

Material Imprimible

Curso de Oratoria y Emociones

Módulo 1

Contenidos:

- Oratoria
- Emociones del orador y del público
- Emociones y acción
- Tipos de emociones
- Percepción
- Regulación de emociones

Oratoria

La oratoria está presente en diferentes ámbitos de nuestras vidas. Podemos enfrentarnos a ella al momento de tener que realizar una exposición delante de miles de personas o cuando tenemos que presentar un proyecto laboral o, incluso, defender la tesis de una carrera. Por eso es que, conocer de qué manera tenemos que elaborar nuestro discurso y manejarnos en una situación de exposición ante distintas personas, permitirán que nuestro mensaje llegue a la audiencia tal como nosotros lo deseamos.

En primer lugar, es importante conocer de qué se trata esta actividad. De acuerdo con la Real Academia Española, la oratoria es el “arte de hablar con elocuencia” y un “género literario que se concreta en distintas formas, como el discurso, la disertación, la conferencia, el sermón, etcétera”. Por eso es que, si pensamos en oratoria, tenemos que saber que abarca distintas posibilidades de presentación ante el público.

Pero, además, es necesario considerar que no solamente se trata de la elaboración de un mensaje que deseamos transmitir, sino que, también, contempla la manera en la que se expresa ese mensaje y cómo lograr que el público se interese por aquello que tenemos para decir. Pensemos que, de nada sirve contar con muchísima información si, al momento de presentarla, el público se distrae o se aburre con nuestro contenido.

Es por todo esto que, cuando pensamos en oratoria, también es importante tomar en consideración las emociones, porque con nuestra exposición estaremos buscando generar en el otro una emoción positiva, a la vez que tendremos que enfrentarnos y gestionar las nuestras propias.

Seguramente alguna vez les haya pasado que tuvieron que realizar alguna presentación o exhibición delante de una cierta cantidad de personas y notaron que, a pesar de que se prepararon durante horas para ese momento, al tener que hacerlo comenzaron los nervios, la ansiedad o, incluso, el pánico. Por eso es que queremos ver de qué manera podemos gestionar nuestras emociones para lograr atravesar ese momento de la mejor forma posible.

De más está decir que las emociones son inherentes a los seres humanos y que forman parte de nuestra vida desde el momento en que nacemos. Pero, además, algo fundamental que las caracteriza es que no las podemos evitar, por el contrario, es tan inmediato el efecto que tienen que, al momento que aparecen, tendremos algún tipo de reacción a ellas. Por ejemplo, pensemos en alguna situación en la que, de repente, sintieron miedo... Seguramente, en ese instante hayan sentido que se les aceleraba el

corazón o que empezaban a transpirar. Esto se debe a que las emociones producen respuestas en nuestro organismo que no podemos controlar.

Pero que no se puedan controlar no quiere decir que no se pueda aprender a regularlas. De hecho, es muy útil conocer cuáles son las distintas emociones y cómo reaccionamos ante ellas para que podamos, en el momento que lo necesitemos, gestionarlas para que no nos afecten en la actividad que buscamos llevar adelante, como puede ser el caso de presentarse ante el público.

Todo esto que mencionamos, tiene que ver con la manera en la que las emociones nos afectan a nosotros, pero, también dijimos que son importantes por lo que le generamos a los demás. Esto se debe a que, otra característica de las emociones, es que permiten fijar una idea o un recuerdo. De hecho, frente a distintos hechos o acontecimientos, surgen emociones que se fijan en nuestro cerebro y quedan grabadas en nosotros.

Es por este motivo que es fundamental en oratoria saber qué emociones despertamos en los demás, porque si es algo negativo, lo más probable es que todo aquello que dijimos en la presentación no llegue a ser recordado por la audiencia, mientras que, si es una sensación positiva, el público se irá con otra perspectiva. Por eso es que podemos decir que las personas no nos recordarán por aquello que les enseñamos o explicamos, sino por lo que sintieron en ese momento. Así, es que podemos afirmar que, más importante que lo que se dice, es cómo se dice aquello que queremos dar a conocer.

