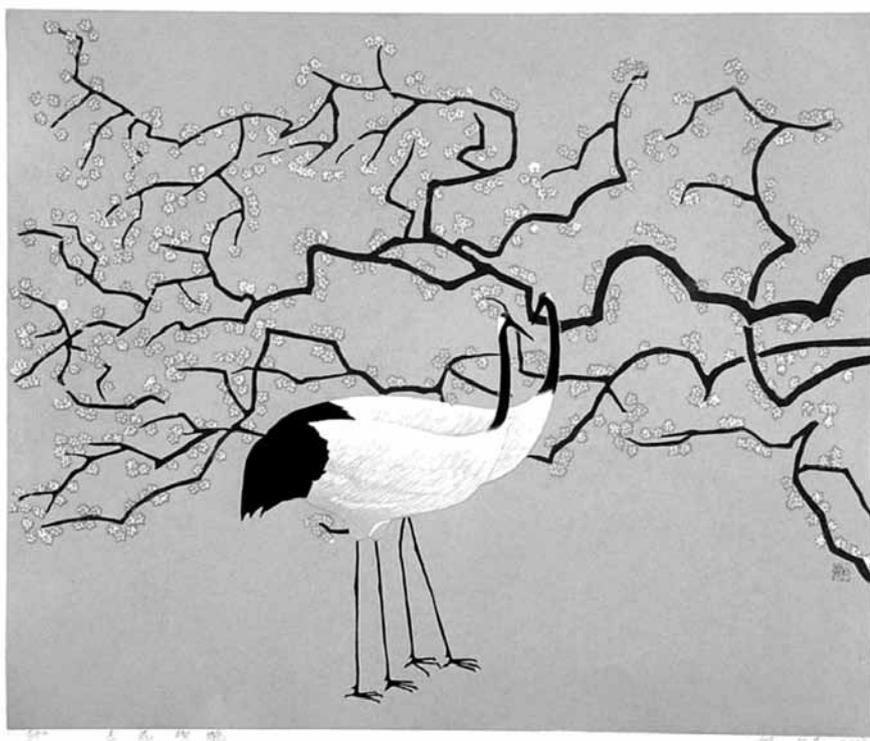


HABLAR SIEMPRE CON EFICACIA ES BUENO PARA LA SALUD: TALLER DE LA PALABRA HABLADA

Juan Manuel de Miguel Arenal

ALEZEIA



INTRODUCCIÓN:

¿Cómo hablar siempre con eficacia?

Quiero empezar ahora a responderme a una pregunta que puede surgir nada más escuchar el título del seminario, XXII de Alezeia, especialmente en su segunda parte: **El taller de la palabra hablada: CÓMO HABLAR SIEMPRE CON EFICACIA**. ¿Qué relación tiene con la salud, su promoción, su educación, este taller, este espacio dedicado a la palabra hablada? ¿Es realmente un tema sanitario, un apartado relacionado con la educación específica de la salud, esto de la palabra hablada?

Voy a hacer un recorrido por los mensajes recibidos, y experimentados estos días con el profesor Ángel Lafuente, para calar

en esa relación de salud y palabra hablada. Y puedo decir ya por adelantado que es una relación muy estrecha y significativa.

Decir palabra humana es decir verdad de la vida humana. Decir palabra es nombrar y evocar realidades de la vida, desde la vida, para la vida. Sólo los humanos somos capaces de nombrar las cosas y contárnoslas unos a otros. Decir palabra, es reconocer personas; y personas en relación unas con otras. Decir palabra, es reconocer la capacidad de relacionarnos las personas, desarrollando nuestras capacidades y haciéndolas crecer en cada hablante y en la convivencia de unos con otros. Y es que el desarrollo de nuestras capacidades personales y de vivirlas en comunidad, es la condición esencial de vivir en la mayor plenitud la vida, como nos dice la

definición de la salud de la OMS: “Estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solamente la ausencia de enfermedad, que a su vez es la alteración estructural o funcional que afecta negativamente al estado del bienestar”. Este estado, o mejor habría que decir **este proceso**, de vivir lo más plenamente posible, nuestro ser físico, mental y social, los seres humanos lo vivimos siendo conscientes de lo que somos y tenemos, y comunicándonos; aspectos que podemos expresar y desarrollar con la palabra hablada: dando nombre a las realidades y comunicándolas a nuestros semejantes. También con gestos y otras múltiples expresiones, por supuesto, pero fundamentalmente con la palabra. De tal manera que por todas estas convicciones que nos da el contenido de la Educación para la Salud, podemos decir que educar nuestra palabra, hacernos mejores habladores, “locutores”, es potenciar nuestra salud y enriquecer nuestra formación como educadores de la Salud en nuestras comunidades, en nuestras relaciones profesionales tanto de la consulta médica como de la tarea en la escuela y con los grupos donde desarrollamos nuestra tarea profesional.

*El taller que vivimos esos días en el seminario de Alezeia, fue una experiencia que nos hizo entender y valorar ese instrumento específico de los seres humanos que es la palabra: que atraviesa toda la vida, la más normal, la diaria, y cualquier ponencia o discurso social. Lo expresó sintéticamente el profesor Ángel Lafuente, diciéndonos en 1º lugar que el taller de la palabra hablada es un curso para **vivir, escuchar y pensar**.*

2º para poder vivir así hay que liberarnos de muchos prejuicios y errores, inoculados en el miedo escénico.

3º Saber hablar y vivir de esta manera nos pide ser libres y vivir en amistad

4º. Las reglas de oro de la Palabra Hablada

5º Metodología concreta y practica para el dominio de nuestra palabra.

NOTA: Lo Primero que hizo fue preguntarnos qué razones me han movido para hacer un curso así sobre la palabra hablada, o por qué te hubieras matriculado en un curso que anuncia este taller u otro semejante

Y una segunda pregunta ¿qué pretendiendo conseguir, superar o corregir, aprender?

