos no se pueden hacer minutos antes de salir a hablar en público, sin embargo, si las haces diariamente, las conviertes en hábitos, podrás bajar sobremanera la tensión de ese momento.

\* **El escáner.** Estés donde estés, concéntrate en visualizar tu cuerpo de abajo arriba. Cada vez que concentres en una parte de tu cuerpo nota si se encuentra relajado o tenso.

El procedimiento es importante y se debe comenzar por los dedos de los pies y concluir en el cuerpo cabelludo. Se minucioso e invierte el suficiente tiempo para realizarlo. Esto lo puedes hacer sentado, tumbado y, preferiblemente, de pie y caminando.

\* **El objetivo.** Puedes comenzar a hacerlo justo después del anterior para tomar esa energía. Esta actividad consiste en hacer que camines con un objetivo e intención concreta.



En una habitación lo más grande que puedas o en el mismo lugar desde donde vas a intervenir, visualiza un punto cualquiera en el espacio enfrente tuyo. Este tiene que estar a la altura de tus ojos. Y camina hacia él. Cuando llegues a ese “punto” gira unos grados, visualiza otro “punto” y dirige hacia él. Así durante

unos dos minutos. ¿Notas algo en tu cuerpo? ¿Mayor activación, concentración, energía, relajación? Toma nota de ello.

Después de haber conseguido algo positivo de ello, ponle una intención a tu caminar. No lo hagas por hacer algo, “quiere” ir hacia ese punto. Ponle una actitud positivo de querer o desear llegar y toma nota del cambio producido en tu cuerpo.

\* **Tu generosidad.** ¿Recuerdas que te dije que comunicar es dar lo mejor de nosotros mismos? Este es momento de practicarlo.

Al igual que como en la actividad anterior el objetivo, camina con un objetivo concreto frente a ti y, antes de comenzar el movimiento, coloca la mano con la que escribes en el pecho y extiéndela hacia delante cuando des el primer paso. Mantenla de esa forma hasta que llegues a tu “punto en el espacio”. en ese momento regresaba a tu pecho y gira buscando otro objetivo. Cuando comiences a cambiar haz lo mismo que la vez anterior.

La idea es que, al extender tu brazo, imprimas a ese movimiento la intención generosa. Imagina que estás dando algo positivo tuyo con ese gesto.



Una vez lo hayas conseguido prueba a hacerlo con el brazo contrario y, posteriormente, con ambos. Finalmente elige con cual de las tres formas te sientes más a gusto, más dadivoso, más auténtico.

- \* **Incluye el texto.** Haz lo mismo que en la actividad anterior y ahora incluye tu voz. Usa el texto para dedicárselo, regalárselo a “ese punto”, que como imaginarás, no es ni más ni menos, que la imagen metafórica del público.

Lo que estás haciendo es usar tu cuerpo para decirle a tu mente que esto es positivo, que es algo que puedes hacer sin grandes esfuerzos.

Ahora te voy a pedir que te concentres mucho en esta fase de este ejercicio porque es realmente importante que tu cuerpo memorice el texto en movimiento. Así que, cuando te vayas sintiendo cada vez más seguro, comienza a moverte más rápido, incluso ponte a correr diciendo el texto en voz alta, lo más fuerte que puedas, sin hacer daño en las cuerdas vocales. Pronúncialo de formas diferentes, pero siempre con tu cuerpo en movimiento. Si lo deseas, puedes dejar de usar tus brazos si ya te sientes seguro, y usa todo tu cuerpo para decir ese texto, exageradamente, por supuesto.

Si piensas que te vas a sentir avergonzado tienes razón, no es habitual hacer esto y te aseguro que es la mejor forma de memorizar.



## **El texto se memoriza con el cuerpo en movimiento y en voz alta.**

**No se memoriza en voz baja, ni “apretando codos”, como antaño, sino con todo mi ser. Tienes que confiar en que tu cuerpo, al igual que ha memorizado todas las experiencias de tu vida, también es capaz de recordar un texto.**

Siguiendo con el recurso más importante de nuestra persona, te presento otra serie de ejercicios que te ayudarán a concentrarte y a conseguir encontrar sentimientos y sensaciones altamente positivas para prepararte antes de entrar a escena.

