

Luis Dorrego

HABLA EN PÚBLICO

Prólogo de
Juan Carlos Cubeiro



*siendo tú
mismo*

Cydonia

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 222
PORRIÑO- Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2019
© Luis Dorrego
Maquetación: JGB
Diseño de cubierta: Ignacio Docampo
Primera edición, octubre de 2019

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-949816-1-6
Depósito Legal: VG 506-2019
Imprime: Reprográficas Malpe

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

Habla en público siendo tú mismo

Luis Dorrego



*Mi más profundo agradecimiento
a todos mis maestros de arte escénico,
a los actores y actrices que trabajaron conmigo,
a los estudiantes de teatro y los participantes de mis
cursos de comunicación, porque son ellos
los que me han enseñado a escribir este libro.*

*Y a Lili Almagro, por su apoyo continuado
y su lectura amiga y amorosamente constructiva.*

Índice

Prólogo

Por Juan Carlos Cubeiro 11

Introducción 15

1. ¿Qué es hablar en público? 19

El arte de hablar en público 19

Transmitir vs. comunicar 20

La oratoria y la comunicación 22

La verdadera comunicación 23

2. Todos podemos hacerlo 27

El talento 27

La habilidad 29

3. ¿Para qué hablar en público? 33

El para qué 33

La oratoria con significado 35

4. La estructura de la comunicación 37

El qué 37

El cómo 39

El texto 41

Los objetivos comunicativos 43

5. ¿Qué es el miedo? 49

Emociones primarias 49

<i>Las cargas emocionales</i>	54
<i>¿Dónde comienza todo?</i>	56
<i>¿Cómo actuar?</i>	58
6. ¿Qué es el pensamiento?	61
<i>La mente racional</i>	61
<i>Los pensamientos no son reales</i>	62
<i>¿En qué piensas cuando estás en el estrado?</i>	63
<i>Ejercicios para adiestrar la mente racional</i>	67
7. ¿Qué es el pensamiento?	69
<i>El cuerpo es lo primero</i>	69
<i>Vivimos en el pasado</i>	70
<i>Nuestro cuerpo es el comunicador</i>	71
<i>El cuerpo grita lo que calla tu boca</i>	72
<i>La unión mente-cuerpo</i>	73
<i>La conciencia corporal</i>	74
<i>La memoria corporal</i>	76
<i>El miedo a mostrar mi cuerpo tal y como es</i>	77
8. ¿Qué es el sentimiento y cómo se crea?	81
<i>La fórmula mágica</i>	81
<i>Construye sentimientos positivos</i>	83
9. Claves para comenzar	85
<i>El momento presente</i>	85
<i>El equilibrio emocional</i>	86
<i>El “no puedo”</i>	87
<i>La meditación</i>	89

<i>El pensamiento positivo</i>	91
<i>Dar lo mejor que tengo</i>	93
10. Técnicas apropiadas para hablar en público siendo tú mismo	97
<i>Memorización</i>	97
<i>Las pausas</i>	99
<i>La entonación</i>	100
<i>La apropiación del espacio</i>	102
<i>Apropiarse del atril</i>	106
11. El cuerpo, o cómo utilizar tu mejor recurso	109
<i>La respiración</i>	110
<i>El movimiento</i>	113
<i>Crea sentimientos positivos</i>	115
12. Otros recursos potentes	117
<i>Visualización</i>	117
<i>De repente</i>	118
<i>Las emociones</i>	118
13. El público	121
14. Lo que no hay que hacer	125
<i>Pretender estar relajado</i>	125
<i>Imaginarse al público desnudo</i>	127
<i>Grabarse la voz o la imagen</i>	127
<i>Colocar las manos y el cuerpo de una forma determinada</i> .	129
<i>Parecer seguro sin sentirlo</i>	131

<i>Pensar en mí mismo durante la intervención</i>	132
15. El momento de la verdad	133
16. A modo de conclusión	137
Bibliografía	141

