

Introducción

Convertirse en un orador o en una oradora realmente competente no es tarea fácil, el camino implica que se deben superar barreras emocionales y de autoestima, pero al mismo tiempo, estar dispuestos a arriesgarse, desarrollando un sin número de habilidades que hacen que las palabras que salgan de nuestra boca se transformen en poesía.

El arte de la oratoria está lejos de ser una cualidad propia de los actores o políticos, hoy en día, en una era en la que cada vez más estamos siendo escuchados, en la que se abren espacios para dialogar, conversar y exponer, no cabe duda que saber expresarse es una de las competencias propias del siglo XXI. De hecho, la comunicación efectiva, está considerada una de las habilidades necesarias para el campo laboral en este siglo, según la OCDE y la propia UNESCO.

Desde la misma perspectiva, en una era donde la información abunda y las plataformas entregan la posibilidad de multiplicar nuestro impacto comunicacional, no es cuestión menor reconocer cuáles son mis habilidades y su nivel de desarrollo para conectar con otros. No sólo se trata de manejar un lenguaje culto-formal o recargado de formas que adornen lo que estamos diciendo, no, por el contrario, hoy, mientras más claros seamos seremos mejor evaluados y considerados. La diferencia para esto está en cómo utilizamos nuestros recursos expresivos: cuerpo, voz y emociones.

Y es que un texto bien dicho adquiere valores insospechados, es por ello que en este artículo revisaremos estrategias que podemos considerar para ser conscientes y comenzar a entrenarnos en el arte de hablar en público, ya que, sin duda, contar historias requiere que activemos todo nuestro potencial comunicativo para causar la impresión que esperamos con nuestros relatos.

En primer lugar, chequearemos algunos consejos para el y la oradora para convertirse en alguien a quien el resto quiera escuchar; luego, identificaremos aspectos básicos del lenguaje no verbal y analizaremos la distribución espacial y la posición o proxémica que deberíamos utilizar para cada tipo de escenario; y finalmente revisaremos los recursos paraverbales que fortalecerán la forma de contar los hechos que componen nuestras historias.

Todos estos interesantes aspectos, serán abordados desde la oratoria, utilizando la información que hoy tenemos de las prácticas que causan efectos en los cerebros, con el fin de descubrir cómo atraparlos y generar el deseo de escucharnos, pero más allá de eso, de que nuestros receptores se sientan llamados a la acción luego de escuchar nuestras intervenciones.

Todos estos factores requerirán no sólo la comprensión teórica, por el contrario, implica que quien desee transformarse en un contador o contadora de historias, debe comprometerse con su proceso para entrenar estas habilidades, ya que, aunque ocurren en nuestro cuerpo, muchas veces somos poco conscientes de cómo la estamos utilizando, y sólo, después de un tiempo de trabajo, podemos comenzar a intervenirlas para darle el movimiento expresivo que queramos. Así es que, si te interesa usar el storytelling como estrategia de comunicación, significa que estás dispuesto y dispuesta a trabajar contigo mismo, tanto mental, corporal y emocionalmente.

El Storyteller: el primer protagonista de una historia

“Nuestra propia vida debe ser el mensaje”.

Thich Nhat Hanh

El orador y la oradora

Uno de los grandes temores de las personas que deben enfrentarse a hablar frente a un público es quedarse en blanco, equivocarse y no poder entregar el mensaje. Pararse enfrente de otro, sobre todo si la intención es persuadirle de hacer algo, no es tarea fácil y es una de las actividades más estresantes a las que nos enfrentamos en la vida. Imaginate en un gran auditorio, los reflectores están sobre ti, tú eres la única persona que está en el escenario, y en las butacas hay cientos, quizás miles de personas que están expectantes de qué es lo que vas a decir. Lo más probable es que con el sólo hecho de leer este párrafo ya hayas empezado a experimentar cierta angustia. Estos nerviosismos no nos acompañan sólo cuando estamos iniciándonos, muy por el contrario, en la medida que tenemos más charlas, clases, exposiciones, o presentaciones en el cuerpo, más se hacen parte de nosotros. Sin embargo, mientras más horas de vuelo vamos acumulando en la comunicación de ideas frente a un público, iremos incrementando nuestras capacidades de administrar nuestros recursos expresivos, a tal punto que podremos manejar esos nervios tan molestos del principio.

