

Fuente: GOTTESMAN,D.; MAURO,B. Técnicas para hablar en público;; utilizando las estrategias de los actores. Argentina Etc.: Urano, 2002, 183 y ss

urano.

PULIR LA RUTINA.-

LA REGULARIDAD FOMENTA LA
PROFESIONALIDAD

Hemos reducido al discurso a sus componentes básicos, los hemos analizado desde todos los ángulos posibles.

Ahora se acerca la fecha en que debemos pronunciarlo y conviene comenzar a unirlos de nuevo. Hasta ese día de pronunciamiento hay que ensayar y tener una rutina.

Ensayar cada día a la misma hora sería lo mejor.

Te ayuda a desarrollar el hábito de hablar en un tiempo determinado, lo cual te facilita la labor de decir todo lo que deseas antes de que caiga el telón.

Te ayudará a encontrar más tiempo para ensayar, ya que si adoptas el hábito de esperar a disponer de tiempo libre, descubrirás que esa circunstancia no se da nunca.

ESPACIO Y TIEMPO

Cada vez que ensayes el discurso debes tener una idea clara del espacio en el que vas a pronunciar realmente el discurso.

Esto significa que si tu exposición va a tener lugar en un auditorio y tú ensayas en el salón, habrás de utilizar la imaginación para estar preparado cuando llegue el momento.

Saber:

dimensiones de la sala

disposición de la sala

a qué distancia del público estarás

si vas a pronunciar el discurso desde un estrado

cómo será la acústica

si habrá micrófono

si tendrás atril

La visita a la sala sería ideal.

Una vez tengas una idea aproximada de cómo es el lugar, incorpora de forma activa ese conocimiento a tus ensayos recreando en la medida de lo posible el espacio en el que darás el discurso.

Si vas a disponer de atril, o micrófono, etc., ensaya con uno previamente.

Haz todo cuanto esté en tu mano para recrear el aspecto real que crees que tendrá la sala.

Deberías conocer el tiempo exacto que se espera que hables. Consúltalo. Cronométrate mientras ensayas.

Si vas a utilizar un discurso completamente redactado, u hojas de notas o algún sistema intermedio, resulta muy útil tener ese material preparado en su forma definitiva con bastante antelación.

Si trabajas a partir de un guión,

utiliza hojas gruesas (de 90 gr.) y blancas con un tipo de letra en cuerpo grande (al menos de 12 puntos), para que las páginas sean fáciles de manejar y el texto resulte fácil de leer;

escribe a doble espacio y
deja márgenes generosos;

asegúrate de que los cambios de párrafo se ven con facilidad, porque pueden significar un cambio en tu forma de actuar.

No olvides numerar las páginas, por si se te desordenaran. Evita dividir una idea en dos páginas. Si una frase comienza en una página pero no termina en ella, mejor trasládala toda a la página siguiente.

Asimismo, mientras estés pronunciando el discurso, en lugar de ir poniendo las páginas debajo del montón cuando hayas acabado con ellas, deslízalas hacia la izquierda (este movimiento resulta menos llamativo y distrae menos al público).

Tanto si te sirves de un guión como de hojas de notas, etc., no finjas que no es así. Los asistentes no son ciegos ni estúpidos. Pero es que además no les importa.

Si empleas el material escrito como un medio para conectar con el público de forma más efectiva, no tienes por qué sentirte culpable de ello: hazlo con orgullo.

Hay dos momentos, sin embargo, en los que deberás asegurarte aún más, si cabe, de que no dependes en exceso de las notas o de un guión: el principio y el final.

Son elementos tan cruciales de tu exposición que lo ideal sería que te los aprendieras de memoria. (Si el discurso es muy corto, por supuesto, puedes memorizarlo por completo.)

RECORDAR Y MEMORIZAR

A los no iniciados en el trabajo sobre un escenario, el hecho de que los actores posean la capacidad de memorizar tanto texto puede parecerles tan misteriosa como si tuvieran visión de rayos X.

Veamos algunos trucos de actor probados y contrastados para recordar un texto:

Apréndete la primera oración de memoria, repítela mentalmente y después comprueba si lo has hecho bien. Si es así, pasa a la siguiente oración, pero no avances más hasta que seas capaz de repetir la primera y la segunda juntas. Continúa de esta forma, siempre regresando al principio de modo que memorices no sólo las oraciones, sino también la forma en que encajan entre sí.

Escribe el texto completo a mano; eso te obligará a tomarte un tiempo para concentrarte en cada palabra y para verlas todas con un nuevo aspecto, y además potenciará tu recuerdo a través de una actividad física.

Graba una cinta con el fragmento que quieres aprenderte de memoria y escúchala en el coche o en el metro.

Asocia las palabras con imágenes claras y que puedas recordar con facilidad. Por ejemplo, si tiene problemas para acordarte de la frase «Italia rechazó la oferta de Churchill», puedes crear una imagen mental clara de una bota con la forma de Italia pegándole un puntapié a una caricatura de Churchill y mandándola al Atlántico.

Trabaja en la memorización del guión justo antes de irte a dormir; a la mañana siguiente te sorprenderá lo mucho que habrás logrado retener. Además, muchas sesiones cortas de memorización son mejores que unas cuantas sesiones más largas, de modo que propónte hacer un poquito cada noche.

Ensaya, ensaya y ensaya. Cuantas más veces repitas algo en voz alta, más sencillo te resultará recordarlo.