



knowsquare .

CONSEJO EDITORIAL

16 DE MAYO DE 2013

## ALÍATE CON EL MIEDO

---

RESUMEN DE LA CONFERENCIA DE JUANA ERICE

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor  
y Know Square S.L.

## Sobre el ponente

Juana Erice es especialista en comunicación y liderazgo para directivos. Es fundadora de su propia consultora, dedicada a asesorar en situaciones complejas de comunicación: fusiones, inversores, reuniones, etc. Estudió Imagen y Sonido en la Universidad Complutense de Madrid, formación que completó en Londres y es autora de los libros "Convencer. Descubra los secretos de los grandes comunicadores" (Esic) y "Alíate con el miedo" (Empresa Activa).

## Resumen de la charla

*"Hay cosas que siempre se deben decir, lo que cambia es cómo se dicen"*

*"La espontaneidad es el trabajo máximo"*

*"Comunicar es decir lo que sientes"*

- ¿Qué hay detrás de un gran comunicador? Estas son sus características:
  1. Saben lo que quieren
  2. Son tenaces
  3. Saben comunicar y alinear equipos
- Se piensa que comunicar es saber dominar la técnica, pero va mucho más allá: es llegar de forma profunda.
- Estudios de Harvard demuestran que en tan sólo 30 segundos el participante en una charla decide si le interesa lo que el ponente va a decir o si no.
- ¿Qué hay detrás de nuestra dificultad para comunicar?
- Es cierto que en España tenemos un déficit histórico educativo en este aspecto. Pero, en general, independientemente del origen, nuestros peores enemigos somos nosotros porque nos ponemos barreras.
- Cuando nos entran dudas generamos miedo y estrés. El miedo es múltiple: a hacer el ridículo, a olvidar algún concepto, defraudar.... Y estrés porque nos ponemos una gran presión sobre nosotros. La clave es relativizar.
- La espontaneidad es el trabajo máximo porque para parecer espontáneo se requiere muchísima preparación de la charla.
- Un poco de miedo es bueno pero en exceso bloquea. El miedo bien canalizado te saca fuera de la zona de confort y te lleva a lugares desconocidos.
- El poder de la mente. Cuando nos centramos en lo negativo, nuestra autoestima baja y nuestro sentido del ridículo aumenta. Entonces se huye de toda situación de comunicación. Hay que romper el ciclo de ansiedad en torno a la comunicación.

1. Para empezar, hay que romper las experiencias negativas o traumáticas previas que se hayan tenido (de miedo escénico).
  2. Hay que aprender a respirar. La respiración debe ser abdominal. Para absorber más oxígeno, cuidar cuerdas vocales y mantener tranquilidad.
- El ego. Enfocarse en uno mismo es mal enfoque. Hay que centrarse en ellos, en el público. ¿Cómo hacerlo? Os doy cinco pistas:
    1. Olvidate de ti. Afronta tu miedo. Cuando te pongas delante del público, piensa que por regla general no te quieren despellejar. Y varias recomendaciones:
      - No habléis de emociones si no las sentís de verdad. Se nota que es falso.
      - Si vais a tocar un tema emocional no lo leáis, le resta emotividad (caso Reina de Inglaterra).
      - El ponente que es frío debe intentar abrirse más (caso Hillary Clinton).
      - A partir de ahora, cuando reviséis vuestras charlas, disociad los sentidos: escuchad por un lado vuestra voz, y por otro fijaos sólo en vuestro lenguaje corporal. De esta forma podréis mejorar por separado ambos elementos.
      - Al olvidarte de ti empiezas a creer en ti.
    2. Cree en ti mismo. Cuando di clase de comunicación a niños de 11 años, recuerdo que uno me dijo que creer en uno mismo es "*Sentir mucho miedo cuando vas a hacer algo y hacerlo*". Y también me dijeron que "*La fuerza es lo que uno consigue cuando se esfuerza*" (fijaos qué curioso, que yo siempre había pensado que para hacer algo necesitábamos antes la fuerza para hacerlo y resulta que es la consecuencia de hacerlo).
      - Hay que saber en qué se es fuerte. La motivación hay que buscarla dentro, no fuera.
      - Esto exige mucha auto-reflexión. Al irme a la cama, yo me pregunto siempre "*qué he hecho hoy para que mi vida haya merecido la pena*". Si te lo repites todas las noches, te levantarás al día siguiente buscando acciones que hagan que tu día "*merezca la pena*".
      - Si no crees en ti mismo desenfocas tu atención. El miedo es como una lupa gigante: creamos una imagen, la alimentamos y la convertimos en real.
    3. Aprende a enfocar la atención. Allí donde pones tu atención, haces que crezca. Céntrate en lo positivo. Si no enfoco la atención, soy incapaz de ver y pongo mi valía en función de los juicios de otras personas.
    4. Conócete a ti mismo. No vivimos en silencio, os recomiendo que encontréis momentos de silencio: pregúntate en esos momentos cómo te encuentras. Si no me

conozco no reconozco emociones (“*emotio*” significa en latín impulso que lleva a la acción). No puedo entonces empatizar. Esto es lo que hace que mucha gente en público se acartone, se quede rígida, y emplee palabras rimbombantes, cuando lo mejor que se puede hacer es usar un lenguaje llano.

5. Conecta con tus emociones. Cada emoción es, en comunicación, un mensaje. Así, cuando sientes miedo eso significa que te enfrentas a algo que no sabes hacer y te preocupa.

## Notas como conferenciante

- Gran profesional de la oratoria.
  1. Comunica muy bien, con mucha tranquilidad.
  2. Excelente formadora ya que maneja bien las pausas, haciendo calar bien los mensajes entre el público.
  3. Sabe hacer participar al público, y combina la charla con vídeo y sonido.
  4. Como profesional de la comunicación, abunda en detalles que hace que la historia que está contando cobre vida.
  5. También maneja excepcionalmente bien los tiempos: nos explica por adelantado el ejercicio que va a hacer y luego lo hace, recapitulando al final.

## Transparency Vow

El autor de este resumen tiene una muy buena relación con el ponente y es colaborador habitual de Know Square.

FECHA CONFERENCIA – 9 de abril de 2013

RESUMEN DE – Antonio G. Sansigre

DESTINADO A – Know Square

SOBRE – Resumen-crítica de la conferencia Know Square “Alíate con el miedo”

PONENTES – Juana Erice

ORGANIZADOR – Know Square

DÓNDE – Centro de Innovación BBVA

ASISTENTES – 80 personas

© Antonio García Sansigre

© Know Square S.L.