Emociones

Es momento de continuar analizando la importancia que tienen las emociones para entender cómo influyen en nuestro comportamiento. Una primera cuestión a tener en cuenta es que las emociones nos conducen a la acción. Esto lo podemos comprender a partir de la etimología misma de la palabra. La palabra “emoción” proviene del verbo en latín “emovere”, que está formado por la palabra “movere”, que significa “mover” y el prefijo “e-“, que es “hacia...”. De esta manera, podemos decir que la emoción implica “mover hacia” algo.

Entonces, si tenemos en cuenta este significado, podemos comprender por qué es que frente a una emoción reaccionamos de determinadas maneras, como mencionábamos anteriormente con respecto al miedo. Muchas veces las reacciones son corporales, como las que mencionamos antes o, pensando en la vergüenza, podríamos pensar en aquellos momentos en los que nos sonrojamos. Pero, en otras oportunidades, pueden implicar un movimiento literal, como, por ejemplo, salir corriendo.

En este sentido, el psicólogo Daniel Goleman, conocido por su libro *Inteligencia Emocional*, afirma que “todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución”. Además, explica que esto se debe a que “en un sentido muy real, todos nosotros tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental” y aclara que “el cerebro emocional responde a un acontecimiento más rápido que el cerebro racional”.

Por lo tanto, si tenemos en cuenta que a lo largo de todo nuestro día estamos enfrentándonos a distintas emociones, podremos darnos cuenta de que, de alguna manera, son ellas las que condicionan nuestra manera de actuar frente a determinadas situaciones.

Ahora bien, cabe destacar que podemos dividir a las emociones de acuerdo a los estímulos que las provocan, que pueden ser internos o externos. Si hablamos de estímulos internos podemos decir que nos referimos a nuestros pensamientos. Es decir, si, por ejemplo, antes de dar una presentación nos decimos a nosotros mismos que nos vamos a equivocar, que no sabemos nada o que el público se va a reír de nosotros, estaremos condicionando nuestro accionar en base a estos pensamientos negativos.

En cambio, cuando nos referimos a estímulos externos, estamos haciendo mención de aquellos elementos que se encuentran por fuera de nosotros, como puede ser la presencia de nuestro jefe, de alguna persona importante que se encuentra en la ponencia, o cualquier otra cosa que nos genere algún tipo de sensación. Pensemos lo siguiente: supongamos que le tenemos miedo a los perros. Si nosotros estamos haciendo cualquier actividad y, de repente, aparece un perro, lo más seguro es que el miedo nos invada. Por eso es que se trata de un agente externo que nos produce una reacción interna.

Entonces, podemos afirmar que las emociones implican un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que, por un lado, producen determinadas manifestaciones fisiológicas, como la sudoración, un aumento en la frecuencia cardíaca o en la respiración. Y, por el otro, provocan algún tipo de cambio en nuestra conducta, como puede ser realizar ciertos gestos con la cara o movimientos con el cuerpo.

De esta manera, como se imaginarán, es muy probable que el auditorio, en el caso de una exposición, o nuestro interlocutor, si se trata de una conversación cotidiana, note que algo nos está pasando tan solo con observarnos.

Esto nos lleva a preguntarnos, qué podemos hacer para gestionar estas emociones, de manera que no nos invadan, perjudicando, así, el mensaje que buscamos transmitir... En este sentido, es que aparece el concepto de inteligencia emocional, por el cual Goleman considera que nos permite conocer nuestras emociones para administrarlas exitosamente. De hecho, él considera que, si no somos capaces de realizar esto, no importa cuánto conocimiento tengamos, lo más seguro es que no podamos llegar muy lejos.

En este sentido, el especialista afirma que “las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas son más proclives a ser efectivas en su vida, pues dominan los hábitos de su mente que fomentan su propia productividad. Las personas que no pueden controlar su vida emocional mantienen luchas internas que sabotean su capacidad de trabajar con atención y una mente limpia”.

