Ley 57 editorial

ana rufián

TRANSMITE TUS IDEAS

con seguridad y confianza

TRANSMITE TUS IDEAS

CON AUTORIDAD Y CONFIANZA

Por Ana Rufián.

Editorial Ley 57
@ Ana Rufián www.anarufian.com
@ Editorial Ley 57 (LEY 57 SLP) 2024
@ De esta edición
Editorial Ley 57
Calle Guerrero Gajete, 20 bajo
29120 Alhaurín el Grande
Tel 951 77 5253
info@ley57.com
www.ley57editorial.com
Diseño y maquetación: Editorial Ley 57
Depósito Legal:
ISBN:

Impreso en España - Printed in Spain
Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo por escrito de Editorial Ley 57.

RECOMENDACIONES PARA LA LECTURA DE ESTE LIBRO

Estás ante un libro interactivo, de papel, pero interactivo.

Para disfrutar de la experiencia completa de lectura, recomendamos tengas a mano un Smartphone o tableta con la aplicación de códigos BIDI (o códigos QR) instalada. Hay muchas aplicaciones para Apple, Android, Windows…

A lo largo del texto podrás ver numerosos códigos QR con los que podrás acceder a contenidos ajenos a esta editorial, pero que servirán como complemento y ampliación de lo que leas. Esperamos que la experiencia te resulte interesante.

NOTA: Los enlaces basados en los códigos QR han sido comprobados al cierre de este manual. Sin embargo pudiera ser que sus autores, ajenos a Editorial Ley 57, los modifiquen con el tiempo y lleguen a no funcionar adecuadamente. La Editorial Ley 57 no se responsabiliza de cambios posteriores a estos accesos externos a Editorial Ley 57, ni se responsabiliza de la corrección o veracidad de sus contenidos.
www.ley57editorial.com

ÍNDICE

Introducción
Bienvenida y contexto. Aquí contaré brevemente quién soy yo para hablar de todo esto y qué pretende el manual, que no es más que ser una guía para potenciar las habilidades comunicativas que todos poseemos.

Introduciré el método a desarrollar a lo largo del libro: el triángulo de la oratoria.

Capítulo 1: Entendiendo el miedo escénico
las claves para conocer y reconocer el miedo escénico, y es que comprenderlo es el primer paso para poder trascenderlo. Analizaremos el punto de partida de cada persona y conoceremos qué es la 'sensación térmica' en comunicación.

Capítulo 2: Define tu intención
Aquí propongo algunas claves para definir la intención y el propósito de nuestras presentaciones, sean del tipo que sean. Conocemos los ingredientes indispensables de una buena presentación y qué papel juega la audiencia en este punto.

Capítulo 3: Trabaja tu mentalidad
Hablaremos de la importancia de saber transmitir nuestras ideas en el mundo actual, en el que la competencia es feroz.

Saber simplificar y gestionar nuestras emociones, las claves para minimizar la preocupación ante una intervención pública.

Capítulo 4: Estructura tu discurso: pasos para crear un texto persuasivo
Pasaremos de la preocupación irracional a la preparación más efectiva.
Empezamos a descubrir la base del triángulo de la oratoria: un texto persuasivo que conecte con el
público. Conoceremos los pasos previos y la estructura ideal de un discurso.

Capítulo 5: Entrénate a conciencia: la importancia de un buen ensayo
Conoceremos las técnicas más eficaces para aterrizar las ideas, con técnicas de redacción para plasmarlas en el papel.
La diferencia entre ensayar e improvisar.

Capítulo 6: Sácate el máximo partido: la voz y el lenguaje corporal
Comunicación no verbal para generar el interés de nuestra audiencia. Cómo aprovechar nuestra voz y la respiración. Cómo sacarnos partido con el poder de nuestro cuerpo, la
sonrisa y la mirada.
Parte 1: La Voz
Parte 2: El lenguaje corporal

Capítulo 7: El momento de la verdad
Hora de enfrentarte a tu audiencia. Analicemos el escenario

Parte 1: Presentaciones Online

Parte 2: Presentaciones Presenciales

Epílogo: Enhorabuena: lo conseguiste
Consejos útiles para los instantes previos.
Para que todo salga perfecto.

Cuaderno de ejercicios de orador.

Cada capítulo, cada avance, te obliga a reflexionar y te ayuda a integrar los conceptos del libro.

CAPÍTULO 1:

Entendiendo el miedo escénico

Me gustaría comenzar dándote la enhorabuena porque desde hoy estás un paso más cerca de convertirte en esa persona que comunica tal y como siempre has soñado, alguien que llena el espacio con seguridad, que transmite sus ideas con autoridad y confianza.

¿Suena bien, verdad?

Lo cierto es que no es tan difícil como nos obligamos a creer la mayoría de las veces. De hecho, a todas esas personas que llegan hasta mí con preocupación por su forma de comunicar, les suelo hacer estas dos preguntas:

¿Eres capaz de hablar?
¿Y de escuchar?

Si ambas respuestas son afirmativas, ¡enhorabuena! Y es que puedes, sin ningún problema, hablar en público con éxito.

