

The background features a white space with three large, overlapping blue circles of varying sizes. Each circle is composed of concentric layers of different shades of blue, creating a 3D effect. Two thin, light blue lines intersect at the top left, forming a large 'V' shape that frames the central text area.

David Angulo de Haro

Oratoria y Liderazgo

El orador del Siglo XXI

Prólogo

El mayor poder del mundo ha sido, es y será la palabra. La razón es muy simple. El cerebro piensa, interpreta y se expresa en base a un *código verbal*, por lo cual, el manejo de la palabra es determinante para el aprendizaje y para el éxito.

Vivimos en una sociedad de competencia, en la cual, la imagen personal es fundamental. A ninguna persona se le juzga por lo que es o por lo que sabe, sino por lo que manifiesta. La palabra es la expresión de toda la persona.

Al hablar, expresamos, sin darnos cuenta, nuestras ideas y sentimientos; nuestras fortalezas y debilidades.

Una persona que tiene un vocabulario de calidad y una voz clara, consistente, fluida, vibrante y agradable, expresa capacidad, poder y seguridad. Su voz es un estímulo constante para sí misma y para los demás. La gente respeta y admira a esta clase de personas.

La Neurolingüística nos dice que el lenguaje programa la mente en forma constante y profunda. "Somos lo que somos porque pensamos como pensamos y hablamos como hablamos"

Además, todos necesitamos adquirir un trabajo o vender algo para obtener beneficios con los cuales "comprar cosas" para satisfacer nuestras necesidades; pero nadie puede conseguir un trabajo o vender algo, si no convence a través de su palabra.

La comunicación es la habilidad más importante en la vida, así lo afirma Stephen Covey, autor del bestseller "*Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*" Por otra parte, Zig Ziglar, autor y orador famoso, muy conocido en el campo del liderazgo y de la motivación, cita investigaciones que demuestran que el 85% de nuestro éxito depende de nuestra habilidad para relacionarnos y comunicarnos con los demás.

Lo dicho para aplicarlo a sí mismo y cambiar para luego tener el poder de transmitirlo a los demás.

Cursos de oratoria – No se puede construir sobre base débil. Condicionar la mente de los asistentes para que simulen el curso a alto nivel. La oratoria teórica no sirve. Palabras huecas sin contenido ni vibración

Índice

Introducción	
1. Origen del lenguaje.....	5
2. Evolución del lenguaje.....	6
3. Función del lenguaje.....	8
4. Leyes del lenguaje.....	14
5. Estructura de la lengua española.....	16
6. Contenidos del lenguaje.....	18
7. Relación entre lenguaje e inteligencia.....	22
8. La oratoria es ciencia y es arte.....	24
9. El poder de la palabra.....	26
10. Velocidad mental y fluidez verbal.....	30
11. El lenguaje asertivo.....	38
12. El lenguaje activa el cerebro y programa la mente.....	42
13. Palabras fuerza y palabras veneno.....	46
14. Neurolingüística.	49
15. Enemigos del lenguaje.....	52
16. Expresión corporal - La comunicación no verbal.....	53
17. Cultivo de la voz	57
18. Técnicas de respiración.....	66
19. La improvisación.....	73
20. Piensa y actúa como un genio.....	77
21. Técnica del espejo.....	80
22. EL DISCURSO	82
23. Elección del tema.....	84
24. Esquema básico.....	85
25. Información, lectura, investigación.....	86
26. Análisis, reflexión, maduración de las ideas.....	89
27. Emoción y mentalización.....	90
28. Ampliar, dar cuerpo al esquema.....	92
29. Síntesis. Dar forma definitiva al discurso.....	93

30. Corregir, corregir, corregir	94
31. Originalidad del discurso.....	95
32. Cómo iniciar el discurso.....	97
33. Cómo mantener la atención.....	99
34. Cómo convencer, persuadir y motivar.....	101
35. Como finalizar el discurso.....	103
36. Conclusiones.....	104
37. Cuida tus actitudes.....	106
38. Cuida tus vibraciones.....	108
39. Diplomacia.....	111
40. El miedo escénico.....	113
41. Cómo enfrentar la crítica.....	121
42. La ética del orador.....	127
43. Misión del orador.....	130
44. La imagen del orador.....	133
45. La oratoria como hábito.....	136
46. Lectura y Oratoria.....	138
47. Cultura general y Oratoria.....	145
48. Creatividad y Oratoria.....	147
49. Intuición y Oratoria.....	150
50. Memoria y Oratoria.....	158
51. Visualización y Oratoria.....	160
52. Autosugestión y Oratoria.....	163
53. Autohipnosis y Oratoria.....	166
54. Proyección del Poder Mental y Oratoria	168
55. Inteligencia Emocional y Oratoria.....	170
56. Gestiona la expresión de tu cara.....	172
57. Oratoria y Liderazgo.....	174
58. Perfil de un orador exitoso.....	178

Origen del lenguaje

La Lengua es niña, es joven y es vieja.

Es niña porque nace cada día.

Es joven porque se renueva sin cesar.

Es adulta porque es tan antigua como el hombre y contiene la experiencia de toda la historia.

Nadie sabe cuándo, dónde, ni cómo se originó el lenguaje, pero sabemos que corre camino paralelo con la evolución de la especie humana, por tanto, el lenguaje humano nació el día en que se inició la evolución hacia el " homo sapiens".

"El lenguaje es un hecho natural pero necesita de la intervención del espíritu"
Platón

"El lenguaje es un hecho natural pero su uso es un arte, y, por tanto, supone una participación consciente del hombre" Hovelanque.

El lenguaje humano es muy complejo y sólo puede ser aprendido a través de un largo proceso de socialización.

Todo ser vivo expresa su naturaleza de alguna forma, a través de su conducta, de sus creaciones o de su lenguaje. Los niños por ejemplo, tienen una necesidad natural de expresar su energía, su alegría y su creatividad por medio del juego. Del mismo modo, la mente humana es activa y necesita pensar, imaginar, crear, comunicarse, y, esto sólo es posible por medio del lenguaje. Por lo cual, "La palabra es un producto de la mente y nace de la necesidad que tiene el ser humano de expresarse y de comunicarse con los demás"

"La necesidad del lenguaje comienza cuando la imaginación no puede representar los objetos" (ideas, sentimientos...)

De esta forma surgió el lenguaje humano articulado. Al principio fue un lenguaje simple y concreto, pero a través de miles de años se hizo más rico, significativo, abstracto y complejo; capaz de definir todo lo imaginable.

Hoy sabemos que el cerebro procesa en base a palabras y que el desarrollo de la inteligencia y de la personalidad, y la capacidad de aprender y de triunfar en la vida, están relacionados con la cantidad y la calidad del vocabulario que posee cada persona. Las palabras significan ideas y las ideas significan soluciones.

2

Evolución del lenguaje

El lenguaje es un producto de la evolución y la evolución es un producto del lenguaje.

El lenguaje animal es simple, está fijado por la herencia genética y funciona en forma automática, mientras que el lenguaje humano es muy complejo y su aprendizaje depende de varios factores, como la inteligencia, la madurez y los estímulos sociales.

Los primeros años son decisivos para la adquisición del lenguaje, como lo demuestra el caso de los niños lobos encontrados en la India y en otros países. Se trata de niños extraviados en los bosques, los cuales lograron sobrevivir, adaptándose a las costumbres de los animales; en este caso, conviviendo con lobos. Capturados años después, cuando aún eran niños, fueron sometidos a una educación especial, pero jamás aprendieron a hablar, y, en consecuencia, no pudieron ser humanizados.

La evolución humana se inició a través de un proceso de cefalización (crecimiento de la masa encefálica en tamaño, peso y complejidad). Este crecimiento se hace posible gracias al lenguaje. El lenguaje estimula el nacimiento y el desarrollo de la inteligencia y de la conciencia; elementos que constituyen la esencia de la evolución del individuo y de la especie.

El lenguaje del hombre primitivo era muy limitado, a la medida de su mundo y de sus necesidades. Como vivía en un mundo mítico, su lenguaje era mágico. Las palabras eran seres con poderes desconocidos y peligrosos. Los brujos y chamanes conocían los secretos del lenguaje y eran los encargados de aplacar la ira de la naturaleza, de los espíritus y de los dioses. Con los años el hombre fue descubriendo los secretos de la naturaleza y desmitificó el mundo y también el lenguaje.

En la prehistoria los conocimientos estaban fijados en la memoria colectiva y se transmitían de generación en generación; pero la expansión de la sociedad y de los conocimientos desbordó la capacidad de la memoria y el hombre, acuciado por la necesidad, ideó la escritura. De este modo, el espacio mental ocupado por la memoria quedó libre para el surgimiento de la creatividad.

Con la invención de la escritura, hace unos cinco mil años, el hombre dio un salto gigantesco en el proceso de evolución. El uso de la escritura marcó el fin de la prehistoria y el inicio de una historia verdaderamente humana, caracterizada por nuevas formas de vida y por creaciones culturales impresionantes, como el arte persa, egipcio, griego y romano, que son la admiración del mundo entero.

El lenguaje es un producto de la evolución y a la vez, la evolución es un producto del lenguaje. Lenguaje y evolución son dos términos correlativos. Esto es válido a nivel de la especie y a nivel de la persona. Por tanto, el cultivo de un lenguaje amplio y valioso es el camino más fácil y eficaz, para el desarrollo de la inteligencia y de la personalidad.

El diccionario de la Academia de la Lengua tiene registradas unas noventa mil palabras básicas. No es necesario conocer todas las palabras, pero sí aquellas que hacen referencia a los aspectos fundamentales de la vida.

En las tres últimas décadas se han creado más de cincuenta mil palabras, de carácter técnico y científico. Solamente los proyectos de la NASA han dado origen a veinte mil nuevas palabras. Como podemos observar, la ciencia y la técnica están inundando la vida y la mente de las personas. "El lenguaje cibernético está ocupando el espacio mental, reservado por la naturaleza para el afecto y la creatividad"

El lenguaje modela el espíritu y condiciona la forma de ser, de sentir, de pensar y de vivir. El mayor poder de este mundo está en el conocimiento y en el manejo del mismo a través de la palabra.

El lenguaje científico nos ayuda a conocer y a dominar la naturaleza, a organizar la mente y a ser más objetivos, metódicos y lógicos. Pero existe un predominio excesivo de lo científico sobre lo humanístico que está ahogando la imaginación y la creatividad; dando origen a conductas pragmáticas y materialistas; carentes de fe, de afecto y de conciencia.

Hoy son muchos los profesionales que asisten a cursos de oratoria y de desarrollo humano, porque se sienten atrapados en el lenguaje cibernético y observan con angustia, cómo van perdiendo la sensibilidad, la creatividad y la capacidad de relacionarse.

El lenguaje es íntimo y personal, contiene todas las experiencias, conocimientos, valores y creencias. También contiene temores y frustraciones que se han depositado en él a lo largo de la vida. Cada palabra es como un recipiente que va creciendo y llenándose de contenido a medida que la persona adquiere más conocimiento sobre el asunto.

El lenguaje es igual para todos, desde el punto de vista gramatical y semántico, pero tiene una connotación emocional propia, por lo cual, cada uno lo percibe y lo expresa de forma muy personal.

El desarrollo personal y profesional depende de la cantidad y de la calidad del lenguaje.

Cuando hablas expresa lo que eres, lo que siente, lo que cree y lo que ama. Por esta razón: "Digas lo que digas, siempre dirás lo que eres"

3

Funciones del lenguaje

El lenguaje define las cosas; les da forma y cuerpo. Sin lenguaje, el mundo sería materia indefinida y sin nombre.

El pensamiento del hombre es verbalizado, es decir, pensamos con palabras. El lenguaje aparece como una función del pensamiento y supone cierto grado de madurez, de estimulación y de condicionamiento.

La humanización y la socialización sólo son posibles por medio del lenguaje. (Existen distintas clases de lenguaje que utilizan los humanos para comunicarse) A través del lenguaje el ser humano capta la naturaleza y características de las cosas, conocimientos, principios, leyes, valores y normas que constituyen la verdadera riqueza cultural de la humanidad.

El hombre es " homo sapiens" en la medida que adquiere cierto grado de verbalización, y su grado posterior de desarrollo depende de la calidad de su lenguaje.

"La lengua es mucho más que un esquema funcional; es el tesoro expresivo entero de una comunidad, formado por todas las generaciones. "La lengua es un producto de la gente y de la historia.

El mayor tesoro de un pueblo es su lengua. La lengua es la síntesis de su historia. Todas las demás creaciones son materiales y se van desintegrando con el paso de los siglos, pero la lengua es un ser vivo que evoluciona con el hombre y se fortalece cada día.

La lengua es el único testimonio perdurable mientras viva el ser humano.

"No existe ser humano completo, es decir, que se conozca y que se dé a conocer, sin un grado avanzado de posesión de su lengua; porque el individuo se posee a sí mismo, se conoce y expresa lo que lleva dentro por medio del lenguaje".

Los filólogos germanos, Lázarus y Steinthal vieron que el espíritu es lenguaje y se hace por el lenguaje. Hablar es comprenderse y comprender es construirse a sí mismo y construir el mundo.

A medida que se comprende este razonamiento y fuerza extraordinaria que tiene el lenguaje para modelar la persona, se comprende también la enorme responsabilidad de una sociedad que deja al individuo en estado de incultura lingüística.

"En realidad, el hombre que no conoce su lengua vive a medias y aún menos. ¿No nos causa pena oír hablar a alguien que pugna, en vano, por dar con las palabras para expresar lo que piensa y al final sólo entrega una deformada semejanza de lo que

hubiera querido decirnos? Esa persona sufre como de una rebaja de su dignidad humana... Ese individuo anda tan a oscuras por las nieblas de su conciencia, que no llega a ser completamente humano; él no puede llegar a nosotros y nosotros no sabemos llegar a él. Hay muchos, muchísimos inválidos del habla; hay muchos cojos, mancos y tullidos de la expresión" Pedro Salinas

1. Definir

Definir significa, dar forma al pensamiento, delimitar su significado y extensión, abstraer el concepto y diferenciarlo claramente de todos los demás. Sólo sabemos de verdad, aquello que podemos definir con claridad y precisión.

La definición es la clave del aprendizaje, de la memoria, de la oratoria y de toda actividad humana. Nuestra mente está llena de experiencias y de conocimientos confusos, superfluos y dispersos, que obstaculizan el proceso de pensar, de hablar y de crear.

Sería muy útil organizar la mente, en base a definiciones claras y simples.

