

Una conferencia. Una presentación de un proyecto. Una reunión. Y sobreviene el pánico. El mismo pánico de cuando se era adolescente y el profe pedía que saliéramos a la pizarra. Inseguridades, miedos... se pueden superar con formación y práctica

QUIERO HABLAR COMO OBAMA

Texto Emma Quadrada

No es un don. No es innato. Lo dicen los expertos: se puede aprender a hablar bien en público y dejar de sufrir por ello. “Vienen alumnos que lo han pasado muy mal. Algunos ya habían renunciado a hablar en público y por ello habían perdido grandes oportunidades laborales”. La profesora de oratoria Teresa Baró conoce de primera mano las dificultades que entraña la incapacidad para comunicarse de una forma efectiva en público. Da clases a políticos, abogados, directivos y ¡hasta a un lampista! “¿Para qué quiere un lampista aprender oratoria? Pues el chico era consciente de que cuando hablaba con sus compañeros de trabajo no salía adelante... y decidió hacer el curso”. Continúa: “En el mundo laboral con un mínimo de responsabilidad directiva se necesita esta habilidad. Porque en cualquier momento puedes tener que dar la cara delante de los medios de comunicación. O tendrás que hacer ponencias, conferencias, etcétera. Todas estas actividades son propias del profesional de hoy”.

Y los profesionales de hoy son los alumnos de ayer. Así que el problema que la sociedad españo-

INCLUSO CUANDO SE IMPROVISA, ES MEJOR TENER UN GUIÓN PREPARADO

preparados para desenvolverse hablando en público. “En la escuela se potencia el estudio de la gramática y la expresión escrita. Los alumnos pueden suspender por errores en ortografía, por no hacer una buena redacción, pero poquísimas veces se les evalúa la capacidad de expresarse oralmente. Ni por aspectos tan importantes como la pronunciación o la vocalización. ¡Por no hablar del lenguaje no verbal!”.

Teresa Baró, que dejó de dar clases de lengua en el instituto para crear Icómpañi, su propia agencia de comunicación para adultos, ha detectado

la arrastra empieza en la etapa de formación. “Hay un abismo entre lo que se enseña tanto en la escuela primaria como en la universidad y lo que requiere el mundo profesional”, exclama Baró. La primera conclusión es que los chicos no salen

lo que para ella es la raíz del problema: “Los profesores son los primeros que no tienen ni idea de cuáles son las técnicas para hablar bien”. Evidencia que “si los profesores de lengua somos los responsables de formar a los alumnos en técnicas de comunicación... resulta que en la universidad tampoco nos lo enseñan. Así que la solución empezaría por una buena formación de los profesionales de la docencia”.

Hace tan sólo tres décadas el sistema escolar era así de rígido: el profesor era la autoridad, el que hablaba, y los alumnos escuchaban. Punto. No había más. Las cosas han cambiado y los chicos tienen una mayor libertad de expresión, pero este cambio no incluye un aspecto fundamental: que sean capaces de hacerlo bien. Los alumnos tienen la posibilidad de expresar sus opiniones y argumentos “aunque otra cosa es que lo hagan bien desde el punto de vista de las habilidades y también de la educación, del protocolo que requiere una intervención pública”, señala Baró. Muchos profesionales víctimas de esta mala formación acuden a ella y se sorprenden de ▶

en familia

► sus propias capacidades. “Hace pocas semanas vino un abogado con más de veinticinco años de trayectoria y cuando acabó exclamó que era más fácil de lo que pensaba y que ojalá lo hubiera hecho antes”.

Y es que lo importante es darse cuenta de ello, apunta la psicóloga Mercè Pasqual. “Es fundamental autoevaluarse. Reflexionar sobre qué he sentido, qué he aprendido y crear un contexto para poder continuar mejorando mis competencias”. Coincide con Baró: el secreto es aprender y practicar mucho. Pero la psicóloga añade que “se debe conectar con la fuerza interna y creer en uno mismo”. En este punto habla de la importancia de mostrar la propia identidad: “Si te inventas un personaje que es distante de tus valores porque no te conoces o porque quieres aparentar lo que no eres para escalar profesionalmente, al final esta estrategia te pasará factura. Porque aparentar provoca tensión, te come la energía, entras en contradicción y al final estallas”.

Las herramientas técnicas para hablar bien son recursos que se pueden trabajar. Las actitudes, también. Eso afirma la psicóloga justo después de apuntar que los tres o cuatro primeros años de vida de una persona son básicos en cuanto a la influencia que ejercen sobre la autoestima del individuo. Según ella, la “buena noticia” es que aunque la primera etapa vital configure nuestra capacidad de autoestima, “los adultos podemos trabajar para mejorarla porque de otra forma nos limita, no nos permite aceptar críticas ni mejorar”. Y concreta: “Con una baja autoestima alzamos barreras defensivas que nos llevan a inculparnos, a enfadarnos o ser excesivamente perfeccionistas”. Para mejorar, Mercè Pasqual apuesta por cambiar nuestra percepción de los sucesos. “Las situaciones del entorno pueden no cambiar pero sí la forma de interpretarlas. Reforzar el pensamiento positivo nos hace sentir más libres y felices”. Con esta actitud positiva el buen orador Winston Churchill dijo: “Sea optimista. No es demasiado útil ser de otra forma”.