\* **El lápiz.** Colócate un lápiz entre tus dientes. La primera vez ponlo hacia delante de los labios frunciéndolos y también arrugando el rostro. Es posible que muy pronto te llegue el enfado al cuerpo y, aunque lo quieras rechazar, permanecerás durante algunos segundos instalado en él. Ahora cambia la posición del lápiz y llévalo lo más dentro de la boca que puedas, sin dañarte, y verás que tu rostro construye una sonrisa y que si esperas unos minutos, llegará a tu cuerpo la emoción de la alegría. Quizá sea leve esa sensación, pero te darás cuenta de que la puedes aumentar si usas tu pensamiento haciendo que esa sea tu intención. Ahora introduce el texto y comienza a hablar en voz alta. Trabaja sobre esta sensación de alegría con el texto durante seis a diez minutos.



\* **Gana en altura.** Ponte en pie y sube tus talones un centímetro sobre el suelo. Cuando estés con esa altura comienza a caminar. No puedes perder esa estatura. Haz lo posible por mantenerla. Si notas que has descendido párate y recupérala haciendo lo mismo que al comienzo. Camina de esa forma durante unos tres minutos y siente como te encuentras. Comprobarás que las sensaciones son altamente positivas. Mantenlas y prolongalas en el tiempo lo más que puedas. Lo que estás haciendo es un estiramiento de los músculos posteriores de las piernas que generalmente están acortados debido al sedentario y al miedo, la ansiedad y el estrés.

\* **Imagina la luz.** De nuevo, de pie sobre el suelo. Imagina que desde arriba hay una especie de luz, de línea luminosa, que entra por la fontanela y continúa por el pecho y termina por salir por el esfínter anal. es como si desde el cielo llegara una fuerza, energía en forma de luz, que cruza toda tu cabeza y tronco para salir por ese lugar. Comienza a caminar con esa sensación y busca en tu mente una palabra altamente positiva que describa cómo te sientes en estos momentos. Date el tiempo que sea necesario para conseguirlo. Estás disciplinando a tu mente para que te ayude a conseguir y encontrar lo positivo en ti, además de estirar los músculos posteriores de tus piernas.

\* **Los 30 saltos.** Este es un buen ejercicio si te encuentras con un nivel alto de miedo en el cuerpo.



Colócate de pie en una sala y comienza a dar treinta saltos con el mismo ritmo y di los números en voz alta. Cuando llegues al número treinta da un salto lo más lejos que puedas y comienza a decir tu texto de carrerilla lo más rápido que puedas y sin pararte a respirar. Si estás en un lugar donde no quieres que se te escuche, puedes ponerte un trapo suave en la boca para que tu sonido sea apagado. Lo importante es que tus mandíbulas se abran lo suficiente y que tu saltes y notes que te quedas sin aire durante un momento..

La idea es que tu cuerpo suelte toda la tensión que puedas en una primera intención. De esa forma te liberas del exceso de presión y consigues unas sensaciones agradables y positivas. La otra parte es que tu mente entienda que esto es lo que se suele llamar “miedo escénico”, es decir, que las cosquillas que sentirás en tu estómago, el posible sudor o aceleración es exactamente igual que la descarga química que necesitas para poder salir a la escena. Como bien sabes, es absolutamente necesaria para poder hacer este trabajo.

O sea que felicidades si has conseguido decirle a tu mente que esto es positivo y agradable. Estás más cerca aún del éxito en esta habilidad.



**El miedo es absolutamente necesario para poder salir a hablar en público, hazte su amigo.**

**Y confía en tu cuerpo para conseguirlo.**



## 4. La mente.

Por lo general hemos creído que con la mente se iban a solucionar los problemas y que podríamos dominar nuestras emociones con el poder del pensamiento. Ya hemos visto que no es exactamente así. Es la mente la que crea los sentimientos también.

También hemos visto cómo construir sentimientos positivos en el capítulo dedicado a los sentimientos. Ahora trabajaremos desde otro lugar. Insisto en que todos estos ejercicios te van a ayudar a fortalecerte en la preparación de antes de tu intervención pública.

\* **Visualización.** Busca un lugar tranquilo donde poder hacer una pequeña visualización. Si lo deseas puedes poner música suave para ayudarte a conseguir un estado de relajación. Cierra los ojos y comienza a imaginar que estás en un lugar favorito de descanso tuyo y observa, escucha y siente todo lo propio de ese lugar. Luego imagina que tienes delante de ti un espejo y que en él se refleja tu rostro. Cuando te fijas bien, te das cuenta de que, en el espejo, tu cara tiene la mejor de tus sonrisas. Percibe todos los detalles lentamente, anota mentalmente cada arruga de tu cara, cada movimiento de tus músculos. Una vez memorizada “la mejor de tus sonrisas” cópiala en tu rostro. Tienes que conseguir que tu cara se transforme en la sonrisa que ves en el espejo. Así que, despacio, comienza a mover cada músculo para imitarla. Una vez hecho, siente que un nivel de alegría se está instalando en tu cuerpo porque ahora en tu cara tienes instalada la mejor de tus sonrisas.

