

---

# EL DÍA D

---

CAPÍTULO 17

「NACHO  
TÉLLEZ」  
WWW.NACHOTELLEZ.COM

### LOS ÚLTIMOS PREPARATIVOS

---

Ha llegado el momento. Hoy haces tu primera presentación después de haber hecho el curso. Todo va a salir bien, ya lo verás.

Aun así, para asegurarnos, te voy a dar 8 sugerencias que te ayudarán a sentirte mejor y rebajar esos nervios de última hora.

#### 1. Prepárate

La primera cosa que harás **es prepararte bien**. En el bonus que te regalo al final verás una guía rápida para crear y estructurar cualquier presentación.

El proceso de preparación conlleva dos fases. La primera es la de **creación de contenido**. La segunda es la de ensayo. Ninguna es más importante que otra. Necesitas hacer las dos.

Preparar tu contenido determinará el 100% de tu éxito. Ensayar lo preparado determinará el otro 100%.

El conocer a la perfección tu material es una sensación parecida a la de saberte a la perfección el temario para el examen.

Cuando estudias y te lo sabes todo de pe a pa -no sé si alguna vez has estudiado tanto- llegas al examen tranquilo. Sabes que las probabilidades de que vaya bien son altísimas, tu cerebro también lo sabe y no activa el protocolo de **nervios**.

En cambio, cuando solo has ojeado el temario, llegas rezando para que el examen sea sencillo, para que el profesor no se pase o para que, llegado el caso, tengas la ocasión de copiar.

Estás nervioso, temes que esa ligera ojeada que le diste al libro no sea suficiente y tu cerebro lo sabe.

Así que prepárate. Escribe tu presentación y ensáyala. Ensáyala otra vez. Otra.

Cuando estés aburrido y estés convencido de que la sabes perfectamente, hazlo otras tres veces.

## 2. Haz ejercicio

Haz ejercicio moderado la mañana del día de la presentación. 20 minutos de trote son suficientes, así que sal a la calle y ejercítate. Eso te ayudará a encarar el día de la mejor manera.

Más adelante, cuando ya estés preparado para dar tu charla y solo queden 10 minutos, realiza un ejercicio corto pero intenso: 10 abdominales, 10 flexiones, 10 dominadas. No le dediques más de 30 segundos. Al hacerlo tu cuerpo liberará endorfinas y eso te dará un chute de bienestar, satisfacción y confianza. Un coctel que te vendrá muy bien en pocos minutos.

No hace falta que lo hagas delante de todos. Puedes encontrar un pasillo aislado, una sala vacía o un rincón oculto.

## 3. No revises tus apuntes a última hora

Seguramente tengas unos apuntes preparados para el día de la presentación. Haces bien. Te servirán para ir repasando en los días previos. En casa, en el metro, en el baño... Bien. Eso sí, cuando llegues a la sala donde des tu conferencia olvídate de ellos.

Los repasos de última hora solo traen sensaciones negativas.

Si lo repasas y compruebas que lo sabes todo perfecto, tu nivel de confianza sigue igual.

Si lo repasas y no recuerdas algo, tu nivel de confianza baja.

En los últimos momentos, **no repases**, en su lugar sigue los tres siguientes consejos.

## 4. Respira

Vamos no me jodas Nacho. ¿Me vas a decir que lo mejor para vencer el miedo a hablar en público es respirar?

No, lo mejor es prepararse. Respirar es lo segundo mejor.

Cuando uno está nervioso tiende a hacer respiraciones **cortas y superficiales** lo que no oxigena lo suficiente la sangre.

Lo más normal es que esto te suceda, pero no te des cuenta. Estás respirando como si estuvieses con alguien en la cama, pero estás sentado en una butaca esperando a que digan tu nombre.

¿Mi sugerencia?

**Respira hondo.**

¿Cómo?

**Aguanta la respiración.**

Eso sí lo sabrás hacer, ¿no?

Aguántala hasta que no puedas más y luego expulsa el aire lentamente. Intenta que esa espiración dure más de diez segundos.

Repítelo un mínimo de tres veces para conseguir que tu respiración vuelva a un ritmo normal.

Con la respiración se debería mover tu abdomen, no tu tórax. Prácticalo.

## **5. Poses de poder**

En todo momento tenemos una postura determinada: por ejemplo, ahora mismo yo estoy sentado, con las piernas cruzadas, la espalda no demasiado recta y mis antebrazos apoyados en la mesa mientras escribo. Tú puedes estar delante de tu ordenador sentado o de pie con el Smartphone en frente de tus ojos.

Aunque creamos que son nuestras **emociones** las que nos hacen estar de una manera u otra, varios estudios (como el de Amy Cuddy y su socia) demuestran que una postura corporal u otra influye en nuestro estado de ánimo y nuestra **conducta**.

Esto significa que podríamos provocarnos intencionadamente estados de ánimo. Prueba esto:

Mira al suelo, encoge tu cuerpo, piensa en algo lúgubre. Mantelo unos segundos. ¿Cómo te sientes? Apuesto a que no es tu mejor estado.

Ahora haz lo contrario.

Ríete fuerte mira hacia arriba, abre los brazos, recuéstate sobre tu silla como si fueras tu jefe. Ahora dime, ¿Te sientes igual que antes?

Lo imaginaba.

**Nuestro cuerpo tiene la habilidad de guiar nuestro estado de ánimo y nosotros tenemos la capacidad de guiar a nuestro cuerpo.**

Los minutos previos a dar un discurso adopta posturas de poder.

¿Que cuáles son?