Esta organización ayudaría a percibir las cosas con mayor objetividad y criterio; a ser más lógicos, seguros y decididos, a desarrollar gran fluidez mental, capacidad de percepción, de análisis, de síntesis, de memoria, de creatividad, de aprendizaje, de expresión, de improvisación, y, en consecuencia, un lenguaje de calidad superior.

"La clave de un lenguaje preciso. Cuando nuestras ideas son imprecisas, lo más probable es que nuestro lenguaje sea, impreciso, borroso y confuso". Luis Navarrete Orta.

Las ideas son abstractas y tienden a esfumarse, por lo cual necesitan ser moldeadas. La palabra es el molde de la idea. Así como el agua es una masa informe y toma la forma de la vasija que la contiene, la idea toma la forma de la palabra que la representa.

Las ideas son universales y generales; son la representación mental de las cosas. Cada persona las percibe en forma muy personal y las modela de acuerdo al lenguaje que utiliza

Al resolver los dos ejercicios siguientes en la forma indicada, tu cerebro tomará nota de las pautas a seguir y creará una **matriz** que aplicará de forma automática a toda la información acumulada en el cerebro.

La definición simple responde a la pregunta: Qué es

La definición amplia responde a las preguntas: Qué es, cómo es, cuál es su función o finalidad, etc.

Ejercicio 1

Define mentalmente y de forma simple las siguientes palabras.

Tiempo: 2 minuto.

- | | | |
|----------------|-----------------|-----------------|
| 1. Naranja | 11. Pulmón | 21. Felicidad |
| 2. Perfume. | 12. Alimento | 22. Inducir |
| 3. Árbol | 13. Digestión | 23. Hábitat |
| 4. Raíz | 14. Instinto. | 24. Objetivo |
| 5. Temperatura | 15. Arco iris | 25. Armonía |
| 6. Velocidad | 16. Información | 26. Potencial |
| 7. Ojo | 17. Distancia | 27. Emergencia |
| 8. Cerebro | 18. Eco | 28. Relativo |
| 9. Tiempo | 19. Gravedad | 29. Argumento |
| 10. Autonomía | 20. Dilema | 30. Experiencia |

Ejercicio 2

Define mentalmente y de forma amplia las siguientes palabras.

Ejemplo:

El Agua: Es un mineral líquido compuesto por H₂O; es incolora, inodora e insípida; se congela a 0° convirtiéndose en hielo, nieve o granizo y se evapora a 100° dando origen a las nubes.

El agua es un elemento vital pues forma parte constitutiva de los seres vivos y facilita la circulación de los fluidos (savia y sangre). Puedes hablar también de los mares, ríos, desertización, usos del agua, etc.

Música
Democracia
Trabajo
Pobreza
Guerras

Cuerpo humano
Drogas
Cerebro
Familia
Historia humana

Ejercicio 3

Antes de responder, cubre la columna de la derecha. Después resuelve mentalmente el ejercicio y al final comprueba. Si no te viene la palabra de forma inmediata, sígue.

Tiempo: **2 minutos**

1	Acomodarse a situaciones nuevas	adap	adaptarse
2	Acción violenta contra otras personas	agr	agresividad
3	Objeto que se supone protege de los enemigos	amu	amuleto
4	Personas que lucha por objetivos opuestos	anta	antagonistas
5	Forma de reaccionar de las personas	act	actitud
6	Sensación de que el mundo exterior da vueltas	vert	vértigo
7	Variación de los precios, de la temperatura...	fluc	fluctuación
8	Fuerzas que se alejan del centro	cent	centrífugas
9	Deterioro serio, fracaso rotundo	colap	colapso
10	Personas que actúan sin pensar	imp	impulsivas
11	Relación recíproca que existe entre dos cosas	corr	correlación
12	Reacción a ciertas sustancias	aler	alergia
13	Sustancia que estimula la acción del corazón	adre	adrenalina
14	Celdillas de los pulmones	alv	alvéolos
15	Productos que calman el dolor	analg	analgésicos
16	Trastorno mental que causa alucinaciones	delir	delirio
17	Período de recuperación de una enfermedad	conv	convalecencia
18	Proceso de solidificación de la sangre	coag	coagulación
19	Dolor de cabeza	cef	cefalgia
20	El valor energético de los alimentos se mide en	cal	calorías
21	El creador del método de lectura para ciegos es	Bra	Braille
22	Examen de un tejido para diagnosticar	biop	biopsia
23	Microorganismo unicelular del reino vegetal	bas	bacteria
24	Persona excesivamente preocupada por su salud	hipoc	hipocondríaca

2. Fijar las ideas

Lo Finalidad de todo aprendizaje consiste en fijar las ideas y las experiencias en en la memoria, de forma clara y precisa, con el fin de evitar su deformación y olvido.

El ser humano capta las ideas a través de la lectura y del estudio, pero la captación es sólo el primer paso.

Las ideas son abstractas, por lo que tienden a esfumarse rápidamente. Todos hemos pasado por la experiencia escolar de creer que sabíamos la lección y a la hora de la prueba hemos fracasado.

3. Simplificar e integrar el conocimiento

El lenguaje es evolutivo, desde el punto de vista personal y social; crece constantemente en extensión y en complejidad y el cerebro se siente desbordado por tanta información.

Ante la imposibilidad de procesar este caudal de conocimiento, debemos recurrir a la síntesis. Se trata de aprender lo importante de lo importante y esto sólo es posible, gracias al lenguaje, que permite reducir al mínimo conceptos amplios y complejos. Ocurre lo mismo que con muchas monedas nacionales; al devaluarse pierden su valor adquisitivo y necesitan ser reemplazadas por otras de mayor denominación

Por tanto, no se trata de adquirir muchos conocimientos, sino conocimientos fundamentales.

Esta idea no es nueva, pues hace más de trescientos años, el dramaturgo francés Corneille decía: "Es mejor una cabeza bien formada que una cabeza muy informada."

La finalidad de los siguientes ejercicios es aprender a reducir un escrito a su mínima expresión. Esta capacidad de síntesis podrá transferirla en forma natural a todas las actividades de su vida.

4. Activar el cerebro.

Las palabras tienen un significado lógico y una carga afectiva, por lo cual, activan la mente y el corazón. La creatividad se produce gracias al lenguaje que hace posibles nuevas combinaciones mentales, a través de la imaginación, del análisis y de la reflexión. Existen las "palabras fuerza" llamadas así por su alto contenido conceptual y emocional y por el poder que tienen de expresar, simplificar, motivar, convencer...

5. Aprender

El aprendizaje supone

- 1º.-La captación de las ideas.
- 2º.- La verbalización de las mismas.

La verbalización consiste en depositar las ideas en el lenguaje propio. Las personas tienen mucha dificultad para expresarse con precisión, debido a que se vive en forma tan rápida y superficial, que no hay tiempo para ir al fondo de las cosas; lo cual dificulta la adecuada comprensión de las mismas y en consecuencia, su definición, verbalización, memorización y expresión.

"Sólo sabes lo que comprendes y de lo que comprendes, sólo te pertenece, lo que sabes expresar".

Las claves para aprender, para crear y para ser buen orador, son:

- 1º.- Comprender lo importante. Ir al fondo de las cosas.
- 2º.- Definirlo con precisión.
- 3º.- Expresarlo con claridad.

La falta de claridad en las ideas y el olvido, se deben básicamente a un aprendizaje superficial y desorganizado.

6. Relacionarse con las personas a nivel superior

7. Expresarse

Gracias al lenguaje los seres humanos podemos expresar ideas sentimientos, proyectos ideas, proyectos, etc.

La **libertad de expresión** es un derecho fundamental o un derecho humano, señalado en el artículo 19º de la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948.

8. Creatividad.

El código utilizado por el cerebro es verbal, lo que significa que, toda actividad superior, como pensar, analizar, hablar y crear, dependen del lenguaje, por tanto, el lenguaje establece los límites del pensamiento, de la inteligencia y de la creatividad. "El mundo es para cada uno del tamaño de su vocabulario" Arturo Uslar Pietri

4

Leyes del lenguaje

El lenguaje es una invención humana, en cuanto a sus formas pero no en cuanto a su estructura, pues las leyes gramaticales que rigen el lenguaje siguen la lógica del funcionamiento natural del cerebro. Por esta razón, todas las lenguas del mundo tienen la misma estructura.

Hablar bien es mucho más que un asunto de oratoria. Supone:

1.- Percibir con objetividad, lo cual exige una actitud sincera, imparcial y abierta a la verdad.

2.- Entender que cada persona tiene una percepción muy personal de las cosas, a través de sus necesidades, intereses y temores. Tiene sus razones y trata de defender su autoestima y seguridad.

3.- Pensar y hablar con lógica. La lógica es la ciencia que estudia la estructura del pensamiento. Un pensamiento, una acción o un mensaje son lógicos, cuando se adaptan a las leyes internas del pensamiento, es decir, cuando son congruentes, cuando siguen el camino natural señalado por las premisas.

Pero, lógico no es sinónimo de verdad. Un mensaje puede ser lógico pero falso; lógico porque respeta las leyes del pensamiento y falso porque parte de premisas erróneas. Por ejemplo: "El hombre es un animal racional", por tanto, todos los seres humanos razonan. La premisa es verdadera en cuanto se refiere a la especie humana, pero es falsa por cuanto, no todos los seres humanos nacen con la capacidad de razonar.

Lógico tampoco es sinónimo de sinceridad. Una persona puede actuar en forma sincera pero ilógica y puede actuar en forma hipócrita pero lógica. La lógica hace referencia al pensamiento y la sinceridad hace referencia a la intención, a la moral.

Nuestro pensamiento y nuestro lenguaje deben ser: verdaderos, por nacer de la verdad; sinceros, por nacer de la buena voluntad y lógicos, por respetar las leyes del pensamiento.

Utilizar un lenguaje verdadero, sincero y lógico en nuestra sociedad, caracterizada por la hipocresía, es digno de encomio, pero no es suficiente; el lenguaje debe ser también creativo y activo, porque su función final es informar, estimular, persuadir, convencer y motivar al desarrollo.

4.- Conocer y manejar con habilidad las reglas gramaticales, como la Prosodia, que enseña la correcta pronunciación y entonación de las palabras; la Sintaxis, que enseña a ordenar las palabras en la oración, de acuerdo al código del español, y la Semántica, que explica el significado etimológico de las palabras. Sin embargo, debemos recordar que las grandes obras literarias, como la Biblia, la Ilíada, la Odisea, el Ramayana y las Tragedias Griegas fueron escritas cuando aún no existía la gramática; lo que indica que las leyes del lenguaje son connaturales al hombre y funcionan de forma intuitiva; pero el conocimiento y hábil manejo de las mismas, garantiza un mejor dominio del pensamiento y del lenguaje, sobre todo en esta época en la que el pensamiento y el lenguaje son muy amplios y complejos.

"Las reglas gramaticales tienen como objetivo, condicionar el cerebro para el pensamiento eficaz y para la correcta expresión"

Hablar y escribir no es una simple yuxtaposición de ideas. Se trata de una creación de orden superior que supone: Estudio, análisis, reflexión, emoción, creatividad y selección constante de los elementos más adecuados para expresarse con exactitud y lograr el efecto deseado.

El ser humano posee un lenguaje vital, espontáneo, automático y creativo que se alimenta del subconsciente y un lenguaje voluntario, lógico y abstracto que nace de la reflexión. Es importante manejar ambos lenguajes para bien del propio desarrollo y para el éxito en la vida.

El ejercicio de la escritura tiene el poder de integrar ambas funciones, la intuitiva y la racional, por lo cual, recomendamos el ejercicio habitual de la escritura.

El arte de la oratoria está en combinar las distintas características del lenguaje en la proporción adecuada según las circunstancias.

1. Es fundamental superar la ignorancia, el temor y la agresividad, porque estas circunstancias bloquean el funcionamiento de la mente.

La vida es un continuo de imprevistos; podemos suponer y planificar el futuro, pero sólo podemos controlarlo en parte, porque la vida tiene una dinámica que escapa a nuestro control.

2. La paz y la armonía son condiciones óptimas para el pensamiento creativo y la fluidez verbal.

"El lenguaje debe poseer uniformidad, elegancia y perfección." Andrés Bello.

5

Estructura del español

Si conoces la estructura de algo, conoces su secreto y si conoces su secreto, tienes poder sobre ello.

En el mundo existen más de tres mil lenguas. Todas se estructuran de la misma forma, siguiendo el funcionamiento natural del cerebro, pero su organización sintáctica admite muchas variantes.

La sintaxis del español es la siguiente:

Sujeto - Verbo - Complementos (Directo - Indirecto y Circunstancial)

Nuestro cerebro fue programado desde la infancia para pensar según este orden sintáctico. Por tanto, los mensajes se captan con más facilidad, en la medida en que respetan el orden sintáctico.

Memoriza las siguientes oraciones: (Tiempo 30 segundos)

- Lo que cada uno puede dar hay que exigir a cada uno.
- Muy inteligente soy yo y en la vida estoy triunfando.
- Una sensación de bienestar la salud produce.

Como puedes comprobar, están escritas en español, pero no están codificadas de acuerdo a la sintaxis del idioma español, por lo cual no encajan en tu esquema mental. Ahora, intente memorizar las siguientes oraciones. (Tiempo 30 segundos).

- "Hay que exigir a cada uno lo que cada uno puede dar"
- Yo soy muy inteligente y estoy triunfando en la vida.
- La salud produce una sensación de bienestar.

Creo que has comprendido la necesidad de respetar el orden sintáctico, tanto en la escritura como en la oratoria.

La sintaxis constituye la estructura fundamental del lenguaje. Da unidad y sentido y hace que el pensamiento fluya en forma clara y precisa.

Los mensajes que no se adaptan a la estructura sintáctica, no pueden ser comprendidos, a menos que los organicemos mentalmente, lo cual exige un esfuerzo inmenso, como si se tratara de componer un rompecabezas. Cuando hay que esforzarse mucho, para comprender ciertos escritos o exposiciones, se debe generalmente, a que están plagados de fallas sintácticas.

Ordena mentalmente las siguientes oraciones.

La rapidez mental está directamente relacionada con la comprensión, la fluidez verbal, la inteligencia y la libertad emocional.

Lee de forma intuitiva. No prestes atención al significado de cada palabra. Ve directamente a la idea y comprende el significado de forma instantánea.

Este ejercicio mide tu capacidad procesadora. La capacidad procesadora es la síntesis de todas las funciones mentales y determina la capacidad que tienen las personas para comprender las cosas, para aprender y para producir respuestas eficaces.