\* **De repente.** Este juego lo tienes que hacer con una persona conocida y de confianza (si son varias mejor). Pídele que te escuche y que te controle el tiempo porque vas a hablarle de un tema del que no sabes nada durante cinco minutos. ¿Cómo lo harás? Primero elige el tema de que no sabes nada, luego imagina que eres un escritor y que has publicado un libro sobre ese tema: Estás en la presentación de tu libro y tu amigo es tu público al que le tienes que vender o convencer de las maravillas del mismo. Ponle título y disfruta de tus cinco minutos. Si te quedas en blanco está bien, date tiempo y vuelve encontrar el hilo. Procura estar de pie durante todo el rato y no te sientes hasta que termine el tiempo. Seguro que te das cuenta de que has podido hacerlo y de que los miedos primeros se han ido desvaneciendo a medida que avanzabas en el relato.



## 5. Las emociones.

Ya he hablado mucho de ellas y, sobre todo, presentado muchos ejercicios para conseguir un estado de ánimo óptimo para hablar en público. Todos ellos inciden directamente en las emociones. Ahora bien, en la enseñanza del teatro existen varios métodos para conseguir hacerse dueño de las mismas.

Estos se resumen en dos grandes vías. La primera es “de fuera adentro” y la segunda “desde dentro hacia fuera”. Básicamente la diferencia reside en el método: si usas los recursos físicos, corporales, o si utilizas un camino mental. Por ejemplo, la actividad de “la mejor de tus sonrisas” entra de lleno en esta segunda vía y la del “lápiz” en la primera.

Te quiero también proponer que uses otro recurso de “dentro afuera” muy usado por los actores.

\* La memoria emotiva. esta sencillamente consiste en que, dentro de un pequeño estado de relajación, recuerdes una persona o un lugar (entre otras cosas) que te hagan sentir el estado de ánimo deseado. Por ejemplo, si lo que desees es entusiasmar a tu público, podrías recordar, de la forma más exacta posible, una ocasión en la que estuviste entusiasmado. O si desees sentir la alegría, recordar con fuerza a un familiar o amigo que te hacia, o que te hace, reír mucho.

Así que busca un lugar cómodo y tranquilo desde donde iniciar esta actividad. Cierra los ojos y entra en un estado de relajación profundo. Después de unos minutos enfocado en tu respiración o en aflojar tus músculos, imagina que tienes un álbum de fotos de tu vida en donde vas a buscar la foto de una persona, lugar o situación que te lleven al estado de ánimo que buscas.



☑ Confecciona una lista de personas, situaciones, lugares, hechos de tu vida y asócialos con una emoción o con un sentimiento. El objetivo es que tengas unos buenos recursos emotivos gracias a esta lista, además de practicar los diferentes estados y estar más cerca de tu cuerpo como fuente de cambio y movilización.

Lo que quiero con esta y otras actividades es que te des cuenta de que todos los recursos están dentro de ti, de tu cuerpo, de tu mente, en tu neurología. Y, sobre todo, de que confíes en ti mismo.

## 6. El público

Si, por fin hemos llegado ante la puerta de entrada al mayor de los temores. Todos los comentarios, ejercicios y consejos han ido encaminados a este momento. Entonces, te has preparado, te sabes el texto como la tabla de multiplicar del uno, tu respiración está solo un poco alterada por la adrenalina necesaria para salir a escena, te has apropiado del espacio con anterioridad y ¿qué te falta?

Conocer a tu público. Ese es el requisito fundamental para comenzar a darles lo mejor de ti. Y al público se le puede conocer de dos formas: intelectualmente y emocionalmente. Para conseguir la primera de ellas necesitarás poseer algo de información sobre ellos para afianzar tu seguridad. Sus motivaciones personales, como grupo, su contexto.



Para ello, incluso antes de preparar tu discurso, contéstate a estas preguntas:

¿Cuál es su nivel de conocimiento sobre el tema?

¿Esperas que estén interesados sobre el tema?