Pues manos entrelazadas detrás de la cabeza con los codos muy separados, brazos extendidos hacia los lados, piernas cruzadas encima de la mesa.... Aplicar estas sencillas posturas ha demostrado subir los niveles de testosterona y bajar los de cortisol lo que tiene un impacto brutal en nuestra confianza.

Ciencia. Medición de hormonas. Nada de autoayuda barata.

## 6. Agua

**Bebe agua** antes de salir ante la audiencia y, si puedes, hazlo también durante tu discurso.

Funciona.

Algunos relacionan este suceso con la segunda teoría sobre la creación del miedo de la que te hablaba en las primeras lecciones.

Si nuestro cerebro “detecta” que estamos bebiendo agua, automáticamente desinhibe la sensación de peligro. ¿Cómo íbamos a pararnos a beber agua teniendo delante a 100 personas dispuestas a atacarnos y cocinarnos? ¿No estaríamos pensando en salir por patas?

Como mucho de lo que atañe a la psicología evolutiva, no hay pruebas consistentes sobre ello así que no te diré que sucede *por* eso. Pero suceder, sucede.

Otra posible lectura es que cambiar de actividad provoca un **cambio de estado**. Ponernos a hacer otra cosa que requiera nuestra atención aparta los pensamientos de angustia y el nerviosismo que nos provocaba estar pensando en nuestra intervención. Y eso sirve para cualquier otra actividad.

Beber agua, además de combatir los nervios, es una buena solución contra el “bocasequismo” propio de las intervenciones en público.

Sea cual sea la razón que más te convenza, bebe agua.

## 7. Empieza con una historia

Da lo mismo que hables de una maratón, de un ascenso corporativo o de una ponencia que vayas a dar. Todo tiene un principio. A menudo, la parte más difícil del proceso.

Si te fijas en el mundo que te rodea, te darás cuenta que lo que conlleva más energía siempre es el principio.

Cuesta más escribir la primera página de un libro que las diez siguientes, tu coche gasta más gasolina cuando arranca y pasa de 0 a 5km/h que cuando está en marcha a 120km/h. El primer chorro de ketchup cuesta un mundo, pero cuando ha salido tienes que ir con cuidado para no vaciar la botella entera.

Una vez has superado ese esfuerzo inicial, todo va cuesta abajo.

Tu presentación no escapa a las leyes físicas y el inicio va a ser el momento que requiere más energía. El momento dónde **el pico de nervios es más alto**. El momento que marcará el resto de tu exposición.

Sabiendo esto, una buena idea es tenerlo preparado, no dejarlo a la improvisación.

Se puede empezar de mil maneras, pero te recomiendo empezar con una historia o una anécdota personal que sirva de analogía a lo que quieres contar. Las razones son varias:

La primera es que te hace conectar con el público. Al contar una historia es fácil que el público se sienta identificado y eso les activa más que escuchar simples números, estadísticas o clasificaciones.

La segunda es que es fácil de recordar y, cuando no estás preocupado tratando de recordar algo, los nervios son menores.

Por último, las historias te dan credibilidad. ¿Quién hay mejor que tú para contar algo que te ha pasado a ti? Tú eres el experto en esa historia y como tal, eres una autoridad.

Esa autoridad también te dará ascendencia sobre tus nervios. No estás contando algo abstracto y difícil sobre lo que te podrán hacer preguntas complicadas. Estás hablando de una experiencia tuya y ahí eres el rey.

## **8. Mantén la mente ocupada**

Cuando coincido con otros ponentes en el backstage de algún evento siempre estamos charlando antes de nuestras intervenciones. La mayoría nos conocemos pues hemos visto la agenda y sabemos qué hace cada uno así que siempre hay alguien que me pide algún truco para reducir los nervios.

Están emocionados, piensan que están nerviosos y quieren reducir ese eustrés.

Yo les digo que les diré mi mejor truco pero que primero quiero que me digan cuál es el mejor restaurante para ir de tapas por la zona porque yo no soy de ahí y no conozco nada.

Cuando empiezan las recomendaciones me encargo de que la conversación no decaiga añadiendo preguntas, anécdotas o pidiendo más información.

NO me interesa tanto tener esa información, sino que la persona que tengo en frente deje de pensar en su estado y mantenga la **mente ocupada**. Cuando la mente está ocupada mantiene la entrada prohibida a esos pensamientos negativos que intentan asaltarte diciendo que estás nervioso, que no te lo sabes bien, que se te va a olvidar algo...

Por eso, como te decía en la sugerencia tres, no revises tus apuntes minutos antes de tu intervención. Ya no es tiempo de ensayar sino de relajar la mente.

Un truco que funciona si no tienes personas con las que hablar es describir mentalmente lo que ves con todo detalle. Puede ser el material, las personas, el edificio, etc.

Por ejemplo: *“en frente tengo una pantalla enorme, debe de medir unos 10 metros de ancho por 4 de alto. Es de color blanco con los bordes negros. Está colgada a unos 3 metros del suelo. El suelo es de color marrón y probablemente sea de madera. Esa madera no sé de qué árbol es porque yo no soy ningún experto pero parece de calidad. Ahora sube una persona al escenario; debe medir 1,76 y es de compleción fuerte. Tiene el pelo corto, moreno y...”* Y seguir así para mantener la mente ocupada y **cerrarles el paso** a los pensamientos negativos.

¿Repasamos las 8 sugerencias?

1. Prepárate
2. Haz ejercicio
3. No revises tus apuntes en el último segundo
4. Aguanta la respiración
5. Adopta poses de poder
6. Bebe agua
7. Empieza con una historia
8. Mantén la mente ocupada