Ejercicio 1

Tiempo: **20 segundos.**

1. En el brilla cielo el sol.
2. Hacia los ríos corren el mar.
3. Nadan el mar en los peces.
4. Sed agua la calma el.
5. Éxito el esfuerzo al conduce.
6. Sociedad la protege a la policía.
7. Aves en las el cielo vuelan.
8. Los curan enfermedades las médicos.
9. Las brillan en estrellas el cielo.

Ejercicio 2

Tiempo: **25 segundos.**

1. Segrega amarilla pino el resina.
2. Densidad salada tiene agua mucha el.
3. Hojas de los viento las árboles el dispersa.
4. Silvestres frutos las pocos plantas dan.
5. Vino hay una estante de añejo en el botella.
6. De la mar una superficie flotaba sobre tabla.
7. La distante muy frontera estaba.
8. En caminos el borra los viento el desierto.
9. Un niño nace esperanza cuando nace.
10. 10 El uno sincero los a diálogo hombre.

6

Contenidos del lenguaje

1. Sensoriales
2. Afectivos
3. Intelectuales

1. Contenidos **sensoriales** del lenguaje

Los sentidos proporcionan datos sobre las características de las cosas. El lenguaje posee un contenido sensorial (imágenes visuales, auditivas, olfativas, gustativas, táctiles y cinéticas o de movimiento. Si decimos "casa" nos viene a la mente la imagen de una casa...

Una de las funciones del lenguaje es la descripción de los "objetos". El buen orador sabe describir los objetos y situaciones con tanta claridad y precisión que produce la ilusión de realidad.

En algunas personas predomina la inteligencia visual, en otras la auditiva, en otras la táctil, etc. Las personas "visuales" tienen el poder de convertir las palabras en imágenes. Cuando hablan, leen o escuchan un mensaje, lo ven como en una película.

La visualización es una nueva técnica de aprendizaje. Es la base de la creatividad. La visualización abre el camino a la palabra y facilita la fluidez verbal.

Las personas perciben las palabras en forma muy personal, según el tipo de inteligencia que predomina en ellas.

Al nombrar la palabra "flor", la persona "visual" ve el color, la "olfativa" huele el perfume, la "táctil" siente la suavidad.

La vida es un espectáculo maravilloso, pero no tenemos conciencia de la grandeza de este espectáculo. Muchos "tienen ojos pero no ven, tienen oídos pero no oyen..."

Cuánto darían, el ciego por ver, el sordo por oír, el mudo por hablar y el cojo por caminar...

La clave para el desarrollo de la percepción está en agilizar los procesos con ejercicios específicos para cada uno de los sentidos. Es conveniente desarrollar todas las formas de inteligencia sensorial (visual, auditiva, táctil, olfativa, gustativa y cinética) para tener una percepción más completa y más profunda de las cosas y así vivir con intensidad

Al realizar los ejercicios que vienen a continuación, debe tener como objetivo fundamental el desarrollo de una percepción amplia, profunda, clara, precisa y rápida.

Antes de realizar los ejercicios, es conveniente crear un estado mental de relax, concentración e interés.

Ejercicio

La vista es el sentido más importante. El 90 % de la información nos llega a través de la vista.

Cuanto más sentidos participen en el aprendizaje, más accesos tenemos para llegar al conocimiento y para recordar. Si nuestra vista es lenta y su campo visual reducido y superficial, nuestra mente será lenta y su capacidad perceptiva reducida y superficial; pero si desarrollamos una visión rápida, amplia y profunda, entonces, nuestra mente será ágil, amplia y profunda.

La mente puede funcionar a la velocidad de la luz, pero está atrapada en un cuerpo y en unos sentidos que limitan sus poderes.

Identificar las imágenes sensoriales

(Visual - Auditiva - Táctil - Olfativa - Gustativa)

Toma una hoja y anota la respuesta, luego sombrea y compara

1. El ácido del limón
2. Las olas cabalgan hacia la playa
3. La luna redonda presidía la noche
4. El frío es intenso
5. Es una madera suave, pulida
6. El quiquiriquí del gallo anuncia la mañana
7. La seda es suave
8. Al atardecer las nubes se amontonan en el horizonte
9. La selva despide un olor a tierra húmeda
10. Las hojas secas crujían bajo sus pies
11. Las notas agudas del violín taladran los oídos
12. La brisa tibia de la tarde
13. La naranja tiene un sabor agridulce
14. El perro se acercó moviendo la cola
15. El cebiche tiene un sabor a ají picante
16. La lavanda huele a limpio
17. El salón de fumadores despide un olor intenso
18. La luz brillante del sol inunda la atmósfera
19. La aguja del reloj avanza sin descanso
20. Los perros ladran a la luna

2. Contenidos **afectivos** del lenguaje

La palabra es a la vez imagen, idea y sentimiento. Al pensar, al hablar, al leer, al escribir o al escuchar un mensaje, se conmueven las estructuras psíquicas y se produce una resonancia emocional que origina un estado de ánimo, una reacción vital. La conducta humana es un constante reaccionar ante los estímulos sensoriales, conceptuales y afectivos.

Lo maravilloso de la vida está en que el hombre es libre y puede elegir, la forma de percibir, de sentir y de reaccionar afectivamente.

El significado del lenguaje es muy personal; depende de las propias vivencias. Por ejemplo, la palabra amor, significa mucho para las personas sensibles, pero carece de significado para quienes no han desarrollado la capacidad de amar. La palabra dignidad, es muy valiosa en sí, pero carece de sentido para quienes viven al margen de principios y de valores.

Paz y libertad, son tal vez las palabras más valiosas del diccionario y así lo entienden quienes han sobrevivido a los horrores de los campos de concentración y de la guerra; para los demás, son simplemente dos palabras más del diccionario. La mayoría de los seres humanos no tenemos conciencia del valor de las cosas hasta que las perdemos. Por eso dicen que "Los pueblos que no tienen memoria de la historia, están condenados a repetir los mismos errores y a sufrir las mismas consecuencias que sus antecesores".

Existen palabras con mucho contenido emocional, como madre, vida, muerte, éxito, felicidad, que hacen vibrar el espíritu de todo ser humano.

El orador necesita cultivar un lenguaje afectivo, que le abra el camino hacia el corazón de la gente.

El contenido afectivo de las palabras es universal, pero la intensidad, que puede llegar al sentimiento, a la emoción o a la pasión, depende de las vivencias personales. " La emoción intensa produce un lenguaje intenso"

Existen temas cargados de emotividad, como la religión, la familia y la patria. Estos temas son tabú; son sagrados, indiscutibles e intocables, porque constituyen el fundamento de nuestros principios, creencias y valores y cualquier crítica es sentida como un ataque frontal a la propia dignidad. Por tanto, debemos ser respetuosos, comprensivos y tolerantes con las ideas, creencias y sentimientos de los demás, evitando hacer juicios de valor sobre estos temas.

El lenguaje impulsivo, autoritario o fanático es rechazado instintivamente por las personas. En la sociedad se está imponiendo el espíritu democrático y todo discurso que se salga de esos parámetros está condenado al fracaso.

Los contenidos afectivos son el alma del lenguaje y para comprobarlo basta con observar a las personas que hablan con el corazón. Tienen el poder de estimular, de captar la atención, de motivar, de persuadir. Su poder reside, en el magnetismo emocional de su lenguaje, que contagia de fe, de fuerza y de optimismo. Observe a los niños cuando hablan, su lenguaje es espontáneo y vital. Ahora observe a los adultos, su lenguaje es frío y calculador. "Si no os hicierais como niños, no entraréis en el reino de los cielos". Este mensaje tiene aplicación en muchos aspectos de la vida. Por de pronto nadie puede ser creativo si no es niño en su espíritu.

En una sociedad que tiende hacia la robotización del espíritu, del lenguaje y de la vida, es conveniente desarrollar un lenguaje vital, que nos proteja contra el virus de la cibernética y nos otorgue el poder sobre nuestro espíritu y sobre el espíritu de los demás.

3. Contenidos **intelectuales** del lenguaje

Las palabras, además de significado tienen un contenido. Por ejemplo, la palabra "libertad" tiene un contenido muy limitado para la mayoría de las personas, pero tiene un significado muy amplio y profundo para un filósofo, un psicólogo, un sociólogo, etc.

La palabra "chip" tiene un significado inmenso para un ingeniero de sistemas, pero no significa nada para la mayoría de las personas.

De aquí la importancia de adquirir conocimientos amplios, de manejar un buen vocabulario y saber adaptarse al nivel cultural de las personas.

Uno de los objetivos del lenguaje es convencer por medio de palabras que expresen verdad, conocimiento, lógica, experiencia y sabiduría.

7

Relación entre lenguaje e inteligencia

El vocabulario establece los límites de la inteligencia.

La idea y la palabra van unidas indisolublemente. No existe idea sin palabra ni palabra sin idea. La palabra es la forma y la idea el contenido.

La relación entre el lenguaje y la inteligencia es absoluta. Una encuestadora americana especializada solicitó a todos los empleados de una empresa que escribieran una carta. Comprobaron que la calidad del escrito disminuía a medida que se descendía en la jerarquía de los cargos.

Otra experiencia similar demostró que los buenos lectores, saben leer, leen libros buenos, analizan, reflexionan y tienden a convertirse en dirigentes.

Los que leen más, realizan más, porque la lectura genera ideas y las ideas son fuerzas que estimulan e impulsan a la acción.

También se ha comprobado que existe una correlación casi absoluta entre inteligencia y comprensión verbal.

La pobreza del mundo es básicamente mental. Si por circunstancias de la vida, un empresario capaz termina en la ruina, muy pronto le veremos levantarse de sus cenizas como el ave Fénix; porque si fue capaz de crear una empresa, ahora con la experiencia adquirida, le resultará mucho más fácil surgir.

Y si por un golpe de suerte, una persona mediocre, llega a ser millonaria, pronto le veremos regresar a donde estaba, porque muy pocos pueden manejar lo que no han sido capaces de construir.

La verdadera riqueza del hombre es mental; está hecha de autoestima y de conocimiento. Con autoestima y conocimiento podrás posesionarte de todas las riquezas del mundo. Sin autoestima y sin conocimiento siempre serás pobre; pobre de espíritu y pobre de riqueza.

¿Cómo desarrollar una inteligencia superior?

El cerebro humano funciona en base a un código verbal. El cerebro trabaja sin descanso (observa, piensa, analiza, compara, imagina y crea respuestas) La capacidad procesadora del cerebro depende de muchos factores:

1. De la cantidad de vocabulario y del contenido significativo del mismo. Todo el mundo conoce el significado de la palabra libertad; pero, la mayoría de las personas apenas son capaces de hablar de la libertad durante unos segundos; sin embargo una persona bien preparada puede hablar durante horas o bien escribir un libro, debido a que en su mente, la palabra libertad tiene un contenido inmenso. De aquí la importancia de todos los días temas valiosos, reflexionar...

2. De la buena organización mental. La buena organización mental, hace que las ideas estén bien organizadas, bien definidas y asociadas entre sí. Lo cual fortalece y agiliza la memoria.

3. De la fluidez. No es suficiente con tener muchas y buenas ideas. Existen muchas personas inteligentes que fracasan en la vida, en parte, por falta de fluidez. La vida fluye con rapidez y necesitamos respuestas rápidas y oportunas. Esta realidad obliga a desarrollar un pensamiento fluido. Se trata de aprender a procesar de forma casi instantánea todo lo que se relaciona con nuestra vida (trabajo, decisiones...) La fluidez mental no tiene nada que ver con la prisa o el estrés sino con la eficacia. Se trata de condicionar el cerebro para que procese con rapidez.

Antes la gente viajaba en burro por caminos intransitables. Los romanos construyeron grandes vías (calzadas) porque se dieron cuenta que eran necesarias para controlar el extenso imperio, para enviar soldados con rapidez y para transportar las riquezas desde las regiones hacia Roma.

Después se inventó el auto, el avión. Hoy contamos con internet que utiliza autopistas electrónicas. La velocidad domina todo y si no quieres perder el tren del futuro tienes que "ponerte pilas"

4. Del interés. El cerebro sólo se activa cuando hay interés y cuando existe un proyecto importante. La mayoría de las personas no actúan por razones importantes sino por temor o necesidad. En estas condiciones el cerebro no genera energía ni ideas, de modo que, no importa el tiempo que dediquen al trabajo o al estudio, los resultados serán siempre pobres. De aquí la importancia de encontrar razones fuertes para estudiar o para trabajar.

El que aspire a ser un buen orador o un líder eficaz, necesita adquirir una cultura general; ésta no se adquiere con la lectura de periódicos, revistas y novelas, aunque también hay que leerlos, sino con la lectura reflexiva de temas serios de filosofía, psicología, sociología, historia, literatura, arte, etc.

5. De la Perseverancia. Todo logro humano importante exige tiempo y dedicación. Las personas que triunfan están siempre pensando y trabajando en su proyecto. Pueden hacer muchas cosas pero su mente siempre está centrada en su proyecto. Ahora bien, nadie puede vivir centrado en un proyecto si no lo ama intensamente.

Como puedes observar, el desarrollo de la inteligencia está muy relacionado con el lenguaje, pero también con la actitud emocional, con la autoestima y con todos los valores que constituyen la esencia de la personalidad. La inteligencia racional y la inteligencia emocional son hermanas gemelas y no funciona bien la una sin la otra

6. De los métodos efectivos.

La palabra método proviene del griego (meta = objetivo; odo = camino) Método = camino que conduce a la meta. Existen muchos caminos que llevan a todas partes, pero son pocos los caminos que llevan al éxito. De aquí la importancia de encontrar un buen método para aprender, para progresar, etc.

8

La Oratoria es ciencia y arte

La Oratoria es ciencia

La oratoria es ciencia en cuanto supone:

1. Conocer el valor semántico de las palabras, lo cual exige lectura, análisis, reflexión y prácticas habituales de oratoria y de redacción.
2. Conocer el poder intrínseco y la carga afectiva de las palabras.
3. Dominio de las reglas gramaticales (Prosodia y Sintaxis.)
4. Conocer la estructura y funcionamiento de la mente humana.
5. Conocer las necesidades, intereses y motivaciones de las personas.
6. Conocer el nivel académico, visión de la vida, actitudes, etc. de quienes participan en los cursos de oratoria, con el fin de establecer una buena relación.
7. Adquirir suficiente información sobre los temas que se tratan en este libro y sobre otros temas, con el fin de tener el bagaje de conocimientos necesario para ser un buen orador.
8. Conocer las técnicas relacionadas con la voz, la improvisación, etc.

