

Cómo prepararse para una presentación oral

Aina Clotet

Introducción

Ésta es una fábula que recoge la situación de alguien que ha de enfrentarse a su primera presentación oral, ya sea una tesis doctoral, una comunicación a un congreso u otra forma de presentar datos científicos. La fábula pretende ilustrar la ansiedad que a menudo genera una actividad de este tipo y ofrecer una serie de consejos que pueden ayudar a vencerla de modo muy eficaz.

La fábula

He vuelto a soñar. Era una actriz y estaba delante de 7000 personas que me miraban mientras bajaba las escaleras hacia el escenario. Mis piernas caminaban solas, sentía como si mi cuerpo flotara, la gravedad parecía actuar de forma extraña, me era imposible controlar los tacones y finalmente me caía. En mi sueño me decía: «Vale, ahora seguro que me están mirando. ¿Qué hago?» Sonríe. «¿Me voy?» Qué vergüenza. No, no puedo irme. Sigo sonriendo. Mi mente está en blanco. «Tranquila, tranquila, ya te vendrá a la cabeza.» Consigo llegar al escenario y me doy cuenta de que la falda se me ha quedado subida. Es el momento más ridículo de mi vida. Un señor con pelo blanco y barba se pone a mi lado, y mediante el micrófono dice al auditorio: «Esta chica no sabe nada, lo veis. ¡Que se vaya! ¡Acordaos de su nombre para no contratarla nunca! Aída Estruch. ¡Aídaaaa Estruuuch!» Oigo cómo repite mi nombre una y otra vez, y me despierto bañada en sudor.

Son las seis de la mañana y no puedo volver a dormirme. Llevo horas soñando situaciones

absurdas que, cosas de la noche, se vuelven casi reales. No consigo dormir. Todavía quedan dos horas para que suene el despertador. Vuelvo a mirar el reloj, las seis y diez. Menos de dos horas. Tengo que dormir, no puedo estar cansada. Tengo millones de cosas que hacer mañana. Estoy muerta de sueño. El cerebro parece como si no quisiera desconectar. De forma involuntaria repaso mentalmente cuatro cosas de la presentación. «¡Para, para! Todavía te queda un día para la tesis.» Llevo meses preparándola. Por favor, que salga bien. Domino el tema mejor que nadie y al mismo tiempo siento que me lo juego todo a una carta. Las seis y veinticinco. Qué horror. No consigo dormir y los nervios van en aumento. Cambio de posición. Como mañana tampoco pueda dormir me muero.

Uff... ¿Cómo era eso de respirar que me dijo Nora? Tengo el diafragma absolutamente bloqueado. Voy a intentar respirar profundamente. Inspiro en cuatro tiempos y espiro en ocho... Diez veces mínimo... Me siento mejor, pero el estrés sigue bombardeando mi cerebro. Cuando creo que me estoy relajando, otro pensamiento de fracaso absurdo me altera. Dejo todo el peso de mi cuerpo relajado, como si estuviera en la arena y quisiera dejar la silueta marcada en ella. Vuelvo a concentrarme en respirar. Visualizo cómo entra el aire hasta el abdomen y cómo lentamente va saliendo de una forma relajada. No hay prisa. Respiro una vez, otra vez, el aire va saliendo y progresivamente me voy destensando. Los pensamientos llegan y se van. Me imagino en la playa a la que iba de pequeña, tumbada tomando el sol, despreocupada de todo, la brisa cálida roza mi rostro, oigo de lejos unos niños jugando y riendo, el sonido de las olas del mar se confunde con mi respiración... Me duermo.

Me levanto un minuto antes de las ocho, hora en que mi despertador suena. Decido proponer a Nora que coma conmigo. Ella se encuentra a menudo en situaciones parecidas. Siempre me cuenta anécdotas divertidas del teatro, de su compañía, de estrenos...

Repaso el PowerPoint de la presentación. Me vuelven los nervios, aunque compruebo que me lo sé muy bien. Ensayo. Cronometro la duración. Me sale bien y hasta se me ocurren más comentarios ingeniosos de los que llevo preparados. Todavía no sé qué me voy a poner; bueno, ya lo pensaré esta noche.

