

Material Imprimible

Curso Storytelling personal

Módulo Herramientas para crear el storytelling personal

**Contenidos:**

- Tipos de storytelling personal
- Ejemplos de storytelling personal de figuras célebres del mundo
- Técnicas de escritura creativa
- Técnicas de narración oral
- Recursos y herramientas útiles para mejorar el storytelling personal
- Herramientas para escucharse uno mismo, escuchar a los demás y conocer previamente a la audiencia

## **Tipos de storytelling personal**

El **storytelling personal** es una herramienta poderosa para conectar, inspirar y comunicar de manera efectiva experiencias y valores. Dependiendo del contexto y el objetivo, existen varios tipos de storytelling personal que pueden utilizarse para narrar historias de forma impactante y resonante. A continuación, describiremos diversos tipos de storytelling personal, sus características y aplicaciones.

Primeramente vamos a mencionar a la narrativa de vida, que abarca una visión completa de la trayectoria personal del narrador, destacando eventos significativos y experiencias a lo largo de su vida. Este tipo de storytelling se centra en contar la historia de la vida del narrador de una manera que refleje su identidad y evolución.

Dicho relato puede cubrir una amplia gama de eventos a lo largo de varios años o incluso toda la vida del narrador; incluye hitos importantes como nacimientos, muertes, logros, fracasos y momentos de cambio significativo; y ofrece una perspectiva reflexiva sobre la vida del narrador, ayudando a comprender cómo los eventos han dado forma a su identidad y valores.

Puede aplicarse en libros y relatos autobiográficos que buscan compartir una visión profunda y completa de la vida del narrador; en conferencias y talleres para inspirar y motivar a otros mediante la narración de la vida del narrador; y en contextos terapéuticos, puesto que ayuda a los individuos a procesar su pasado y a encontrar significado en sus experiencias de vida.

Por ejemplo, una persona que ha viajado por el mundo podría contar su historia de aventuras y descubrimientos, resaltando cómo estas experiencias han influido en su perspectiva de la vida y en su crecimiento personal.

Por su lado, la narrativa de transformación se enfoca en contar la historia de una experiencia específica o un conjunto de experiencias que resultaron en un cambio significativo en la vida del narrador. Este tipo de storytelling destaca la evolución personal y el crecimiento que resulta de enfrentar y superar desafíos.

Este relato se centra en un evento o una serie de eventos que desencadenan el cambio y la transformación del narrador; describe el proceso por el que el narrador enfrenta y supera los desafíos, y cómo estos conducen a un cambio significativo; y enfatiza el crecimiento personal y los logros alcanzados como resultado del proceso de transformación.

Puede utilizarse en conferencias y talleres para motivar a otros a enfrentar y superar sus propios desafíos; puede ser compartida en blogs, artículos y redes sociales para conectar y empoderar a una audiencia más amplia; o puede ser aplicada en contextos de coaching y mentoría para ilustrar cómo el cambio puede llevar al crecimiento personal y al éxito. Por ejemplo, un profesional que decidió cambiar de carrera y encontró una nueva pasión en el proceso podría narrar su historia de transformación, destacando los desafíos que enfrentó y cómo estos lo llevaron a descubrir su verdadera vocación.

La narrativa de identidad, por su parte, se centra en explorar y compartir aspectos fundamentales de la identidad del narrador, como su cultura, valores, creencias y experiencias que han definido quién es. Este tipo de historia destaca lo que hace único al narrador y cómo ha llegado a ser quien es.

El relato mencionado aborda elementos clave que conforman la identidad personal, como la familia, la cultura y los valores; puede incluir reflexiones sobre la cultura, la herencia y las tradiciones que han influido en la vida del narrador; y se basa en la autenticidad y en la representación honesta de la identidad del narrador.

Asimismo, puede ser utilizada para promover la comprensión y el respeto por la diversidad en contextos educativos y laborales; también puede ser empleada en la literatura, el cine y el arte para explorar y compartir identidades diversas; y puede ser facilitada en entornos multiculturales para mejorar la comprensión y la colaboración entre personas de diferentes orígenes.

Por ejemplo, un inmigrante que cuenta su historia de adaptación a una nueva cultura y cómo ha mantenido y celebrado su identidad cultural puede inspirar a otros a valorar y preservar sus propias identidades en medio del cambio.

También podemos mencionar la narrativa de logro. Esta se centra en la consecución de metas importantes y en el proceso que llevó a alcanzar esos logros. Este tipo de historia resalta el esfuerzo, la dedicación y las habilidades que permitieron al narrador alcanzar el éxito.

Dicho relato destaca un logro significativo y el camino recorrido para alcanzarlo; describe los desafíos enfrentados y cómo se superaron para alcanzar la meta; y pone en valor la perseverancia y el esfuerzo personal.

