

Material Imprimible

Curso de Oratoria

Módulo 6

Contenidos:

- Estrés
- Ansiedad
- Timidez
- Pánico escénico

Asertividad

Como ya hemos podido observar, dar un discurso o hacer una exposición requiere de distintas habilidades y conocimientos para lograr el objetivo deseado en el interlocutor. Pero algo que no puede ser pasado por alto es que existen dos factores esenciales que todo buen orador debe poseer cuando llega la hora de hablar en público, independientemente de cuál sea su tema. Estos son: ser asertivo y proyectar seguridad.

Por eso, en primer lugar, definamos qué es la asertividad. De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española, una persona asertiva es aquella “que expresa su opinión de manera firme”. Pero, si bien este concepto está asociado a la manera en que las personas nos comunicamos con los demás para expresar nuestros intereses y necesidades, en oratoria también resulta de utilidad para saber cómo comunicarnos de manera eficaz y transmitir nuestro mensaje de la mejor manera posible.

Lo que ocurre es que no es suficiente que la persona tenga todos los conocimientos y la preparación necesarios para su alocución, porque, si cuando empieza a expresarlo y a intentar grabarlo en la mente de sus oyentes, lo hace con debilidad y de forma insegura, el auditorio simplemente no recibe ese mensaje, aunque todos los argumentos sean adecuados.

Esto ocurre porque, como ya hemos dicho, es más importante cómo se dice que lo que se dice. Pensemos que las personas siguen como líderes a aquellos que se muestran, a los que saben alinear a los demás en el liderazgo. Por eso, la seguridad y la confianza a la hora de hablar en público deben notarse siempre desde el inicio hasta el final de la presentación.

Por lo tanto, si un orador habla en público y proyecta entusiasmo, liderazgo, confianza y obviamente, el conocimiento de su materia, será sin lugar a dudas, un orador completo. Es por este motivo que anteriormente hicimos mención de cómo afecta el lenguaje corporal en nuestro mensaje, porque nuestra gestualidad, nuestra corporalidad y nuestra emocionalidad son los puntos donde demostramos nuestra confianza respecto de lo que exponemos.

Confianza

Pueden estar pensando que no tengan esas cualidades de liderazgo o que no sepan cómo desarrollarlas. Por eso, es importante saber que, si no se tienen, naturalmente, las condiciones de líder, se las puede aprender. Pero, como muchas otras cosas, si bien no es posible volverse líder de la noche a la mañana, sí se puede ir paulatinamente encontrando

el líder que existe dentro de cada persona. Para ello existen una serie de pautas que ayudan a generar la confianza necesaria.

En primer lugar, es necesario creer que lo que estamos diciendo es verdadero. Para ello es necesario preparar la exposición con anticipación y no llegar a nuestra presentación ante los demás de manera improvisada. Pensemos que, como ya hemos dicho, si el orador tiene dudas o inseguridades sobre lo que va a expresar, el público lo notará y le retirará su credibilidad. Por eso es necesario que sintamos confianza en aquello que vamos a decir.

Luego, es importante destacar que, si en nuestra exposición tenemos que mencionar conceptos muy novedosos, pero no confirmados aún, siempre debemos hablar de suposiciones y teorías. Esto quiere decir que no hablemos desde la certeza en temas nuevos, por ejemplo, en avances de la ciencia y de la medicina. Es preferible mencionar que es un tema del que se está hablando o debatiendo, antes que darlo por hecho cuando aún no es así.

Y, por último, es fundamental que logremos presentar el tema de forma sencilla y de tal manera que podamos abarcar cada subtema que se desprenda de la idea principal. Y, ¿se les ocurre qué podemos hacer si tenemos mucha información teórica que no sabemos cómo ilustrar o ejemplificar? En ese caso podemos acudir a la repetición de la información, de manera que queden claros los conceptos.

Entonces, si afirmamos todo esto es porque, paradójicamente, cuando un orador proyecta más seguridad durante una presentación, es porque se ha olvidado de que es un conferenciante. Entonces podemos decir que se trata del pasaje de orador o conferencista a comunicador.