Tengo que pasar por la biblioteca. Al entrar en ella me encuentro a Marc, que también presenta mañana. Me dice que se acaba de enterar de que en el tribunal también estará el Dr. Mankell. Sonríe, disimulando mi pánico instantáneo. Nos deseamos suerte. ¿El Dr. Mankell? Ahora sí que me muero. Qué presión... Seguro que me analizará al milímetro. Si me equivoco no podré entrar nunca en su departamento. A ninguna de mis compañeras les ha tocado; qué mala suerte tengo. Y con lo conectado que está internacionalmente, quizás hunda mi carrera de por vida. Nervios y más nervios.

Sólo con verme, Nora se ríe. ¿Se me notará tanto el estrés? «Una ensalada, por favor.» Últimamente no me entra nada, creo que estoy perdiendo un kilo por día. ¿Que qué me preocupa? Quedarme en blanco, caerme, que se rían de mí, que el proyector se estropee, que me hagan preguntas que no sepa, que nadie me escuche, que tiemble, que no se me oiga, que se me rompa el tacón, que se me caigan 70 focos encima, que me electrocute con el micro...

«Para, para, para...», dice Nora. «Sería buenísimo que te pasara todo eso. De entrada, todo el mundo se acordaría de ti y esto siempre es bueno, y tú te darías cuenta de que nada de esto es tan grave. Además, sería una buena lección, porque total, a la gente no le preocupa tanto tu presentación y todo el mundo quiere que lo hagas bien. Están de tu parte. Si no te funciona el micro, alguien vendrá a ayudarte, igual que con el PowerPoint.»

La tranquilidad que desprende Nora me relaja. Me cuenta que todos los actores se han queda-

do algún día en blanco, o se han caído, y siempre encuentran la manera de resolver la situación. La clave: respirar. «Si controlas la respiración, tu capacidad de reacción te va a sorprender. Cuando el corazón se acelera, el diafragma se bloquea y la respiración se entrecorta. Necesitas coger aire muy rápido y a menudo, porque no lo sueltas. Si te obligas a respirar profundamente, tu cuerpo cambiará al instante y será capaz de reaccionar ante cualquier situación. Suelta el aire. Suéltate. No quieras controlarlo todo.»

Me vuelve a aconsejar que me apunte a clases de yoga, que me ayudará a ahuyentar los pensamientos negativos y reforzará mi tranquilidad. También me aconseja que baile. Dice que sabe que no me será fácil encontrar tiempo para poner música y moverme a su ritmo, pero que ésta es una de las actividades que más desbloquean el cuerpo y lo disponen a una mayor receptividad y organicidad.

Le prometo que lo haré todo, pero sólo puedo pensar a muy corto plazo: mi tesis. Seguidamente le cuento el calentamiento que tengo pensado realizar antes de salir al auditorio para ver qué opina:

- Buscar el rincón más tranquilo que pueda encontrar.
- Respirar profunda y lentamente, desbloqueando el diafragma; mínimo diez veces. Inspirar en cuatro tiempos y espirar en ocho.
- Despertar los músculos de la cara:
 - Pasar la lengua por los dientes superiores e inferiores, por delante y por detrás. Esto me ayudará a vocalizar mejor.
 - Hacer muecas y bostezos para activar los músculos faciales y mejorar la articulación.
 - Dar unos suaves golpecitos con las yemas de los dedos en la cara, o realizar un suave masaje.
- Repetir «*laralaralaralarara*» tan rápido y nítido como se pueda. Hacer lo mismo con «*le-re-lerere*», «*liri*», etc.
- Desbloquear los hombros, moviéndolos haciendo rotaciones hacia delante y atrás. En

las cervicales se acumula mucha tensión y el miedo sobrecarga estos músculos. Hacerme un masaje me ayudará.