El arte de la oratoria, conocido como el arte de hablar en público para persuadir y convencer, no es más que la habilidad de comunicar ideas; pero, como toda habilidad, requiere ser entrenada y tomar consciencia del nivel de desarrollo en cada una de las personas. Cada uno de nosotros nace y va formando esta habilidad, incluso grandes personalidades, reconocidas como grandes oradores, han confesado ser sumamente tímidos. Esto demuestra que independiente de tus rasgos de personalidad, puedes convertirte en un gran Storyteller, sólo basta que seas consiente de tus competencias y que comiences a entrenarte para que, cada vez que cuentes una historia o realices un discurso, lo hagas con un alto sentido comunicacional y de responsabilidad social, puesto que:

El emisor y el receptor, esto es, el orador y el oyente, tienen que sintonizar la misma frecuencia para que la transmisión de información resulte posible. Si, por ejemplo, el orador elige una frecuencia demasiado elevada, no llegará a sus oyentes. Si, por el contrario, el nivel elegido es demasiado bajo, el público comenzará pronto a aburrirse (Brehler, 1997, pág. 18)

Entonces, si tu intención es que tus historias cumplan su cometido, no sólo debes procurar redactar un guión espléndido que te permita contar esas anécdotas tan inspiradoras, sino que, también, debes usar todos tus recursos para que la alocución sea lo más atractiva posible. Esto implica que debes dedicarle tiempo a prepararla, ensayarla y permitirte iterar todas las veces que sea necesario, con tal de construir un relato fuerte que conecte con tu público. Algunos expertos, recomiendan que tu tiempo de preparación debería ser de 15 veces el tiempo que tienes para hablar. Así, dejas menos camino a la improvisación, y la utilizas sólo para reaccionar, incorporar y/o utilizar los estímulos que en el minuto aparezcan espontáneamente con tus interlocutores. La clave es, mientras más preparada tu historia, mientras más ensayada, más orgánica y natural sonará.

El efecto que produzca un discurso no depende únicamente de lo que se diga, sino que guarda también una estrecha relación con la forma en que estos contenidos se ofrezcan. Y ello tiene que ver, a su vez, tanto con la estrategia que se elija a la hora de la preparación como en el acto propiamente dicho de pronunciar un discurso (pág. 71)

Otro aspecto que no podemos dejar pasar es, nuestro estado de ánimo, a la hora de narrar una historia. Recuerda que, parafraseando a Nietzsche: “se puede mentir por la boca, en cambio el gesto que le acompaña devela la verdad”. Es decir, que de una u otra manera, si no somos suficientemente conscientes de nuestras emociones, poco podremos hacer a la hora de regular y gestionarlas. Piensa cómo te sentirías si tuvieras que dar un discurso luego de una discusión con una persona que realmente amas. No es que vayas a desaparecer la incomodidad de ese momento anterior, es sólo que gestiones tus recursos para que no devesen que estás molesto, triste o apesadumbrado; sobre todo si es que ese estado no le agrega valor a tu historia. Tampoco se trata de reprimir las emociones, sólo ser consciente que en el momento de exponer juegas un rol comunicativo, y ese rol demanda que despliegues tus mayores talentos para comunicar ideas.

Por eso, nuevamente insistimos en la necesidad de que mantengas un entrenamiento continuo en tus habilidades comunicativas y expresivas, ya que, al igual que un *Storyteller* debe ser igual que un actor: “...trabajar toda su vida, cultivar su mente, desarrollar su talento sistemáticamente, ampliar su personalidad; nunca debe desesperar, ni olvidar este propósito fundamental: amar su arte con todas sus fuerzas y amarlo sin egoísmo” (Stanislavski, 2015, pág. 9). Como ves, ser un narrador de historias implica más allá del qué es lo que quieres contar, lo realmente significativo es cómo lo vas a contar.