Entonces, una de las primeras cosas que tenemos que hacer cuando aparecen estas sensaciones, es tratar de identificar cuál es la emoción que tenemos. Así, una vez que hayamos logrado esto, podremos acudir a determinadas técnicas para relajarnos y evitar que nos dominen. Una forma muy poderosa de lograrlo es mediante la respiración porque, como ya dijimos, las emociones producen reacciones inmediatas. Pero, cuando frenamos para respirar, logramos frenar ese impulso y actuar de manera consciente. Más adelante veremos cómo respirar adecuadamente en estas situaciones, pero lo importante es saber que esa acción nos permite “bajar un cambio” frente a una situación que lo requiera.

Tipos de emociones

Vamos a detenernos en los distintos tipos de emociones y cuáles son sus características, de manera que las podamos detectar fácilmente.

En primer lugar, cabe señalar que, como ya dijimos, las emociones son señales que nos comunican algo. De acuerdo con el médico y psicólogo Norberto Levy, autor del libro *La sabiduría de las emociones*, “las emociones son aprovechadas completamente cuando uno aprende qué problema específico detecta cada emoción y cuál es el camino que resuelve el problema detectado. Cuando esto ocurre, uno se concentra en la resolución del problema y le agradece a la emoción haber orientado la mirada en esa dirección, por más dolorosa o inquietante que esa emoción pueda haber parecido al comienzo”.

Es decir, cuando nos damos cuenta de por qué nos sentimos de determinada manera frente a ciertos acontecimientos, podremos trabajar sobre esas sensaciones de manera

que nos permitan salir airosos de esa situación. Por lo tanto, de nada sirve que nos detengamos en ellas y dejar que nos paralicen. Al contrario, debemos tratar de comprenderlas y gestionarlas para que podamos seguir adelante.

En ese sentido, el psicólogo Paul Ekman, afirma que, en muchas ocasiones, las emociones nos pueden meter en líos, y considera que esto ocurre “cuando nuestras reacciones emocionales resultan inadecuadas” y enumera 3 posibilidades para que esto ocurra:

- Por un lado, cuando “sentimos y mostramos la emoción correcta, pero con una intensidad equivocada; por ejemplo, estaba justificada cierta preocupación, pero reaccionamos exageradamente y nos quedamos aterrorizados”.
- También cuando “sentimos la emoción adecuada pero no la mostramos correctamente; por ejemplo, nuestra ira estaba justificada, pero recurrir a hacerle el vacío fue contraproducente e infantil”.
- Y, por último, cuando “no es que nuestra emoción sea demasiado intensa, ni que la forma de expresarla sea incorrecta, sino que sentimos una emoción totalmente equivocada”.

En relación a este último punto, lo que él menciona es que, frente al miedo, por ejemplo, en muchas ocasiones no es que lo expresamos con una intensidad errónea o que no lo mostramos correctamente, sino que, como muchas veces nos damos cuenta después, en realidad no había ningún motivo para sentir miedo. ¿Cuántas veces les pasó que estaban temerosos frente a una situación que iba a ocurrir y, cuando finalmente pasaba, se dieron cuenta que no había motivos para tener miedo? Es exactamente a eso a lo que se refiere.

Entonces, como dijimos, es importante conocer cuáles son los distintos tipos de emociones para poder reconocerlas y regularlas para no dejar que nos dominen. El especialista menciona las siguientes: enojo o ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa. Veamos las características de cada una.

Comencemos por el enojo. Se trata de una emoción producida por situaciones aversivas o que generan frustración. De esta manera, en muchas ocasiones produce una activación del cuerpo que se prepara para luchar contra aquella situación que resulta amenazante o, en su defecto, escaparse de ella. Entonces, si la ira no se regula, puede provocarnos distintos problemas a nivel social, pero, si esta emoción está bien gestionada, puede servirnos para darnos seguridad, confianza y firmeza.

Luego tenemos el asco. El origen de esta emoción tiene que ver con un mecanismo para protegernos de ciertos alimentos que podrían ser tóxicos. Sin embargo, y como bien sabemos, no necesariamente sentiremos asco en esas situaciones, sino que también lo podemos experimentar frente a determinadas comidas, olores, texturas y hasta por ciertas imágenes.

En cuanto al miedo, como se imaginarán, tiene como función protegernos del peligro. Cuando nos encontramos frente a esta emoción, muchas de las respuestas fisiológicas que mencionamos anteriormente, tienen que ver con preparar a nuestro cuerpo para huir de situaciones peligrosas. Ahora bien, como explicaba Ekman, no siempre va a aparecer esta sensación cuando estemos frente a un peligro inminente, sino que muchas veces surge como consecuencia de factores internos o pensamientos negativos.