(Mas adelante, expuesto el recorrido del taller, comentaremos las respuestas que escribimos y que el profesor nos devolvió para valorarlas mejor.)

A. El valor de la palabra hablada

La primera afirmación, importante para entender lo trabajado, es que es el taller de la palabra hablada es un curso para **vivir, escuchar y pensar**. Vivir en verdad, y en libertad. Porque normalmente en nuestra sociedad se nos ha enseñado a no afrontar la verdad, a no reconocer nuestros propios valores. El poder, todo poder en la vida de los hombres, es consciente de que **si sabes hablar, te vas haciendo libre, y eso al poder le hace temblar**. Y es que hablar así es saber dar razones de lo que pensamos. Imaginemos lo que sería de España si fuesen millones de libre pensadores... ¡qué lejos estamos de eso!

Decir Taller de la palabra hablada, es decir taller de la comunicación: este curso es de comunicar. y sólo eso es lo que hay que pretender. Más que saber hablar para enseñar, vender, enamorar... se trata de saber hablar para **comunicar**. Pues si yo comunico, vendo, y enamoro, y enseño... El mejor comunicador, (nos dijo el profesor), en mi experiencia, era casi un analfabeto... Era un encuentro de personas expertas, preparadas, gente muy formada, pero justamente el que apenas sabía leer, en su discurso que fue contarnos la vida de la prisión en una cárcel, nos conmovió a todos. Porque la finalidad es comunicar no es hablar, ni es hablar bien, **sino comunicar**.

Y con la convicción de que **Las palabras no se las lleva el viento**. Se recoge lo que se siembra. Y la palabra es una buena semilla, y sabemos que lo que dijimos a los hijos... eso surge y tiene eficacia aunque parezca que no escuchan en estos momentos. La palabra siempre genera algo.

La comunicación se lleva a cabo por la palabra. Si yo quiero transmitirte algo no lo puedo hacer de cerebro a cerebro. Hoy no es posible esto; el contenido de mi pensamiento mis creencias, mis sentimientos, lo tengo que convertir en algo que tu puedas captar. En un lenguaje simbólico o como sea. **La palabra es siempre mediación entre dos cerebros**. Si yo uno palabras y palabras sin conexión, sin querer comunicar, no vale

para nada. Hace falta un orden para que sea palabra útil. Debo cuidar el cauce de mi transmisión. Enlazar frases, porque si no, no vale para nada. La palabra hablada tiene sus reglas, que iremos desmenuzando en este taller.

El ser humano no se comunica de boca a oído ni de cabeza a cabeza, cerebro a cerebro. Sino de corazón a corazón. Las ideas pasan por el corazón. Y deben salir calientes de tu corazón y llegar al corazón del otro.

Es muy ilustrativo el pasaje evangélico del encuentro de esos discípulos de Emaús, que sentían el fracaso de aquel a quien habían seguido. Entonces se les acerca un caminante; hablan con él; le cuentan las cosas, y luego le oyen. Y este tercer caminante que sabía algo de aquellas lides, les explica su visión... y empezaron a cenar juntos... Cuadno se va se comentan ¿No ardía nuestro corazón cuando le oíamos...? Esa es la clave: que vibre el corazón con la palabra. Así hay comunicación.

Emitir una palabra no es neutro. Ni una sílaba, eso repercute en tus oídos y su sistema nervioso, y va al cerebro... ninguna palabra es neutra. Y si el receptor no capta nada por esa palabra, es un fracaso.

El curso tiene una finalidad clara, nos decía el profesor: Quiero facilitar vuestra manea de comunicar. Si esto os estorba es o porque me explico muy mal o tú me entiendes mal. Pero todo va para facilitar la comunicación.

B. LA TRAMPA DEL MIEDO ESCÉNICO.

Para lograr esta meta de comunicar con la palabra hablada, y hacerlo con libertad y alegría, hay que superar el miedo escénico. Y liberarnos de prejuicios y mensajes dañinos que se nos han inoculado.

Hablemos del miedo escénico:

Hay un hecho frecuente: el hablar en público nos paraliza... y a veces se nos queda la mente en blanco. Es el terror escénico. Pues ese hecho nos alerta de una cuestión importante: cuando esto nos ocurre se no da una mala, y buena noticia. La 1ª y es que entonces no eres libre; y 2º que el ser libre es un derecho universal, reconocido por la ONU, nuestra Constitución. Es momento de decirnos que en una vida como es la humana, nadie tiene por qué arrodillarse ante nadie, pues nadie es más digno que tú, o que yo; y nadie es inferior a nadie. Y siendo así que nuestra mente, la de todos y cada uno, es un torrente de ideas, siempre podemos decir nuestra palabra. Y con otra verdad: No llamáis a nadie maestro o señor; ¿Por qué nos



pasamos la vida haciéndolo? **No se puede vivir pendientes del que dirán.**

Hay tres mentiras sobre el miedo escénico. Natural, necesario, normal.

Reconocer que el miedo escénico no se sustenta en razones serias

Se nos ha dicho que el miedo escénico es natural, lógico... que hasta es bueno... y ¿para qué me sirve ese miedo escénico? Nos dicen: Para más responsabilidad. No es verdad

Son patrañas que nos han enseñado: que el miedo es inevitable; y así tantos miedos, tantos convencionalismos... Nos han cortado las alas, nos han asustado. Hay que despertar. Hemos de superar el miedo, y convertir en placer la palabra hablada donde sea. Por muy frío que sea, el mensaje debe salir de tu corazón.

Cuando nacemos, venimos limpios, y nos van moldeando con ataduras. Y no vale eso de que unos nacen oradores; No es así.