La oratoria es arte

"El orador y el escritor producen sus ideas desde el fondo íntimo y vital de sí mismos, por instinto y por reflexión. Hablar y escribir son una actividad creativa, un arte."

El noventa por ciento de los descubrimientos que ha logrado la humanidad, se deben a la intuición, a la imaginación, a la creatividad; ellas son las fuerzas que impulsan al mundo.

La clave de la oratoria está en liberar los sentimientos y el lenguaje, con el fin de que fluyan libremente. El gran pensador Einstein solía decir a sus alumnos:

"Vale más un gramo de imaginación que una tonelada de inteligencia". Einstein

"La lengua es la más prodigiosa y rica creación humana y su esencia es un derroche de fantasía y de espíritu vital." Ángel Rosenblat

La oratoria es una ciencia y por tanto es indispensable conocer y manejar con habilidad las reglas gramaticales, pero éstas, sólo funcionan si el discurso tiene la fuerza vital capaz de hacer vibrar el alma de los oyentes. Las ideas se captan con la inteligencia, pero el discurso se capta con el corazón. Por tanto, al elaborar el discurso debes hacer vibrar tu espíritu y si vibra tu espíritu vibrará el espíritu de los demás.

El alma del discurso son las ideas y los sentimientos. Un discurso sin ideas, está vacío y un discurso sin sentimientos, está muerto.

El hombre común ve las cosas como son. El artista las ve como pueden ser.

La palabra hablada o escrita es una estructura superficial, un caparazón; necesita vida y significado que provienen de la experiencia. En la medida en que logres transmitir tu experiencia a los demás, mejor orador o escritor serás.

Existe una diferencia fundamental entre el artista y el actor. El artista nace y se hace. Es artista es por naturaleza y todo lo que hace lleva el sello inconfundible de su personalidad creativa y original. El actor se hace, su trabajo es un oficio, no un arte; actúa pero no crea.

Todos los seres humanos hemos nacido con el don de la palabra y, hasta cierto grado, todos podemos ser artistas de la oratoria y de la escritura.

Toda creación es el resultado de una idea, de una visualización, que sólo los artistas saben convertir en realidad. Cuentan que Miguel Ángel veía ya realizada la estatua que iba a esculpir; la veía atrapada dentro del mármol como un fósil. Según él, su labor como escultor se limitaba a limpiar la estatua de los materiales que la recubrían.

El orador debe llegar a ese punto en el que la oratoria, además de profesión es un arte.

9

El poder de la palabra

La palabra de Dios crea el mundo.
La palabra de la verdad convence.
La palabra del amor conquista.
Y la palabra del charlatán se la lleva el viento.

El poder creativo de la voz se expresa claramente en sánscrito, donde es considerada como energía creativa. En diversas tendencias de la antigua filosofía griega, puede hallarse un concepto similar en logos . El significado primario de logos es "palabra", pero también significa principio creativo. Después, el Evangelio de Juan dice: " En el principio existía el Verbo (Palabra) y el Verbo era Dios." Y dijo Dios:" Hágase la luz ..." Génesis. Y e I Popol Vuh, libro sagrado de los Mayas - Quiches, narra cómo Tepeh y Gutumatz, unieron sus pensamientos y sus palabras y dijeron: "Hágase así: Que se llene el vacío. Que se retire el agua y surja la tierra..."

Son dos formas alegóricas de explicar el origen del mundo; pero resulta sorprendente, que hace más de cuatro mil años, dos pueblos distintos, separados por miles de kilómetros tuvieran la intuición del valor de la palabra como fuerza creadora.

El lenguaje es mucho más que un código; da origen a la creación, forma parte de la estructura mental de la persona y de la estructura social, moral y espiritual. Es el elemento esencial de evolución, de la cultura, de la historia, de la vida superior, del pensamiento, del sentimiento, de la conciencia y del progreso.

...

"Todo lo que usted quiera, sí señor, pero son las **palabras** las que cantan, las que suben y bajan... Me prosterno ante ellas... Las amo, las adhiero, las persigo, las muerdo, las derrito... Amo tanto las **palabras**... Las inesperadas... Las que glotonamente se esperan, se escuchan, hasta que de pronto caen...

Vocablos amados... Brillan como piedras de colores, saltan como platinados peces, son espuma, hilo, metal, rocío... Persigo algunas **palabras**... Son tan hermosas que las quiero poner todas en mi poema... Las agarro al vuelo, cuando van zumbando, y las atrapo, las limpio, las pelo, me preparo frente al plato, las siento cristalinas, vibrantes, ebúrneas, vegetales, aceitosas, como frutas, como algas, como ágatas, como aceitunas... Y entonces las revuelvo, las agito, me las bebo, me las zampo, las trituro, las emperejilo, las liberto... Las dejo como estalactitas en mi poema, como pedacitos de madera bruñida, como carbón, como restos de naufragio, regalos de la ola...

Todo está en la **palabra**... Una idea entera se cambia porque una **palabra** se trasladó de sitio, o porque otra se sentó como una reinita adentro de una frase que no la esperaba y que le obedeció...

Tienen sombra, transparencia, peso, plumas, pelos, tienen de todo lo que se les fue agregando de tanto rodar por el río, de tanto transmigrar de patria, de tanto ser raíces...

Son antiquísimas y recientísimas... *Viven en el féretro escondido y en la flor apenas comenzada...*"

(Pablo Neruda, Confieso que he vivido.)

En el principio de la prehistoria el hombre era un simple animal dominado por el instinto, pero el día que aprendió el uso de la palabra, comenzó a pensar y se inició el proceso de evolución. Gracias a la palabra el hombre es racional y humano.

La palabra activa el cerebro y el corazón. Es el eslabón que hace posible la relación entre los sentidos, que captan la imagen externa de las cosas y la mente, que capta su significado. Sin la palabra el hombre sería un ser vacío, sin ideas y sin sentimientos.

La palabra hace posible la relación superior entre los seres humanos, nos integra socialmente y nos hace realmente humanos; seres conscientes, pensantes, sociables y afectivos.

El lenguaje es mucho más que un código; forma parte de la estructura mental de la persona y de la estructura social. Es el elemento esencial de la cultura, de la historia, de la vida superior, del pensamiento, del sentimiento, de la conciencia y del progreso.

El lenguaje programa y condiciona la mente. Cuida tu lenguaje porque él te modela día a día, en forma consciente e inconsciente.

El mundo está ahí, extenso, profundo y misterioso, pero en la conquista del mundo, sólo podemos llegar, hasta donde llega nuestro vocabulario; porque la palabra establece los límites de la inteligencia, de la imaginación y de la creatividad. Por esta razón, la palabra es el valor más importante de la especie humana.

Todos los seres humanos somos el producto de una educación, de un condicionamiento verbal. El mundo funciona al ritmo de la información que actúa como condicionante verbal, determinando el rumbo de la sociedad.

Hoy, la palabra ha perdido el carácter mágico y sagrado de épocas pasadas, pero sigue siendo la fuerza creadora que impulsa al hombre hacia el desarrollo, hacia el progreso y hacia la libertad.

El nivel cultural de cada pueblo y de cada persona está relacionado con su lenguaje. "Habla joven para poder conocerte." Sócrates.

La palabra le ha sido dada al hombre para expresar la verdad. Podemos utilizarla como los sofistas de la antigüedad y convertirnos en farsantes y charlatanes, o bien ser promotores de convivencia y solidaridad.

La palabra es un arma de doble filo, posee el poder creador, sanador y motivador, cuando va cargada de respeto, de afecto y de sabiduría; pero es destructora y mortal, cuando expresa mentira, envidia o frustración.

A través de la palabra tenemos acceso al propio espíritu y al espíritu de los demás, lo que conlleva un compromiso y una responsabilidad consigo mismo y con la sociedad.

Ser dueño de la palabra es ser dueño del mundo. Los poderes establecidos lo saben muy bien, por eso controlan de muchas formas el pensamiento y la palabra. La libertad está en el conocimiento y el conocimiento está en la palabra. Sin palabra no hay conocimiento y sin conocimiento no hay desarrollo, progreso ni libertad.

Cuando la palabra lleva la fuerza de la verdad, de la justicia y del amor, es invencible e inmortal. Confucio, Buda, Cristo, Gandhi, Martin Luther King y otros muchos, murieron por sus ideales de justicia y libertad, pero siguen vivos en el corazón de los hombres, convertidos en fuerza incontenible que avanza hacia la libertad.

La palabra adquiere fuerza especial cuando se refiere a principios, valores y decisiones que repercuten en nuestra vida.

La oratoria es la expresión de toda la persona. Cada quien produce las palabras de acuerdo a la clase de persona que es. Digas lo que digas, sólo dirás lo que eres. La palabra de Dios crea el mundo, la palabra de la verdad convence, la palabra del amor conquista y la palabra del charlatán se la lleva el viento.

Los griegos consideraban la palabra como un don de los dioses. Dar la palabra tenía el valor de un juramento o de un escrito.

El poder de la palabra se manifiesta especialmente en los ritos, oraciones, ensalmes, mantras y bendiciones religiosas.

La confesión y ciertas terapias psicológicas son formas de catarsis en las que se apoyan en el poder de la palabra.

En las tragedias griegas, las palabras son casi seres vivos, que poseen su propia fuerza, una fuerza implacable que actúa por sí misma. La maldición arrastra inexorablemente a un fin trágico.

Una crónica de Indias narra el siguiente hecho: Un colono español, envió a dos indios con una cesta de melones y una carta dirigida a su amigo, en la que le informaba de asuntos personales y del obsequio de diez melones de la nueva cosecha. Los indios, cansados y hambrientos, se detuvieron a mitad del camino y decidieron comer un melón, en la creencia de que nadie se enteraría. En su ingenuidad, tomaron la carta y la escondieron detrás de una piedra, para que no les viera comer el melón. Después tomaron la carta,

reanudaron el camino y llegaron a destino. El amigo leyó la carta y al comprobar que faltaba un melón, preguntó a los indios, los cuales al verse descubiertos, reconocieron su falta. De regreso, los indios comentaban sobre el poder de la carta, que les había visto a través de la piedra.

El mundo se ha desmitificado y también se ha desacralizado y lo que es peor aún, se ha vulgarizado. El mito y la fe han perdido su espacio en la mente y en el corazón de los hombres. Los ídolos espirituales han sido desplazados por ídolos humanos que detentan el poder, la belleza o la riqueza.

La palabra es cada vez menos sagrada, menos verdadera, menos humana y menos poderosa.

Estamos como en tiempos de Confucio. Necesitamos recuperar el significado de la palabra, la verdad de la palabra, la magia de la palabra; sólo entonces podremos mirar de frente a la vida y al mundo y gritar con fuerza lo que somos, lo que creemos y lo que amamos. Sólo entonces seremos auténticos oradores y la gente nos oirá, y nos respetará.

Si tu palabra es técnicamente perfecta, pero humanamente pobre, entonces carece de poder. Si nace de las órbitas internas de tu ser, podrá llegar a las órbitas íntimas de los demás; pero si nace de órbitas superficiales, sólo podrá llegar a órbitas superficiales de los demás.

El discurso que más interesa es cuando el orador habla de las cosas a través de sí mismo. Cuando dice lo que cree, lo que anhela, lo que ama y por qué cree, anhela y ama. Es decir, cuando se define valientemente.

El poder del lenguaje radica en que las palabras son idea, imagen y sentimiento.

El mayor poder del lenguaje es el subliminal (lenguaje inconsciente) que entra en la mente en forma sutil y luego actúa con plena autonomía.

El lenguaje directo suele chocar con las defensas de las personas, por lo que se recomienda el lenguaje indirecto y sugerente; de este modo las personas no se sienten aludidas, ni amenazadas y permanecen en actitud receptiva.

Pensamos, soñamos y creamos en base a palabras; de aquí la importancia de cultivar un lenguaje positivo y de calidad. Los triunfadores se alimentan de lecturas, de palabras y de pensamientos de éxito. Mientras que los fracasados viven lamentándose, quejándose y culpando a la gente y al destino de sus desgracias. Los pensamientos negativos y el lenguaje negativo son los poderes más destructivos de la tierra.

"El buen orador sabe jugar con las palabras; conoce sus secretos, su significado, su música, su poder; posee la habilidad para construir con ellas un camino que lleva al corazón y a la inteligencia de las personas"

"Cuando hables procura que tus palabras sean mejores que tus silencios" Refrán

Velocidad mental y fluidez verbal

Como ya hemos indicado la finalidad de la neurolingüística es el desarrollo humano, el cual depende del desarrollo de la inteligencia y de la conciencia. En épocas pasadas la vida transcurría lentamente y había tiempo para procesar las cosas con tranquilidad, pero, hoy, la vida es muy compleja y todo fluye con rapidez. Crecen las necesidades y los compromisos y el tiempo no alcanza, lo que hace que las personas se sientan presionadas.

Todos conocemos la angustia, el estrés y las enfermedades psicosomáticas originadas por un estilo de vida que nos desborda. Pero el problema no está en la globalización ni en la velocidad, sino en la falta de capacidad de las personas para adaptarse al ritmo de la vida. Mientras la ciencia avanza, la sociedad sigue adormecida, atrapada en hábitos viejos que pudieron servir en otros tiempos pero hoy son ineficaces.

Hace años que aparecieron métodos dinámicos y eficaces de aprendizaje (Súper Aprendizaje, Aprendizaje Quántico, etc.) pero no se aplican en los colegios ni en las universidades. ¿Por qué?

En 1972. Richard Bandler, informático y John Grinder, psicólogo y lingüista se interesaron por saber "cómo" se producen los comportamientos que "por qué" se producen, dando un giro práctico a la psicología. Ellos son los fundadores de la Neurolingüística.

La globalización y la velocidad son signos de los tiempos modernos. Esta situación tiende a acentuarse cada día y avanza de forma irreversible. La solución se llama *renovación integral*. Ya no es suficiente con estudiar más y capacitarse profesionalmente. Conocemos muchas personas con títulos universitarios y sin trabajo. Algo no funciona. Aparte de conocimientos necesitamos autoestima y creatividad. Necesitamos ser emprendedores y abrir caminos hacia el futuro.