Puede ser utilizada en contextos laborales para inspirar a los empleados y fomentar una cultura de éxito y perseverancia; también compartida en entornos educativos para motivar a estudiantes y profesores a esforzarse por sus metas; o empleada en la

construcción de la marca personal y en la búsqueda de empleo para destacar habilidades y logros.

Por ejemplo, una persona que se convirtió en maratonista después de luchar contra una enfermedad crónica podría contar su historia de esfuerzo y logro, inspirando a otros a perseguir sus propios objetivos a pesar de los desafíos.

La narrativa de lección aprendida, en cambio, se centra en una experiencia de la que se ha obtenido una valiosa lección. Este tipo de historia destaca el aprendizaje y el crecimiento resultante de una situación difícil o un error.

El relato mencionado destaca la lección aprendida más que el evento en sí; incluye una reflexión sobre lo que se podría haber hecho de manera diferente; y muestra cómo se ha aplicado o se aplicará la lección en el futuro.

Además puede ser utilizada para reflexionar y aprender de experiencias pasadas; puede ser empleada en contextos de enseñanza para ilustrar conceptos y fomentar el aprendizaje a partir de la experiencia; o compartida en entornos laborales para fomentar una cultura de aprendizaje y mejora continua.

Un emprendedor que narra cómo la quiebra de su primera empresa le enseñó la importancia de la gestión financiera podría proporcionar valiosas lecciones a otros empresarios sobre la importancia de planificar y gestionar los recursos, por ejemplo.

Finalmente nombraremos la narrativa de inspiración, que busca motivar y levantar el ánimo de la audiencia mediante la narración de historias de esperanza, coraje y perseverancia frente a la adversidad.

Dicho relato destaca aspectos positivos y ejemplos de superación; incluye historias de personas que han enfrentado y superado grandes desafíos; y transmite un mensaje de esperanza y optimismo.

Puede ser utilizada en conferencias y eventos para inspirar y motivar a la audiencia; también compartida en plataformas sociales para levantar el ánimo y motivar a una audiencia más amplia; o empleada en contextos terapéuticos para proporcionar apoyo y motivación a quienes enfrentan dificultades.

Por ejemplo, una persona que ha logrado grandes cosas después de enfrentar una discapacidad podría contar su historia de perseverancia y éxito, inspirando a otros a no rendirse ante las dificultades.

Cada tipo de storytelling personal tiene su propio conjunto de características, aplicaciones y beneficios. La narrativa de vida ofrece una visión global de la vida del narrador, mientras que la narrativa de transformación se enfoca en cambios significativos. La narrativa de identidad explora la esencia de quién es el narrador, y la narrativa de logro resalta éxitos y esfuerzos. La narrativa de lección aprendida proporciona valiosas lecciones a partir de la experiencia, y la narrativa de inspiración busca motivar y levantar el ánimo.

Entender y utilizar estos diferentes tipos de storytelling personal permite a los narradores comunicar sus experiencias y conocimientos de manera efectiva y resonar profundamente con su audiencia. Deben tener en cuenta que cada historia es una oportunidad para conectar, inspirar y enseñar, y el storytelling personal es una herramienta invaluable para lograr estos objetivos.

### **Ejemplos de storytelling personal de figuras célebres del mundo**

El storytelling personal ha sido utilizado por muchas **figuras célebres** a lo largo de la historia para compartir sus experiencias y conectar emocionalmente con su audiencia. A continuación, se presentan algunos ejemplos notables de storytelling personal que han dejado una huella significativa en la literatura, la cultura popular y el desarrollo personal.

*“Long Walk to Freedom”* es la autobiografía de Nelson Mandela, en la que narra su vida desde la infancia hasta su presidencia en Sudáfrica. Mandela, líder anti-apartheid, pasó 27 años en prisión antes de ser liberado y convertirse en el primer presidente negro de Sudáfrica.

Él, en su storytelling personal, comparte toda su trayectoria, desde sus humildes orígenes hasta su papel clave en la lucha contra el apartheid, y relata cómo su tiempo en prisión y su lucha política transformaron su vida y su país. Es por eso que la historia de Mandela resuena profundamente debido a su resistencia, sacrificio y compromiso con la justicia. Una de sus frases destacadas es: “Después de escalar una gran colina, uno solo se encuentra con que hay muchas más colinas que escalar.”

Malala Yousafzai es una activista paquistaní que se hizo famosa por defender el derecho de las niñas a la educación en un contexto de prohibiciones extremistas. Su libro *“I Am Malala”* narra su vida antes y después de ser atacada por los talibanes.

La historia de Malala muestra cómo superó el ataque brutal y continuó su lucha por la educación. Además, a través de su narrativa, Malala afirma su identidad y su compromiso

con la causa de la educación para las niñas, y su historia inspira a otros a luchar por sus derechos y a no rendirse ante la adversidad.

“Un niño, un maestro, un libro y una pluma pueden cambiar el mundo”, es su frase destacada.