Nacemos como tabla rasa do de todo está por escribir. Esa es la verdad, y los miedos nos son inoculados. Pero antes de nacer otros nos van escribiendo normas y conductas, mensajes que nos marcan siempre. Nos han metido veneno sin saberlo, sin que seamos conscientes de ello. Cuántos mensajes de que "el artista, el que sea, nace, no se hace". Mentira. "El que tiene boca, se equivoca". Y qué. P.e. "la mejor palabra, la nunca dicha". Los refranes son un peligro pues es ejemplo del moldeado que nos hace la sociedad y el estatus. Los refraneros están en todas las culturas, como un arma de los poderosos de cualquier lugar, ara perpetuarse ellos.

No debemos aceptar nada de nadie, sin más. La cabeza no está para cuatro pelos o tener una gorra. Está para pensar. El problema es que somos perezosos intelectualmente. ¿Por qué triunfan los fundamentalismos? Por esa actitud pasiva de aceptar lo que se nos da hecho.

C. LA PALABRA HABLADA ES LIBERTAD, RESPETO, AMISTAD.

METAS A CONSEGUIR SER LIBRES. RESPETARNOS. LOS TRES AMORES.

Para llegar al placer escénico hay que apoyarse en el valor de **la amistad**.

Hablo de amores. Hay quien no entiende esto de los amores. Pero es clave para comunicar. Tres máximos amores

1º Amor a mi mismo. Asumir que la persona más sagrada, es cada uno de nosotros. Y no podemos faltarnos al respeto a nosotros mismos. *"Me quiero más que a mis seres queridos, mi mujer, mi marido, mis hijos, mis nietos"*. Y es que, si me quiero bien, quiero más a los otros, a mis prójimos y a quien sea.

2º al destinatario del mensaje. Es la clave de un buen discurso Y no hay otra razón si queremos comunicar algo. Ese amor al destinatario, a cada uno de ellos convierte nuestra manera de hablar y de preparar el discurso, en verdadera comunicación. Y motivará nuestro esfuerzo porque el receptor es quien lo tiene más difícil: El **receptor** lo tiene siempre más difícil. El tiene que interpretar. El receptor analiza y compara con todo su saber anterior, p.e. otros cursos, y lo tiene que aplicar. Tiene que descodificar los mensajes que otro le da habiéndolo pensado, preparado... a su manera. Tiene confrontarlo con su experiencia anterior. Y puede decir que hacemos es esfuerzo de hablar con eficacia **"Es que te quiero"**. Esa es la verdad. *No debe interesar tanto que hablen bien de mí, sino que te sea útil pues por vosotros los hago.*

3º amor al mensaje. Que es lo que realmente queremos comunicar. Y a su servicio esta nuestra palabra. Y hay que enamorarse del mensaje, el que sea, el más anodino, pues es del que yo voy a hablar. Si no amas el mensaje, el público lo va a notar. Y por eso se dice "eso no se lo cree ni él". Estar enamorado de la palabra hablada es básico para hablar bien.

D. LAS REGLAS DE ORO

De la construcción de esos tres amores surgen las siete reglas de oro.

Y el curso es como las piezas de un puzzle. Y cuidado que no se nos escape alguna regla pues podría fallar el puzzle. Y juzgad el curso al final

SIETE REGLAS DE ORO.

Un gran conjunto pero siete claves. Y a partir de ese momento, nos podemos ir.

1. Nunca la palabra antes que el Pensamiento

2. No interrumpir la frase o idea

3. Frase breve. Las de más de atención

4. Mirada interpelante

5. Gesto libre

6. Silencio

7. Velocidad posible y adecuada.

1. Nunca la palabra antes que el pensamiento. 1º la idea en el coco, y 2º la palabra.

Esta regla todo el mundo falla mucho. Y por eso son frecuentes las pedorretas, esas palabras ininteligibles que farfullamos, en vez de pronunciar. Fuera las pedorretas, y mejor, hacer silencio para saber qué decir

2. No interrumpir la frase o idea.

Esta regla nos la soltamos todos. Nos interrumpimos a nosotros mismos. Es muy importante porque **sólo comunica la frase completa**; la incompleta no comunica nada. Si no me captas todo, no me atiendes; a veces se inician frases, y no se completa ninguna; y entonces no hay comunicación. El oyente deja de atender si no le llega el mensaje. El león astuto, y hambriento, que es el oyente, quiere alimentarse con tu palabra, y si ve que no se alimenta, se va, deja de querer alimentarse.

Todos nos vemos llamados a interrumpir nuestra frase, y un mecanismo psicológico impulsa a ese error: pensamos más rápido de lo que hablamos; hay que regular el tráfico de las palabras y dar entrada cuando deben entrar, como el tráfico. ¿Cómo superar esta tendencia? Solo hay una receta: **Currárselo mucho y continuamente.**

3. Frase breve.

Pequeñita. El sistema educativo nos ha llevado a fabricar kilométricos chorizos, o morcillas. Es mejor 300 morcillitas que una de un kilométrico. Es más fácil construirla breve que larga; y para el escuchante lo mismo. Así lo hacía Churchill. Hay que fragmentar lo que decimos. Podemos decir lo que sea, pero en frases breves. Es mejor la frase breve para ti y para quien te escucha. Remedio: Usar el espejo. Lo hacía Churchill.

Saber que en la palabra hablada nos tratamos. Miremos el retrato nuestro en el espejo

4. La mirada, interpelante, debe ser clara, centrada; hay que mirar al público. P e Obama, que es gran orador, falla pues mira a la derecha y a la izquierda. **Hay que repartir**

la mirada al auditorio. Y hay que repartir las miradas y no centrarse en lo más fácil, que es mirar a lo conocido. Hay que mirar a la gente. **Cuidado porque la mirada se nos va a lo cómodo, a lo conocido, y el público es más amplio.** No dejarse atrapar por unos pocos rostros, debe ser a todo el auditorio, a cada persona.