Prólogo

por Juan Carlos Cubeiro

HE TENIDO EL HONOR Y EL PLACER DE “CONOCER” a Luis Dorrego en dos ocasiones. La primera, a través de sus libros. Encontré su libro *Despierta tu poder de seducción* (o mejor, el libro me encontró a mí en la librería de El Corte Inglés de Alicante, cuando paseaba por los *stands* buscando una sorpresa) y me maravilló no sólo su conocimiento de las técnicas de atracción y seducción, sino el hecho de que el autor separara sabiamente la influencia de la ética. Cuando el impacto en los demás carece de integridad, se trata de manipulación; si la influencia es honesta e íntegra, es un cauce maravilloso de interacción social a través de la generosidad. El 18 de abril de 2017, después de estar en la Universidad de Salamanca compartiendo con sus estudiantes algunas ideas sobre el “Talento en crecimiento” con la CEDE (Confederación Española de Directivos y Empresarios), me animé a asistir en la Casa del Libro de Gran Vía a la presentación del texto de Luis y conocerle personalmente. Saludé a Luis, a su hijo Héctor y a las personas participantes en el evento, un coloquio muy amable sobre la seducción y su poder. Por aquello del “sexto sentido” que se suele desarrollar con la edad y la experiencia, me quedé con la sensación de que en Luis había un diamante que tenía que re-descubrir.

La segunda ocasión fue, apenas dos meses después, cuando Cristina Mulero, autora de *Saltar de la pecera* y uno de los

grandes nombres en “marca personal”, me sugirió hacer un curso de comunicación con... Luis Dorrego. Nada es casual, todo es causal. Ya no se trataba de leer su libro, sino de atreverme a pasar horas con él. El fin de semana de San Juan, por mi santo, me regalé el curso en cuestión, especialmente intenso. Indagué sobre su trayectoria profesional y comprobé que Luis Dorrego es un director de teatro, con amplia experiencia docente (profesor de la Universidad Complutense de Madrid, la New York University, la George Washington, la Universidad de Alcalá de Henares, las fundaciones Ortega y Gasset y Rafael del Pino, el Instituto Cervantes), *practitioner* de PNL (Programación Neurolingüística), experto en constelaciones familiares y en inteligencia emocional. Le avala una trayectoria vital, una preparación singular y multifacética y una capacidad de reflexión y de acción que hacía de esta formación una actividad de desarrollo muy sugerente.

El curso superó las ambiciosas expectativas. De inicio, teníamos que aprender de memoria un texto para recitarlo convincentemente ante el resto de nuestros compañeros (hubo “un antes y un después” respecto a ese ejercicio), nos hizo sudar la gota gorda en actividades plenas de sentido, crecimos en lo personal y en lo profesional en un tiempo récord y, lo que puede ser más importante para quienes amamos el liderazgo, como entrenador generó una comunidad de talento en la que sus miembros, que no nos conocíamos de antemano, nos apoyamos unos a otros generosamente para que diéramos la mejor versión de nosotros mismos. Misión cumplida con creces.

Las enseñanzas del curso “Comunicar con éxito” han quedado en mi mente, en mi corazón y en la acción diaria de reuniones y presentaciones. Porque, como insiste Luis, «comunicar es estar aquí y ahora». Le estoy muy agradecido por ello.

¡Cuál sería mi sorpresa cuando me propuso prologar con unas líneas su nuevo libro, que tienes en tus manos! Porque desde su cuádruple condición de director de teatro, docente, *coach* e indagador del alma humana (esté el alma «en el cerebro», como dice Eduard Punset, o en el corazón, como proponen los poetas), tiene mucho que contarnos, enseñarnos y entrenarnos. Porque todos, nos guste o no, debemos hablar en

público. Y hemos de superar el miedo escénico hasta desarrollar nuestro talento natural (nato, que no innato, practicado hasta que el inconsciente lo ha integrado en nuestros hábitos). «La vejez no está mal considerando la alternativa», proclamaba Maurice Chevalier. Hablar en público no está mal, aunque sudemos tinta, porque la alternativa es no poner en valor lo que sabemos, queremos y podemos hacer.