Viktor Frankl fue un neurólogo y psiquiatra austriaco que sobrevivió a los campos de concentración nazis. En su libro *“Man's Search for Meaning”*, Frankl narra sus experiencias en los campos y desarrolla su teoría de la logoterapia, que enfatiza la búsqueda de un propósito en la vida como clave para la supervivencia.

Frankl cuenta sus experiencias en los campos de concentración, mostrando la brutalidad y la lucha por encontrar significado y también relata cómo estas experiencias lo llevaron a desarrollar una teoría sobre la búsqueda de significado en la vida. Asimismo, su narrativa es a la vez personal y filosófica, ofreciendo profundas reflexiones sobre la naturaleza humana y la resiliencia.

Su frase destacada es: “El hombre puede soportar casi cualquier cómo si tiene un porqué.”

Maya Angelou, una poeta y escritora estadounidense, cuenta en su autobiografía *“I Know Why the Caged Bird Sings”* su infancia y juventud, enfrentando racismo, abuso y superando obstáculos para encontrar su voz y su lugar en el mundo.

Angelou narra su vida desde la infancia hasta la adolescencia, abarcando experiencias de racismo y abuso. Allí explora su lucha por encontrar su identidad y superar el trauma, y logra que su historia sea una inspiración para la autoaceptación y la resistencia frente a la opresión.

Su frase destacada es la siguiente: “No hay mayor agonía que llevar una historia no contada dentro de ti.”

Asimismo podemos mencionar a diversos argentinos que han utilizado la herramienta de storytelling para compartir sus historias de vida con gran impacto. Por ejemplo, Jorge Luis Borges, uno de los escritores más influyentes de la literatura mundial, cuenta su vida en *“Autobiografía”*, una serie de entrevistas y escritos que ofrecen una visión introspectiva sobre su vida, su obra y su relación con la cultura argentina.

Borges comparte su trayectoria desde su infancia en Buenos Aires hasta su reconocimiento mundial como escritor, ofrece una reflexión sobre su propia obra y su

proceso creativo y allí explora temas como la identidad, la memoria y la literatura desde una perspectiva filosófica y personal.

“No soy lo que soy por lo que escribí, sino por lo que leí”, es una de sus frases destacadas.

Ernesto Sábato, escritor y ensayista argentino, narra en “Antes del fin” sus memorias y reflexiones sobre su vida, abordando sus experiencias personales, sus inquietudes filosóficas y su visión sobre el futuro de la humanidad.

Sábato reflexiona sobre su vida, sus obras y sus ideales; explora la búsqueda de sentido en la vida y la literatura; y ofrece una visión crítica y humanista del mundo y su evolución. Una de sus frases destacadas es: “Me atormenta la idea de que el fin se acerque y yo no haya podido dar más luz a quienes caminan en la oscuridad.”

Susana Trimarco es una activista argentina conocida por su lucha contra la trata de personas. En su libro “La lucha de mi vida”, narra su búsqueda incansable por su hija Marita Verón, quien fue secuestrada y desaparecida en 2002.

Ella relata su incansable búsqueda de justicia para su hija y otras víctimas de trata; denuncia la trata de personas y la corrupción; y muestra su fuerza y determinación frente a la adversidad y la injusticia.

“No voy a descansar hasta encontrar a mi hija y asegurarme de que ninguna otra madre pase por lo mismo” es su gran frase destacada.

René Favaloro, notable cirujano argentino, cuenta en “Recuerdos de un médico rural” sus experiencias como médico en la provincia de La Pampa y su posterior carrera en la medicina.

Favaloro relata sus experiencias desde su humilde inicio en la medicina rural hasta su reconocimiento como un pionero en la cirugía cardiovascular; reflexiona sobre la medicina, la ética y la importancia de la vocación médica; y destaca la importancia de la medicina accesible y humanitaria.

Su frase destacada es la siguiente: “La medicina es una de las pocas profesiones en las que el ser humano puede alcanzar la plenitud del ser a través del servicio a los demás.”

Estos ejemplos célebres de storytelling personal muestran cómo las experiencias individuales pueden resonar profundamente con una audiencia amplia. Cada historia ofrece una perspectiva única sobre la vida, la adversidad y la superación, proporcionando lecciones valiosas y una conexión emocional que trasciende el tiempo y el contexto

cultural. El storytelling personal no solo enriquece a quien lo cuenta, sino que también ofrece inspiración, sabiduría y empatía a todos los que lo escuchan o leen.

### **Técnicas de escritura creativa**

La **escritura creativa** es un arte que combina la libertad de expresión con la precisión en el uso del lenguaje para contar historias de manera efectiva y cautivadora. Al desarrollar habilidades en esta área, se puede mejorar la calidad de las narrativas personales y hacerlas más impactantes y memorables.