La mirada da fuerza a la comunicación. Si miramos al techo... ¿qué quiere decir esa mirada?. ¿Que ven en el techo los que miran allí?

5. Gesto libre. Valorar la belleza de las manos, como palomas, dispuesta a viajar en todas las direcciones, El gesto libre también comunica. El gesto libre incluye valorar las posibilidades de todo el organismo humano, y nos comunicamos con todos sus miembros, y sobre todo manos y brazos, y los 58 músculos de la cara. Que no los atenace el miedo escénico.

6. Silencio. Hay que dominar el silencio, si queremos dominar la palabra.

¿Quieres convertirte **hoy** en un magnífico comunicador? P. e Francisco. La importancia del silencio antes de hablar. Detrás de una propuesta profunda hay silencio. El silencio es bálsamo para todo. En el silencio fluye el pensamiento. Detrás de una propuesta profunda, está el silencio que hace calar. Es como la lluvia que cae sobre el prado abonado. **Silencio.** Después de oír algo, silencio. Silencio observando. Es la palabra como una lluvia; es necesario el silencio en el que habla y en el que escucha. El silencio sirve para crear silencio en el público. Mi experiencia en grande auditorios me lo ha dicho claro. Insistí en pedir silencio, y ni caso, ni puñetero caso. Me callé yo, e hice silencio, y callaron.

7. La velocidad adecuada para ti, para tu situación, para el público, y para la materia que vas a tratar. Junto al silencio, la velocidad de la palabra. **Todos tenemos nuestra propia velocidad.** Velocidad variable según los momentos y las situaciones. Pero hay que cuidar la relación entre pensamiento y palabra. Que no vayan a velocidades distintas. Pues la manifestación del pensamiento, es la palabra. **La palabra está para servir al pensamiento.** ¿Por qué creéis que surge la poesía? Porque la palabra se queda corta para expresar el interior. Y es que la palabra es tan sublime, con tan alta misión, que no hay derecho a que se les maltrate y no se cuide.

Hay contenidos que exigen un proceso de interiorización mayor, más sosegada. Nos lo dice el tema, nuestra situación, el público que lo ve y la materia.

De la misma manera que si hemos bebido, no podemos conducir, así según nuestra situación tendremos de ver qué velocidad

soy capaz de llevar. Eso hay que aplicar a la velocidad de hablar. No es lo mismo un público que otro, según sus conceptos y según la capacidad del auditorio.

Estas reglas hay que automatizarlas y meterlas dentro.

Si estas reglas no son automáticas, no valen.

Es como las normas de conducir. En la autoescuela las aprendemos, las interiorizamos, y lo hacemos paso a paso; pero solo podemos conducir cuando las hemos automatizado,

a base de repetirlo una y otra vez. Aprenderlas, repetirlas una y otra vez hasta que sean automáticas. Y así se evitan accidentes.

Lo escenificamos y representamos para memorizar y darles imagen

Valoramos como se cumplen estas reglas de oro.

Y tomar nota de cómo siguen o no estas reglas los que oímos hablar en la televisión. Caer en la cuenta de cómo se cumplen ahí esas reglas. Y viendo esto nos fijamos en como lo hacemos nosotros. Primero **miramos al que habla; Y luego, la auto escucha.**

Y mirando este incumplimiento, nos facilitará auto explorarnos nosotros y aplicar estas reglas,

E. CONSEJOS PRACTICOS. TÉCNICAS A USAR

Preguntas que hemos de hacernos a la hora de hablar:

1º De qué voy a hablar.

2º ¿Dónde hablo?, pues no es lo mismo una salita recoleta como esta que un estadio.. Con butacas o no... ¿Con qué medios voy a contar? ¿Con qué poder de convocatoria...?

VOCALIZAR BIEN,

Requisito imprescindible para cualquier comunicador. Si no llega bien el sonido no llega el contenido. El mensaje está dentro de esos sonidos. Por eso debe nos entrenar a vocalizar para que salga bien en la vida ordinaria. Si no llega el código, no llega el mensaje

Apertura a la señales que vienen del receptor de los mensaje gestos, movimientos que llegan del que recibe el mensaje. Hay gestos que nos dicen si llega o no el mensaje.



La comunicación es cosa de dos. Si falla uno, no hay comunicación.

A palabras oscuras, corresponden pensamientos oscuros.

A palabras claras, pensamientos claros.

LA COLOCACIÓN DE LAS PALABRAS EN LA FRASE, COLOCAN LOS CONCEPTOS EN LA MENTE.

Importante que vayamos dominando cada día más nuestro lenguaje, nuestra manera de expresar el pensamiento, y nos vendrá bien **mirarnos al espejo** mientras hablamos o tratamos de comunicar algo. Y ver cómo colocamos las palabras en nuestras frases. pues van codificando nuestros pensamientos, conceptos, en la mente.

Pensemos en cualquier situación en que tenemos que dar un mensaje importante a un ser querido, una novia, un hijo... o tu jefe de personal que tienes que dar una seria noticia o comunicación laboral a un padre de familia, de 50 años, no va a poder encontrar trabajo en su vida.. Es honrado, y tú de recursos humanos le tienes que poner en la calle.. verbalicemos antes lo que queremos decir y cómo lo vamos a decir.

CUIDAR LAS FRASES

Hacer un discurso es como hacer una pared de ladrillos. Los ladrillos son las frases. Y el que sabe construir una frase, construye todas las frases del mundo. Y una frase tiene tres elementos (no hablo de gramáticas): oración, sujeto, y complemento. Y si sabemos hacer una frase, podemos hacer todas las del mundo.

Vamos a entrar en la estructura de ese ladrillo que es la frase que construye el discurso que es la pared. **Las palabras son como las monedas, no todas tienen el mismo valor.**

La principal es la acción.