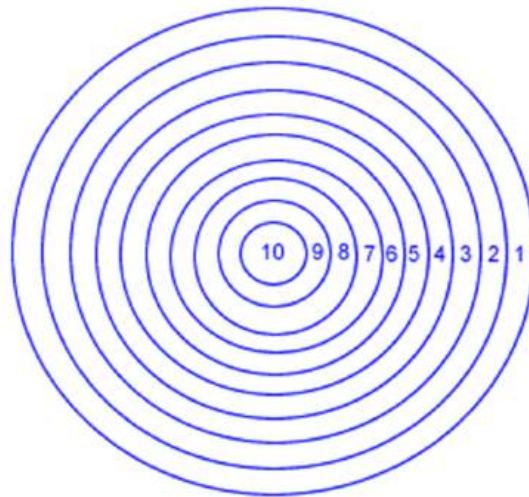
Las empresas tienden a desaparecer, tal como las conocemos, y cada día habrá menos puestos de trabajo. Como es lógico, si las personas no se renuevan de forma *integral*, se incrementarán las crisis. Las crisis no son el problema, simplemente, son la manifestación de algo que no funciona y que pide rectificación. Las crisis no son agradables, pero son saludables, porque obligan a realizar ajustes y evitan que la humanidad colapse.

Muchas personas quieren cambiar y renovarse, pero no pueden, porque se encuentran atrapadas en hábitos que se han consolidado con los años, y, los hábitos mandan. Los hábitos son como un hilo fino que mantienen al pajarito amarrado por la pata. El instinto del pajarito es volar hacia la libertad, pero cada vez que lo intenta, el hilo se lo impide.

Necesitamos liberarnos liberarse de ciertos hábitos ineficaces, pero un hábito ineficaz sólo se desactiva cuando es reemplazados por un hábito superior.

Muchas personas están conscientes de que necesitan renovarse en muchos aspectos y estudian, reflexionan, leen libros de desarrollo humano, pero pasan los años y siguen en lo mismo.

Observa las siguientes órbitas.



Cada persona es un todo y funciona como un todo. Su funcionamiento depende de la imagen, concepto o valoración que tiene de sí misma, es decir, del grado de autoestima. Esta imagen tiende a formarse y a consolidarse en la infancia, en base a las experiencias de afecto, de aceptación, de capacidad y de éxito. Esta imagen personal determina la forma de percibir la vida, de sentirla, de pensar y de actuar; en consecuencia, también determina el grado de desarrollo, de éxito y de felicidad.

Cada persona se ubica en una órbita de acuerdo a las capacidades y actitudes desarrolladas. El centro significa unidad, cohesión, energía, inteligencia y perfección; mientras que, la periferia significa carencias.

Esta ubicación se produce básicamente en la infancia; después resulta difícil pasar a otra órbita de nivel superior, debido a que cada órbita tiene una dinámica propia que "impide" que las personas salgan de su radio de acción; además, las personas desarrollan hábitos, los cuales con los años se consolidan y generan una resistencia instintiva al cambio. Esta es la razón por la cual resulta tan difícil el desarrollo y la superación; sin embargo, existen ideas y métodos que tienen el poder de cambiar a las personas.

¿Cómo pasar de una órbita a otra órbita superior?

Todo cambio se inicia en la mente. Las personas son como piensan y como sienten; por lo cual, sólo pueden ascender a un nivel superior si adquieren las **ideas**, los **valores** y la **dinámica** propios de ese nivel superior. Como puedes observar se trata de una reprogramación mental integral.

Al entrar en una órbita superior adquirimos una visión superior de la vida y se incrementan las posibilidades de éxito y de felicidad

Para pasar a una órbita superior o, lo que es lo mismo, para adquirir un hábito superior se necesitan muchas cosas, pero las resumimos en dos: **Energía** y **velocidad**. Un cuerpo tiene **energía** cuando está bien nutrido y todos sus órganos funcionan bien. De igual forma, la mente tiene poder para realizar cambios, cuando está bien organizada y tiene desarrolladas todas las capacidades que participan en cada proceso mental (conocimiento, experiencia, razonamiento, comprensión, creatividad, autoestima, motivación, etc.) Sin embargo, muchas personas tienen bastante desarrolladas estas capacidades y no son eficaces en la vida real, porque les falta velocidad, decisión...

La velocidad lleva directamente a lo importante de las cosas. Lo importante tiene sentido por lo cual resulta fácil comprenderlo.

La velocidad induce al cerebro a funcionar en estado Alfa, lo cual facilita la asimilación rápida de los hechos, debido a que participan en el aprendizaje los dos hemisferios cerebrales; el hemisferio izquierdo (lógico y racional) y el hemisferio derecho (creativo y asociativo)

La lentitud mental es un obstáculo añadido para triunfar en la vida. La lentitud hace que las personas presten atención a cosas superfluas y tengan dificultad lograr éxitos significativos.

Las personas que desarrollan velocidad, ritmo y control mental, son tranquilas, seguras y relajadas, porque sienten que poseen el poder de pensar, de crear y de resolver con rapidez y eficacia.

Vivimos en un mundo dinámico y cambiante. La información fluye a gran velocidad y el cerebro humano necesita aprender a percibir sólo lo esencial y a procesarlo con rapidez y precisión. Por esta razón, el primer nivel de Súper Aprendizaje Alfa tiene como objetivo agilizar los procesos mentales: velocidad, ritmo y control mental (percibir, procesar y actuar) para que el aprendizaje y la solución de cualquier dificultad resulte fácil y rápida.

El ritmo de la vida se acelera cada día. Hace apenas unas décadas las cartas tardaban meses en llegar a su destino, en la actualidad, la información llega en décimas de segundo a través de internet.

¿Qué dirías de alguien que utiliza un burro para trasladarse hasta su trabajo?

Esta idea te causa risa y no es para menos. Sin embargo, muchas personas viajan mentalmente a la velocidad del burro.

La velocidad del burro significa hábitos lentos, viejos, obsoletos y desadaptados a la realidad actual. En su tiempo el burro fue útil, porque se adaptaba al ritmo de la vida. De hecho, en la actualidad el burro es un animal muy útil en algunas culturas atrasadas.

Durante las últimas décadas la sociedad ha progresado mucho y las máquinas han impuesto un ritmo de vida que se acelera cada día. Se trata de un ritmo físico que obliga a la gente a moverse con rapidez; pero el ritmo físico sirve de poco si no va precedido del ritmo mental. El ritmo mental es la capacidad que tiene el cerebro para procesar la información con rapidez, lo cual se traduce en capacidad para comprender, seleccionar, grabar, recordar, crear y tomar decisiones rápidas y eficaces.

La velocidad de la cual hablamos no tiene nada que ver con la prisa. Se trata de un proceso mental natural que todos podemos desarrollar.

Hoy las personas se mueven mucho, pero el 80% del tiempo lo dedican a actividades superfluas y a necesidades creadas que no tienen nada que ver con lo fundamental de la vida. Por esta razón la gente trabaja mucho pero produce poco, estudia mucho pero aprende poco, hablan mucho pero dicen poco.

Por qué la mayoría de las personas son mentalmente lentas

1. El cerebro tiene alrededor de mil millones de neuronas y cada neurona establece en promedio 1.000 conexiones con otras neuronas, sumando un total de un billón de conexiones. Es capaz de producir más de 64 mil pensamientos por minuto. Etc. etc. Por tanto, la lentitud mental no se debe al cerebro en sí, se debe a que está condicionado por hábitos muy lentos, por conocimientos mal organizados y obsoletos y por temores y falta de espíritu de superación.

2. Pertenece a una cultura represiva y crítica. En la educación predomina el uso del hemisferio izquierdo (analítico, racional y memorístico) El hemisferio izquierdo es muy lento a la hora de procesar. Procesa sólo de 1 a 40 bits por segundo. Por esta razón el estudio se hace lento y pesado. A todo esto hay que añadir la falta de métodos ágiles de aprendizaje y el temor a fracasar. Esta situación se transfiere a la vida y al trabajo y condiciona la existencia.

Las personas quedan atrapadas en hábitos mentales que constituyen una órbita de la que es difícil salir. En adelante las personas seguirán repitiendo los mismos hábitos. Adquirirán más conocimientos y experiencia, lo que les permitirá ser más eficaces... pero la dinámica de su cerebro seguirá siendo la misma. Seguirán viajando, o tal vez en caballo, a no ser que encuentren la forma de cambiar la dinámica de su cerebro.

Hay personas que leen libros de desarrollo humano, hacen promesas y más promesas con la voluntad sincera de cambiar, pero no logran salir de la órbita en la que se encuentran atrapadas.

¿A qué se debe?

Quien viaja en burro nunca llegará a ninguna parte, necesita cambiar de vehículo, necesita viajar en carro, mejor aún, en avión.

La lentitud mental es un obstáculo añadido para triunfar en la vida. La lentitud hace que las personas presten atención a cosas superfluas y tengan dificultad para distinguir lo importante.

Ejercicio

Ordena mentalmente cada una de las 10 oraciones siguientes.

Anota el tiempo que tardas en resolver el ejercicio

1. Cuando el interés nace la amistad muere
2. Los amigos en la adversidad sin ser llamados acuden
3. Un buen amigo como un hermano siempre es
4. A pesar de lo que de ti sabe siempre un amigo te quiere
5. Amigo el que socorre es no el que compadece se
6. Nada más despacio se olvida que la ofensa
7. Más valioso que la admiración el respeto es
8. El éxito hijo de la constancia fue siempre
9. De ti que tu vida sea alegre depende
10. Hoy disfruta porque más tarde de lo que crees es

Si tuvieras tu mente programada de forma correcta, habrías resuelto este ejercicio en unos 30 segundos, pero es posible que hayas tardado mucho más tiempo.

Cuál es la razón

Somos hijos de una sociedad represiva que educa para el sometimiento. La sociedad teme a las personas creativas e independientes, porque pudieran cambiar el orden establecido y generar caos, por esta razón se las reprime desde la infancia, para que nunca tengan la idea ni la osadía de salirse de los parámetros establecidos. Lo malo es que el sometimiento hace a las personas mediocres, cobardes e inútiles. Así es nuestra sociedad: mediocre, cobarde e inútil. Por tanto no podemos extrañarnos de que existan tantos problemas en el mundo. La sociedad es el reflejo de lo que somos por dentro

Los padres fueron programados para ser los represores de sus hijos, los cuales quedan programados para ser represores de la siguiente generación. De esta forma, cada generación ha programado a la siguiente desde la prehistoria, y, no hay que hacerse la ilusión de que esta tendencia cambiará algún día. Lo único que podemos hacer es tomar conciencia y buscar la forma de salirnos de los parámetros sociales represivos.

Esta programación se realiza primero en el *hogar*, a través de la educación familiar; después en la *escuela*, a través de métodos obsoletos e ineficaces y de contenidos académicos pobres y orientados únicamente a convertir a las personas en piezas del gran robot social y económico, y finalmente en la *sociedad*, a través de la *competencia* y de las *necesidades creadas*.

Los padres enseñan principios, valores, normas, criterio, que son buenos y necesarios para el desarrollo personal y para la convivencia social. El problema está en que esos principios son demasiado rígidos o desadaptados, con lo cual inhiben la espontaneidad, la creatividad y el espíritu de libertad, que son valores fundamentales para el desarrollo.

Dónde está la sociedad represiva

La sociedad represiva la formamos todos. Nadie desea ser superado por los demás. La crítica, la envidia, el desprestigio y la zancadilla son conductas habituales. Con ellas tratamos de impedir que las personas se superen, y, de esta forma, evitar posibles competidores. Como vivimos en una sociedad que no ve bien estas conductas, las disimulamos, pero en lo íntimo de cada persona subyacen estas tendencias represivas.

El sistema educativo reprime a través de métodos que no permiten utilizar el hemisferio derecho, pues, el hemisferio derecho es intuitivo y creativo e impulsa a buscar la libertad, lo cual no le conviene a la sociedad represiva.

Ahora resuelve el siguiente ejercicio. Ve directamente a la idea. Se trata de una captación instantánea que debe realizar el cerebro de forma intuitiva.

Este ejercicio es más difícil que el anterior, pero te resultará más fácil porque tu cerebro ya sabe las pautas a seguir.

Tiempo: 60 segundos

1. Del bien ajeno como si fuera propio el que se alegra es el hombre feliz
2. Lo que amas haz o a amar lo que haces aprende
3. Más que las ideas, a los hombres lo que separa los intereses son
4. Es bueno importante ser pero ser bueno más importante es
5. La gente razones busca y excusas para no hacer para no cumplir
6. Un punto de apoyo dadme y el mundo levantará
7. Si pobre eres, un loco eres; si rico eres, excéntrico te llamarán
8. Casi todos de su memoria se quejan pero nadie de su inteligencia
9. Un pequeño al comienzo error al final a errores grandes conduce
10. Si a los demás vences fuerte eres y sí a ti vences, invencible eres.

Ahora ya sabes que, la única forma de liberarte de muchas formas de represión que oprimen tu mente está en agilizar los procesos mentales.

Lo ideal es que el discurso sea fluido y denso.

La fluidez verbal es el producto de una mente capaz y organizada y fluida.

La primera condición para la fluidez es una mente capaz y organizada.

Muchas personas poseen estas cualidades y sin embargo, tienen dificultad para expresarse, porque son víctimas del miedo escénico. El miedo escénico es un sentimiento que inhibe el pensamiento y los órganos de la fonación. Por tanto, el segundo factor necesario para la fluidez es la libertad psicológica. Y en tercer lugar, ejercicio, ejercicio y más ejercicio. Los deportistas entrenan constantemente para mantenerse en forma. Los pianistas ensayan unas seis horas diarias para mantener su nivel de calidad. Resulta ingenuo pensar que se puede lograr la fluidez con ejercicios esporádicos.

La fluidez es uno de los objetivos fundamentales de este libro.

Hablar y escribir es abrir camino a las ideas y a los sentimientos a través del lenguaje.

Un vocabulario rico y abundante abre autopistas mentales para que circulen las ideas con rapidez; mientras que un vocabulario pobre y mal definido paraliza la mente.

De aquí la importancia de invertir tiempo en mejorar el vocabulario, de profundizar en el significado semántico de las palabras, de aprender a definir con rapidez y precisión, etc.