Repetición

El recurso de la repetición es conocido como la estrategia de la reiteración. De acuerdo con el especialista Esteban Ildefonso Grande, estos mecanismos “consisten en repetir parte de los mensajes para llamar la atención del receptor”. Por eso, menciona distintas opciones para utilizar esta estrategia de manera exitosa. Y, si bien él las describe enfocándose en su utilización en el ámbito comercial, también las podemos usar cuando procedemos a dar un discurso.

Una de ellas es el llamado paralelismo sintáctico, que se trata de repetir una misma estructura buscando un efecto poético. Nos referimos a cuando decimos, por ejemplo, “año nuevo, vida nueva”.

Otra posibilidad es utilizar la reiteración de sintagmas, que se utiliza mucho cuando se lleva a cabo de un discurso de ventas, porque se trata de repetir, varias veces, el nombre del producto o servicio que se está presentando, con el objetivo de que se instale en la mente de los oyentes. Y, en relación con esta estrategia, tenemos la reiteración de atributos, que busca la descripción, generalmente en forma enumerada, de las cualidades que tiene aquello que se está ofreciendo.

Luego, también podemos hacer uso de la reiteración de léxico científico-técnico. En general, cuando se usa este tipo de lenguaje, el auditorio siente más confianza en el orador, porque se da cuenta que “sabe de lo que está hablando”. Por eso, es bueno valernos de explicaciones científicas o técnicas del tema que vamos a exponer, de manera que podamos, no solo agregarle valor a nuestra presentación, sino también ganar seguridad en aquello que estamos diciendo.

Y, por último, tenemos la estrategia de reiteración de interlengua, que también es un concepto altamente asociado a las ventas, porque se trata de utilizar determinados mensajes que se dicen en varios idiomas buscando generar una ilusión de universalidad. Por eso, es frecuente encontrar estos mensajes en publicidades de distintos productos. Y, si bien este recurso puede no resultarnos útil para nuestro discurso, sí podemos pensarlo como una posibilidad para acompañar, gráficamente, aquello que estamos diciendo.

Por ejemplo, en el famoso discurso de Martin Luther King, él comienza varias de sus frases con el emblemático “I have a dream” o “yo tengo un sueño”. De esta manera, logra reforzar su mensaje.

Ahora bien, es importante remarcar que, de cualquier manera, hay que ser cuidadosos con las repeticiones que hacemos cuando buscamos argumentar o fundamentar el tema a tratar, porque podemos caer en un tono dogmático que queremos evitar si buscamos el respeto e identificación del público. Siempre debemos recordar que no somos los dueños de la verdad absoluta y, por lo tanto, tenemos que evitar que los demás piensen lo contrario.

Pánico escénico

Vamos a adentrarnos, ahora, en una de las situaciones que más preocupan a aquellos que tienen que dar una presentación en público. Estamos hablando del pánico escénico. Cuando estamos próximos a una situación en la que tenemos que hablar en público pueden surgir sensaciones que nos paralicen o inhiban nuestra capacidad de actuar.

Podemos sentir miedo, ansiedad o estrés... Pero la buena noticia es que hay estrategias para paliar este tipo de sentimientos y ayudarnos a desenvolvernos adecuadamente. Veamos cada batería de estrategias en detalle.

Por empezar, es importante señalar que, por más que pensemos lo contrario, la realidad es que existen algunas técnicas básicas para superar toda la angustia, el temor y la inhibición que se apoderan de quien va a hablar en público. Entonces, veamos, antes que nada, cómo podemos hacer para superar el miedo y la timidez, que son algunas de las emociones más frecuentes con las que nos podemos encontrar. Para lograr que estas sensaciones no se apoderen de nosotros, el orador deberá trabajar la confianza en sí mismo.

Una primera posibilidad para lograrlo es ensayar tomando la palabra, gradualmente, en distintas reuniones sociales o laborales, haciendo el ejercicio de sostenerla, aun cuando otros quieran arrebatarla, como suele suceder en las reuniones. Por lo tanto, en ese caso, deberá pedir, a quien lo interrumpa, que lo deje terminar en su concepto y luego el otro podrá expresar lo que quiera.