PRIMER AVISO. HABLAR MÁS DESPACIO

Para introducir los nuevos aprendizajes. Eso lo exige introducir técnicas nuevas. **DESPACIO.** Pues ya hemos dicho que el orador no se nace, se hace.

LA VOZ.

Lo que importa es comunicar, no encandilar con la preciosidad de la voz. Otro prejuicio. No es cuestión de tener la voz mas bonita, pero si vocalizar, conocer tu propia voz. garbarte y oírte. Y aceptarte.

VOCABULARIO.

Cuidado con los verbos cebolla, que repiten: Hacer, ser, estar.... Cambiar esos verbos que se pueden cambiar. P. e. hacer la cama, la comida, los deberes... cuando tenemos tantas palabras adecuadas: cocina, arreglar la habitación, estudiar, repasar.., Un ejemplo de esa pobreza del hablar así: "vamos a hacer cosas" decía Rajoy. Es la palabra **cebollón.** **Repasemos nuestro vocabulario.**

Cuidado con el lenguaje profesional, usado donde sea y para el público normal. Sea este de derecho, medicina, científico... Cuando se habla a no profesionales, hay que cuidar las palabras, y que se puedan entender. Eso supone elegir antes los términos a utilizar Currarse el discurso.

Y ahí está también el **lenguaje machista que se oculta en lo ordinario.**

Y me han corregido bien en este terreno. Soy consciente de que el machismo funciona, y esta bien inoculado en todo. Y es verdad que el lenguaje hace realidad

- **Cada uno debe generar su propia elocuencia.** Ser su propio orador. **La palabra hablada es más significativa que las huellas digitales.** Lo que tú dices nada más que tú lo puede decir. Y los médicos manejar más que nadie la palabra. Su palabra alivia... y como además vais a congresos, no puedes dejarte atrás; y además dais charlas conferencias para enseñar al pueblo y eso exige la palabra.

Y no hay que tener miedo a quien se habla sea premio **Nóbel o no. El podrá saber más que yo pero la ponencia la he preparado yo y eso nadie mejor que yo lo puede decir.** Mi ponencia la he preparado yo, y nadie más que yo y nadie menos que yo. Ni para ni presidentes, todos somos igual de dignos. En el teatro del mundo los miles de millones tenemos la misma dignidad y eso



hay que saberlo y saborearlo. **Tengo que ser mi mejor amigo.**

Esta valoración de uno mismo es compatible con que somos ignorantes de muchas cosas, y lo de Sócrates lo decía solo sé que no se nada. Cada día disminuye el saber nuestro porque lo que se conoce de nuevo. Pero para poder reconocer nuestra torpeza debemos tener energía y seguridad en nosotros mismos.

- **Hablamos para servir, no para servirnos.** Y la mente es un **ovillo** enorme y nosotros lo podemos deshilar y sacar de él tanto... y surgen las palabras sin darnos cuenta. Tenemos dentro un gran surtidor las palabras se encadena, y hacer sacar el hilo del ovillo. Y un **surtidor** de agua.

LA ATENCIÓN.

Pues hay que cuidar **atención intelectual**... no quieren palabrerías, no quieren paja, **Y eso supone que hay que prepararse el discurso, la charla.**

.. Atención intelectual.

Hay que alimentar al león hambriento que nos escucha, y no quiere paja. Y eso hay que prepararlo.

.. **Atención visual.** Y eso agarra a la gente. Veamos los ojos del papa Francisco. Los ojos son un arma fuerte. ¿Los 58 músculos de la cara no sirven de nada? Hay que escenificar cuando hablamos, porque el movimiento no se olvida, no se deja de mirar y atender. Los gestos deben cooperar a esa atención visual. Estar atado a un atril es óbice para que se atienda.

.. **Atención auditiva.** Es modular la voz, pues la palabra tiene música y variaciones. La canción está en el hablar; hay notas de variadas duración según las pronunciamos; tonos distintos, velocidad distinta... y variar esa duración me da posibilidades. El volumen es diverso.

Pero todo con **silencios. No hay palabra eficaz sin silencio.** Eso da sentido y cauce a las cadencias y frases y el tono monótono duerme a quien sea. Porque si es monótono, el plomo llega a los ojos...

La balanza del valer de uno mismos el qué dirán. Al hablar funciona en nosotros una balanza, una parte hacia el respeto y el valor de uno mismo, el qué diré yo de mi mismo, y otra parte hacia el qué dirán. Una nos señala si nos aceptamos, si nos queremos, si asumimos nuestra historia. La otra se inclina hacia el qué dirán. Inclinarsse sobre esta no nos deja vivir; así no se puede vivir, eso es indigno de nosotros. La balanza que está en el centro, debe inclinarse al valorarse uno, al "qué diré yo de mi mismo". Y si nuestro discurso puede ser útil, debe afianzarse en lo valioso y "no en el que dirán". E nosotros está el desequilibrar la balanza. Hay que llevarla hacia el valor de si mismo, mi destino, mi valer... Este peso es el importante, y hacia donde debe inclinarse.

ES UNA TAREA DE ACEPTACIÓN.

Miremos los boquetes que tenemos, y que vigilemos esos boquetes que se pueden abrir y nos pueden inundar y estropear nuestra manera de hablar y de vivir.

¿Aceptamos nuestra **presencia física** que es distinto de la belleza al uso. Y ¿que tiene que ver con la oratoria? Pues mucho pues si yo me rechazo y no me acepto, yo concluyo que los demás me rechazan.

Aceptación de la voz. Ya sabéis que la voz que escuchamos cada uno no es la que escuchan los demás ni la que se queda grabada. Todos los hemos comprobado. Y esa que escuchan los otros es nuestra voz. ¿Aceptamos nuestra manera de ser?

