

Material Complementario:

Técnicas de Relajación y Manejo de Estados Emocionales

En el resultado de la comunicación si bien el mensaje es importante, también es relevante la forma cómo se emite. Sin duda alguna existen varios factores capaces de incidir en este sentido, pero en una interacción directa entre al menos dos personas influyen de manera determinante la actitud bajo la cual se dicen las cosas, como el tono, intensidad, postura corporal, seguridad, velocidad, entre otros. En consecuencia, es fundamental prestar atención al momento de dirigirse a otro(a)s a todas estas variables. De esto puede depender el cómo alguien sea percibido y cómo sean acogidos o no sus mensajes.

A continuación, se entregan una serie de recomendaciones para superar momentos de comunicación con mayor tranquilidad e interacción:

1. Jugar con la imaginación previamente: Si el miedo, la ansiedad o las sensaciones previas están relacionadas con un tema crítico y existen asuntos relevantes en juego al momento de exponer, considerar distintos puntos de vista ayuda a ampliar la mente y a incorporar nuevos criterios. Puede haber dudas, por ejemplo, respecto a qué decir, qué no y a cómo hacerlo. En esto, por supuesto, ayuda el recopilar previamente datos de la audiencia, gustos, preferencias e intereses. Si esta posibilidad no existe o si a pesar de lo anterior aún hay dudas es factible usar la imaginación y hacer lo siguiente:

1.1. La sala de teatro:

Esto implica dejar de ver la situación desde la autorreferencia. Él o la expositora puede, al momento de planificar, verse desde afuera. Se puede imaginar estando frente a un escenario en el cual se despliega una obra y donde el principal actor o actriz es si mismo(a). Como espectador(a) de “su yo” puede verse interpretando un guion, en este caso es la charla frente a una audiencia, con los principales personajes, considerando los más influyentes. Desde afuera, como director(a) de esta pieza teatral o de cine puede aconsejarle al o a la protagonista qué cosas mantener y qué cosas cambiar, hasta finalmente dar con la fórmula ideal. Mejor aún si este director(a) se involucra dentro de esta representación poniéndose en el lugar de las o los personajes más influyentes, conectándose con su sentir, su manera de pensar y sus decisiones. Dicho de otra forma, practica la empatía de manera efectiva para luego, con toda esta información, hacer los acomodos necesarios de una charla óptima.

Una vez listo este prototipo se comienza a ensayar la obra, pero ahora en primera persona.

1.2. Los mentores:

Se puede hacer el mismo ejercicio, pero en vez de ser él o la consejera, se considera el punto de vista de otras personas relevantes o creíbles. Pueden ser los consejos de un familiar, amigo, figura histórica, referente, maestro espiritual, filósofo, escritor, entre otros. Incluso puede ser un personaje ficticio de una obra literaria, pero cuyos atributos o pensamientos sean significativos. Se puede plantear bajo los siguientes términos: “Ante este posible escenario que se muestra en el teatro o cine ¿Cuáles consejos me daría el personaje A, B y C? Considerando todo lo anterior lo que voy a hacer y decir entonces durante esta presentación es....”.

2. Utilizar un ancla o condicionamiento: Este recurso para es usado durante la presentación y se construye con antelación. El primer paso consiste en determinar aquel estado con el que se quiere contar durante su desarrollo. Es importante ponerlo en positivo y no en negativo. El cerebro procesa mucho mejor la información de esta forma. Si alguien se pone nervioso(a) no sirve decir “Yo no quiero estar nervioso(a)”. Ayuda mucho más determinar de una vez el estado deseado con el siguiente tipo de frases: “Si no quiero estar... (nervioso, ansioso, estresado, angustiado, sudoroso, entre otros), si quiero estar... (tranquilo, seguro, con dominio, mostrándome convincente, entre otros).

Una vez precisado el objetivo lo ideal es buscar en la historia personal uno o varios episodios de vida en los cuales se haya sentido disponible aquel estado deseado. El propósito es revivir estas experiencias positivas con el máximo grado de realismo posible, tomando consciencia de esos detalles que hicieron de esta situación algo tan relevante o constructivo. Incluso, para una mejor concentración se puede hacer con los ojos cerrados. Y una vez se logre una mayor conexión, vale decir se siente con más intensidad el estado elegido, lo siguiente es generar este condicionamiento.

5

Bajo estos efectos se puede crear “un botón o comando imaginario” en el cuerpo, por ejemplo, tocarse un nudillo de la mano, cerrar un puño, ponerse las manos en las caderas. La idea es identificar algo simple capaz de pasar inadvertido en el público. De esta forma, se busca crear un circuito neuronal, que el cerebro bajo una lógica de estímulo-respuesta asocie este “botón corporal” con una reacción sensorial inmediata. Para hacer más potente el recurso, al momento de construirlo, se pueden evocar varias experiencias y asociarlas a este único control.

También puede servir como ancla algún objeto real, por ejemplo, tener en la mano un lápiz, tocarse un anillo, un vaso de agua, etcétera. La idea es precisar algo simple. Si alguien se siente tranquilo(a) con un color también se puede utilizar.