En este contexto, tres técnicas clave son fundamentales: el uso del lenguaje y el estilo, la creación de imágenes visuales y la edición y revisión de historias. A continuación, desarrollaremos cada una de estas técnicas.

Como bien dijimos, el lenguaje y el estilo son elementos esenciales en la escritura creativa, ya que determinan cómo se comunica una historia y cómo es percibida por el lector. Por dicho motivo, elegir las palabras adecuadas y desarrollar un estilo distintivo puede marcar la diferencia entre una narrativa mediocre y una narrativa poderosa.

Es decir, la elección de palabras es crucial para transmitir de manera precisa los sentimientos, pensamientos y escenas que conforman una historia. ¿Por qué decimos esto? Porque las palabras no solo comunican información, sino que también evocan emociones y crean imágenes mentales.

Podemos mencionar las siguientes estrategias clave:

- Ser concretos y precisos. Es decir, utilizar palabras específicas y concretas en lugar de generales. Por ejemplo, en lugar de “flor”, usar “rosa roja”
- Ser concisos y evitar el uso excesivo de palabras innecesarias que puedan diluir el impacto de la narrativa
- Usar una variedad de vocabulario para mantener el interés del lector y evitar la repetición

Por ejemplo, en lugar de escribir “Ella caminó lentamente por el parque, mirando las flores”, se podría escribir “Ella deambuló por el parque, sus ojos se detenían en cada flor, como si cada pétalo guardara un secreto.”

El tono y el ritmo de la narrativa también influyen en la atmósfera de la historia y en la forma en que el lector experimenta el relato. El tono puede ser serio, humorístico, melancólico, etc., mientras que el ritmo se refiere a la velocidad y el flujo de la narrativa.

También podemos plantear diversas estrategias:

- Ajustar el tono al tema de la historia para reforzar el mensaje o la emoción que se quiere transmitir
- Alternar entre frases cortas y largas para controlar el ritmo y mantener el interés del lector
- Mantener un estilo coherente a lo largo de la historia para crear una experiencia de lectura fluida

Por ejemplo, en un relato sobre una situación tensa, el uso de frases cortas y entrecortadas puede aumentar la sensación de urgencia: “Corrí. El aire era espeso. Miré hacia atrás. Estaban cerca.”

¿Y qué ocurre con la voz narrativa? Podemos decir que es la personalidad y la perspectiva del narrador, que puede ser única y distintiva. Por dicho motivo, desarrollar una voz narrativa fuerte y consistente es clave para conectar con el lector y dar vida a la historia.

Es importante:

- Utilizar una voz que refleje la personalidad y los valores del narrador, haciendo la historia más auténtica
- Mantener un tono que sea coherente con la voz del narrador y la historia que se está contando
- Y desarrollar una voz única que se distinga de otras narrativas y atraiga al lector

Por ejemplo, en una historia contada desde la perspectiva de un niño, la voz narrativa puede incluir observaciones inocentes y un tono curioso: “El mundo era tan grande y lleno de misterios, como ese gran árbol que parecía susurrar secretos cada vez que el viento lo acariciaba.”

Pasemos ahora a hablar de la segunda técnica fundamental de la escritura creativa: la creación de imágenes visuales. Las descripciones detalladas y el uso de figuras retóricas

como metáforas y símiles pueden transformar una narrativa y sumergir al lector en el mundo de la historia.

Las metáforas y los símiles son herramientas literarias que comparan dos cosas de manera que se enriquece la comprensión del lector y se crea una imagen mental clara. Las metáforas comparan directamente dos cosas sin usar “como” o “parece”. Por ejemplo: “La vida es un viaje.” En cambio, los símiles comparan dos cosas usando “como” o “parece”. Por ejemplo: “Su sonrisa era como un rayo de sol.”

El objetivo es crear comparaciones frescas y únicas que sorprendan y capturen la atención del lector. Por ejemplo, en lugar de escribir “Estaba muy cansado”, se podría usar una metáfora como “Sus párpados eran pesados plomos arrastrándose hacia el abismo del sueño.”

Por su lado, las descripciones detalladas ayudan a los lectores a visualizar escenas, personajes y emociones con claridad, haciendo la historia más real y atractiva.

Las estrategias clave son las siguientes:

- Incluir descripciones que apelen a la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto
- Resaltar detalles específicos que contribuyan al desarrollo de la trama o la caracterización
- Utilizar descripciones originales y evitar expresiones desgastadas o clichés

Por ejemplo, en lugar de escribir “La casa era vieja”, se podría decir: “La casa tenía paredes desconchadas, cubiertas de una pátina de musgo verde que olía a humedad y a recuerdos olvidados.”

De igual manera, crear un ambiente o atmósfera convincente puede sumergir al lector en la historia y establecer el tono emocional adecuado para la narrativa.