El rol de la corporalidad en las historias

Formas de contar una historia hay cientos, y es que cientos somos las personas que contamos estas historias. Uno de los elementos que impacta enormemente en la transmisión de un mensaje tiene que ver con el lenguaje no verbal y paraverbal, es decir, con el uso del cuerpo y de la voz para expresar esas ideas. El lenguaje corporal se diferencia en algunos puntos fundamentales de la comunicación verbal. Antes que nada (sic) habla sobre maneras de comprender relaciones, de sensaciones como simpatía, antipatía, agresividad o inseguridad. Frecuentemente se transmiten de esta forma de modo mucho más directo que con palabras sentimientos, necesidades o estados de ánimo. (Brehler, 1997, pág. 78)

La narración de una historia, independiente de su duración, debe ser un viaje por emociones, debe contener descripciones que permitan imaginar los lugares y, compartir con la audiencia, las sensaciones que encierra cada relato. Debemos evitar un cuerpo y una voz monótona, planos y que no expresan más que aburrimiento. Por eso, es recomendable que escojas historias que te apasionen o que sean tan personales, que inevitablemente comprometas tus emociones. Nada más tedioso que escuchar historias que no son contadas con el cuerpo.

1.Lenguaje no verbal (el cuerpo)

Para efectos de este curso, entenderemos lenguaje no verbal como todas las expresiones corporales que comuniquen ideas o emociones, de manera consciente o inconsciente. Es tal su impacto en las interacciones comunicativas, que es clave reconocer qué es lo que estamos expresando para decidir si es lo más conveniente o no.

En este sentido, entrar a escena requiere de una actitud mental y física de seguridad, confianza y apertura. Mientras más cómodo nos veamos, disminuimos la primera barrera de la empatía, ya que, si nosotros estamos excesivamente nerviosos, nuestro público lo percibirá y empatizará con nuestro nerviosismo, pero desconectándose de nuestro mensaje y centrándose en lo muy incómodo que nos vemos en el escenario.

Tus comunicaciones verbales (lo que dices) y no verbales (cómo te comportas) envían señales a los que te rodean. Moverse con decisión tiene una finalidad: hay menos probabilidades de que un depredador potenciar te vea como presa, de la misma manera que no es probable que un antílope sano, veloz y despierto constituya la primera elección como blanco para un león que persigue una manada por la sabana africana (Schafer & Karlins, 2015, pág. 41).

Contar una historia entonces, requiere que nos entreguemos a la acción y que dejemos de evaluarnos en el momento, que no le demos paso a las dudas y que disfrutemos lo que estamos haciendo.

Eso es exactamente lo que tiene que hacer un actor cuando llega al punto culminante de su papel. En momento como cuando Hamlet dice: "Sí, dejemos correr las lágrimas del ciervo herido", o cuando Otelo grita: "¡Oh, sangre, sangre, sangre!", el actor no puede pararse a pensar, dudar, sopesar los argumentos, prepararse y estudiarse a sí mismo. Tiene que actuar, saltar el obstáculo al galope (Stanislavski, 2015, pág. 77).

Por ello, es de vital importancia que definamos nuestra partitura corporal previamente, para que, al momento de contar nuestra historia, no estemos decidiendo en el momento qué hacer con las manos o hacia donde mirar.

Los aspectos que debes considerar para gestionar tu lenguaje corporal son:



Figura 1. Elementos que componen el lenguaje corporal

a.1 Gestualidad: todos los movimientos y gestos que hacemos con nuestras manos y brazos. Su finalidad es graficar y acompañar lo que estamos diciendo. Se debe cuidar caer en el movimiento excesivo y también en la monotonía. Nuestras manos juegan un rol importante para ayudar a representar las ideas que estamos transmitiendo, permitiéndole al interlocutor que imagine los lugares, personajes, características, o sensaciones que son parte del relato.

a.2 Microexpresiones: son los movimientos que hacemos con los músculos de nuestro rostro. En algunos casos son muy visibles, y otros, son casi imperceptibles conscientemente; pero si son leídos inconscientemente. Ellos son responsables, en gran medida, que notemos las incoherencias que hay entre lo que se dice y se está expresando.

a.3 Contacto visual: se refiere a la dirección que sigue nuestra mirada. Cuando estamos frente a una persona debemos sostener la mirada hacia los ojos del interlocutor, permitiéndonos breves descansos, puesto que, si mantenemos la mirada fija o la evitamos constantemente, podríamos dar una impresión equivocada. En un auditorio, mi contacto visual debe dirigirse a las butacas, y en la medida de lo posible, conectar con la mirada de algunas personas de vez en cuando. Recuerda que la comunicación se basa en la retroalimentación.