Aceptarnos con nuestras limitaciones y defectos.

Aceptación de nuestra historia, con sus fracasos y errores.

Hay que hacer la paz con el pasado; uno pasos equivocados, ocasiones fallidas... No pienses en ello, **Haz la paz con el pasado**, Y no saques fruto de él. Una mirada suave al pasado, y vivir intensamente el presente que tenemos. Querer arreglar el pasado, es locura.

"El proceso **de aceptación personal es básico.** Se nos ha enseñado un yo inalcanzable, irreal, de comparación... y eso es dañino. Pero somos valiosos con lo que somos. Lo primero es la solidaridad consigo mismo. Casi se nos ha dicho ama al prójimo y despréciate a ti mismo. Y eso es un mensaje que hay que destruir. Así que tienes derecho a hablar cuando quieras. Aprovechar las ocasiones de expresarte, de decir tu palabra... Y hablar **delante de un espejo**, un ejercicio fenomenal. Te vas a admirar viendo mover los labios. El espejito mágico, me ayuda a aceptarme y no rechazarme por acostumbramiento. Y lo mismo oír la voz y acostumbrarte a tu voz y aceptarlas. Te sentirás imbécil al hacerlo. Y te conocerás mejor.

Y cuantos más seguros estamos, mejor hablamos, más dominio de la palabra hablamos. Más seguros, mejor hablamos.

- **Importante tener un guión.**

LAS CONTESTACIONES AL CUESTIONARIO.

- "**Me interesas porque las palabras albergan una magia, y podemos realizar conjuros.**" Lo suscribo. Tengo una dificultad en la vida diaria: me pierdo..., y la palabra me ayuda a arreglar la situación. El poder de la palabra es inmenso. Por la palabra nos conocemos, incluso nos llegamos a tener afecto....

- Otros dicen "**a ver si cojo algo**" p.e. "**unas estrategias...**" Clareo que si, en este taller, **todas** las estrategias. No falta ninguna. Adelanto algo: el ejercicio de la palabra requiere **disciplina, reglamento y autoridad.** Esto es algo revolucionario. El mismo amor entre dos exige disciplina pues se iría si no al cuerno; pide disciplina, autoridad de uno sobre otro, compartida, mutua. Y el hablar también, exige autoridad, trabajo, dedicación. Si veo que no me escuchas... o que me cortas... así no se puede hablar, ni seguir las ideas.

- "**Si alguien no quiere hablar ¿Qué se puede hacer?**" Pues no sé, no es cuestión de casuística, habría que ver la situación. Puedo esperar si es alguien a quien quiero, y habrá otra ocasión. p.e. Esperar otra oportunidad...

"**yo desconocía que hubiera técnicas para hablar.**" Una respuesta que nadie le había dado. Tomo nota de ello.

“tengo experiencia de años de hablar en público, pero tengo problemas” Normal, también hay que **desaprender**, pues a veces tenemos normas o costumbres estúpidas que debemos corregir, y algo de eso es para lo que estamos aquí,

- **“las coletillas, ¿Qué hacer con ellas?”**
No atormentarse con ellas. No obsesionarse. Pues si las centramos mucho es peor. A veces son como las alergias de la primavera, van y vuelven. Tomo nota, pero no me obsesiono.

- **“A priori no me hubiera matriculado”**
je, je. Unos dicen que el curso les atrae porque se pasa a ratos bien. Me han dicho que se pasa un buen rato

- **“no es miedo escénico es pánico, no sé si lo podré superar”**. Bien lo 1º, pero mal lo 2º. Si, se puede superar. Con la cultura que tenemos, son muchos los recursos para superarlo. Eso no es nada. No te preocupes. Esto es para todo el mundo, y salvo situaciones muy excepciones muy fuertes, siguiendo el método, se superan esos miedos, me lo da la experiencia. Y en casos puede ser ayuda un psicólogo, que te de cauces.

- **“tengo la sensación de que no me entienden. Y entonces repito, con lo que me dicen y me dicen que soy un pesado/a. Y si no me lo dicen, me lo digo yo”** Dice “tengo la sensación”, como si dijese que tengo la sensación de que me ha tocado la lotería, pero no me ha tocado. Eres un coñazo, tío... Cambia esos mensajes

- **“quiero poder llegar a la gente... convencer”** Pues prepárate bien, trabájalo, apóyate en los tres grandes amores

- **“Es fundamental para ser feliz”** Lo suscribo totalmente. y es así.

- **“Me pongo nervioso al hablar en público en algunos foros, en algunos contextos”**

No se puede ir así por la vida. No se puede ir por la vida diciendo que cuando yo hablo porque otros sepan mas que yo. Eso no importa pues mi discurso es mi discurso. Y me importa un pepino lo que sepan los otros. Yo digo mi discurso. Lo que digan los demás me importa un pepino.

- **“No tengo seguridad si comunico bien”**
Olvidate de eso, y hazlo. Hasta dónde llegas, nadie lo sabe ¿comunico bien? tu prepara, comunicas, ya se verá si llega

- **“confiar en el auditorio”**. No lo veáis como el enemigo. Es frecuente pensar en el fracaso. En contadas ocasiones, (sí en la política) puede ocurrir que es otro auditorio del partido B me quiera anular. En general no es así, el público es generalmente **benévolo**. Pero el público **no es imbécil**, eso hay que saberlo. Huir de lo que hace mucha gente diciendo que ellos no saben hablar... que son torpes... p e, **no vale confesar su inca-**

pacidad para comunicarse... eso no vale. Es como si el torero dice en la plaza, después del paseillo, que tiene miedo y torea porque está la guardia civil. Recibiría botellazos. Las frustraciones no se confiesan; se superan.

