



LA “SECUENCIA MÁGICA”

EL CONCEPTO

Ante una intervención en público, podemos sentir inseguridad. Pero podemos esconderla.

La inseguridad nos asalta fácilmente al inicio de una intervención, y si no lo tenemos presenta la estaremos enseñando a la gente que nos escucha y nos observa. La mostramos con temblor en la voz, con una mirada dispersa y asustada, y con movimientos corporales que nos delatan. Pero podemos “engañar” a nuestra audiencia, para que nos vean con un aplomo y una seguridad que dentro de nosotros no sentimos. Lo podemos hacer escenificado la que llamamos la “secuencia mágica”, que consiste en seguir estos 3 pasos:

- 1-Plantarse sólidamente en escena.
- 2-Establecer contacto visual con la audiencia.
- 3-Empezar a hablar.

Si seguimos esta secuencia escénica, podemos sentir toda la inquietud del mundo, que no la estaremos mostrando.

Ejemplo: Al término de una presentación que hizo un amigo, fui a felicitarlo. Destaqué su seguridad y serenidad. Y me dijo: “cógeme la mano un momento y verás”. Estaba ardiendo, húmeda y temblorosa. Estaba hecho un manojo de nervios, sin embargo, su sólida escenificación de inicio nos engañó. Nos transmitió todo lo contrario.

LA RECOMENDACIÓN

Entrena una posición escénica inicial que sume a la percepción de seguridad, asegurándote que tu cuerpo está verticalizado, y el peso repartido entre las dos piernas. Con una tensión corporal como si con un hilo en la coronilla te estiraran la cabeza. Las posiciones asimétricas e inestables nos transmiten nervios.

Antes de abrir la boca establece conexión ojos con ojos con algunas personas de tu audiencia. En completo silencio. Si eres capaz de aguantar ese silencio estarás transmitiendo seguridad.