Esta emoción es una de las más frecuentes con las que nos podemos encontrar al momento de tener que presentarnos ante una audiencia. Lo que nos puede pasar es que, frente a esa sensación, nos paralicemos y tengamos el deseo de escapar de esa situación. Pero bien sabemos que, en muchas ocasiones, irnos y no hacerlo, no es una opción. Por eso es que tenemos que encontrar la manera de evitar que el miedo nos impida continuar con nuestra actividad.

Por eso, en principio, es bueno tomar en consideración que muchas veces el miedo se produce por ideas irracionales. Si tenemos eso presente, podemos tratar de entender que lo que nos está sucediendo es como consecuencia de ello y, así, buscar tranquilizarnos para que ese temor no nos domine.

Una forma de hacerlo es teniendo en cuenta que, tener miedo antes de salir a escena, no necesariamente es algo negativo, porque nos permitirá tener precaución sobre determinadas situaciones. Por ejemplo, si sentimos temor porque pensamos que nos vamos a olvidar de algún material, podemos utilizar esa sensación para ocuparnos de preparar bien todo y, así, tenerlo con nosotros el día de la exposición.

Pensemos que, si el miedo está regulado, nos ayuda a tener mayor seguridad y actuar con precaución. Ahora, si no logramos hacer eso, podemos caer en el pánico o en la paranoia, lo que nos impedirá actuar y llevar adelante nuestra tarea.

Acerca de la alegría, como bien sabemos, es un estado emocional placentero, porque nos permite evaluar a las distintas situaciones de manera positiva. Es por este motivo que, cuando nos encontramos bajo esta sensación, solemos presentar bajos niveles de ansiedad y altos niveles de energía y motivación. Por lo tanto, al momento de tener que dar una presentación, definitivamente esta es la emoción que buscamos sentir.

Lo importante de la alegría es que nos permite disfrutar de aquello que hacemos, así como nos energiza y nos vuelve optimistas. Y, lo que ocurre, es que, al igual que el resto de las emociones, se las transmitimos al público y, si es ésta la que predomina, lograremos que nuestra audiencia se sienta relajada y en un estado de disfrute que le permita apreciar nuestra presentación. De hecho, se considera que esta emoción es aquella que más se contagia, por lo que debemos intentar que esté presente al momento de hablar con otros.

Ahora bien, habíamos hablado de la importancia de regular las emociones por lo que, quizás piensen que, en este caso no hay que hacerlo... Esto no es así porque, aunque sea una sensación positiva, llevada al extremo nos puede hacer caer en la manía, que es un estado anímico que presenta altos niveles de exaltación o euforia anormal. Por eso es que, como en cada una de las emociones que estamos analizando, lo ideal es encontrar el equilibrio para sentirnos de la mejor manera posible.

Luego, la contracara de la alegría es la tristeza, que se caracteriza por un decaimiento del ánimo. Por lo tanto, sentiremos poca energía, una gran falta de motivación y tendremos pensamientos negativos acerca del presente y del futuro. Entonces, si no aprendemos a regular esta emoción, lo más probable es que caigamos en la depresión.

Pero, cuando sí aprendemos a gestionarla nos permite un mayor autoconocimiento y trae el beneficio de hacer aquellos duelos que sean necesarios y cerrar etapas. Pero, cuando no lo regulamos, lo más frecuente es que busquemos alejarnos de las personas y aislarnos.

Y, por último, tenemos la sorpresa. Como se imaginarán, y como seguramente les haya pasado, esta emoción puede ser tanto positiva como negativa. En este caso, nos referimos a la reacción que tenemos frente a aquellos eventos que son inesperados o que no encajan en nuestros esquemas mentales.

Expresiones faciales

Lo que analizó Paul Ekman, teniendo en cuenta todas las emociones descritas, es que, cuando las experimentamos, aparecen determinados rasgos y movimientos que hacemos de manera inconsciente. Por ejemplo, explica que, cuando sentimos ira lo más frecuente es que hagamos el gesto de fruncir el ceño y de apretar los labios.