Esas sensaciones de inseguridad hay que asumirlas

- **“miedo ante gente que no conozco”**
Para muchos se hicieron los colores; hay gustos para todo. Muchos escogen mejor al público desconocido. Todo es particular. Y el miedo no se ataca directamente. Se va consolidando nuestra personalidad, y escapar del qué dirán de los otros. La gente normal, donde quiera, actúa. Este método no es difícil, exige currártelo. Controla las reglas de oto, las primeras sobre todo.

Lo que no podemos decir es que nuestro miedo es incurable. El miedo no se combate por vía directa. Refuerza y personalidad que te librará de qué dirán. El método no es difícil, la vida si que hay que vivirla currándote todo. Haced el propósito, en la misma casa familiar, ante el tv, y te vas a callar la boca y vas a escuchar a los demás y te fijas cómo se cuida las técnicas de locución. Y si ves si se cumplen o se incumplen las reglas... es una oportunidad estupenda para superar nuestro hablar.

- **“creo que me puede ayudar”** claro que si

- **“trato de convencerme de que lo que digo es tan importante como lo que dicen los demás”**. No podemos ir comparándonos. Hago lo que creo que debo hacer,

Sobre el curso.

No se trata de aprender, sino de desenterrar lo que tenemos dentro.

PARTE MAS TÉCNICA.

El discurso tiene tres partes. Introducción. Desarrollo. Conclusión.

Eliges las ideas, las conclusiones principales, y memorizas. Unos silencios estratégicos.

Hay que buscar la eficacia.

En la **introducción** hay que hacer apetecibles los alimentos que vas a dar. Si no el león hambriento se va a distraer y se escapa. La introducción debe trabajarse. No es cuestión de difícil o fácil. Hay que hacerse a ese público, a ese espacio. Escribe un folio de introducción y lo memorizas. Haces el recorrido de los pasos que vas a dar.

Cuatro formas de introducir:

- **exabrupto**. Violenta. Hay que cuidar el momento

- por **insinuación**. Te vas haciendo querer, haciendo tilín, sonriendo, buscar enamorar a la gente. No como el amante grosero.

- **directa**. Dando de golpe las razones de la charla. Como introducir el curso. “Decíamos ayer...” de Fray Luis de León. Paso de la inquisición. Y hoy también las hay

- **pomposa**. Esta requiere escenario notable, que hay un público de personalidades. Resalta aspectos nobles, pomposos... ahí cabe esta introducción.

(Siempre un guión)

Un guión es un conjunto de hilos para tirar del ovillo.

El guión es personal y el mejor guión es el tuyo. Es muy personal.

Haces escrito de todo lo que se te ocurra sobre ese tema. De eso que ha salido de tu coco, selecciona tres o cuatro. Y lo ordenas. Es el guión borrador. Piensa que de lo que dice si el público se lleva dos o tres ideas, verás que estás bien servido.

Es momento de ver las notas que tienes sobre ese tema. O pides al amigo que tiene mas materia... es decir recopilas materias para ordenar después lo tuyo. Y pueden caerse las ideas que tenias.

Has de recoger materia para más tiempo del que vas a hablar.

Sistema de realización del discurso.

Llevo fichas de las diversas partes.

La preparación es muy importante. Añade categoría a tu capacidad. Y tener preparadas cosa que te pueden preguntar. Pensar a quien voy a dirigir mi discurso, qué quieres transmitirles y cómo les puede llegar.

El **título** es muy importante. Hay que currarlo. Hay que consultar con la almohada, darle vuelta, El **título** va a decidir que acudan, que esperen algo,

Puede ser una frase. Afirmativo o con una interrogación. En lo científico no cabe la interrogación. Puede tener una parte o dos. Y una puede interrogarse. Y el orden puede ser vario. Ahí hay ya varias posibilidades.

¿Qué soporte voy a darle? ¿Un folio? No es lo más practico. Y puede ser una cartulina mitad de cuartilla. Y lo metes en el bolsillo.

Si hablas de pie, puedes gesticular con las dos manos. Pero ten Ficha para conclusiones.

Fichas con datos estadísticos. Frases célebres. Y en la ficha pongo cronometrado el tiempo. Tiempo de desarrollo de esa idea.

Mi consejo es que cuando vayáis a escuchar a una conferencia, coged papel y Boli. Y buscad el guión que hay detrás de esa exposición. Y luego añades lo que hay detrás de cada apartado.

Criterios para la exposición:

- mejor es un discurso **repentizado**. Es lo que hago yo, y habiendo preparado el guión, pongo las palabras. No es lo mismo que improvisar. Repentizar, es decir habiendo preparado la cosa.

Y de todas maneras, mejor que leído, el repentizado

Los discursos oficiales, deben ser leídos. Esta ahí para la historia posterior

- Esta claro que hay que hablar **despacio**.

Importante que tenga el orador su espacio propio. Y su tiempo. Nada de acompañantes al lado que le distraigan la atención a él o al público. Los bichos (autoridades...) abajo.

- **Fragmenta el tiempo, y la masa**. Pues cuando hablamos lo hacemos a cada persona. Hay gente alrededor, pero si ves una "masa", se te escapa el discurso. Fíjate en una persona, luego en otra, luego en otra. Yo no doy una cucharada a todos a la vez. Dirigirte a uno, a uno, a otro. La masa no existe. Existen las personas. Y de parecida manera, el tiempo: es que hablamos en instantes. Y sumados, instante e instante, podemos llegar a media hora, a una hora... Las novelas largas son sumatorias de frases.

Esto es importante. Rompe la masa. Rompe el tiempo.

- **La lectura**.

Ha que leer como comen las gallinas. Picoteando. En TV hay una pantalla donde vas leyendo el texto. Cuando lees, también funciona la mirada interpelante. Pero esto es posible si se curra esta manera de leer y hablar. Y el ejercicio del espejo para que la lectura, sea gallinácea, preparada, ensayada, repetida muchas veces.. Y escuchas el discurso de tu propia voz. Así se memoriza adecuadamente.

