



## ¡RELÁJATE!

Evita el estilo de entrega de maniquí rígido.

Por: Ernest C. Daw, ACG, ALB/ Traducido por: Javier Córdova Glez.

**Mi mayor lección** al hablar en público ocurrió mientras daba mi cuarto discurso del Manual de Comunicación Competente. Lo practiqué cuatro noches seguidas, tomando el tiempo y memorizando las oraciones. Cuando llegó el momento de darlo, me dirigí con confianza al pódium, pero estaba nervioso. Al estarlo dando, de repente perdí el enfoque. Me distraje por mi propia voz, por los ruidos aparentemente espantosos, feos que estaba haciendo. Dudé y perdí el hilo. Mi voz, mi cuerpo y mi mente se pusieron rígidos, y me sentí como un maniquí de una tienda departamental.

Los siete minutos los sentí como años. Todo el ensayo no me salvó de los obstáculos que tuve que enfrentar mientras hablaba, pero salí adelante.

A todos nos han dicho que la preparación es la clave del éxito, pero eso significa mucho más que escribir y ensayar la palabras de un discurso. Cuando están en el escenario, los actores confían en el cuerpo, la voz y la mente para no sólo crear un personaje, sino para comunicar ese personaje a una audiencia.

El mismo concepto se aplica al hablar en público. Aunque el orador no puede estar creando un personaje, el objetivo final es el mismo - la comunicación. Inclusive el mejor escritor de discursos puede quedarse corto si a su cuerpo le falta agilidad y su mente carece de enfoque. Los siguientes consejos pueden ayudarte a relajar la voz, el cuerpo y la mente para tu próximo discurso.

### Preparación Vocal

Todos reconocemos cuando un discurso es monótono o un ritmo es repetitivo. “El enemigo del orador

es la monotonía”, dice Patricia Fripp, entrenadora ejecutiva de hablar en público.

La variedad vocal es un producto de la mente, pero a menudo descuidamos nuestro sistema vocal. Este sistema comprende la lengua, la boca, las cuerdas vocales, los músculos faciales y el diafragma, que nos permite respirar. Al alistar este sistema, puedes hacer una amplia gama de sonidos.

## La agilidad facilita la comunicación, y un cuerpo tenso no es ágil.

Antes de hablar, ponte de pie o siéntate en una posición vertical y relájate. Inhala lentamente por la nariz, mantén la respiración durante dos segundos y luego exhala lentamente por la nariz. Repite este proceso, imaginando que tu caja torácica es un globo que se llena de aire. Siente tu diafragma expandiéndose hacia abajo a la pelvis. Al soltar el aire, siente tu diafragma contraerse hacia adentro y hacia arriba, sacando el aire por la boca. Después de algunos ciclos, deberás empezar a sentirte relajado y centrado.

A continuación, introduce tus cuerdas vocales a la rutina. Emite un sonido relajado en cada exhalación. La naturaleza del sonido no importa - sólo mantén tu garganta relajada y tu boca abierta. El sonido se asemejará a un leve zumbido. Reconoce este sonido como tu verdadera voz – tu sonido relajado y centrado.

No cometas el error de pasar por

alto la función que la boca juega al hablar sobre-enfatizando las cuerdas vocales y lo que sucede en la garganta. Tomamos la articulación por sentado, pensando que lo hacemos de forma natural. Los labios y la lengua determinan la dicción. No asumas que los miembros de la audiencia tienen una audición de primera categoría. Los oyen-

tes puede que no capten y comprendan todas nuestras palabras.

Mientras te preparas para hablar, calienta tu cara, boca y lengua realizando estos ejercicios, preferiblemente adelante de un espejo:

**1 Relaja los músculos** de tus mejillas masajeándolas con tus manos. No te preocupes si te ves ridículo (¡probablemente te verás!), y observa cómo tu cara se siente después.

**2 Continúa estirando** todos los músculos de tu cara y cabeza. Lentamente trabaja tu mandíbula y mueve tu frente de arriba hacia abajo. Entre más los estires, más ágiles tus músculos se harán.