Para esto debemos:

- Seleccionar detalles que refuercen la atmósfera deseada, como el sonido del viento en una escena de suspenso
- Incorporar descripciones que estimulen los sentidos del lector, aumentando la inmersión

- Y mantener una atmósfera coherente que apoye la narrativa y el tono de la historia.

Por ejemplo, para describir una escena en un bosque, en lugar de simplemente decir “El bosque era oscuro”, se podría escribir: “El bosque estaba envuelto en una penumbra opresiva, donde el susurro de las hojas era la única compañía y la bruma nocturna se aferraba a los troncos como un manto sombrío.”

Finalmente nos referiremos a la edición y revisión de historias, puesto que son pasos cruciales en el proceso de escritura creativa, ya que permiten pulir y mejorar la narrativa para asegurar que sea clara, coherente y efectiva. Estos procesos ayudan a refinar el lenguaje, fortalecer la estructura y mejorar la claridad y el impacto de la historia.

Para lograrlo debemos revisar el contenido, es decir, observar la estructura general de la historia, la coherencia de la trama, y el desarrollo de los personajes y el tema. Este paso implica evaluar si la historia cumple con su propósito y si cada elemento contribuye al desarrollo de la narrativa.

Lo que debemos hacer es:

- Revisar la trama para asegurarse de que sea coherente y fluida
- Verificar que los personajes sean complejos y estén bien desarrollados
- Asegurarse de que el tema principal esté claro y sea consistente a lo largo de la historia

Por ejemplo, podemos revisar una historia para identificar partes donde la trama puede ser confusa o donde los personajes pueden parecer inconsistentes en sus acciones o motivaciones.

También podemos realizar una edición de estilo y lenguaje, puesto que se enfoca en la precisión y efectividad del uso del mismo. Este paso implica mejorar la claridad, la fluidez y el impacto de la narrativa mediante la elección de palabras, la estructura de las oraciones y el uso de figuras retóricas.

Las estrategias clave son:

- Simplificar oraciones complicadas y eliminar palabras innecesarias

- Variar la longitud y estructura de las oraciones para mantener el interés del lector
- Evitar la repetición innecesaria de palabras y frases

Por ejemplo, podemos editar un párrafo para eliminar redundancias y mejorar la precisión del lenguaje, como cambiar “Él dijo que él iría a la tienda y luego regresaría a casa” a “Dijo que iría a la tienda y luego regresaría.”

Por su lado, la corrección de errores se enfoca en eliminar fallas gramaticales, ortográficas y tipográficas, y en asegurar la consistencia en el uso de términos y estilos a lo largo de la historia.

Para esto tenemos que:

- Revisar y corregir errores gramaticales y de puntuación
- Corregir errores ortográficos y tipográficos
- Asegurar la consistencia en el uso de nombres, términos y estilos a lo largo de la narrativa

Por ejemplo, podemos revisar una historia para corregir errores como el uso incorrecto de tiempos verbales o la falta de consistencia en la ortografía de nombres propios.

Las técnicas de escritura creativa son esenciales para desarrollar narrativas efectivas y cautivadoras. Por eso, al dominarlas, los escritores pueden mejorar significativamente la calidad de sus historias y su capacidad para conectar con su audiencia de manera profunda y significativa.

### **Técnicas de narración oral**

La **narración oral** es una forma de storytelling que se basa en la capacidad de comunicar historias de manera eficaz utilizando la voz, el lenguaje corporal y otros recursos. En ella, el narrador es el medio a través del que la historia cobra vida, creando una conexión directa y emocional con el público.

A continuación, exploraremos tres aspectos fundamentales para la narración oral efectiva: habilidades de presentación, adaptación de la historia a diferentes audiencias y el uso de recursos multimedia.

La narración oral efectiva requiere de habilidades de presentación que permitan al narrador transmitir su historia de manera clara, atractiva y emotiva. Estas habilidades incluyen el uso adecuado de la voz, el lenguaje corporal y el contacto visual.

La voz es una herramienta poderosa en la narración oral, capaz de transmitir emociones, crear atmósferas y mantener el interés del público. Asimismo, el control de la voz implica el manejo del tono, la velocidad, el volumen y la entonación.

Podemos emplear las siguientes estrategias clave:

- Utilizar diferentes tonos para reflejar cambios emocionales y caracterizar a los personajes. Un tono suave puede indicar calma, mientras que un tono fuerte puede transmitir tensión o entusiasmo
- Ajustar el volumen para enfatizar puntos clave y captar la atención del público. Hablar más alto para resaltar un momento importante y más bajo para crear intimidad o suspenso
- Variar la velocidad de la narración para mantener el interés y dar tiempo al público para procesar la información. Las pausas estratégicas pueden aumentar la tensión y dar énfasis a ciertos puntos.

Por ejemplo, en una historia sobre una aventura emocionante, un narrador puede usar un tono enérgico y un volumen alto para describir una escena de acción, mientras reduce la velocidad y el volumen para una reflexión íntima sobre un personaje.