- Desbloquear la cadera realizando un movimiento circular hacia un lado y hacia el otro. Como si hiciera danza del vientre.
- Hacer rotaciones en ambos tobillos y realizar un masaje en los pies con el propio peso.
- Sacudir brazos y piernas.
- Sacudir el cuerpo entero dejando salir aire y sonido para que se vaya cualquier tensión restante.

A Nora le parece muy bien. «Podrías ser actriz», me dice. Nos reímos y me aconseja un par de cosas más:

- Es bueno llegar un poco antes para observar el lugar de la presentación, pasear por ese espacio y controlar un poco los objetos que se van a utilizar (ordenador, puntero, etc.). Es muy importante que el sitio donde se va a “actuar” resulte familiar, y conocer la entrada y la salida, si hay o no escaleras, dónde estará colocado el atril, etc. También es extremadamente importante graduar el volumen de voz necesario para la sala, en caso de no llevar micrófono. Se puede practicar el inicio del discurso e irlo variando de volumen, hasta considerar que los espectadores de la última fila lo van a oír con comodidad. Además, utilizando un volumen cómodo y generoso, uno se siente mucho más seguro en toda la exposición. A veces hay que obligarse a proyectar la voz más de lo que parece, porque esto ayuda mucho a ganar confianza y fuerza, y facilita la escucha.
- Puede ser de gran ayuda saberse de memoria los tres primeros minutos de la presentación. Un inicio seguro ayuda muchísimo a calmar los nervios, a familiarizarse con la audiencia y, en definitiva, a sentirse más seguro.

Terminamos de comer. Ha sido realmente agradable y provechoso estar con Nora. Me

propone que le haga mi presentación. Dice que es muy importante practicar con alguien, sentirte observado y superar la sensación de crítica antes del día D. Viene a mi casa. Se sienta en el sofá y dice «¡Acción!», como en las películas. Me río y me dice: «Venga, ahora, con esta energía y sonrisa, empieza».

Le hago mi presentación, termina de darme sus consejos y ofrecerme algunas correcciones, y se va. En la puerta me dice que el mes que viene estrena una obra de teatro y que entonces seré yo la que tendrá que recordarle todas estas premisas. Ojalá, pienso.

Todo parece mucho más fácil cuando hablo con Nora. Me quedo con su lema en la cabeza: «Antes de salir piensa sólo en tres cosas: confianza, implicación y complicidad. Y luego disfruta». No tengo que intentar controlarlo todo. Debo confiar en mí, en el trabajo que llevo realizando durante más de un año y en mi preparación. Conozco perfectamente mi tesis y resolveré lo que haga falta. Debo implicarme en lo que digo y hago, demostrar que me interesa y que sé muy bien lo que estoy haciendo. A implicarme me ayudarán la voz y mi actitud corporal. Cuanto más relajada y expresiva pueda estar, mejor. Para esto debo realizar el calentamiento a rajatabla, sin vergüenza. Y por último, tengo que establecer una complicidad con la audiencia. Debo atender a su ritmo de escucha para saber si me están siguiendo o no, y sobre todo pensar que están de mi parte, que todo el mundo quiere que lo haga bien. No debo ver mi presentación como un examen sino como la posibilidad de compartir lo que he estado estudiando.

Nora entiende su trabajo de actriz como un juego en el cual hay unas normas que se tienen que cumplir. «Y debes divertirte, despreocuparte, arriesgar...» No dejo de pensar en esto mientras me preparo la cena. Mañana es el día, el estreno, la culminación de tanto tiempo. Y no estoy tan nerviosa como de costumbre. Me ha calado su discurso y me gusta mucho pensar en la respiración como mi mejor arma. Saber que respirando lenta y profundamente voy a relajar mis nervios, y que lo puedo hacer cuando quiera y donde quiera. Me río recordando que

me ha dicho que diez respiraciones bien hechas (cogiendo aire en cuatro tiempos y sacando en ocho, todo muy lentamente) equivalen a tomarte un relajante muscular.

Me voy a la cama. Ya sé lo que me voy a poner mañana para sentirme segura, atractiva y cómoda con la indumentaria. Pero hay una cosa que tengo clarísima: sobre todo, disfrutaré.