¿Qué novedades aportas a su conocimiento?

¿Qué actitud crees que van adoptar ante tu mensaje al comienzo?

¿Por qué crees que están allí? ¿Qué esperan?

¿Se trata mayoritariamente de directivos? ¿En qué medida eso te afecta?

¿Se trata mayoritariamente de hombres o mujeres? ¿Se trata mayoritariamente de personas mayores o de jóvenes? ¿En qué medida eso te afecta?

¿Qué tipo de problemas tienen? ¿Qué les quita el sueño? ¿Cuáles son sus sueños?

¿Qué objeciones crees que pueden presentar a lo que les vas a decir?

¿Qué es lo peor que pudiera pasarles si no oyeran tu discurso?

¿Cuál es el mayor beneficio que puede reportarles escuchar tu discurso?

¿Qué es lo que más necesitan oír? ¿Para qué?

¿Qué es lo que más te gustaría que hicieran inmediatamente después de escucharte?

¿Y al día siguiente? ¿Y después de una semana? ¿Y dentro de un mes?



**El público es tu amigo, tu compañero de viaje.  
Vas a compartir lo mejor de ti.  
¿Qué quieres pensar de él?**



Todo este conocimiento te puede ayudar a estar más cerca de él. Sin embargo, es la parte emocional la que yo te propongo que afiances. ¿Quién quieres que sea tu público? Ya sabes que con la mente podemos modificar los pensamientos y hasta las creencias. ¿En qué quieres convertir a tu público? ¿En los enemigos que han sido siempre? O ¿en un grupo de amigos con los que compartir una buena tarde o un fin de semana en el campo?

A Bill Clinton le dijeron que si quería ganar las elecciones tenía que fijarse en la persona del público que peor expresión tuviera, la que pareciera que era un enemigo, porque si conseguía emocionar a esa persona, el resto ya estaba incluido. Lo que te propongo es que comiences por algo más sencillo y que te fijes en la persona que mejor te mira, la que te sonríe. Esta puede ser un amigo o un desconocido que simpatiza. Lo importante es que, cuando mires al público, encuentres un punto de apoyo para dar lo mejor de ti.

Y visualízalo como personas agradecidas por lo que tu les das con tu intervención. Siente tu mismo también ese agradecimiento por haber podido estar durante ese tiempo regalando algo tuyo.

Y comienza a disfrutar.



**Siempre hablas para el beneficio de tus oyentes, no en el tuyo propio.**

# Lo que NO hay que hacer

Muchos cursos, talleres y formaciones diversas aconsejan y piden a sus participantes que hagan una serie de técnicas asegurándoles el éxito en este trabajo.

A mi parecer, las que aquí enumero están equivocadas por todo lo que he venido explicando anteriormente. Algunas, incluso, me parecen completamente surrealistas y me pregunto de qué mente habrá salido una propuesta así.

## 1. Pretender estar relajado.

Como hemos visto, la adrenalina, es decir el miedo, es necesaria para hablar en público. Nos ayuda a tomar el impulso para entrar al escenario. Contribuye a realizar este esfuerzo, ya que sin ella no lo haríamos.

Este acto tan artificial no se puede pretender realizarlo en calma, no. Necesitamos la descarga emocional, modulada eso si, para poderlo efectuar.

Por ello, pretender estar relajado conduce al fracaso. Yo mismo, en mi lejana época de actor, me quedé en una ocasión en blanco debido a la excesiva relajación y falta de preparación. Tenía veinte y tres años, era mi primer papel en un teatro profesional y era un personaje importante. Al comienzo de las representaciones iba al teatro un par de horas antes para prepararme: ejercicios de concentración, vocalización, dicción, maquillaje, vestuario, en suma, lo que tenía que hacer antes de cualquier actuación. Pero fueron pasando las semanas y me fui relajando en mis costumbres. Después de las ocho funciones semanales ¿para qué iba yo a necesitar ese tiempo?, me decía. Y así sucedió. Una noche, con el teatro lleno, durante un diálogo con un compañero de escena, “me quedé en blanco”. No fui capaz de recordar las palabras. Fue tal mi bloqueo que ni siquiera escuché las voces de mis compañeros que me decían el texto entre cajas. Lo solucionamos volviendo a comenzar la escena y, de esa forma, todo salió de corrido. La lección fue importante, todos los días hay que prepararse como si fuera el primero. También aprendí otra cosa: Cuando, después del patinazo, preguntamos al público que había asistido a la función éste dijo algo así como “¡qué divertido, la escena se repite!”. Y de esa forma también comencé a alejar el fantasma del perfeccionismo: ¡El público nunca sabe lo que vamos a decir!