Por su lado, el lenguaje corporal incluye gestos, posturas y movimientos que pueden complementar y reforzar la narrativa verbal. Tengan en cuenta que utilizar el cuerpo de manera efectiva ayuda a comunicar emociones y a mantener la atención del público.

Las estrategias clave son las siguientes:

- Usar gestos que coincidan con la narrativa para ilustrar acciones o emociones. Movimientos amplios pueden representar acciones dramáticas, mientras que gestos pequeños pueden indicar detalles sutiles
- Adoptar posturas y movimientos que reflejen la energía de la historia. Una postura erguida y movimientos enérgicos pueden transmitir entusiasmo, mientras que una postura encorvada puede indicar tristeza o introspección

- Utilizar expresiones faciales para reflejar las emociones de los personajes y la atmósfera de la historia. Una sonrisa puede indicar alegría, mientras que una mirada preocupada puede transmitir tensión o miedo

Por ejemplo, durante una narración sobre un personaje que se enfrenta a un desafío, el narrador puede usar una postura firme y movimientos decididos para reflejar la determinación del personaje, acompañado de una expresión facial que denote concentración.

El contacto visual, por su parte, es fundamental para establecer una conexión con el público. Mirar a los oyentes crea un sentido de implicación y les hace sentir que son parte de la historia.

Lo que podemos emplear es:

- Mirar a diferentes personas en la audiencia para crear una sensación de inclusión y mantener el interés general. Evitar fijarse solo en una persona o un punto de la sala
- Utilizar la mirada para enfatizar momentos importantes de la historia o para subrayar ciertas emociones. Mirar directamente al público durante un momento crucial puede intensificar la conexión emocional
- Adaptar la intensidad del contacto visual según la atmósfera de la historia. Una mirada intensa puede ser efectiva en momentos de drama, mientras que una mirada más suave puede ser adecuada para momentos más reflexivos

Por ejemplo, en una historia conmovedora sobre un reencuentro familiar, el narrador puede hacer contacto visual directo con los oyentes durante las partes más emocionales para reforzar la conexión y la empatía.

Bien. El segundo aspecto fundamental para la narración oral efectiva, como dijimos, es la adaptación de la historia a diferentes audiencias. Esto es crucial para asegurar que la narrativa sea relevante y resonante para cada grupo específico. Asimismo, dicha adaptación implica modificar el contenido, el tono y el estilo según las características y expectativas de la audiencia.

Para adecuar historias debemos comprender las características de la audiencia, como su edad, intereses, antecedentes culturales y contexto, ya que esto le permite al narrador adaptar la historia de manera efectiva.

A fin de lograrlo debemos:

- Investigar sobre la audiencia para comprender sus intereses y expectativas. Esto puede incluir preguntas sobre sus experiencias previas, sus gustos y su nivel de conocimiento sobre el tema
- Considerar la diversidad dentro de la audiencia, como diferencias generacionales, culturales o de nivel educativo, para adaptar la historia a las diferentes perspectivas presentes
- Realizar una breve interacción con la audiencia antes de la narración para captar su nivel de interés y ajustar la historia en consecuencia

Por ejemplo, para una audiencia de jóvenes estudiantes, un narrador puede elegir una historia con un tono más dinámico y un lenguaje más contemporáneo, mientras que para una audiencia de adultos, puede optar por un enfoque más reflexivo y maduro.

También es fundamental ajustar el contenido de la historia para que sea relevante y atractiva para la audiencia específica, destacando aspectos que resuenen con sus intereses y experiencias.

Para esto tenemos que:

- Elegir temas que sean pertinentes para la audiencia. Para un público empresarial, una historia sobre superación de desafíos en los negocios puede ser más relevante que una historia personal de aventura
- Incluir ejemplos y referencias que sean familiares y significativos para la audiencia, evitando referencias que puedan ser desconocidas o irrelevantes
- Relacionar la historia con las experiencias personales de los oyentes, creando un vínculo emocional y una mayor relevancia.

Por ejemplo, en una narración para una audiencia de padres, el narrador puede centrar su historia en experiencias y desafíos relacionados con la crianza de los hijos, utilizando ejemplos que reflejen las realidades y preocupaciones comunes en la vida familiar.

Asimismo, es importante ajustar el estilo y tono de la narración para que coincidan con las expectativas y preferencias de la audiencia, asegurando que la historia sea accesible y atractiva.

Las estrategias clave son las siguientes:

- Modificar el tono de la historia para que sea apropiado para la audiencia. Un tono ligero y humorístico puede ser adecuado para un público joven, mientras que un tono más serio puede ser necesario para una audiencia profesional
- Adaptar el estilo de narración para que sea accesible para la audiencia. Para una audiencia técnica, puede ser necesario un estilo más detallado y preciso, mientras que para una audiencia general, un estilo más narrativo y envolvente puede ser más efectivo
- Utilizar un lenguaje que sea comprensible y apropiado para la audiencia. Evitar jerga técnica o terminología compleja que pueda confundir a la audiencia

Pongamos un ejemplo: En una narración para una audiencia de niños, el narrador puede utilizar un estilo de narración más sencillo y un tono alegre y entusiasta, con lenguaje accesible y fácil de entender.