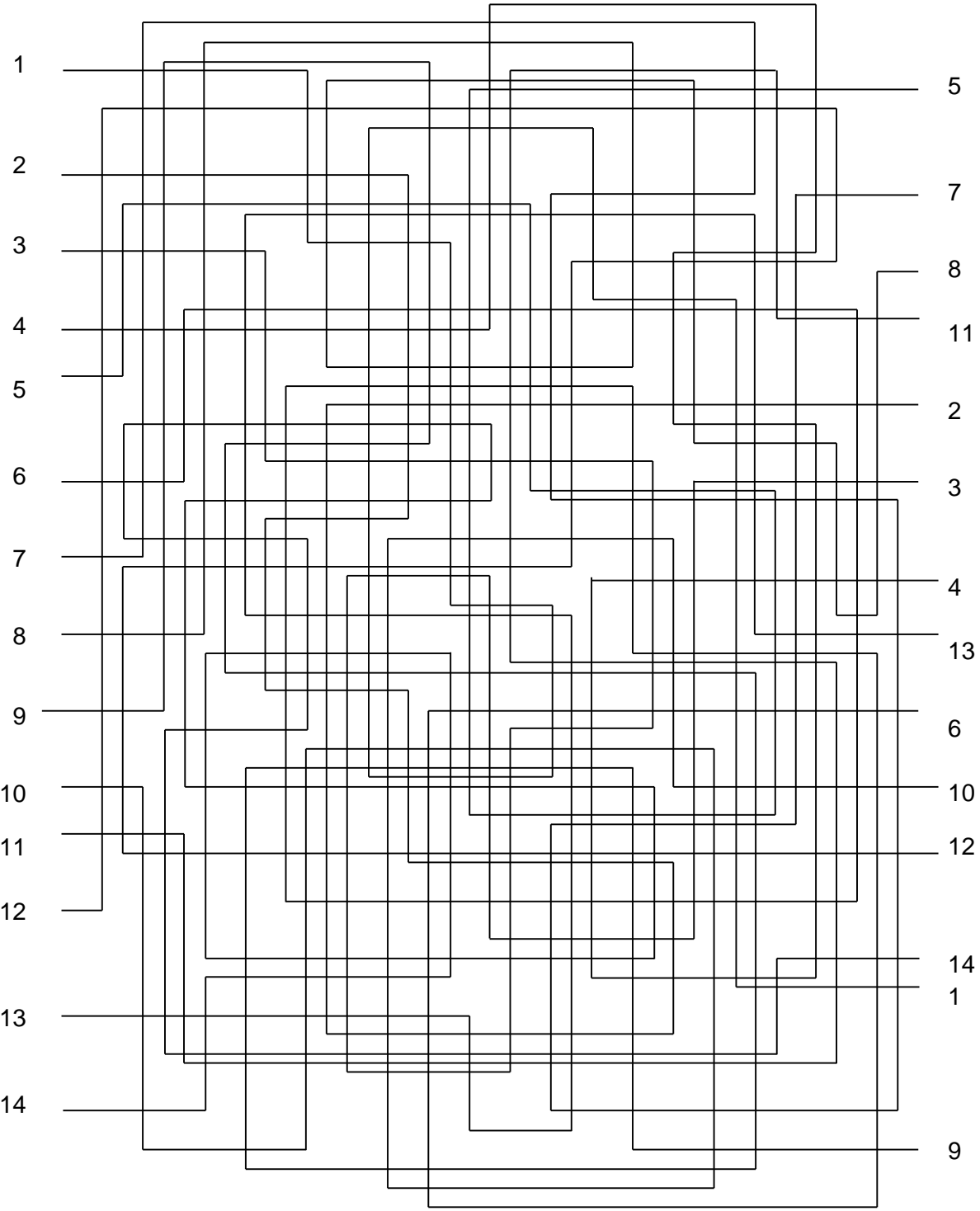
Añade mentalmente dos sinónimos a cada uno de los conceptos siguientes.

Una persona con cierta cultura y fluidez puede resolver este ejercicio en 2 ó 3 minutos.

- | | | | |
|--------------|----------------|---------------|------------------|
| 1. cerro | 11. catalogar | 21. agrupar | 31. farsante |
| 2. arbusto | 12. tacaño | 22. remoto | 32. encadenar |
| 3. caminar | 13. irradiar | 23. amable | 33. osado |
| 4. analizar | 14. concluir | 24. dinámico | 34. simplificar |
| 5. buscar | 15. perito | 25. trepar | 35. diminuto |
| 6. opinar | 16. ágil | 26. inculto | 36. breve |
| 7. seguir | 17. vitalidad | 27. reprimir | 37. incongruente |
| 8. vendaval | 18. lapso | 28. edificar | 38. atributos |
| 9. fracturar | 19. trifulca | 29. programar | 39. concluir |
| 10. rabia | 20. incentivar | 30. afecto | 40. pronosticar |

Caminos. Estos caminos significan la trama compleja de la vida. La única forma de liberarte de las presiones sociales y de ser libre, consiste en centrarte en tus propias responsabilidades y no preocuparte por lo que hacen o dejan de hacer los demás.

Sigue cada camino, sin prestar atención a las líneas que se cruzan. No deslices la vista, porque tropezarás con todas las rayas que se cruzan. Salta de ángulo a ángulo y te sorprenderás de lo fácil que es. Comienza despacio. Ejercítate durante 2 minutos.



El lenguaje asertivo

La palabra asertivo significa: Afirmativo, lógico, ético, estimulante, inteligente, persuasivo, convincente, comprensivo, tolerante, solidario, productivo, eficaz, exitoso, feliz. Ausencia de: duda, ignorancia, queja, culpa, crítica, envidia, temor, egoísmo, agresividad y mentira.

Nadie puede ser asertivo sin un grado suficiente de desarrollo. Sólo una persona realizada puede percibir, sentir, ser, pensar, hablar y actuar en forma asertiva.

La asertividad más que un concepto es una actitud vital. Aunque todos percibimos el mismo mundo, cada uno lo percibe de acuerdo al conocimiento y experiencia que tiene del mismo.

La sabiduría popular resume esta verdad en forma muy gráfica: "El mundo es del color del cristal con que se mira". Arturo Uslar Pietri, nos lo define en una forma más literaria " El mundo es para cada uno del tamaño de su vocabulario".

Las palabras son imagen. Cuando hablamos, creamos mentalmente las cosas, las situaciones....

La palabra es también idea, la idea cultivada se convierte en convicción y ésta en decisión.

La palabra es sentimiento; un sentimiento cultivado se convierte en emoción y en acción. Por tanto la palabra además de imagen, idea y sentimiento es creación, decisión, acción.

El vocabulario depende en gran medida de la educación recibida y de las experiencias posteriores. Es a través del propio vocabulario que las personas perciben los mensajes y las cosas.

Las cosas y las palabras son iguales para todos desde el punto de vista de la forma externa, pero cada uno las percibe a su modo, de acuerdo a la carga intelectual y afectiva que contiene su lenguaje. El lenguaje humano posee un código intelectual y otro afectivo, por eso al hablar expresamos a la vez ideas y sentimientos.

¿Por qué unas personas tienen un lenguaje asertivo y otras no?

Quienes han sido educados con respeto y con amor, perciben el mundo en positivo, sienten, piensan y actúan en positivo; mientras que, quienes poseen carencias educativas graves, perciben la vida en forma negativa y su lenguaje expresa su experiencia negativa.

Esta experiencia personal es determinante en la vida. Donde unos fracasan otros triunfan, por tanto, el éxito depende de las circunstancias internas de cada persona más que del entorno.

Una de las leyes que rigen el mundo es la Ley de Polaridad o Ley de los Contrarios. Existe un abanico inmenso de posibilidades enmarcadas entre dos polos opuestos.

En la medida en que las personas se acercan al polo negativo, se identifican con las ideas, sentimientos, lenguaje y conductas, propios de esa realidad. Nadie desea en forma consciente acercarse al polo negativo, porque las consecuencias son siempre dolorosas, pero existen fuerzas oscuras que impulsa al hombre hacia la autodestrucción.

En la medida en que las personas se acercan al polo positivo, tienden a actuar de acuerdo a mecanismos de desarrollo.

Las ideas, sentimientos, conducta y lenguaje, forman un todo y no puede existir contradicción entre ellos. No podemos pensar en negativo y sentir, hablar o actuar en positivo. Por tanto, al hablar de lenguaje asertivo, nos estamos refiriendo también a las ideas, sentimientos y conductas.

El lenguaje asertivo supone congruencia, autenticidad, sinceridad, ética, valores, proyectos y metas importantes.

Lee con atención y piensa cómo se sentirán las personas que viven cerca de estos polos: Pobreza, enfermedad, odio, muerte, ignorancia, soledad, esclavitud, fracaso. Estas palabras contienen los “desechos de la vida”; son la negación del desarrollo, del éxito y de la felicidad. Por tanto, las personas programadas con este lenguaje, sólo pueden “vomitar”, odio y violencia.

Ahora, lee y piensa lo bien que se sentirán las personas que se identifican con los siguientes valores: Salud, riqueza, amor, vida, sabiduría, amistad, libertad, éxito, felicidad.

Estas dos posiciones son extremas y no se dan en el ser humano. “Nadie es tan malo y nadie es tan bueno”.

En términos generales, el lenguaje utilizado por las personas es crítico y represivo en un noventa por ciento y asertivo en sólo un diez por ciento. Esto tiene una explicación. La sociedad es envidiosa y competitiva; es consciente de que el lenguaje asertivo es el mayor poder sobre la tierra, pues tiene el poder de liberar la conciencia de la ignorancia, del temor, del egoísmo y de convertir a las personas en líderes. Y un líder es “peligroso”, porque tiene el poder, la necesidad y el valor de luchar por su libertad y por la libertad de los demás. Un líder asume el compromiso del cambio social y esta posibilidad asusta a la sociedad mediocre y perezosa. La sociedad se defiende ahogando todo deseo de desarrollo y de libertad a través de un lenguaje crítico y represivo.

Ahora, imagina el bien que hace el hecho de tener habitualmente ideas, sentimientos, deseos y lenguaje positivos y el daño que se causa a sí misma y a los demás una persona que vive angustiada, amargada, quejándose y lamentándose de todo.

Los medios de comunicación social, conocedores del poder de la palabra y del poder de la imagen, nos bombardean constantemente con mensajes consumistas de “productos” para convertirnos en adictos a los mismos.

¿Por qué no aprovechar el poder de palabra?

El lenguaje positivo produce vibraciones superiores, que actúan como aura protectora y además, generan energía positiva, la cual estimula al emisor y llega sin obstáculos a la mente y al corazón de las personas.

Es conveniente elaborar mensajes en positivo y repetirlos constantemente hasta que se conviertan en una creencia firme. La T.V. conocedora del poder de la imagen y del lenguaje nos bombardean a cada momento con mensajes poderosos.

El lenguaje delata a las personas y expresa todo sobre ellas: Sus valores, creencias, sentimientos, intereses, nivel cultural... “De la abundancia del corazón habla la boca”. “Habla joven para poder conocerte” Sócrates.

La humanidad ha tardado miles de años para adquirir un nivel de educación aceptable. El lenguaje es el elemento fundamental de la evolución y de la cultura, por lo que resulta lamentable que personas “inteligente” y preparada, pierdan su categoría, al utilizar un lenguaje vulgar.

Además del lenguaje vulgar existen otros lenguajes de bajo perfil, como criticar, quejarse, acusar, culpar. Este lenguaje es propio de personas frustradas, por tanto, cuide su lenguaje porque al hablar deja al descubierto su verdadera personalidad.

Aléjate de las personas de bajo perfil, porque tienes poco que ganar y mucho que perder, por eso de que “Una manzana podrida...”

El lenguaje está cargado de mensajes que pueden ser el alimento del espíritu o el veneno que mata ilusiones y esperanzas.

Lee con rapidez las siguientes palabras e indica si son asertivas o no

1	persuadir	elegir	viejo	astucia
2	visión	mueca	Dificultad -	nadie
3	ronco	culminar	insensible	natural
4	risa	prisión	triste	repetir
5	ridículo	lejano	alergia	dar
6	poder	límite	apoyar	víctima
7	lento	criticar	guerra	cansancio
8	vacío	honesto	vaciar	soportar
9	duda	revés	incidente	detenerse
10	niño	máscara	libertad	superfluo
11	emoción	espejo	orientar	nacer
12	información	violencia	avaricia	llegar
13	tensión	eficaz	reprimir	caminar
14	error	envidia	detener	arreglar
15	esclavo	fantasía	ateo	fruta

Observa el lenguaje que utiliza cada persona. Te ayudará a saber quién es quién. A conocer sus ideas, sus valores y sus sentimientos y a saber actuar en consecuencia.

El lenguaje activa el cerebro y programa la mente

El código utilizado por el cerebro es verbal; lo cual significa que, que el cerebro piensa, imagina y crea en base a palabras. Cuando pensamos hablamos con un lenguaje interno. De aquí la importancia de desarrollar un vocabulario abundante en palabras y rico en contenido.

El límite de la inteligencia lo establece básicamente el vocabulario. Por ejemplo, el Proyecto Apolo que llevó al hombre a la luna, además de la colaboración de miles de científicos de todo el mundo, exigió la creación de más de 20.000 nuevas palabras, necesarias para dar nombre a los nuevos elementos y operaciones, sin lo cual no habría sido imposible el entendimiento entre los científicos.

El desarrollo de la inteligencia y la evolución humana corre camino paralelo con el desarrollo del lenguaje. El ser humano comenzó a evolucionar cuando inventó el lenguaje y aprendió a expresar con palabras sus ideas y sentimientos. Al principio fue un lenguaje elemental y rudimentario.

El lenguaje es el valor más importante de la cultura humana. La sociedad y las personas evolucionan en la medida en que asimilan el lenguaje. Si un día desapareciera el lenguaje el hombre regresaría a su estado salvaje primitivo. Así lo demuestra el caso de niños, llamados "niños lobos", que se perdieron en el bosque y quedaron desconectados de la civilización.

El lenguaje es tan valioso porque contiene ideas, imágenes y sentimientos, con los cuales trabaja el cerebro sin descanso, realizando combinaciones entre las distintas ideas, con el fin de encontrar soluciones.

En realidad todo el saber de la humanidad está contenido en palabras y sólo mediante el conocimiento de estas palabras podemos posesionarnos del saber.

Podemos afirmar que el saber de cada persona es igual a la cantidad y calidad de vocabulario que posee. Por ejemplo, las palabras: coordenadas, epicentro, políglota... sólo tienen significado para quienes las conocen.

El lenguaje puede ser positivo o negativo, puede estar bien estructurado o desorganizado, dependiendo de la calidad de la educación recibida. Un lenguaje rico, positivo y bien estructurado incrementa el poder de la inteligencia, facilita el aprendizaje, la adaptación, la creatividad y el éxito; mientras que un lenguaje negativo y mal estructurado conduce al fracaso intelectual y social.

Las palabras tienen un significado y también un contenido. Las palabras neutras como las relacionadas con las ciencias, carecen de contenido emocional, por lo cual son interpretadas de la misma forma por todos. La palabra aire no genera ningún sentimiento.