Estar relajado nunca puede ser un objetivo en sí mismo. Del mismo modo conozco a oradores que no han sido lo suficientemente brillantes y han fallado en sus presentaciones por no prepararse en este sentido.

Hay que sentir la adrenalina y, como en una tabla de surf, subirse en ella y surfear con todo el riesgo y el placer que ello conlleva.

Imagínate que un deportista no calienta los músculos antes de un evento. ¿Cuánto tiempo pasa un futbolista preparándose antes de hacer una sustitución en el estadio? Nosotros tenemos que hacer lo mismo ante el hablar en público. No podemos pensar, ni decirnos que “como ya lo preparé en casa...” o “que ya lo he hecho muchas veces...”, eso no sirve para el momento de la “verdad”.



**Prepárate todos los días antes de salir a escena como si fuera el primero.**

## 2. Imaginarse al público desnudo.

¿¿¿Quién inventaría este método???



Si queremos usar la imaginación debemos emplearla en algo que nos ayude, no en lo que nos distraiga o nos provoque una emoción inesperada, como ya hemos visto anteriormente.

Desconozco el objetivo de esta “técnica”, pero si se que a mi me puede provocar risa, asco o aún más miedo el imaginarme a mi auditorio como sus madres les trajeron al mundo.

Quizá el objetivo fuera el provocar la hilaridad, la risa, alegría o, cuando menos, distanciamiento, sin embargo lo que yo necesito como orador es acercarme a mi público, buscar la conexión. Y dudo mucho de conseguirlo con de esta forma.

Como escribí anteriormente lo mejor que podríamos hacer es apoyarnos en el público

más que distanciarnos. Y apoyarse puede significar que busquemos una mirada amable, amiga, que nos sonría para crecer en algo positivo que nos están devolviendo.

Como te dije antes, a Bill Clinton le aconsejaron que, si quería ganar las elecciones, durante los mítines buscara convencer a quien peor le mirara. Si persuadía a esta persona ya tenía ganado al resto del auditorio. Quizá esto te pueda parecer un tanto arriesgado al comienzo y decidas buscar la complicidad en un rostro amigo, está bien. Lo importante es que te conectes con el público de alguna forma, no que te alejes.

### 3. Grabarse la voz o la imagen

Otro error que cometen algunas personas es este, quizá por haberlo oído en algún lugar y, sobre todo, por desconocimiento.

#### \* Mi imagen.

¿Te gustas? ¿Te gusta tu cuerpo? ¿Puedes imaginarte diciéndote “me gusto”?

Si no es así, no te grabes en video, porque vas a estar criticándote de una forma severa. No nos han enseñado a mirarnos con orgullo ante el espejo y, además, como nuestra educación es especialista en mirar los defectos y las debilidades, no nos fijamos en nuestras virtudes o valores. Cuando nos evaluamos, físicamente nos comparamos con el actual ideal de belleza de los medios y la publicidad son darnos cuenta de que somos únicos y que ningún cuerpo es igual a otro.

Podría hablar de nuestra sociedad que nos hace tener un referente de una imagen perfecta o de la educación exigente que recibimos, pero me gustaría remitirte a mi anterior libro *Despierta tu poder de seducción, Como gustar(te) sin mentir(te)*.<sup>9</sup> Allí doy bastantes pautas para aumentar nuestra autoestima en muchos ámbitos de nuestra vida.

Si, a pesar de todo, te grabas y estás solo (como alguien que te quiere dar un feedback), te recomiendo que hagas lo siguiente. Coge papel y lápiz y escribe, al menos, cinco cosas positivas que veas en ti. Cuando lo hayas hecho espero que te des cuenta de que crecemos con lo que somos, especialmente con lo que somos buenos. Posiblemente te guste tu ritmo a la hora de hablar, tus pausas, tu expresividad, tu presencia, tu seguridad... Si, no me



<sup>9</sup> *Despierta tu poder de seducción. Como gustar(te) sin mentir(te)*. Ediciones Cydonia, 2017.

equivoco, he escrito tu seguridad. Es posible que te guste tu seguridad porque, si te miras con buenos ojos, es posible que te des cuenta de que lo que sientes por dentro no lo refleja la cámara, no se ve por fuera. Si, es cierto, lo que sientes es miedo, pero no se ve. Este es un fenómeno curioso y que vengo comprobando durante más de veinte años: Los participantes de mis cursos se quedan muy sorprendidos al verse en la pantalla y no encontrar su temblor de mano o de voz. E, insisto, no es que no lo hayan sentido, pero no se refleja en la grabación.