- **Los ejercicios y La gimnasia de la boca y los labios**. Postura de trompetista, y de morderse los labios. Hay que calentar y ejercitarse, como lo hacen los deportistas. Y se canta. Y me vacuno cada año para evitar problemas para mi salud. Y procurad que mi estómago esté libre y pueda respirar diafragmáticamente. Que tenga aire dentro y lo pueda administrar. Y si he comido antes, pues...

- **Vocalizar, Ejercicios de vocalizar. Hacemos ejercicios. pags 24 25**

- **Trabalenguas**.

- **Coloquio**. Siempre menos en lo oficial.

No es posible recoger aquí toda la inmensa riqueza de este taller tal como lo vivimos, lo recibimos del profesor Ángel Lafuente, y como fuimos compartiendo sus mensajes, y participando en su diversos ejercicios de lectura, de vocalización, de trabalenguas, de memorización de las reglas de otro, incluso de su escenificación en gran corro. Fue una experiencia grata, intensa, y llena de exigencias para mejorar nuestra Palabra Hablada tan necesaria, tan presente en nuestra vida personal, familiar y en el ejercicio de nuestras profesiones. Y salimos convencidos que mejorar nuestra Palabra Hablada será además mejorar la Educación para la Salud.

Me permito acabar esta crónica y reflexión sobre el vivid en este taller, con una relectura de esas 7 reglas de oro que nos dio el Profesor Lafuente, adaptadas a la Educación para la Salud.

Veamos su utilidad, también en la EPS

1. Nunca la palabra antes que el pensamiento. Es una exigencia sabia. ¿Qué vamos a decir? ¿Sólo farfullar, sin sentido, sin contenido que sea nuestro? En Educación para la Salud, la que de verdad ayuda a que la vida sea sana, debe ser pensada y planificada. Nuestro método de Ver, Juzgar y Actuar, ya nos señala el proceso que consiste en priorizar la consciencia y la reflexión antes de la actuación. Y a nivel colectivo, si la EpS quiere que las personas además de sentirse ellas bien, construyan unos medios sociales y ecológicos que mejoren sus condiciones de vida, tiene que ser diseñada por todos. Hacer por hacer, sin pensar, sin objetivos, no asegura una mejor salud ni mejores condiciones de vida. Esta regla mejora la palabra y la salud en todos sus aspectos.

2º. No interrumpir la frase o idea. Esta regla tan importante para el diálogo sereno y que todos puedan hablar con sentido y poder ser escuchados, reforzará sin duda la tarea en equipo, puntal básico en una EpS social desde su mismo punto de partida. Escucharnos, dejarnos hablar, dejar fluir nuestro pensar y sentir. La EpS no tiene prisas, no es un ejercicio de sobresaltos,; es un proceso de maduración personal y de escucha y encuentro con los otros. Interrumpir nuestros pensamientos o nuestros diálogos sería frenarnos, mutilarnos.

3º. Frase breve. Esta regla es práctica para facilitar la palabra a todo el mundo, pues nos impide enrollarnos, que es una trampa para hablar con sentido y que nos entiendan, tiene su vertiente educativa en nuestro campo, de mucha utilidad y sentido. Hablar de salud, de la vida que queremos más sana en

un proceso educativo, es más asequible y fácil para todos, seamos más o menos cultos, más o menos hábiles, si cada palabra, y cada frase es escuchada y valorada por los demás. Si la palabra que cada uno dice, es recibida por el grupo, por el educador, y es valorada en su sencillez, entonces la frase breve, corta, se convierte en mensaje lleno de valor y de reconocimiento. Y eso es generador de salud y de verdadera comunicación y participación. Es decir, la frase breve no solo es una regla para hablar mejor, sino que es también un recurso de valoración de todos en el proceso educativo de la salud.

4. Mirada interpelante: Una regla que nos recuerda que el diálogo es la oportunidad de encontrarse las personas con todo su ser, palabras, y gestos, y por ello, valorando todo lo que sea encuentro de personas. En un proceso de EpS es importante cuidar que el dialogo de educador y del trabajo en grupo sea encuentro de personas y cuanto más entrañable, más educativo

5º. Gesto libre. Si educarnos es crecer desde las potencialidades de todos los implicados, todo lo que sea libertad de expresión y de acoger cada manera de ser y expresarse, y el potenciar la creatividad, nos sirve como regla en la EpS, que es un espacio, un marco de potenciar nuestra salud, de llenar de energía nueva nuestra vida para que sea más sana.

6º. Silencios. Si queremos que nuestro vivir, nuestro dialogo, nuestras decisiones de mejorar la vida propia y de todos, (que eso es promover y educar nuestra salud) sean de verdad serias, tienen que ser pensadas, maduras... y eso pasa por procesarlas con silencios que nunca son vacío, sino interiorización. Ver, **Juzgar** (pensar a fondo) para actuar

7º. Velocidad posible y adecuada. Aco-plarnos al ritmo de todos los implicados. Que todos nos sintamos respetados en nuestro ritmo y

Está claro que si todo eso nos ayuda para dominar nuestra palabra, solo por ello estas reglas y cuanto nos ayude a dominar la palabra, son por si mismas saludables y apoyo en una tarea de educarnos y promover la salud, pues como queda señalado, todo lo que mejora nuestra expresión y comunicación es saludable y nos capacita para educarnos y ayudar a otros.

Todo lo expresado hasta aquí sobre la importancia del hablar para vivir en salud, explica la gozosa experiencia que para todos los participantes supuso esta segunda parte del seminario. Experimentamos las ganas de dotarnos, en el taller de la vida diaria personal y profesional, de una palabra hablada más cuidada y consciente. Gracias a todos.