Luis nos enseña la distinción entre transmitir y comunicar, nos demuestra que todas las personas somos capaces de presentar nuestras ideas convenientemente, nos estructura el proceso de comunicación, nos sugiere ejercicios para reducir nuestros temores, nos clarifica pensamientos y sentimientos, nos ofrece el poder del cuerpo, nos aporta las claves para comenzar, nos introduce las técnicas más apropiadas para hablar en público siendo nosotros mismos y nos ayuda con los recursos, así como con lo que no hay que hacer... Todo ello en un libro para leer, trabajar y asimilar hasta hacernos uno con él.

Habla en público siendo tú mismo no es un libro al uso. Es la plasmación, negro sobre blanco, de una amplísima experiencia de un gran director de teatro que te ofrece que trabajes con él para comunicar como no lo habías hecho antes. Satisfacción garantizada. Deja de transmitir (hacer las cosas sin alma) y pon el alma para comunicar y lograr lo que pretendes. Eso es lo que te propone, paso a paso, un maestro como Luis Dorrego.

Juan Carlos Cubeiro es el Head of Talent de Manpower Group, CEO de Right Management y Presidente de Honor de la Asociación Española de Coaching.

Introducción

DESPUÉS DE IMPARTIR CURSOS Y TALLERES sobre comunicación y superación del miedo escénico durante más de quince años, puedo afirmar que el secreto a voces para hablar en público con seguridad consiste en ser uno mismo.

Es probable que te sorprendas e incluso que te molestes con esta afirmación, porque has asistido a cursos donde te han mostrado técnicas para comunicar, superar el miedo escénico u oratoria y, aunque las has puesto en práctica, no han conseguido que te encuentres totalmente cómodo y natural en el escenario, ¿cierto?

Durante este tiempo he trabajado en cursos –y de forma individual– la comunicación pública y la mayor parte de los participantes se quejaban de que sus intervenciones no eran tan “naturales” como las de otras personas conocidas. Su queja suele ser que «fulanito transmite mucha seguridad» o que «lo de menganita es innato». Pero ni el primero tiene tanta seguridad como parece desde fuera, ni la segunda ha nacido con la habilidad de hablar en público.

Entonces, ¿por qué razón no nos veamos a nosotros mismos con esa seguridad o naturalidad? En primer lugar, esto sucede porque no tenemos una relación real con nuestras emociones (entre ellas el miedo, por supuesto) y por otro porque no esta-

mos acostumbrados a vernos a nosotros mismos y mucho menos de una forma positiva.

En estas páginas encontrarás vías de acceso a una mayor autoestima para alcanzar la seguridad que necesitas, y también técnicas que te ayuden a conseguirlo. Estas técnicas no serán solo racionales, como las que ofrecen la mayor parte de los cursos y tratados de oratoria, sino también unas herramientas efectivas derivadas del mundo del teatro, de la Programación Neurolingüística (PNL) y de otras prácticas donde conseguimos integrar nuestras diferentes partes comunicativas (cuerpo, mente y emoción) buscando la coherencia en el ser humano.

Hay momentos en la vida basados en la comunicación que nos producen satisfacción, e incluso placer: una charla entre amigos, una conversación sincera, amorosa, o una confesión liberadora. Todos esos instantes han sido comunicados en público. Pensarás que no es lo mismo hacerlo desde un escenario y es cierto. Pero es ahí donde entran los recursos que te ofrezco en este libro. ¿Qué es necesario para convertir esos instantes de placer comunicativo en algo próximo a la oratoria? ¿Convertirte en actor? Te aseguro que no, eso es algo que requiere muchos años de aprendizaje. Pero sí puedes usar recursos actorales para fortalecer tu comunicación y eso es lo que te vas a encontrar en estas páginas.