Es suma, es muy importante saber distanciarse de las sensaciones de nuestro cuerpo en esos momentos porque, a no ser que sean muy escandalosas, no se percibe por parte del público.

Por ello, si te grabas, quiérete un poco más de lo habitual y si no estás seguro de poderlo hacer, mejor no lo hagas.

### \* **Mi voz.**



¿Te gusta tu voz cuando la escuchas en una grabación? Hasta a mí me parece extraña después de haber trabajado en radio y otros medios donde este instrumento humano es el protagonista. Y ello es porque cuando hablamos nos estamos escuchando con el oído interno y en esas otras ocasiones lo hacemos con el oído externo. Es decir, no tenemos la costumbre, no es que no sea nuestra voz.

Y ¿cuánto tiempo necesitarías para acostumbrarte a apreciar esa voz que no reconoces como tuya? ¿Meses, años..? Por este motivo mejor no te escuches a través de una grabación. Pero hay otro más importante aún y pernicioso.

Cuando grabamos un texto que luego necesitamos decir en el estrado, lo hacemos con una entonación, con una cadencia y un ritmo. Al escucharlo un determinado número de veces, aunque sea pequeño, estamos memorizando todo ello. Imagina que escuchas la grabación que haces para memorizar el texto. Al repetir en tu mente esas palabras, ¡con esa forma!, se te van a quedar grabadas las entonaciones de cada frase. Por eso, en ocasiones, parecemos artificiales o envarados, como actores del pasado que declaman ante su público. Al repetir la misma forma una y otra vez conseguimos ese efecto de artificialidad. Así, cuando llegue el momento delante de la audiencia, no nos podremos flexibilizar y nos distanciaremos de ella, provocando lo que ya sabemos en nuestro espacio emocional y físico.

## 4. Colocar las manos y cuerpo de una forma determinada.

En la mayoría de los cursos de hablar en público te dicen “cómo y dónde colocar las manos” o “qué hacer con ellas” en tus intervenciones. ¿Para qué? ¿Para estar más cómodo? ¿Para llegar al público?

Esto es algo que no termino de entender, para mi es una contradicción.



Como ya he mencionado anteriormente, si estoy pendiente de mis manos, no estoy con el público. Es conocido, gracias a la Comunicación No Verbal, que hay posturas abiertas y cerradas, que conseguiremos más acercamiento al público si nuestra postura corporal es abierta, pero de una forma que se corresponda a nuestra expresividad. Si está contradiciéndola nos sentiremos forzados, incómodos, y nuestro miedo aumentará.

Me gustaría que vieras a un orador motivacional español en este video:

¿Dónde tiene las manos? ¿En el bolsillo del pantalón una y la otra sosteniendo las gafas. Las dos posturas son “inadecuadas” para cualquiera que se considere un buen orador, uno correcto. Esconde su mano derecha y con la izquierda se apoya en las lentes. Si efectuáramos un análisis desde la CNV, diríamos que no sabe qué hacer con las manos y que busca esa clase de apoyos. Es posible que sea así, sin embargo, consigue llegar al público. Es un orador de éxito que es llamado por las corporaciones para que motive a su personal. ¿Qué no lo hace con la corrección que debiera? Ciertamente, pero llega, se conecta con su público. Y ese es el objetivo final de cualquier comunicador al fin y al cabo.

Por lo tanto,

- 1.- Apóyate en lo que necesites: Un bolígrafo, el atril, lo que sientas que te va a dar seguridad.
- 2.- A medida que vayas creciendo en confianza ve abandonando estos apoyos, estas “muletas”. Y así llegarás a caminar sin ellas.

Y recuerda que tu comodidad es lo primero, no el “hacerlo bien”. Tu comodidad te va a proporcionar la seguridad que necesitas a cada instante. Lo hemos hablado en “la apropiación del espacio”. No pretendas hacerlo todo de una vez, poco a poco, al igual que te comerías un elefante . Es más importante tu confianza y seguridad que un buen resultado, a este último se llega mediante un proceso.

También recuerda que no quieres construir máscaras que oculten quien eres realmente. Que lo que deseas es ser tu mismo y ampliar los límites de tu zona de confort.