El último aspecto crucial para la narración oral efectiva es el uso de recursos multimedia, ya que puede proporcionar elementos visuales y auditivos que complementan y amplifican la historia. La integración de imágenes, sonidos y videos puede hacer que la narrativa sea más dinámica y atractiva. Conozcamos un poco más.

Las imágenes pueden ser utilizadas para ilustrar puntos clave de la historia, crear atmósferas y proporcionar contexto visual. Además pueden ayudar a los oyentes a visualizar la narrativa y a involucrarse más profundamente con la historia.

Las estrategias clave son:

- Elegir imágenes que complementen la historia y refuercen los puntos principales. Estas deben ser de alta calidad y relevantes para el contenido de la narrativa
- Incorporar diapositivas que muestren imágenes relacionadas con la historia en momentos clave para apoyar la narración y mantener el interés visual

- Asegurarse de que las imágenes no dominen la narrativa, sino que la complementen, proporcionando un equilibrio adecuado entre elementos visuales y la narración verbal

Por ejemplo, durante una narración sobre un viaje a través de un desierto, el narrador puede mostrar imágenes de paisajes desérticos, fauna local y escenas de la vida cotidiana en el desierto para enriquecer la experiencia visual del público.

Por su lado, los efectos de sonido y la música pueden mejorar la atmósfera de la historia, evocando emociones y ayudando a los oyentes a sumergirse en la narrativa. Estos pueden añadir realismo y dinamismo a la historia.

Para esto debemos:

- Elegir música que complemente el tono de la historia. La música suave puede ser adecuada para momentos introspectivos, mientras que la música más energética puede realzar escenas de acción
- Usar efectos de sonido para ilustrar acciones o ambientes, como el sonido del viento, el canto de los pájaros o el ruido de una multitud, para añadir realismo a la narrativa
- Ajustar el volumen de la música y los efectos de sonido para que no dominen la narración, sino que la complementen de manera efectiva

Por ejemplo, en una historia sobre una tormenta en alta mar, el narrador puede incluir sonidos de truenos, olas rompiendo y viento fuerte para crear una atmósfera inmersiva que transporte a los oyentes a la escena descrita.

En cambio, los videos pueden ser utilizados para mostrar escenas clave, ilustrar puntos complejos y proporcionar contexto visual y emocional que enriquece la narrativa.

Lo que podemos implementar es:

- Elegir videos que sean pertinentes para la historia y que ayuden a ilustrar puntos importantes o a proporcionar un contexto visual adicional
- Utilizar videos en momentos estratégicos de la narración para maximizar su impacto y relevancia

- Asegurarse de que los videos estén bien sincronizados con la narración verbal, de modo que se complementen mutuamente y enriquezcan la experiencia del público

Por ejemplo, en una presentación sobre la historia de una comunidad local, el narrador puede mostrar un video que enseñe entrevistas con los residentes y escenas de la vida diaria en la comunidad para proporcionar un contexto visual y emocional que enriquezca la narrativa.

En conclusión podemos decir que las técnicas de narración oral son esenciales para contar historias de manera efectiva y cautivadora. El dominio de habilidades de presentación, la capacidad de adaptar la historia a diferentes audiencias y el uso creativo de recursos multimedia pueden transformar una narración en una experiencia memorable y profundamente impactante para el público. Al perfeccionar estas técnicas, los narradores pueden mejorar su capacidad para conectar con los oyentes y transmitir sus historias de manera clara, emotiva y poderosa.

### **Trucos y consejos para mejorar y perfeccionar tu storytelling**

La primera recomendación es ser cercano con el relato. Cuanto más cercano, personal y peculiar sea la historia, más universal va a ser. Es decir, cuanto más concreto, más cercano la sientas a tu experiencia personal, a tus emociones, a tus vivencias, mayor capacidad y conexión emocional vas a conectar con tu público.

Podemos poner como ejemplo la película Babel, donde encontramos cuatro historias entrelazadas. Cada historia ocurre en un país diferente, con una cultura diferente: Japón, Marruecos, México, y Estados Unidos, y teóricamente cada historia refleja la idiosincrasia muy particular de ese terreno. Este es un ejemplo perfecto de un relato que aparentemente es tremendamente local, pero que termina siendo muy universal y con mucha llegada a todo tipo de público de todas las culturas.

Por lo dicho, los animamos a que no creen relatos genéricos. Es más interesante conocer tu experiencia particular y personal reflejando de dónde vienes, quién eres, con qué palabras hablas, qué vivencias tuviste. Esas son las cosas que van a conectar y lo que va a hacer que el relato sea universal.