a.5 Proxémica: la distancia de nuestro cuerpo con el de otros interlocutores, o bien, la disposición de nuestro cuerpo en el escenario también comunicará algo. Por ejemplo, si estamos muy asustados, tendemos a mantenernos más alejados de otros. En cambio, si queremos intimidar, adelantaremos nuestro cuerpo para comunicar dominación. Lo recomendable en un escenario es ubicarse en el centro para que te observen completamente, y nunca esconderse detrás de una mesa. Si ya estás ahí para comunicar algo, comunícalo con todo tu cuerpo y siéntete libre de expresar lo que has preparado.

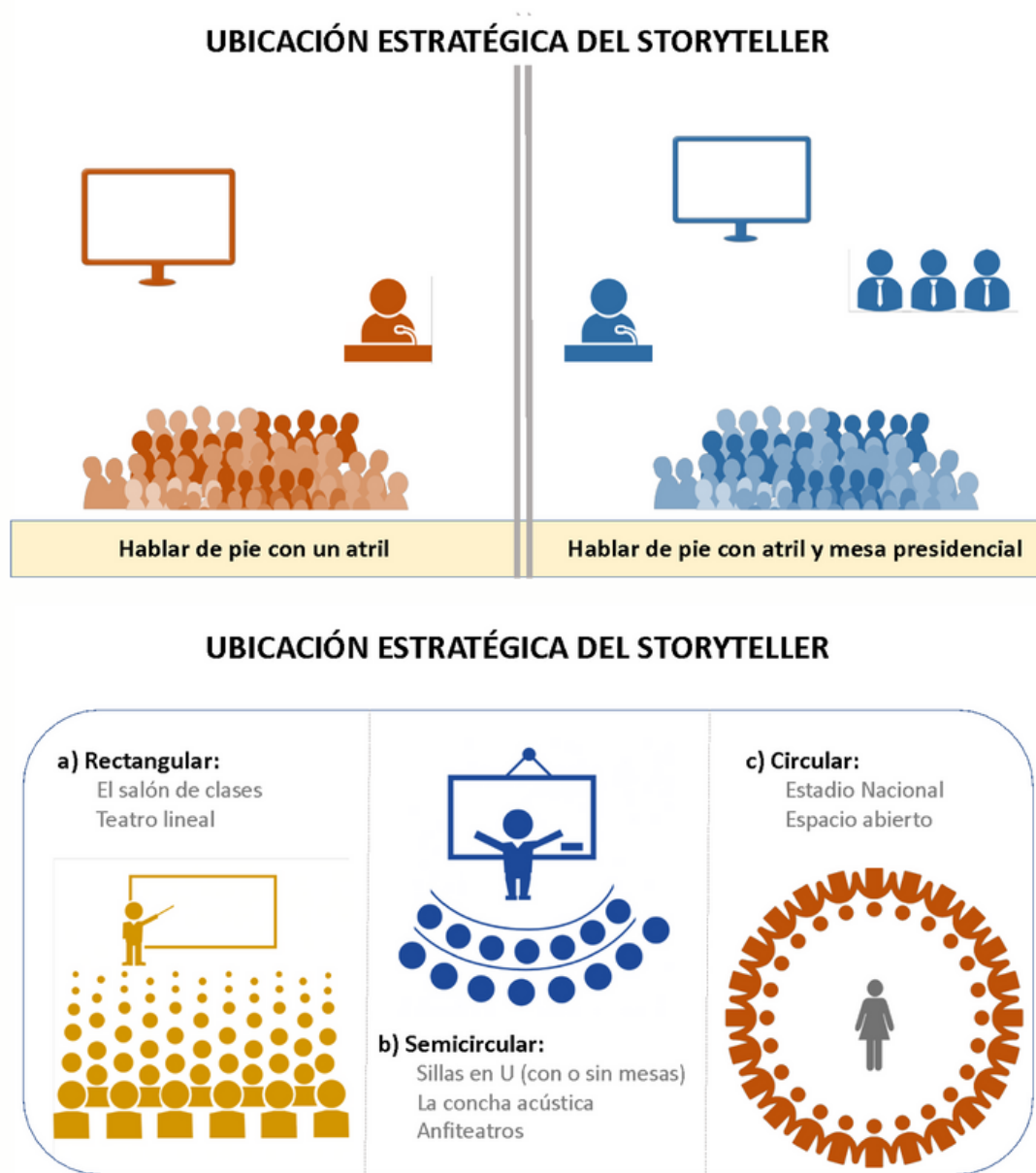


Figura 2. Ubicación estratégica del orador según tipo de escenario

De este modo, hemos revisado los elementos principales de la comunicación corporal, los cuales forman parte de la kinética. La kinética es la cualidad de nuestros movimientos (enérgicos, rápidos, aletargados o lentos), y es conocida como la rama de la teoría de la comunicación que estudia los gestos y posturas corporales como medios de expresión.

2. Lenguaje para verbal (la voz)

Ahora es tiempo que nos centremos en la voz como recurso expresivo y que reconozcamos todos los factores que permiten que nos deleitemos escuchando voces, no sólo en el canto, sino en la locución más cotidiana. Debemos considerar, que nuestras palabras, son más patentes cuando estamos en un escenario contando una historia que en la vida corriente, por eso:

Tener la voz “en forma” es una bendición no sólo para una prima donna, sino también para un actor dramático. ¡El tener la sensación de controlar la dirección de los sonidos, de contar con su obediencia, de saber que transmitirán con fuerza los detalles más insignificantes, y las más pequeñas modulaciones y matices del propio poder creador! (pág. 149)

Y si queremos lograrlo, al igual que el cuerpo, debemos entrenar nuestra musculatura y conocer cómo funciona el aparato fonador. “Los músculos que intervienen en la actividad vocal deben estar desarrollados de manera tal que su funcionamiento sea adecuado para las nuevas adquisiciones y para mantener una salud vocal de por vida (en lo que ha funcionalidad se refiere)” (Neira, 2009, pág. 4). A su vez:

La voz refleja la historia emocional, física y espiritual de la persona. Frecuentemente vemos que el grado de alteración emocional del individuo limita su espontaneidad y lo conduce a un “acorazamiento” que reduce la potencialidad para explorar su alrededor y para expresarse con la pureza que la expresión necesita para ser auténtica (pág. 9).

Y si bien, para que la producción de la voz ocurra, los elementos físicos centrales son la respiración, la fonación y la articulación, se recomienda trabajar todo el cuerpo para empezar a entrenar la voz, pues la voz ocurre en el cuerpo.

No puedes separar el uso de la voz del resto de ti. El impulso de comunicar verbalmente no se centra tan sólo en los órganos vocales, sino que se extiende al resto de la persona. Y toda tu persona se ve afectada de una manera física o mecánica por cosas tales como tu entorno, la relación contigo mismo y con los demás y con la intención del momento. Y según estén afectadas tus partes mecánicas, así lo estará también tu voz, que es la expresión de uno mismo y de lo que este sí mismo hace (Callion, 1998, pág. 31).

Luego de haber revisado fundamentos de la voz, es momento que identifiquemos cuáles son los elementos c
feras, sensaciones y
emociones tus relato:



Figura 3. Elementos que componen los recursos paraverbales de la voz

b.1 articulación: es la producción física de consonantes o vocales. Una correcta articulación incluirá todos los órganos necesarios para la fonación, cuidando que la vocalización de las palabras sea de manera inteligible, pronunciando todas las letras adecuadamente.

b.2 velocidad: es la rapidez o lentitud con la que decimos las palabras. Hablamos lento, cuando queremos que algo quede muy claro, y más rápido, cuando es algo que no reviste tanta importancia. La velocidad del habla también conlleva señales psicológicas. Hablar demasiado rápido, cuando se pide un favor o una cita o cuando se ofrece un cumplido, puede disminuir su efectividad.

b.3 tiempo: también conocido como cronémica, se refiere al tiempo que se mantiene hablando el individuo. Si se está exponiendo un discurso de larga duración, deben buscarse estrategias que permitan incorporar a la audiencia, para que esta no se desconecte y no pierda la atención en lo que estamos diciendo.