**Todos tenemos nuestra propia expresividad. Disfruta de ella.**

## **5. Parecer seguro sin sentirlo. Vaso de agua.**

Hace años me invitaron a sustituir durante una sesión a un profesor de Oratoria y Debate en un colegio del sur de España. Desde el comienzo me di cuenta de que esta persona utilizaba un método diferente al mío, lo comuniqué al centro y aún así me insistieron en que me encargara de hacer una sesión con estudiantes de doce a catorce años. Les propuse que en las clases se escribiera un poema entre todos, que lo memorizaran y, cuando yo llegara, ensayaríamos las diferentes formas que hay de decir un mismo texto y eso es lo que presentaríamos a los padres. Cuando llegué a trabajar con ellos, a lo primero que me dediqué fue a hacer dinámicas grupales con los objetivos de conseguir un alto nivel de desinhibición y creatividad. Esto siempre había funcionado con todos los grupos que había trabajado porque eran juegos que provocaban la risa. De repente, en medio de uno de los ejercicios, un muchacho me pregunta: “Profesor, ¿cuándo vamos a coger el vaso de agua?” Imagina mi cara estupefacta. “¿A qué te refieres con eso del “vaso de agua?”, me



atrevo a preguntarle y me responde: “ A que tenemos que coger un vaso de agua en un momento del discurso. El otro profesor nos ha dicho que para comunicar tranquilidad (!) tenemos que hacerlo”. No podía creerlo. Yo les había dicho ya que íbamos a jugar con su poema y que unos lo dirían de pie, otros sentados y otros tumbados, que unos lo harían subidos a una escalera y otros corriendo por el patio de butacas, que buscaran la forma en la que ellos, su cuerpo, se sintiera más a gusto y divertido recitando los versos. Ni por asomo, aún con eso ellos seguían encorsetados en una forma “educada”, con apariencia de profesionalidad que era el objetivo de su profesor y del colegio. Aquello no podía salir bien. Al día siguiente llegaron los padres al teatro donde esperaban ver a sus hijos con su uniforme delante de su atril o micrófono, parando para beber agua, y se encontraron con la expresividad libre de sus hijos y, por supuesto, no gustó. A mi tampoco me volvieron a llamar de ese colegio.

Afortunadamente no lo hicieron porque teníamos objetivos diferentes. Para ellos esa formalidad era positiva, esa forma enmascarada de construir un mundo emocional en los jóvenes oradores, era su fórmula. Para mi es absolutamente pernicioso el ocultar lo que sentimos. Lo importante es conocerlo y modificarlo si no nos conviene. Para eso éste ebook.

No trabajes más para parecer algo, ya es hora de que te conectes contigo mismo y lo mejor de ti para llegar a los demás.

**No hay más tranquilidad que la que viene de nuestro autoconocimiento**

## **6. Pensar en uno mismo durante la intervención.**



Al igual que al pensar en donde poner las manos, el estar con la mente enfocada hacia ti mismo es lo que te conecta con los temores y miedos. Ya lo hemos visto en los anteriores capítulos.

¿Para qué vas a estar mirándote durante esos momentos? ¿Qué ganas poniendo el foco en lo que has hecho o no? ¿Qué consigues al juzgarte?

En griego clásico, la palabra máscara significaba persona. Esa parte de nosotros que llamamos personalidad es, en el fondo, una parte nuestra, solo eso. Quizá un máscara que nos protege de quienes somos nosotros realmente.

Todas las propuesta de este escrito van encaminadas a que “desenmascares”, que entres en contacto con tu verdadero ser y que disfrutes comunicándote con los demás también desde el escenario.

Lo que te propongo es que, gracias a los ejercicios, te sientas cada vez más seguro de ti mismo usando tu cuerpo y tu parte emocional. Esta forma es nueva, cierto, ¿quieres probarla?

## Capítulo 9

# A modo de conclusión



Rosa Montero afirmaba hace décadas que los hispanos preferimos quedarnos quietos antes que hacer nada que sea risible: *Tenemos el orgullo en carne viva, y una conciencia tan aguda y enfermiza de nuestra apariencia, de lo que otros pensarán sobre nosotros, y del qué dirán, que preferimos pecar de mudos, de parálíticos y sosos de solemnidad.* Esto se puede observar en cuestiones tan sencillas como la de hablar en público en un evento familiar o laboral, o a la hora de preguntar algo que no sabemos. Es tan español esa creencia: Si pregunto van a pensar que soy tonto. Y nos paralizamos. Y esta parálisis viene de nuestro miedo al miedo.