Si no tienes ninguna dificultad auditiva o fonológica, todas las preocupaciones que tienes en

torno a tu comunicación residen en un único lugar: **tu mente.**

Y no me refiero a que seas totalmente responsable, me explico. Puede que el problema venga de lejos, quizás hubo un momento en el que de forma natural nos dejamos llevar por opiniones, propias y ajenas, nos hicieron perder nuestra esencia, nuestra magia. Me atrevería a aventurar que ese punto de inflexión tuvo lugar en la infancia.

En la edad adulta, y más en el ámbito laboral, es cuando muchos de nosotros nos hemos dado cuenta de la importancia de ser buenos comunicadores. Y es que de esta habilidad depende, en gran medida, nuestro éxito.

Y no, no quiero generarte falsas expectativas, no pienses que puedo convertirte en un comunicador o comunicadora profesional a golpe de varita mágica, pero te aseguro que no estás tan lejos como crees.

Así que en este manual me he propuesto no guardarme nada y contarte todo lo que he tenido que desaprender en cuanto a comunicación para sentirme bien cuando me expongo delante de una audiencia. Espero que estas técnicas pue-

dan ayudarte desde el mismo momento en que las pongas en práctica.

Antes de entrar en faena quiero hablarte de:

El temido miedo escénico.

Entender el miedo escénico es el primer paso para liberarte de él y desbloquear esta situación.

En los más de 19 años que llevo delante de una cámara de televisión, he vivido situaciones de todo tipo. Me ha tocado contar noticias complejas, otras con apenas datos, superar imprevistos, afrontar situaciones inesperadas, otras divertidas…

Pero hubo un punto de inflexión, un momento en el que no me sentía cómoda delante de la cámara, mi intuición me decía que no lograba mi objetivo de transmitir la información de forma clara y concisa a mi audiencia.

Crecí en el seno de una familia trabajadora, de la que fui, además, la primera universitaria. A ojos de algunos familiares y amistades, había elegido una carrera con pocas salidas. Pero me licencié,

hice un máster y conseguí trabajo en lo que siempre había soñado: la televisión.

Así que cuando llegó ese momento, en el que no me reconocía, no sabía donde meterme. Me encontraba mal a diario, sintiendo que no valía para ese trabajo al que tanto tiempo, ilusión y energía le había entregado. Me sentía un fraude y lo peor es que pensaba que estaba defraudando también a mi familia.

En este libro quiero compartir contigo como después de mucho buscar una solución, resurgí como el ave fénix y cree mi propia hoja de ruta para conseguir los resultados que deseaba. Me centré en aprovechar los recursos y conocimientos que tenía en darle la vuelta a esos pensamientos, haciéndome más fuerte cada día a través de la herramienta más básica de la que disponía: la confianza en mí misma.

Nadie hasta ese momento me había hablado de su importancia, de hecho el concepto que hasta ese momento tenía de ella era confuso. A las personas con autoconfianza se les tildaba de egocéntricas, creídas, obstinadas, arrogantes…

No es mi intención extenderme en este punto, pero me sentía tan al borde del abismo, que solo podía intentar hacer algo distinto. Así que empecé a centrarme en mí y en mi autoestima, me interesé por analizar mis reacciones, por conocerme y aceptarme con mis aciertos y mis limitaciones. Al centrar la mirada en mi interior y quitarle el poder al ruido exterior, se hizo la magia. Empecé a reconciliarme con la profesión, con el trabajo de aquel entonces, con mis compañeros. Las conexiones y reportajes empezaron a fluir y la autocrítica se volvía cada día más constructiva.

Sin ser consciente, estaba creando mi propio método de comunicación efectiva. Además, descubrí que este paso a paso, no solo me facilitaba la tarea, si no que me hacía trabajar más rápido, optimizando tiempos.

Ahora sé exactamente qué ocurrió, aunque en el momento no tuve ni idea. Como ya imaginarás, estuve al borde de sufrir un bloqueo por miedo escénico.

Y es que en estos tiempos estamos más que acostumbrados a hablar, leer y escuchar sobre gestión emocional o el síndrome del impostor,

pero hace 20 años, cualquier atisbo de debilidad era señal de que no eras suficiente.

Puede que reconozcas esta sensación o que hayas vivido algo parecido. Sé que si estás aquí es porque te has comprometido a desprenderte de esas sensaciones y pensamientos que están lastrando esta parte de tu vida, ya sea en el plano personal o profesional.

Por eso, lo primero que tienes que entender es que hablar en público, hoy en día, no es opcional. Hay que hacerlo “a pesar” del miedo escénico.

Y es que todas esas cosas negativas que piensas que van a ocurrir, no ocurrirán en realidad.
Son fruto del cortisol, la adrenalina y nuestro sesgo cognitivo, que es negativo por naturaleza.

De hecho, nuestro cerebro no distingue la realidad de la ficción, así que para combatir al miedo escénico, en primer lugar hay que tener mucho cuidado con lo que recreas en tu cabeza acerca de esta situación.

Porque si te imaginas presentando en un escenario y te ves haciendo el ridículo o que te paralizan los nervios… estás más cerca de fracasar...

Y ahora me gustaría que te hicieras la siguente pregunta:

¿Qué tipo de comunicador/a soy?

...

Para seguir leyendo puedes adquirir el libro en tu librería habitual o bien en www.librerialey57.com o capturando este QR.