En cuanto a la felicidad, afirma que la cara se va para arriba. Es decir, tanto las mejillas como los labios se elevan, provocando que los ojos se vean más cerrados y que aparezcan pequeñas arrugas a sus costados. Mientras que ocurre lo inverso con la tristeza. En este

caso la expresión facial está hacia abajo, porque el párpado se ve caído, al igual que la boca. Y, en el caso del asco, podemos ver que la nariz se arruga a la vez que se eleva el labio superior.

Luego, la sorpresa se caracteriza por mostrarse con cejas elevadas y con la boca y los ojos abiertos. Y, cuando sentimos miedo, lo más probable es que tengamos los párpados superiores elevados, pero los inferiores tensos. Además, las mejillas se ven encogidas, con los labios alargados hacia atrás, mientras las cejas se elevan. En el material complementario encontrarán imágenes que grafican todas estas emociones para comprenderlas mejor.

Algo importante que remarca Ekman con respecto a las expresiones faciales y las emociones es que realizó sus estudios con personas pertenecientes a diferentes culturas, y pudo así confirmar que, sin importar en qué parte del mundo se encontraban, todas estas expresiones eran similares. Es decir que detectó un cierto grado de universalidad en la manera en la que las personas demuestran esas sensaciones.

Esto nos lleva a pensar que, no importa con quién estemos hablando, si con nuestro rostro hacemos determinados gestos, lo más seguro es que el interlocutor perciba qué emociones estamos experimentando.

Percepción

La percepción es una función propia de los seres humanos que les permite conocer algo teniendo en cuenta las impresiones que les otorgan sus sentidos.

Pero también es importante saber que las percepciones no necesariamente se mantienen estáticas. Es decir, pueden variar de persona a persona dependiendo de su experiencia, de sus conocimientos o, incluso, de situaciones que hayan ocurrido el mismo día o instantes antes.

Pensemos un ejemplo para comprenderlo mejor... Lo que nosotros pensamos acerca de otro, puede variar si, por ejemplo, minutos antes tuvimos una discusión con esa persona. Pero, si nuestra comunicación se da en otro marco, puede que nuestra percepción sea completamente opuesta.

Entonces, la percepción se trata de la interpretación mental que realizamos de los distintos estímulos sensoriales, por lo que podemos afirmar que es un proceso que se origina en el exterior y que le damos sentido a partir de lo que ocurre en nuestro interior. Es decir, nosotros podemos percibir algo de nuestro entorno y luego, a partir de, como mencionamos, nuestras experiencias, nuestro conocimiento o nuestro estado anímico,

es que construiremos nuestra percepción. Y, además, pudimos observar que este acto es sumamente individual, puesto que, distintas personas pueden percibir cosas diferentes estando en el mismo contexto.

Entonces es interesante que podamos conocer cuáles son los estímulos que permiten que construyamos nuestra percepción. Por empezar, podemos mencionar los visuales, que son aquellos que fueron los protagonistas del juego que realizamos anteriormente. Para hacer una definición concreta, podemos decir que son aquellos que perciben nuestros ojos a partir de distintas imágenes.

Luego, tenemos también un tipo de percepción auditiva que, como se imaginarán, es aquella en la que intervienen los distintos sonidos, la música o las voces. A su vez, podemos mencionar a la percepción táctil, que es la que toma para su construcción las distintas texturas, el tacto y las sensaciones. Y, también, está la percepción olfativa que tiene que ver con los olores, los perfumes y los distintos aromas que podemos percibir a través del olfato.

Como verán, hasta acá analizamos todo lo que permite construir nuestra percepción a través de los sentidos, pero además hay otras posibilidades. Una de ellas es la llamada percepción social, que tiene que ver con aquellas sensaciones que nos producen las personas, cuando nos encontramos dentro de un mismo ambiente, y nuestra forma de relacionarnos con ellas. Y, asimismo, podemos destacar a la percepción del movimiento, que está mucho más ligada con el instinto de supervivencia, ya que es la posibilidad que tenemos de, por ejemplo, girar la cabeza, para determinar si hay algo que nos represente un peligro.