El miedo, como he querido mostrar, es una respuesta emocional frente a un estímulo o situación que se interpreta como peligrosa, y que puede alterar nuestra seguridad física o psicológica. Además creo que es la emoción que más experimentamos durante el día y la que menos sabemos reconocer. Vivimos continuamente con nuestros temores y no

sabemos cómo sentirlos, dónde sentirlos, y no los expresamos, no los evidenciamos y no los compartimos ni con los íntimos.

Alejandro Jodorowsky afirma que *si no asumes un riesgo por miedo a equivocarte, ya estás cometiendo un error por no ser fiel a ti mismo, a tu corazón*. Venimos de un pasado donde la estructura social, y por ende los comportamientos individuales, estaban muy marcados por la geografía, las estructuras familiares y condiciones socio-económicas. Hoy la seguridad no radica en un puesto de trabajo *para toda la vida* o en poseer un nivel social. Estamos asistiendo a una nueva forma de vivir el mundo y en este *sin saber hacia dónde vamos*, la autoconfianza es fundamental.

La confianza en ti mismo se incrementa comenzando a hacer algo nuevo, deporte, un viaje, una nueva relación, un trabajo o afición. No es necesario que des un giro de 180 grados a tu vida, ni cambiar de un día para otro de profesión, ni marcharte dos años a la India a meditar. Siendo estos ejemplos importantes para algunas personas, para lo que aquí hemos tratado, tenemos a mano otros recursos sencillos para adquirir una buena dosis de confianza. Recuerda la famosa frase de Henry Ford: *Tanto si crees que puedes como si crees que no, tienes razón*. Así que comienza dando un paso, uno pequeño, ya vendrán los restantes y los medianos y los grandes.

Casi te escucho decirte en este momento que *cuál es mi primer paso, ¿cierto? ¿Qué tal si pruebas a hacer alguno de los ejercicios propuestos? Comienza por alguno que sea diferente a lo que has hecho hasta ahora y al mismo tiempo que no te lleve mucho tiempo para ver la diferencia*. Este comienzo te hará aumentar tu confianza.

Decía Earl Gray Stevens que la confianza, como el arte, nunca proviene de tener todas las respuestas, sino de estar abierto a todas las preguntas. Por ello, puedes comenzar a preguntarte qué sería bueno para ti empezar a realizar para “superar” tu miedo escénico.

Te aseguro que si incorporas una pequeña disciplina en tus hábitos y confías más en tu cuerpo, dando un giro a tu mente, llegarás a conseguir tus objetivos.

Eso es lo que te deseo desde estas páginas.



# Bibliografía



Blasco, Victoria, *Manual de técnica vocal (Ejercicios prácticos)*. Ñaque Editorial, 2002.

Bolelavsky, Richard, *La formación del actor*. Editorial Alameda, 1954.

Boal, Augusto, *Juegos para actores y no actores*. Alba Editorial, 2001.

Boal, Augusto, *El arco iris del deseo. Del teatro experimental a la terapia*. Alba editorial, 2004.

Brook, Peter, *El espacio vacío. Arte y técnica del teatro*. Ediciones 62, 1973.

Dispenza, Joe, *Deja de ser tú -La mente crea la realidad-*. Ediciones Urano, 2012.

Dorrego, Luis, *22 escenas para la interpretación. Los lenguajes dramáticos. Del Naturalismo al Realismo Mágico*. Ñaque Editorial, 2006-



Dorrego, L., De Andrés, A. y Humbrías, S., *Coaching a escena*. Ñaque Editorial, 2013.

Dorrego, Luis, *Despierta tu poder de seducción. Cómo gustar(te) sin mentir(te)*. Ediciones Cydonia, 2017.



Gottesman, D. y Mauro, B, *Técnicas para hablar en público (utilizando las estrategias de los actores)*.Urano, 2002.

Grotowski, Jerzy, *Hacia un teatro pobre*. Siglo XXI, 1999.

Layton, William, *¿Por qué? Trampolín del actor*. Editorial Fundamentos, 1990.

Rizzolatti, Giacomo, *Las neuronas espejo: los mecanismos de la empatía emocional*. Editorial Paidós, 2006.

Stanislavski, Konstantin, *La preparación del actor*. Editorial La Avispa, 2003.