También pueden utilizar un listado de preguntas que sirven como disparadoras para que se pueden inspirar.

Por ejemplo:

- ¿Cuál fue el momento profesional más feliz de tu vida? ¿y cuál fue el momento más triste?
- ¿Cuál fue el mentor más importante de tu vida? ¿Qué aprendiste de él o ella?
- ¿Qué cosas te gustaban? ¿Qué cosas no?
- ¿Cuál ha sido la influencia profesional más grande de tu vida?
- ¿Qué lecciones te enseñó?
- ¿De qué te sientes más orgulloso en tu carrera profesional?
- Si cambias de empresa, ¿cómo te gustaría ser recordado por tus compañeros?

Estas preguntas te van a servir mucho para entenderte, para saber quién eres, para saber qué te gustaría dejar con tu trabajo, y servirán de disparadores para coleccionar este conjunto de relatos de uso frecuente que es conveniente que tengan anotados y trabajados.

Una vez que tengan clara la secuencia de acontecimientos y toda la información necesaria, puede ser de gran utilidad emplear la nube de palabras. Esto les va a servir para saber cuáles son aquellas que son las palabras claves y además hacer un énfasis especial en esas palabras cuando están contando los relatos. Piensen que su audiencia va a recordar dos o tres imágenes, pero si hay dos o tres palabras que son claves, repítanlas y hagan una pausa en la entonación cuando tengan que contar el relato.

La siguiente recomendación es no improvisar. Hacerlo es perfecto solo cuando tienes perfectamente preparado el relato, es decir, solo cuando tú lo hayas contado varias veces, cuando te sientas cómodo contándolo, cuando se lo hayas contado a personas con distintos perfiles.

Otro truco muy interesante y que les va a dar mucha autoconfianza es contar el relato delante de un espejo. Parece absurdo, pero van a poder observar cómo mueven las manos, el cuerpo en general, cuáles son las expresiones de tu cara, cómo levantas las cejas, y esto hará que comprendan que hay elementos de comunicación no verbal que te van a ayudar a digerir ese relato y a ser capaces de transmitirlo a los demás con mucha más eficacia.

Por lo tanto les decimos que ensayen mucho, y luego dejen un margen para la improvisación cuando se sientan totalmente cómodos narrando el relato.

## **Autoconocimiento personal**

En primer lugar diremos que cuanto más te conoces, mejor narrador eres, mejor vas a contar tus relatos; y cuantos más relatos cuentes, más te vas a conocer a ti mismo.

También es importante que tengan en cuenta que cuantos más relatos de otros escuchen, más van a entenderse a ustedes mismos. Escuchando a otros aprenderán técnicas, recursos, incluso defectos.

Por dicho motivo es esencial que escuchen los relatos que cuentan los demás, ya sea en la calle, en la oficina, en su estudio profesional, en su familia, sus amigos, puesto que de todo el mundo podemos aprender, dado que narrar, narramos todos.

Recuerden que cada relato tiene su audiencia su cautiva, por lo que deberán pensar bien por qué les llama la atención el relato de ese compañero por ejemplo, y a partir de ahí van a aprender a auto reconocerse. Luego es importante que piensen por qué les llamó la atención ese relato concreto.

Cuanto más escuches, más vas a entender de ti mismo y más capaz vas a ser de narrar tus propios relatos con seguridad, con confianza y con capacidad de conexión emocional de empatía y de persuasión.

A su vez podemos decirles que sentir vulnerabilidad cuando están pensando en ese relato es un buen indicador, puesto que da indicios de que hay materia prima interesante para narrar, para contar un relato.

Ahora bien. Si bien esa vulnerabilidad es interesante, si se sienten demasiado vulnerables, si se sienten demasiado incómodos contándolo, no lo empujen; no se esfuercen en colocarse en una posición donde tienen que contar algo que no les apetece, o que los hace sentir tan vulnerables que no van a ser buenos comunicadores.

Asimismo, tengan muy claro que cuando van a contar un relato, no pueden manipular, no pueden engañar. Por dicho motivo, cuando muestren o narren un relato, díganlo sin mentir, sean sinceros. Si tratan de imponer algo y si tratan de manipular con un relato, tu audiencia lo va a detectar y va a producir un rechazo.

Para finalizar les dejamos una frase de la escritora norteamericana Maya Angelou: “La gente olvidará lo que dijiste, olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo la hiciste sentir”.

Al final, de lo que estamos hablando es de una conexión emocional que se genera con el relato. No se obsesionen por la perfección de cómo narran ese relato. Lo importante es

que muestren su corazón, que sean auténticos a la hora de comunicar, que se sientan cómodos explicándolo. Van a ver que de esta manera se va a generar la conexión emocional personal y profesional.