La importancia de la percepción radica en que, cuando nosotros estamos brindando una presentación, estaremos frente a la mirada de diversas personas, cada una de las cuales tendrá su propia percepción acerca de aquello que nosotros decimos o hacemos mientras realizamos nuestra ponencia.

Por supuesto que no existe manera de contentar a todo el mundo, sobre todo porque, como mencionamos, las percepciones son muy subjetivas y no solamente tienen que ver con la forma de ser del otro, sino también con su estado de ánimo en un momento determinado. Pero sí es importante que tengamos en consideración esto para buscar que, en la medida de lo posible, logremos que, al menos gran parte de la audiencia, pueda llevarse una percepción positiva de nosotros.

Nosotros, como espectadores, podemos estar muy bien predispuestos y atentos a lo que la otra persona desea comunicarnos, pero si el otro nos demuestra que no está seguro de

lo que dice o nos distraemos pensando en que está sumamente nervioso y por eso se mueve mucho, por ejemplo, es probable que nuestra percepción se vea modificada y salgamos insatisfechos de esa exposición.

Entonces, muchas veces con el hecho de cambiar nuestro tono de voz, cambiar determinadas palabras, hacer otros gestos o cambiar nuestra cara, puede que el otro cambie su percepción hacia nosotros. Y esto, también, lo podemos aplicar a nosotros mismos.

Esto tiene que ver con que, en muchas oportunidades, son nuestras propias percepciones las que condicionan nuestro accionar. Nosotros podemos estar preparándonos para dar nuestra presentación y, si de pronto vemos que hay una persona que conocemos de antes y no tenemos buen vínculo con ella, lo más seguro es que se modifique nuestra percepción del resto del auditorio, que pensemos que todas las otras personas son iguales a ella, con las mismas actitudes y características y, entonces, nuestra predisposición se verá altamente modificada.

Por lo tanto, frente a situaciones de esas características, podemos intentar modificar nuestra percepción. Una manera de lograr eso es, en primer lugar, dejar de lado aquellos pensamientos negativos que nos puedan aparecer. Si nos centramos en las críticas que nos hacemos nosotros mismos, es probable que nos resulte mucho más difícil afrontar la actividad que tenemos que realizar.

Pero, además de esto, es sumamente importante que cambiemos el foco de nuestra atención. Tomemos nuevamente el ejemplo que mencionamos de esa persona que no nos cae bien y está entre el público. Si nos centramos en ella, sólo lograremos ponernos mucho más nerviosos y, así, aumentar las posibilidades de equivocarnos. Pero si, en cambio, nos concentramos en el resto del auditorio y lo valoramos positivamente, nos resultará mucho más sencillo llevar a cabo nuestra ponencia e, incluso, abstraernos completamente de esa persona que nos genera inseguridad.

Regulación de las emociones

Siguiendo con la importancia que tienen las emociones, y su regulación, es que vamos a ver no sólo cómo nos afectan, sino también qué podemos hacer para controlarlas. Por eso, en primer lugar, es importante que destaquemos que, si hablamos de regulación o de control, es porque las emociones, como vimos, surgen de manera espontánea, sin que tengamos posibilidad de evitarlas.

Además, tengamos en cuenta que, como ya estudiamos también, las emociones en muchas ocasiones nos impulsan a la acción, por lo que, en algunos casos, nos pueden jugar en contra. Pongamos un ejemplo para comprenderlo mejor... Imagínense que sus jefes les pidieron que hicieran una presentación ante el gerente regional de la empresa. Si minutos antes de comenzar con nuestra ponencia, nos invaden los nervios, una posible acción a la que nos conduzca esa emoción, sea el irnos de ese lugar. Pero, bien sabemos, que eso nos traería consecuencias negativas en nuestro puesto laboral, por lo que, aprender a regular esa sensación, podría ayudarnos a realizar nuestra tarea y hacerlo de manera exitosa.