Decimos esto porque no dejarse invadir por interrupciones continuas en el mensaje que trata de expresar, es un ejercicio muy sencillo de implementar para ser un buen orador e ir venciendo gradualmente la timidez y el miedo a hablar ante un público numeroso. También, puede tomar como costumbre el hábito de elegir una consigna e improvisar sobre la misma. Con el tiempo, y la práctica reiterada, el aspirante a orador podrá perder la vergüenza y recurrir a la creatividad para improvisar.

De cualquier manera, uno de los mayores temores para el orador novato es el público que va a oírlo. Por eso, para que se sienta tranquilo, tiene que tener presente que no todo el auditorio deberá acordar con él, obligatoriamente. De hecho, en algunos casos habrá gente que puede estar en desacuerdo con el orador, y ello no quiere decir que está haciendo las cosas mal. Por eso es fundamental entender este concepto para llevar tranquilidad a quien lleva a cabo el acto de discurso.

Luego, cabe resaltar que el orador debe buscar la excelencia y no la perfección. Esto es importante porque si se busca la perfección, el orador se bloquea, ya que la perfección es una exigencia desmedida e imposible de lograr. Si se busca que el auditorio no haga preguntas que incomoden o que pongan a prueba la capacidad del orador, o si se cree que todo debe salir exactamente como se ha planeado, sin ningún cambio en el camino, se está condenado al fracaso.

Por eso es que, trabajar en pro de la excelencia, en cambio, alivia. Es importante señalar que ser excelente significa dar todo lo mejor de uno mismo, en cada momento, frente a los obstáculos que se presenten en cada auditorio.

Entonces, es importante volver a marcar que todos podemos ser oradores. Y esto lo decimos porque, para lanzarse a esta actividad, hay que considerar que hablar en público se trata de un desafío y que todos podemos asumirlo. Lo que interesa es la actitud personal para enfrentar ese desafío y para ello, es importante conocer las distintas herramientas que nos permitirán llevarlo a cabo.

Continuando con las técnicas para superar el pánico escénico, vamos a pasar ahora al caso de la ansiedad, que puede ser otra de las sensaciones previas a una situación en la que tenemos que dar una demostración de nuestra oratoria. Entonces, analicemos de qué manera podemos lograr que se reduzca ese malestar.

En primer lugar, es imprescindible, nunca negar el miedo y; aceptar que éste, forma parte de la naturaleza humana. De hecho, lo raro o fuera de lo común, sería no sentir absolutamente nada de temor. Obviamente, que decimos esto en aquellos casos que se trate de un miedo normal, factible de superar, porque distinto es el caso de aquel terror que paraliza e impide subir al estrado. De todos modos, en ambos casos, se cuentan con los recursos para superarlo, sobre todo si el futuro orador se anima a sentirlo y a reconocerlo. Por lo tanto, una vez reconocido el problema, el próximo paso será encontrar la solución.

Entonces, tengan en cuenta el siguiente consejo: a la hora de tener que efectuar un discurso, está terminantemente prohibido compararse con otros oradores, porque la gente suele valorar la espontaneidad y la originalidad. Por ello, aunque la estima no sea alta, lo más importante es ser uno mismo. Pensemos que es más valorado quien asume su personalidad naturalmente, que quien trata de imitar a otros, con poses y discursos artificiosos.

Siendo quien uno es, con particularidades y cualidades únicas, aunque parezcan negativas, pueden hacernos brillar ante el auditorio. Tengan en cuenta que aceptarse significa consentir las limitaciones de entrada, y manifestarlas, porque reconocer auténticamente lo que le ocurre al orador generará empatía en el auditorio, buen humor, y una situación relajada de ambos lados, para empezar con el pie derecho.

Finalmente, pero no por ello menos importante, debemos recordar aquello que estuvimos mencionando y es que un orador debe hablar sobre lo que sabe, porque

cuando se conoce un tema, uno está relajado y el buen decir fluye sin obstáculos ni miedos, porque se pisa sobre terreno conocido.

Pasemos entonces a otra de las posibles sensaciones que nos puede producir el acto de hablar en público. Nos referimos al estrés, que es un estado de tensión física y mental que se genera como respuesta automática ante situaciones externas que son percibidas como amenazantes o demandantes. Y, como se imaginarán, hablar en público entra dentro de estas situaciones demandantes de una alta preparación y energía, así como se puede considerar como una situación amenazante, ya que sobrevuela el temor constante a quedarse en blanco, a no saber qué responder ante las preguntas del auditorio, a no estar a la altura y, especialmente, a hacer el ridículo y ser mal juzgado.