Así que... ¡manos a la obra! ¿Por dónde empezar? Los expertos son estrictos en un aspecto: la base es la preparación del guión del discurso. En el

libro *Cómo hablar bien en público*, la profesora de técnicas de comunicación oral y escrita de la Universidad Politécnica de Catalunya Joana Rubio y el escritor Francesc Puigpelat inciden en este aspecto señalando que “la clave para conseguir una estructura correcta e útil es hacer una búsqueda exhaustiva de ideas y argumentos y después darles una estructura coherente.” Aclaran: “Aunque la presentación no sea leída, sino más o menos improvisada, debe tener una estructura determinada.” Eso significa que se debe planificar con antelación el orden de los puntos que serán expuestos, cómo se conectarán y velar para que todas las partes converjan hacia el objetivo final del discurso. Rubio y Puigpelat defienden que es necesario memorizar esta estructura: “Se deben memorizar las ideas, no las palabras”. Pero ¿cómo transmitir la sensación de naturalidad al público asistente si se tiene en mente lo que se debe decir? Los autores exponen que se llega a la improvisación (y a la naturalidad) sumando los conocimientos del orador sobre el tema del que habla y la memorización de los puntos que debe ir trenzando. O dicho con palabras del político inglés Lloyd George: “Confiar en la inspiración del momento: ésta es la frase fatal que ha arruinado a muchos oradores que prometían. El camino más seguro para llegar a la inspiración es la preparación”.

Las técnicas para convertirse en un buen orador se mueven en dos campos fundamentales: el lenguaje verbal y el no verbal. El primero es quizás el que más atención ha recibido históricamente, pero el que influye más sobre el interlocutor es el que tiene que ver con la gesticulación y la actitud. “Los científicos han llegado a la conclusión que más del 65% de la comunicación de que se realiza de forma no verbal”, apuntan Joana Rubio y Francesc Puigpelat en su libro. Y añaden una cita del viejo maestro del psicoanálisis Sigmund Freud: “Aquél que tenga ojos para ver y oídos para escuchar se convencerá de que ningún mortal puede guardar un secreto. Si sus labios mantienen el silencio, hablará con la punta de los dedos; la traición sale por todos los poros de la piel”.

El aspecto de cómo nos mostramos a nivel no verbal es argumento de la obra del catedrático de

Arriba derecha: retrato oficial de Winston Churchill en su despacho en Londres

Abajo derecha: Un discurso de Dolores Ibárruri, la Pasionaria, durante la Guerra Civil

Lingüística General de la Universitat de Barcelona Sebastià Serrano, *El instinto de la seducción*. Su conclusión es que “las nuevas tecnologías del audiovisual han contribuido de una forma decisiva a hacer emerger los cuerpos y el mundo no verbal como objetos informativos de primer orden hasta el punto de situar esta emergencia como el hecho sociológico más importante de los nuevos discursos de la modernidad”.

Así pues, ¿cómo debe mostrarse corporalmente un buen orador? El abecé de la cuestión recae en aspectos tan sencillos a la vez que efectivos, como, por ejemplo, estar de pie en vez de estar sentado. Joana Rubio y Francesc Puigpelat afirman que ocultar el cuerpo detrás de una mesa o de un atril “da una imagen de inseguridad, poca sinceridad, intranquilidad y hostilidad”. Aconsejan moverse de vez en cuando, de forma tranquila y segura, porque “un orador inmóvil no comunica”; no cruzar los brazos para no parecer a la defensiva; evitar los tics repetitivos, y no jugar con objetos tales como bolígrafos, llaveros o gafas.

Por su parte, Teresa Baró considera que en lo referente a lenguaje no verbal “somos unos anal-fabetos” y resalta su importancia y utilidad para poder “interpretar este lenguaje cuando lo utilizan otras personas, independientemente del uso que hagamos nosotros mismos de estas técnicas”. La filóloga y profesora advierte de la gran diferencia que hay entre la situación que se da en España respecto a otros países del mundo: “El mundo anglosajón potencia muchísimo la comunicación oral. Y toda la zona de América Latina también. En Estados Unidos se hacen concursos de oratoria en las universidades y todos los investigadores están formados en este aspecto porque creen que son habilidades necesarias.”

Para entender por qué nos seducen determinados oradores, Teresa Baró pone el acento en lo que ella llama “un cuerpo encendido”. Se trata de un cuerpo “abierto y tónico”, un cuerpo “equilibrado que comunica serenidad y firmeza”. Añade que la actitud positiva se transmite a través de “la sonrisa, la energía, el cuerpo activo” y que el orador que quiere comunicar –una palabra que significa, estrictamente, “crear una zona común”– debe hablar de las cosas que interesan y afectan al público al que se dirige. A partir de ahí, las habilidades tales como entonar, usar los silencios, los gestos, etc, suman y siguen hacia el éxito. ■

LOS ALUMNOS HOY EN DÍA TIENEN MÁS POSIBILIDAD DE EXPRESARSE PERO NO SABEN HACERLO BIEN