Es por eso que, si tuviéramos que describir algunas de las características de las emociones, podríamos decir que:

- Por un lado, constituyen el comportamiento humano.
- Luego, si no sabemos cómo trabajarlas, pueden afectar nuestro desempeño de manera negativa, mientras que, si somos conscientes de ellas y de cómo usarlas a nuestro favor, lo pueden afectar positivamente.
- También hay que remarcar que son cambiantes, es decir, podemos pasar, por ejemplo, de la alegría a la tristeza en tan solo un instante.
- Y, por cómo nos afectan, podemos decir que determinan aquello que es posible y lo que no lo es.

Entonces, para saber cómo utilizarlas de la mejor manera posible, es importante que sepamos de qué manera las gestionamos a través de nuestros pensamientos. Una de las primeras formas de procesarlas es llamada rumiación, que es cuando nos quedamos pensando en eso que nos afectó de manera constante.

La psicóloga Gisela Bonilla explica que este término, popularizado por la profesora de psicología Susan Nolen-Hoeksema, “hace referencia a la situación en la cual una persona estresada o deprimida se concentra en pensamientos repetitivos sobre sus síntomas y sus posibles causas y consecuencias de manera pasiva”. Es decir que, en lugar de buscar soluciones, se centra en repasar una y otra vez, mentalmente, aquello que lo aqueja.

Es importante saber que nos puede pasar esto porque cuando nos damos cuenta de que nos encontramos en ese proceso, es que podemos frenarlo para tratar de hacer otra cosa diferente.

Supongamos que, en medio de una presentación, nos equivocamos en el nombre de un autor. Frente a esa situación podemos, o bien seguir adelante, cuando mucho pidiendo disculpas por el error y corrigiendo lo que dijimos mal, o podemos intentar seguir con

nuestra exposición, pero pensando que nos equivocamos, que los demás van a pensar que no sabemos nada, que quedamos mal con nuestros jefes, que no nos van a aprobar la tesis... Es decir, continuar repasando en nuestra cabeza, una y otra vez, aquel pensamiento negativo. Y esto no solo no nos ayudará, sino que, además, lo más seguro es que nos perjudique el resto de la ponencia.

Por eso, es sumamente importante que detectemos que estamos entrando en ese proceso de rumiación para tratar de modificar nuestra actitud y salir airosos de ese momento de tensión. Ahora bien, puede que se estén preguntando cómo podemos hacer para frenar esa situación... Bonilla brinda una serie de consejos útiles para lograrlo. Analicemos cada uno.

Por un lado, sugiere escribir aquellas emociones, sensaciones y pensamientos que nos aparecen en ese momento. Lo que lograremos, haciendo esto, es que podamos ordenar todo aquello que está pasando por nuestra mente y verlo, de manera gráfica, para poder encontrar la forma de solucionar eso que nos aqueja. Y, en caso de que no tengamos nada para realizar estas anotaciones, la psicóloga afirma que utilizar notas de voz puede resultarnos igualmente útil.

Luego, otra forma de calmar esos pensamientos intrusivos, puede ser mediante un ejercicio sencillo: se trata de fijar nuestra atención en cualquier objeto que tengamos a nuestro alrededor y, una vez que lo hayamos seleccionado, pensar cinco utilidades imaginarias. Bonilla pone el siguiente ejemplo para explicarlo mejor: podemos pensar que un libro sirve para equilibrar una mesa desbalanceada, como raqueta de tenis, como sombrilla o sombrero para taparse del sol, como leña para encender una chimenea o como un abanico. El objetivo de hacer esto es que, en esos momentos en los que nos sentimos invadidos por nuestras emociones negativas, podamos focalizar la atención en algo externo para calmarnos.

Y, por último, sugiere que escribamos un mensaje positivo para nosotros mismos, que contenga, más o menos, diez palabras. Pero el truco no está solamente en esas palabras sino en que lo hagamos con nuestra mano no dominante. De esta manera pondremos toda nuestra atención en lograr escribir ese mensaje. Así, al igual que en el caso anterior, se trata de que nos focalicemos en algo externo para que toda esa negatividad que nos aqueja en nuestra interior, se pueda ir corriendo del foco.

Por supuesto que no siempre es necesario acudir a estas herramientas, muchas personas tienen la capacidad de, en el momento que se dan cuenta que están utilizando este mecanismo de rumiación, frenar, tal vez respirar durante un par de segundos, y dejar de

hacerlo. Pero es bueno saber que contamos con otras posibilidades cuando vemos que, por más que lo intentemos, los pensamientos negativos nos invaden, perjudicando, así, la realización de nuestra actividad.