b.4 fluidez: vinculada con el ritmo de nuestras palabras. Las perturbaciones excesivas del habla pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad. Por ejemplo, la presencia de pausas sin rellenar, el empleo excesivo de "palabras de relleno" durante las pausas (ej: "ya", "ya sabes", "bueno"), o sonidos como "uhm" o "eh", y las repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido. Un ritmo controlado y dinámico, captará la atención y le dará mayor potencia a nuestras historias.

b.5 matices: es la elevación o atenuación que se hace con la voz quebrándola o pasando de un tono a otro. Son las inflexiones de la voz que sirven para comunicar sentimientos y emociones. También se conocen como entonaciones, y le dan variedad a nuestro relato, expresando efectivamente lo que queramos en el momento oportuno.

b.6 tono: debemos diferenciar primero que el timbre, es la calidad vocal o resonancia de la voz producida principalmente como resultado de la forma de las cavidades orales. Depende de las características físicas de cada persona. Y esto influirá en el registro vocal que tengamos. Por su parte, el tono, depende del tamaño de las cuerdas vocales y se diferencia de tono agudo (alto) y grave (bajo). Para convencer debemos priorizar usar tonos bajos, pero mezclándolos con altos a ratos, para inyectarle entusiasmo y romper la monotonía.

b.7 volumen: tiene que ver con la intensidad de nuestra voz. Su función más básica es hacer que un mensaje llegue hasta un potencial oyente, su déficit puede provocar que el que habla sea ignorado o que el oyente se irrite por no escuchar. Un volumen medio-alto demuestra seguridad, uno exageradamente alto agresión o descontrol, y uno muy bajo, inseguridad o miedo.

b.8 pausas: también se conocen como latencias y le entregan dramatismo, impacto, descanso y espacio para respirar al orador. son el intervalo temporal de silencio entre la terminación de una oración y la iniciación de otra. A lo largo de tu historia, debes incluir algunas pequeñas pausas, de lo contrario no dejarás espacio para que el oyente capte todo lo que estás diciendo. Muchas personas temen usar pausas, sin embargo, es recomendable usarlas de vez en cuando que iniciar una historia y "correr sin parar"

Como ves, la funcionalidad de la voz es más compleja que sólo ser un vehículo de proyección de sonidos. La voz es más que fonación. La voz es expresión y en conjunto con las cualidades corporales que ya hemos visto, harán que tus historias se llenen de dinamismo, pasión y naturalidad. Después de todo, queremos sorprendernos con *Storyteller* que sean capaces de conmover a sus audiencias, por el simple hecho de querer compartir historias humanas que nos conecten con el sentido esencial de la vida.

Para lograr este efecto, “en escena no debieran usarse palabras sin alma y sin sentido. En un escenario las palabras no deben estar divorciadas ni de las ideas ni de la acción. La misión de las palabras en el teatro es despertar toda clase de sentimientos, deseos, pensamientos, imágenes interiores, sensaciones visuales, auditivas y de otros tipos, en el actor, en los que actúan frente a él y, a través de ellos, en el público (Stanislavski, 2015, pág. 176).

Y al igual que un actor, un *storyteller* debe apasionarse por querer lograr efectos psicológicos y corporales en su audiencia. Pero, ten en cuenta que, la monotonía está obsoleta y que la exacerbación sólo confunde. Encuentra tu estilo y comienza a contar historias.

NOTA:

1 Thich Nhat Hanh es maestro Zen nacido en Vietnam Central en 1926, monje budista desde hace más de cuatro décadas y activista por la Paz, nominado para el Premio Nobel por ese motivo. Es reconocido como el padre del Mindfulness y es fundador de Plum Village en Francia.

Bibliografía

Brehler, R. (1997). Prácticas de oratoria moderna. Mostrarse seguro, disertar convincentemente. Madrid: El Drac.

Callion, M. M. (1998). El libro de la Voz. Madrid: Urano.

Neira, L. (2009). Teoría y Técnica de la voz. El método Neira de Educación Vocal. Buenos Aires: Akadia.

Schafer, J., & Karlins, M. (2015). Despierta tu encanto. La guía del FBI para influir, atraer y convencer. Barcelona: Empresa Activa.

Stanislavski, C. (2015). La construcción del personaje. Madrid: Alianza.



Juan Pablo
Priarte Uribe