Pero muchas palabras tienen un contenido emocional, lo que hace que al leerlas, escucharlas o pronunciarlas nos afecten de alguna forma, tanto en sentido positivo como negativo. La palabra "examen" será muy estimulante para un alumno brillante que desea iniciar el examen para sacar una nota excelente, pero causará terror al alumno incapaz o irresponsable.

Las palabras, además de significado tienen un contenido. Por ejemplo, la palabra "libertad" tiene un contenido muy limitado para la mayoría de las personas pero tiene un significado muy amplio y profundo para un filósofo, un psicólogo, un sociólogo, etc. La palabra "chip" tiene un significado inmenso para un ingeniero de sistemas, pero no significa nada para la mayoría de las personas.

Palabras fuerza, vibración de las palabras, el pensamiento y el lenguaje nos modelan por lo cual, cada persona es y piensa como habla

Así como un grafólogo puede describir el perfil psicológico de una persona analizando su firma, de forma similar podemos conocer la intimidad de una persona por medio del análisis de su lenguaje hablado. La palabra tiene una vibración que expresa su estado anímico y también su estructura mental (autoestima, seguridad, temores; es decir, sus fortalezas y debilidades).

Cuando hablamos de algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando más pensamos o hablamos del tema, más incrementamos su poder. Cuando más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Una persona que piensa y habla todos los días de problemas económicos, familiares, etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas, los cuales, exacerbados por una imaginación angustiosa, le hacen ver las cosas cada vez más complicadas. Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones y habla en positivo, no se detiene en problemas. Busca alternativas...Ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el "disco duro" de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia (Recuerda que todo problema tiene una solución) Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento "Eureka", encontré la solución.

Cómo podemos utilizar nuestra palabra para programarnos en positivo

Las palabras tienen un poder de acuerdo a su contenido, pero ese poder se incrementa cuanto mayor es la vibración de la voz. La vibración está muy relacionada con el nivel de autoestima, el cual determina el nivel de éxito en la vida.

La vibración de la voz depende de ciertas características que podemos cultivar: Claridad, Consistencia, Fluidez, Vibración, Calidez.

El condicionamiento verbal consiste en repetirse mensajes con fe, relax y amor, con el fin de reducir el temor. Todo cambio se inicia en la mente, por tanto hay que comenzar por elaborar una imagen, clara y valiosa de sí mismo, con el fin de elevar la autoestima. Existen mensajes poderosos como:

Yo soy único y existo por una razón importante.

Soy necesario y tengo una misión en la vida.

Soy irreplicable, nadie puede ocupar mi lugar.

Soy universal, pertenezco a la historia, soy parte de la humanidad

Soy una buena persona, creo en la bondad de Dios, en la bondad de la gente y creo en mí.

Soy inteligente y estoy triunfando en la vida.

He nacido para ser feliz

Estos mensajes están elaborados con “palabras fuerza”, así llamadas, porque están llenas de significado y de emotividad, debido a la importancia vital que.

Tú puedes elaborar tus propios mensajes, siempre en positivo. Deben significar mucho para ti y al pronunciarlos debes sentir su poder, como una fuerza que te llena de energía, de valor, de convicción y decisión. No te preocupes por el resultado inmediato; confía y deja que el tiempo haga su labor lenta, pero profunda y eficaz. Estos mensajes son decretos y por tanto, se harán realidad. Todo depende de ti.

Test - Cómo es tu vocabulario

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º responde la primera idea que te venga a la mente. Analiza tus respuestas

		Sí	No	Res
1	¿Te consideras una persona educada?			S
2	¿Te molesta el lenguaje vulgar?			S
3	¿Tienes fluidez en ideas y lenguaje?			S
4	¿Tienes el hábito de la buena lectura?			S
5	¿Te expresas con claridad y precisión?			S
6	¿Tienes facilidad para simplificar las cosas?			S
7	¿Lees habitualmente temas de desarrollo humano?			S
8	¿Tienes un plan de mejoramiento profesional?			S
9	¿Tienes buen nivel cultural?			S
10	¿Tienes una filosofía positiva de la vida?			S
11	¿Cuándo las personas hablan contigo, salen fortalecidas?			S
12	¿Utilizas con frecuencia un lenguaje ofensivo?			N
13	¿Acostumbras a quejarte de las cosas?			N
14	¿Sabes protegerte de los mensajes negativos?			S
15	¿Sabías que tu lenguaje puede ser tu peor enemigo?			S
16	¿Tiendes a ser una persona autoritaria?			N
17	¿Tu lenguaje es estimulante y positivo?			S
18	¿Te consideras una persona prudente?			S
19	¿Acostumbras a criticar?			N
20	¿Tienes una voz clara y consistente?			S
21	¿Tienes un lenguaje convincente?			S
22	¿Tienes siempre una palabra de estímulo?			S
23	¿Piensas antes de hablar?			S
24	¿Tu lenguaje expresa fe y alegría?			S

Palabras fuerza y palabras veneno

Existen palabras fuerza, llamadas así, porque tienen mucha vibración debido a que se refieren a aspectos importantes de la vida, tal es el caso de las palabras: amor, libertad, salud, éxito, paz, felicidad, madre, patria, amigo, etc. Al pronunciar estas palabras o al escucharlas, se produce una conmoción interna que genera alegría y satisfacción. Existen también palabras cargadas de vibración negativa, debido a que se refieren a aspectos desagradables de la vida, tales como: Muerte, odio, guerra, fracaso, frustración, etc.

Las personas con serios problemas emocionales tienden a inhibir el lenguaje, debido a que las palabras tienen significado y activan los sentimientos.

Las personas felices son muy expresivas, porque sienten satisfacción al expresar su alegría interna; pero, las personas con problemas emocionales inhiben el lenguaje para evitar activar los sentimientos negativos y así evitar la angustia que está asociada a ellos.

El lenguaje es convencional, es decir, producto de un acuerdo tácito entre todos los seres humanos. Este acuerdo viene dado desde el principio de la historia, cuando los seres humanos dieron significado a las palabras. Con los nuevos avances surgen nuevas palabras que se incorporan al diccionario.

El lenguaje corre camino paralelo con la evolución humana y es expresión de la realidad social, por lo cual, su significado también evoluciona. En cada época hay palabras que adquieren mayor significado y poder y otras lo pierden. Hoy, las palabras progreso, justicia y libertad, tienen mucha fuerza, debido a que las personas han tomado conciencia de las realidades que representan estas palabras. La palabra sexo era tabú hasta hace unas décadas y hoy goza de plena libertad.

Las palabras del diccionario tienen un significado general, el cual es universal, pero también tienen una infinidad de matices, lo que hace que la interpretación que hacemos de las palabras tenga muchas variantes. Hablamos con las mismas palabras pero con distintas variantes, lo cual dificulta el entendimiento.

Cada persona percibe el significado de las palabras de acuerdo a su forma de pensar y de sentir, lo que hace que las mismas palabras no signifiquen exactamente lo mismo para todos. Esta es una de las causas por la cual discutimos más de la cuenta. Utilizamos las mismas palabras pero con distinto significado.

La percepción que tenemos del mundo es muy personal. En teoría el mundo real es exactamente igual para todos, pero en la práctica es distinto para cada persona, debido a que, cada quién lo percibe y procesa de acuerdo a su modo de ser. En cierta forma, cada

persona "crea" su propio mundo a su imagen y semejanza. La frase "Cada cabeza es un mundo" tiene mucho de cierto.

La música también es un lenguaje. La música de una canción vibran igual para todos pero cada persona la percibe a su modo, en cierta forma "re-crea" la canción.

Todos los días "creamos" lo que percibimos a nuestro alrededor y lo que sentimos dentro de nosotros. Lo creamos de acuerdo a nuestro estado de ánimo. Si nuestro estado de ánimo es positivo, percibimos (creamos) los acontecimientos y las personas en positivo; es decir, vemos en positivo, pensamos en positivo, sentimos en positivo, actuamos en positivo y nos va bien. En caso contrario, ya sabemos las consecuencias.

El optimista ve el mundo en positivo, porque esta es su visión interna. Esta visión se ha formado a través de una vida en la que han predominado las experiencias positivas; mientras que, el pesimista ve la vida en negativo, porque su visión de la vida es negativa. Nadie nace optimista o pesimista, éstas son actitudes que se adquieren a través de la educación y de las reacciones personales, las cuales crean patrones de conducta.

Existe un mundo lleno de posibilidades, pero ese mundo sólo me pertenece en la medida en que lo percibo (conocimiento y capacidad) y en la forma en que lo percibo (actitud).

A cada quién le va en la vida de acuerdo a su actitud; por supuesto, la actitud de hoy, buena o mala, es producto de una larga historia, y, puesto que los seres humanos somos libres y responsables, a cada persona le va como merece que le vaya.

Esta última expresión, dicha en frío, parece injusta y cruel, pero es la realidad. Cada persona debe aprender a manejar su vida con conciencia y responsabilidad y tomar las decisiones correctas a tiempo. La ignorancia, la irresponsabilidad y la falta de decisión se pagan muy caras a lo largo de toda la vida.

El lenguaje es el elemento esencial de la cultura. El lenguaje corre camino paralelo con la evolución humana. El nivel de lenguaje de una persona expresa su nivel cultural y la calidad de su lenguaje expresa su calidad humana. Así como la sangre contiene toda la información sobre la biología del cuerpo, el lenguaje dice "todo" sobre la realidad mental, moral y espiritual de la persona.

Las palabras tienen vibración, positiva o negativa, que se irradia e influye en las personas, comenzando por quien las pronuncia. El hecho de pensar o leer es un habla interna que influye igual que las palabras habladas.

Como nuestro cerebro procesa en base a un código verbal es fundamental el desarrollo de un lenguaje rico y positivo. Al final, somos nosotros los que nos construimos o nos auto destruimos. La ignorancia de esta realidad hace que existan muchos criminales que matan a través de las palabras. Matan la autoestima, la dignidad, las ilusiones y las posibilidades de éxito y de felicidad en sí mismos y en los demás.

A veces es suficiente una palabra de estímulo para salvar la vida de una persona. Hay palabras fuerza que vienen a la mente de forma reiterativa y son un estímulo permanente para seguir adelante.

A veces es suficiente una sola palabra perversa para hundir a una persona. Esta palabra puede venir a la mente de forma reiterativa, sobre todo en los momentos difíciles e inhibir todo intento de superación.

Cuida tu lenguaje porque tus palabras te modelan día a día, de forma lenta pero profunda.

"Cuida tus pensamientos, porque se volverán palabras.

Cuida tus palabras, porque se volverán actos.

Cuida tus actos, porque se harán costumbre.

Cuida tus costumbres, porque forjarán tu carácter.

Cuida tu carácter, porque formará tu destino.

Y tu destino será tu vida" Mahatma Gandhi

14

Neurolingüística.

Los orígenes de la PNL - Programación Neurolingüística - se remontan a 1972. Sus autores fueron el informático Richard Bandler y el psicólogo y lingüista John Grinder. Estos autores se interesan más por saber "cómo" se producen los comportamientos que "por qué" se producen.

Consideran que toda comunicación consigo mismo y con los demás posee unas constantes que pueden ser aprendidas por quienes no las poseen. Lo cual quiere decir que los seres humanos funcionamos en base a hábitos aprendidos y que todos los días repetimos las mismas conductas con pequeñas variantes. En realidad, los hábitos adquiridos mandan en nuestra vida.

Toda **percepción sensorial determina un estado interior** que a su vez produce un comportamiento.

La forma de ver las cosas está determinada por las **experiencias, creencias y valores** que el sujeto aplica según las circunstancias. De aquí la importancia de tener principios y valores bien definidos y de cultivar ideas, palabras y sentimientos positivos, porque percibimos el mundo exterior de acuerdo a como somos por dentro. Por esta razón, aunque el mundo es el mismo para todos, la forma de percibirlo es distinta. Cada persona lo percibe de acuerdo a su filosofía de la vida y de acuerdo a su estado de ánimo. Esto explica por qué, donde unos fracasan, otros triunfan, y, por qué, donde unos son felices, otros son infelices.

La estructura mental contiene las premisas que desencadenan los procesos correspondientes. De aquí la importancia de programar la mente de forma correcta en todos los aspectos (intelectual, afectivo, social, moral y espiritual)

Los problemas graves que aquejan a las personas y a la sociedad son el resultado de fallas graves a nivel estructural en alguno o en todos de los aspectos señalados (intelectual, afectivo, social, moral y espiritual)

De poco sirven las leyes y planificaciones si no se realizan cambios en la estructura mental de las personas.

La PNL se basa en la observación y el "modelado" de la excelencia. Si una persona obtiene un logro, ese logro produce un cambio general de la mente, del cuerpo y de las emociones. El éxito es condición para cambiar.

La PNL se diferencia netamente de las escuelas de psicología, que se han basado históricamente en conceptos teóricos, olvidando su aplicación pragmática. Según la PNL, el logro se obtiene mediante la acción.

Características de la PNL

1. Define la realidad como una invención y no como un descubrimiento. Lo cual significa que, el ser humano no ve el mundo exactamente como es, sino que lo hace a través de representaciones mentales que tiene grabadas del mundo. Esta es la razón por la cual, cada persona percibe el mundo a su modo.
2. La PNL es un medio de autoconocimiento. Ayuda a entender los procesos mentales. Describe cómo funciona la mente y cómo piensan las personas, cómo aprenden y cómo se motivan, interactúan, se comunican, evolucionan y cambian.
3. Proporciona herramientas y habilidades para mejorar la comunicación y reprogramar las actitudes y comportamientos.
4. Promueve la flexibilidad mental y conductual y la creatividad.
5. Estimula el pensamiento trascendental con miras a un desarrollo humano emocional y espiritual.
6. Proporciona una visión amplia y profunda de la vida y de los acontecimientos. Nos da la capacidad de prever, de adelantarnos al futuro y desarrollar las capacidades que serán necesarias para triunfar el día de mañana.
7. Ofrece técnicas para superar temores, complejos, fobias, estrés, ...
8. Ayuda a desarrollar una actitud mental positiva y la capacidad de sobreponernos a las circunstancias más difíciles y mantener el control, la motivación y la energía necesarios para vencer en los retos que tenemos que afrontar cada día.
9. Enseña a reaccionar de forma positiva a las críticas, a la envidia, a la competencia y a protegerse de los mensajes negativos y de las malas vibraciones que emiten muchas personas.
10. Ayuda a manejar los conflictos y las frustraciones.
11. Nos ayuda a ser más inteligentes, más creativos, más sabios, mejores personas y más felices.
12. Ayuda a padres y maestros a liberarse de esquemas represivos, a adquirir un visión positiva de la vida y a educar para la creatividad, la auto suficiencia y la libertad.
13. Proporciona tranquilidad y seguridad respecto del futuro, porque las personas comprenden que dependen de ellas mismas y no de las circunstancias externas.