3. Utilización de submodalidades: Esta es otra técnica de Programación Neurolingüística (PNL). Consiste en cambiar los patrones de representación sensorial de las experiencias presentes, pasadas y de lo visualizado a futuro.

Se llama modalidades básicas a los canales visual, auditivo y kinestésico; lo cual incluye tacto, gusto y olfato). Las submodalidades, luego, corresponden a las subcategorías de estas mismas representaciones. Las visuales pueden ser, entre otras, tamaño, distancia, color, una escena que se muestre como una foto o una película en movimiento, estar viviendo una situación en primera persona o desde una posición de espectador(a), la perspectiva bajo la cual se visualizan las cosas (desde arriba, a la altura de los ojos o desde abajo), entre otros.

Las submodalidades auditivas pueden ser el volumen de los sonidos escuchados, tonalidad, velocidad, dirección de donde provienen, su continuidad o intermitencia, entre otros.

Por último, a nivel kinestésico se pueden distinguir como submodalidades el olor, gusto, temperatura, presión, textura de las cosas, entre otros.

Si alguien, por ejemplo, tuvo cuando niño(a) una experiencia desagradable en el colegio al hacer una disertación puede inicialmente identificar las submodalidades críticas. Pueden ser la escena de los compañeros molestando o burlándose o la voz potente y crítica del profesor evaluador. En este caso se puede jugar reconstruyendo la situación con el fin de grabarla en el cerebro de una manera mucho más positiva. Una posibilidad sería convertir la imagen de las o los compañeros en una foto que se aleja, se mira desde arriba hacia abajo, quitándole importancia a todo esto. En paralelo se puede hacer lo mismo con él o la profesora, cambiarle la voz, su tonalidad y bajarle el volumen. O uno se puede imaginar a si mismo(a) como alguien más grande, con más poder; en esto no hay reglas fijas, la idea es jugar y verificar lo mejor para la situación.

La misma lógica se puede aplicar en situaciones futuras. Obviamente, lo propio cabe en el presente al momento de dar una charla, identificando aquellos elementos causantes de malestar y cambiándolos. Por ejemplo, alguien se puede sentir nervioso(a) con la mirada de otras personas. Tal vez en esos momentos se pueda imaginar que éstas usan lentes de sol. O quizás si se siente intimidado(a) por la jerarquía o posición de un participante en una reunión le pueda ser útil pararse y ver a quienes estén sentado(a)s desde arriba hacia abajo. Todo lo anterior se resume muy bien a través del título de un libro sobre el uso de submodalidades: “Use su cabeza para variar”.

4. El refugio: Esta técnica se puede aplicar previo al inicio del discurso o la reunión. Se trata de buscar un lugar tranquilo, cerrar los ojos y hacer un escaneo del cuerpo, es importante detectar las sensaciones propias, ya sean intensas o sutiles, relacionadas con estrés, ansiedad o lo que sea; no hay razón para juzgarlas, ni tratar de entenderlas o controlarlas. Basta con ser testigos de su presencia; a tales estos efectos no caben los adjetivos de bueno o malo, las cosas simplemente son.

El siguiente paso es utilizar la imaginación y verse en un lugar tranquilo, de profunda conexión con la naturaleza. En este no hay espacio para los juicios o las críticas. Aquí se tiene la sensación de ser queridos o aceptados incondicionalmente, independiente de los aciertos o errores de cada uno(a). Es un verdadero refugio orientado al ser. En esta condición se puede sentir una brisa que sopla de frente, atraviesa el cuerpo como si éste fuera inmaterial, llevándose las tensiones, ideas o preocupaciones. Éstas salen por la espalda y el mismo aire se las lleva muy lejos.

Otra posibilidad es tomar las sensaciones, ponerlas dentro de una caja y luego se cierra con llave, o se puede optar por colocarlas en el torrente de un pequeño riachuelo, de aguas cristalinas, el cual se las lleva muy lejos. En este mismo lugar se puede encontrar un objeto natural o creado, capaz de proyectar mucha tranquilidad y seguridad, con la certeza de que permanecerá con uno(a) durante la presentación (acaso una flor, fragancia, símbolo, entre otros). Este escenario, por cierto, es un referente, pues, cada persona lo puede ir adaptando conforme a sus emociones o sensaciones.

5. Reencuadre: Este último factor consiste en evaluar las cosas de acuerdo a su verdadero mérito y darles su importancia. Si alguien cree que en cada presentación se va a estar jugando su estabilidad laboral o el éxito de sus negocios, obviamente esto puede generar mucha ansiedad o estrés, lo cual no es compatible con una buena salud mental. Puede ayudar mucho el tener una mirada optimista, pero también implica considerar que si se diera el peor de los escenarios en caso alguno está en juego la vida, ésta siempre ofrece nuevas oportunidades.

Tampoco es sano compararse con otros. Cada persona es única, con sus virtudes y sus defectos, a cada cual le toca vivir su propia vida, no la de otros, de manera tal resulta inoficioso pretender ser como otro o regirse sólo por sus expectativas. Es bueno tener presente que nadie tiene el control absoluto de toda su vida; en consecuencia, es mucho más sano fluir con la vida, aceptando éxitos y fracasos. En resumen, es mejor ocuparse en lugar de preocuparse.