Otro de los procesos cognitivos que nos puede aparecer cuando las emociones se apropian de nuestros pensamientos es llamado catastrofización. De acuerdo con la psicóloga María Díaz, se trata de “una de las distorsiones cognitivas que más se detectan cuando nos sentimos ansiosos”. Por eso es que es otro elemento que nos puede aparecer al momento de tener que dar una presentación ante el público.

De lo que se trata es de imaginar el peor escenario posible para una determinada situación. Por poner un ejemplo vinculado al ámbito de la oratoria, podríamos llegar a imaginar que, en el momento que nos encontremos en el escenario, se caerá el proyector y se romperá. Y si nos encerramos en ese tipo de pensamientos solamente lograremos que aumente nuestra ansiedad por pensar que algo terrible puede llegar a pasar.

Entonces, algunos consejos que brinda la especialista para tratar de romper con esas emociones negativas son, por un lado, tratar de recordar que no todo aquello que es posible, es probable. Retomemos el ejemplo propuesto: ¿es posible que se rompa el proyector? Si. Ahora bien, ¿es probable que eso suceda y que, además, ocurra justo durante nuestra presentación? Lo más seguro es que la respuesta a esta segunda pregunta sea que no. Entonces, una vez que nos damos cuenta de eso, podemos tratar de canalizar nuestro pensamiento hacia un lugar más positivo.

Luego, también sugiere realizar cualquier tipo de práctica de relajación o respiración que contribuya a cambiar el foco de nuestra atención. Y otra herramienta sumamente valiosa para lograrlo es mediante la realización de actividades mecánicas, como puede ser el armado de un rompecabezas. De esta manera, lograremos concentrarnos en otra cosa que no sea nuestro pensamiento catastrófico.

Y, en este sentido, también aconseja tomarnos unos segundos o minutos para prestar atención a lo que pasa por nuestro cuerpo y todo aquello que percibimos mediante nuestros sentidos, ya sean sonidos, olores, colores, etcétera. Nuevamente, el objetivo es el mismo que los anteriores: desviar la atención hacia otro lugar para lograr que, de a poco, nuestros pensamientos negativos se reduzcan.

Y, por último, otro de los procesos que pueden aparecer es llamado hipervigilancia y reactividad, que según el psicólogo Oscar Castellero Mimenza, es un estado de tensión y elevada energía que provoca, entre muchos otros síntomas, que las personas se

sobresalten fácilmente. Por lo tanto, algunas de las consecuencias que trae aparejado son:

- Dificultad para conciliar el sueño
- Y, en algunos casos, arrebatos de ira.

Pero, además, el especialista explica que, cuando aparecen estas sensaciones puede resultar difícil que nos concentremos en aquello que tenemos que hacer, dificultando el rendimiento propio del sujeto en su vida laboral o académica. Esto se debe a que, cuando nos encontramos en este estado, mostraremos mayor sensibilidad ante cualquier estímulo que nos resulte amenazante. Por lo tanto, puede ocurrirnos que, en ese estado, por estar tan atentos y alertas a aquellas posibles amenazas, no podamos concentrarnos en nuestra actividad.

Para algunas personas, el hecho de presentarse en público es considerado como una amenaza suficiente para estar, por ejemplo, en alerta extrema para evitar los errores o cualquier tipo de fallas. Pero, como bien sabemos, centrarnos en eso seguramente haga que incurramos en aquellas equivocaciones con mayor facilidad.

Por lo tanto, en estos casos también es importante que utilicemos alguna de las estrategias anteriormente propuestas para desviar el foco de nuestra atención y tratar de evitar que ese tipo de pensamientos nos invadan. Pensemos que, como explica Daniel Goleman, “las emociones negativas intensas absorben toda la atención del individuo, obstaculizando cualquier intento de atender a otra cosa”, por lo que, aprender a gestionarlas y regularlas, nos ayudará a mejorar nuestro rendimiento y nuestra confianza en nosotros mismos.