**3 Mueve tu lengua** para explorar tu boca mientras está cerrada. Luego, abre la boca y estira la len-

gua más allá de tus labios en todas direcciones. Luego recita trabalenguas como los que se indican abajo. Comienza lentamente, y luego acelera el ritmo manteniendo una perfecta enunciación.

- Pepe pecas pica papas con un pico pepe pecas pica papas.
- Parangaricutirimicuaro.
- Tres tristes tigres tragan trigo en un tragal.
- Un dragón dragón, tragó tragó carbón quedó pansón que dragón dragón.

### Preparación del Cuerpo

La agilidad facilita la comunicación, y un cuerpo tenso no es ágil. Para lograr una mejor conexión con tu público prepara tu cuerpo adecuadamente liberando cualquier tensión de antemano.

La mayoría de la tensión se encuentra en los hombros y en la parte superior del torso. Puedes liberar este tipo de tensión de la siguiente manera:

- Párate con la espalda recta con los pies abiertos a la altura de los hombros. No endereces las rodillas - mantén ligeramente dobladas las articulaciones. Avienta tus hombros hacia atrás de manera cómoda, y deja que tu pecho descansa directamente sobre tu centro de gravedad. Deja que tus brazos cuelguen a los lados, con tus manos abiertas. Intenta liberar cualquier tensión en tu cuerpo, imaginando que eres una mario-

neta colgada de una cuerda capaz de realizar cualquier movimiento deseado.

- Mueve tus hombros, primero hacia delante, luego hacia atrás.
- Mueve tus caderas de forma circular, primero como las manecillas del reloj, luego al lado contrario.
- Regresa a la primera posición en el paso número uno. Desde esta posición, puedes moverte o gesticular más fácilmente y comunicarte más plenamente.

de tu discurso para obtener una respuesta de la audiencia más favorable.

- ¿Lo que estás haciendo es lo más eficaz?
- ¿Qué hay de tu discurso es particularmente emotivo, y por qué?
- ¿Qué tal es tu presentación graciosa?
- ¿Qué preguntas tienes sobre el contenido del discurso?

Me encuentro que estoy más relajado, confiado y consciente de mí mismo si paso 10 minutos en un lugar privado haciendo estos ejercicios.

Pasa todo el tiempo que puedas en estos ejercicios, ¡y relájate! Estas técnicas no sólo te ayudarán a estar mejor preparados, pero también aumentarán tu confianza. Date a ti mismo la mejor oportunidad posible de triunfar. Como Craig Valentine, el Campeón Mundial de Oratoria en 1999, dice: "¡Si lo puedo ver, lo puedo ser!" T

**Estas técnicas no sólo te ayudarán a estar mejor preparados, pero también aumentarán tu confianza.**

### Preparación Mental

¿Alguna vez te has distraído mientras hablabas, sólo para salirte del tema? ¿Alguna vez has quedado en blanco durante una presentación? Centrándote en ti, aclarando tu mente y practicando la visualización, puedes evitar estos tipos de obstáculos. En los días previos a tu discurso, visualiza tu discurso desde la perspectiva de tu audiencia. Mírate a ti mismo en el atril y óyete hablar. Considera estas preguntas y ajusta la imagen mental

- ¿Estás tú, como oyente, motivado a la acción, o mejor informado, o entretenido?

Recuerdo la sensación que tuve la primera vez que utilicé estos ejercicios de calentamiento. Me sentí más alerta y más capaz de dirigir mi energía mientras estaba en el escenario. Más que monitorear cada acción y palabra, me enfoqué en mi personaje y en la conexión con otros.

Ernest C. Daw, ACG, ALB, es Sargento en Armas del Blue Expressions Toastmasters Club en Newark, Nueva Jersey, donde ha sido miembro desde 1997.

Traducido del artículo, "LOOSEN UP!", Págs. 20 – 21, de la revista TOASTMASTER, MAY, 2013.

Traducido por: Javier Córdova González, DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. jacogo@hotmail.com