En el siglo XX, el teatro aportó una aproximación orgánica –es decir, corporal–, a la forma de interpretar, para dar mayor verosimilitud a los personajes en la escena. Diversos métodos han conseguido una “verdad” escénica, es decir, que los actores no declamen, no finjan, sino que sus emociones sean verdaderas en la escena. «Ya en el XIX y comienzos del XX, el naturalismo se adentró en el ser humano moderno buscando la “ilusión de la realidad y la verdad”. Desde los Meininger hasta Konstantín Stanislavski, fundador del Teatro del Arte de Moscú, la corriente naturalista desea mostrar un “afán de verdad y de vida” sobre los escenarios», y esto es hoy una realidad gracias al cine y la televisión*.

También el siglo pasado trajo uno de los mayores avances a la ciencia: el descubrimiento de cómo funciona el cerebro humano gracias, entre otras cosas, al microscopio atómico. Ahora

podemos saber qué función tienen las emociones y cómo afectan a nuestros pensamientos y a nuestro cuerpo. Por ello ya sabemos que el miedo existe, atención, porque ¡tiene que existir! No se pierde, no se difumina. Al igual que no hay personas que hablen en público “naturalmente”, tampoco podemos eliminar el miedo que nuestro cuerpo genera para poder subir a un escenario. Lo que sí se puede modular es la cantidad de miedo y cambiar los pensamientos asociados al mismo. Cuando queremos esconderlo se amplifica, como sucede con todas las emociones. Por eso, el proceso que vas comenzar a realizar a través de estas páginas es el de conocerte mejor, sabiendo cómo funcionan las emociones y el cerebro, para así adquirir perspectiva y relajarte. Otro de los objetivos importantes es conseguir que vivas creando sentimientos positivos para ti a la hora de lanzarte a hablar en público.

También voy a compartir contigo lo que sé y lo que he comprobado acerca de muchas de las “técnicas” que se han popularizado y que suelen repetirse por inercia (por ejemplo, grabarse la voz o imaginarse al público desnudo). Éstas, más que beneficiarnos, consiguen todo lo contrario: alejarnos de nosotros mismos. Muchos de estos “métodos” se han convertido en creencias absolutas causando, en muchas ocasiones, una interpretación errónea de lo que debería ser la comunicación pública.

Si continuamos por esta vía infausta de aprendizaje, nos alienamos de nuestro ser y, también, del público. Porque, en ocasiones, nos olvidamos de que el público existe, ¡tan pendientes que estamos con nuestras sensaciones y miedos! Por esta razón, también te muestro una serie de ejercicios para llegar a él de forma clara y sencilla. Estas dinámicas, y en especial las que derivan de las técnicas que usan los actores de teatro, te van a servir para concentrarte, integrar el texto y el cuerpo y llegar al público y emocionarle.

Tenemos que ser conscientes de que hablar en público, en un primer estadio, es una habilidad, una técnica que se aprende, no algo innato o que se hace de una forma “espontánea”. Y, como cualquier habilidad, hay que trabajar para conseguir perfeccionarla. Una vez conseguida la habilidad, dependerá de

nuestra conexión con nosotros mismos la capacidad de elevarla a la categoría de arte. Cuanto más sincero y honesto seas contigo mismo, cuanto más cerca te encuentres de tus valores a la hora de comunicarte en público, más “artista” serás.

Ahora, coge papel y bolígrafo y abre tu mente para ver tus emociones, tu mente, tu cuerpo, para comenzar a sentir al público y, sobre todo, a construir tu futuro desde otra perspectiva.

Para comenzar

- Usa un cuaderno para ir anotando tus comentarios, reflexiones y avances, como si de un diario se tratara.
- Haz todos los ejercicios en el orden propuesto. Selecciona, después de haberlos experimentado, los que más te convienen, los que más te han ayudado y te faciliten el trabajo.
- Practica, practica y practica. No dejes de practicar el hablar en público. Siempre hay oportunidades: un brindis, una reunión de amigos, una fiesta, celebración. Toma esos pequeños momentos cotidianos como un lugar de práctica y de experimentación para ir ganando confianza día a día, momento a momento.

* Para más información te remito a estos libros: 22 escenas para la interpretación. Los lenguajes dramáticos. Del Naturalismo al Realismo Mágico y Coaching a escena (ambos publicados por Ñaque Editorial).