Pero siempre hay que tener en consideración que el estrés, en cierto grado, es adaptativo y nos impulsa a conseguir objetivos. Incluso, puede ser saludable si se lo maneja de modo eficaz. Entonces, es normal que surja esta sensación antes de la conferencia, porque es una respuesta que funciona para adaptarse al nuevo desafío. Pero si ese estrés es tal que se prolonga durante la conferencia y produce el efecto contrario, es decir que causa esos errores tan temidos, puede acarrear trastornos físicos o emocionales. Además, le harán creer erróneamente al orador que debe abandonar la oratoria. Por eso es que hay que usar los errores como disparadores en la carrera del orador.

De acuerdo con lo que estuvimos estudiando en relación con el estrés, puede que se estén preguntando qué podemos hacer para contrarrestar sus efectos... Hay muy buenas técnicas de control emocional para hacerle frente al estrés, y que pueden usarse antes, durante o después de un acontecimiento que genere este tipo de síntomas.

La respiración profunda es una técnica muy fácil de aplicar y útil para controlar las reacciones fisiológicas al enfrentar situaciones emocionalmente intensas, como, por ejemplo, presentarse ante un auditorio. Esta técnica se basa en simples pasos a seguir. En primer término, se realiza una inspiración profunda mientras se cuenta hasta 5, y luego se exhala al aire volviendo a realizar la misma cuenta de 5 segundos para cada fase de la respiración.

Lo que se recomienda es practicar las distintas fases de la respiración sin llegar a forzarla en ningún momento y de modo lento e intenso. Entonces, para comprobar si se están realizando bien los ejercicios, debemos colocar una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen. Si sólo se mueve la mano sobre el abdomen y no la del pecho, significa que el ejercicio se está haciendo correctamente.

Luego, otra técnica interesante para contrarrestar situaciones de estrés la denominaremos “detener el pensamiento negativo”. A pesar de que puede resultar muy difícil de llevar adelante, hay formas de controlar esos pensamientos parásitos que quiere destruir toda nuestra tranquilidad y optimismo. Por eso, esta estrategia es útil para cuando se comienza a sentir incomodidad o nerviosismo.

Veamos cómo podemos llevar adelante esta práctica... Cuando aparezcan esas sensaciones negativas hay que concentrarse en cuáles son los pensamientos las provocan. De esta manera, al identificarlos interiormente, podremos cambiarlos por otros más positivos.

Por ejemplo, si pensamos “no puedo soportar pasar vergüenza delante del público”, podemos reemplazar esa frase por: “voy a prepararme para que todo salga bien. Pero si algo sale mal, no es el fin del mundo. Soy humano y puedo equivocarme”.

Luego, en lugar de pensar: “Me siento desbordado. Todo va a salir mal.” podemos pensar lo siguiente: “Controlo mi ansiedad. Respiro.”

En lugar de la frase “No puedo controlar esta situación” podemos decir: “Soy apto para superar cualquier situación que se me presente”.

Para la frase “Siempre lo arruino” podemos encontrar un reemplazo en “Soy capaz de superar cualquier incomodidad o imprevisto”.

Y, si pensamos: “Quizá me olvide de lo que tengo para decir”, podemos cambiar esa frase por: “Si me esfuerzo en prepararme, tendré éxito. Preocuparse no facilita las cosas”.

Entonces, lo que queremos destacar con esto es que debemos buscar la parte positiva de cada situación, aunque hayamos cometido un error, porque si podemos valorar lo positivo que cada situación negativa aporta, podremos sacar provecho a todas las situaciones de la vida, porque cada una de ellas nos dejará una enseñanza.

Por último, otra técnica altamente eficaz es el ensayo mental, que es una estrategia pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros. Consiste simplemente en imaginar que estamos en ese escenario y recrear una situación en la que estamos actuando bien. Entonces, debemos practicar mentalmente lo que vamos a decir y hacer, y repetir varias veces el ejercicio, hasta sentirnos en un estado más relajado y seguros de nosotros mismos.