14. Las personas que conocen y aplican las técnicas de Programación Neurolingüística positiva, desarrollan un poder interno que les hace superiores en todos los aspectos.

15. En realidad, todas las personas realizan una **auto programación neurolingüística** durante toda su vida, debido a que pensamos, soñamos, analizamos y creamos en base a palabras y estos contenidos nos programan.

El asunto es, cómo percibimos la vida, cómo sentimos las cosas y cómo reaccionamos ante ellas. Si nuestra actitud es positiva, entonces, nos programamos para el éxito, la libertad y la felicidad; en caso contrario, nos programamos para el fracaso y la frustración. Cada uno se programa a sí mismo y tiene lo que merece.

En la actualidad se orienta más al desarrollo profundo e integral de la persona, teniendo en cuenta que, el ser humano funciona como un todo y que el crecimiento es de dentro hacia fuera, por asimilación de conocimientos, experiencias y valores.

El lenguaje depende de la organización y madurez del sistema nervioso y a la vez, el desarrollo, organización y madurez del sistema nervioso, depende del lenguaje. Sin el sistema nervioso no existiría el lenguaje y sin el lenguaje, el sistema nervioso sería sólo una masa inactiva.

El lenguaje activa el sistema nervioso. El ser humano siente, piensa y crea por medio del lenguaje. Gracias al lenguaje el cerebro trabaja sin descanso, estableciendo nuevas conexiones nerviosas. Cada conexión significa un nuevo aprendizaje y una posibilidad más de desarrollo y de éxito.

Un lenguaje pobre sólo puede producir un pensamiento "pobre" y en consecuencia, una persona mentalmente pobre. Mientras que un lenguaje "rico" puede generar un pensamiento rico y una persona mentalmente desarrollada.

La productividad del cerebro depende:

- 1.- De la cantidad y calidad del lenguaje.
- 2.- Del conocimiento y hábil manejo de las leyes naturales que rigen el funcionamiento del cerebro; sobre lo cual, la neurolingüística tiene mucho que decir.
- 3.- Del manejo de métodos y estrategias eficaces.
- 4.- De los principios y valores que rigen la vida de la persona.
- 5.- De los intereses, motivaciones y metas.
- 6.- De la fe y del amor que pone la persona en lo que hace.

El cerebro es inteligente y sólo trabaja cuando existe una razón importante, un objetivo lógico y valioso. El objetivo más valioso es el desarrollo de sí mismo.

La filosofía de la neurolingüística, humana y hasta espiritual, puede resultar extraña al hombre de hoy, práctico y materialista, pero es la mejor alternativa para resolver la crisis personal y social en que vive el mundo actual.

Enemigos y amigos del lenguaje

Enemigos

Son enemigos del lenguaje, todas aquellas formas que lo desvirtúan, como:

1. La falta de precisión en los conceptos (Ambigüedad)
2. La verborrea o charlatanería
3. El estilo lento, explicativo.
4. El lenguaje de bajo perfil (pobre, vulgar, crítico)
5. El quebrantar el orden sintáctico.

Amigos

Son amigos del lenguaje, todas aquellas formas que lo realzan, como:

1. La claridad.
2. La precisión.
3. La riqueza en ideas, sentimientos e imágenes,
4. El estilo natural, espontáneo, fluido, directo y elegante.
5. El lenguaje estimulante, sugerente, convincente, asertivo.
6. El respetar la sintaxis.

16

La expresión corporal

La comunicación no verbal

Los ojos ríen, hablan, cantan y lloran

Las manos hablan y el cuerpo habla y sin darnos cuenta expresamos nuestra intimidad

Los niños son vitales y necesitan expresar su energía, sus emociones y sus fantasías a través del movimiento corporal y de los gestos. El ser humano posee un sentido natural del movimiento. En el folklore de todas las culturas encontramos la danza como expresión de los sentimientos más profundos. Existen danzas festivas, danzas fúnebres, danzas de guerra. La danza les permite expresar con el lenguaje del cuerpo, lo que no pueden expresar con las palabras.

En las sociedades democráticas las personas son expresivas; mientras que en las sociedades autoritarias son rígidas, inhibidas, estereotipadas.

Necesitamos liberar el espíritu y también el cuerpo, para expresarnos con naturalidad. En la expresión corporal lo importante es el ritmo que nos lleva y nos trae, sin esfuerzo, sin resistencia; haciendo fluir libremente la energía, la sensibilidad, la imaginación y la inteligencia. El movimiento corporal, el ritmo y los gestos, necesitan ser educados y asimilados como parte importante de la personalidad y disfrutarlos como un placer; el placer de sentir la libertad del cuerpo y del espíritu.

Según Ekpmán: "Las conductas no verbales pueden complementar, acentuar y aclarar los mensajes, pero también pueden debilitarlos y hasta contradecirlos."

La expresión corporal relajada incrementa la credibilidad del mensaje, mientras que una expresión inhibida o rígida, genera duda respecto del valor del mensaje y de la sinceridad del orador.

Nuestro espíritu se expresa a través de todo el cuerpo, pero existen ciertas partes que son más expresivas, como la cara, los ojos y las manos. La cara expresa los estados de ánimo; paz, seguridad, felicidad; tensión, tristeza, temor. El rostro de cada persona es como un mapa, en el que está marcada la historia de su vida.

La gente inventa máscaras, para ocultar sus sentimientos y de esa forma se protege, de la curiosidad y del peligro que significan los demás; pero el orador debe ser auténtico, no puede utilizar máscaras, porque perdería toda credibilidad

La vista nos proporciona el noventa por ciento de la información.

Los ojos son las ventanas a través de las cuales, el espíritu se asoma al mundo y también son el principal medio de expresión no verbal.

El contacto visual es el más poderoso. Quien es capaz de mirar de frente, en forma serena y humana, es porque no tiene nada que ocultar. Esta mirada irradia fuerza y poder.

Cómo mirar

El orador debe proyectar una mirada serena, dirigida en forma de barrida panorámica sobre los oyentes. Si no se siente seguro es preferible evitar las miradas directas. Pero si domina la escena, es conveniente establecer contactos visuales breves, para estimular a unos y para controlar a otros.

Existe el contacto ocular normal, en el cual la mirada dura sólo unos instantes, el tiempo necesario como para decir, te he visto, sé que estás ahí y eres importante.

La mirada prolongada, se utiliza cuando se habla con alguien. Pero, aún en estos casos, es recomendable apartar la mirada de vez en cuando. En los demás casos, una mirada prolongada, desconcierta y angustia; puede ser percibida como una intromisión, como una amenaza, como una falta de respeto y violación de la privacidad.

Las personas que rehúyen la mirada, poseen una imagen pobre de sí mismas, tratan de ocultar sus temores, culpas, dudas, etc.

El apartar la mirada, puede significar según el caso, miedo, desprecio o desinterés.

La sociedad tiende a utilizar conductas robóticas, frías e inexpressivas. Al hablar y al saludar hay que mirar a los ojos y expresar, en el apretón de manos, en la palabra, y en la mirada, el respeto y el afecto que le profesamos.

Los ojos ríen, cantan, hablan y lloran. La mirada puede ser amable, amistosa o bien, dura, crítica, desconfiada.

Cuánto bien y cuánto mal, podemos causar con la mirada.

Sería recomendable utilizar la técnica del espejo, para mirarse de frente, reconocerse, aceptarse, liberarse de temores, complejos y culpas, con los cuales nos controla la

sociedad y aprender a mirar de frente a la vida, a la gente y al futuro, conscientes de lo mucho que valemos.

En este momento, me viene a la mente el caso de Marta, una niña de 10 años. Su complejo de inferioridad era tal, que tenía inclinada totalmente la cabeza y miraba en forma vertical hacia el suelo. La trajeron por problemas de estudio, pero su problema era del alma. Yo soy una persona práctica y no acostumbro a perder tiempo en evaluaciones, ni en diagnósticos de problemas; me gusta ir directamente a las soluciones; así que utilicé un método, de juegos y ejercicios, que le aseguraban éxito constante. Fue impresionante observar cómo, a medida que crecía su libertad mental y su autoestima, iba levantando la cabeza hasta alcanzar la posición horizontal. Demás está decir que también recuperó la alegría, la sonrisa, la confianza en la gente, la capacidad de aprender y de mirar como un ser humano.

Las manos

Las manos también son muy expresivas. Las personas nerviosas o inseguras no saben qué hacer con ellas; cruzan los brazos o los mueven sin coordinación. Hay que integrar las manos en el movimiento general del cuerpo.

Existen muchos ejercicios para el control de las manos. En el baile flamenco hay un derroche de habilidad que puede imitar. Mientras logra esta habilidad, si tiene dificultad para controlar las manos, puedes portar un lápiz u otro objeto adecuado, que le sirva para descargar la tensión nerviosa.

El asentir, inclinando la cabeza es una forma poderosa de apoyar. Es suficiente que una sola persona asienta con la cabeza, para elevar la moral del orador; como también basta que una sola persona disienta con la cabeza para poner nervioso al orador.

Como ya hemos indicado, el espíritu humano se expresa a través de todo el cuerpo. Nuestros pensamientos y sentimientos son energías que producen cambios mentales, los cuales se expresan a través del cuerpo, modificándolo en forma sutil. Estas modificaciones, reveladoras del estado anímico son captadas inconscientemente por los oyentes, gracias a la hipersensibilidad que poseen los sentidos.

Los seres humanos nos comunicamos a nivel consciente e inconsciente. Se cree que más del ochenta por ciento del éxito en la comunicación se debe a factores inconscientes. Esta realidad nos lleva a otros puntos ya tratados o por tratar, relacionados con la autenticidad, con la sinceridad y con la calidad de la persona.

Sólo podemos dar lo que tenemos.

Sólo podemos hablar de lo que sabemos.

Sólo podemos convencer de lo que creemos.

El orador es observado por los oyentes, a través de los sentidos normales y también a través de ese sexto sentido paranormal llamado intuición.

Cuando existe concordancia entre el mensaje y la expresión corporal, se produce una empatía que facilita la receptividad, la persuasión, el convencimiento y el cambio.

Un orador hábil puede embaucar aparentemente, pero en el inconsciente de los oyentes hay algo que se resiste y que hace abortar el discurso.

El orador también capta inconscientemente la actitud de los oyentes y si es débil, puede dejarse amedrentar. Como vemos, la realidad se impone y como nadie está protegido, hay que prepararse para funcionar por encima de las dificultades.

El orador debe ser natural. Muchos ponen demasiado énfasis en los gestos y tienden a sobreactuar, convirtiéndose en autómatas. El orador es un cultivador de la palabra y no un actor de teatro; por tanto, hay que pensar más en la calidad del discurso que en la actuación; sin embargo, la expresión corporal es un complemento importante del discurso. Los gestos deben ser naturales, relajados, flexibles y coherentes.

A continuación ofrecemos una serie de ejercicios para lograr flexibilidad, ritmo y control físico y mental; su eficacia depende de la importancia que cada uno les dé y del interés y constancia que ponga en su ejecución. El único objetivo es, alcanzar relax físico y mental; por tanto, estos ejercicios deben ser realizados como un juego, sin prisa y sin angustia, disfrutando el placer de expresarse con libertad.

Ejercicios

Gesticula

La finalidad de este ejercicio es desarrollar movimientos y gestos relajados naturales y coherentes.

Nuestro espíritu se expresa a través de todo el cuerpo, por medio de vibraciones, pero existen ciertas partes que son más expresivas, como la cara, los ojos y las manos.

La cara expresa los estados de ánimo; paz, seguridad, felicidad, o bien, tensión, tristeza, temor. El rostro de cada persona es como un mapa, en el que está marcada la historia de su vida.

La expresión corporal relajada incrementa la credibilidad del mensaje, mientras que una expresión rígida o nerviosa, genera duda respecto del valor del mensaje y de la sinceridad de la persona.

Cierra los ojos, imagina una situación real y habla, discute...sobre lo que quieras, moviendo las manos y el cuerpo con libertad. Exagera la expresión.

Baile. Déjate llevar por el ritmo...

Mimo. Trata de expresar cosas por medio de los gestos de modo que los demás entiendan.

Actúa con libertad delante de un espejo

El cultivo de la voz

"Nadie es dueño del público sino cuando es dueño de sí y nadie es dueño de sí, sino cuando es dueño de su voz". Legouve

Hablar es simplemente articular sonidos por medio de los órganos de la fonación. Habla el loro y también el tonto. Lo importante del habla es lo que expresa. El habla supone inteligencia, conciencia y pensamiento.

El espíritu se expresa a través de la voz, por tanto, cultivar la voz es abrir paso a la expansión del espíritu.

La voz es exclusivamente personal. Nadie en el mundo tiene nuestra voz ni puede copiarla, porque la voz es la síntesis de millones de neuronas, de contenidos psíquicos y de otros elementos que constituyen nuestra personalidad.

El cultivo de la voz abarca mucho más que la modulación de las palabras. La voz humana es vital; expresa la intimidad del ser; sus creencias, valores, sentimientos, seguridad, como también, la duda, la angustia y el temor.

Las palabras poseen muchos significados, los cuales dependen del contexto.

El cultivo de la voz comienza por el cultivo de la persona. Sólo una persona libre puede liberar su voz. La voz se forma en la garganta pero nace del alma, de la idea, del sentimiento, de la fe, de la seguridad.

¿Estás consciente del poder que tiene la palabra?

¿Sabías que cuando hablas, tu voz expresa muchas cosas sobre tu persona. Expresa tu estado de ánimo, tu nivel de autoestima, tu nivel cultural, tu estatus social, tu nivel de vocabulario, tus temores o tu seguridad? Por lo cual, es importante educar la voz, pues, no es conveniente dar señales de debilidad en una sociedad tan competitiva como la nuestra.

¿Sabías que tu principal aliado en esta vida o tu peor enemigo, es tu propia voz. Cuando hablas, oyes tu voz y percibes su vibración a nivel consciente e inconsciente. Si tu voz es clara, consistente, fluida, vibrante y cálida, te transmite un mensaje de estímulo que te dice: Tú vales, tú puedes, es fácil, inténtalo. Imagina lo que significa recibir estos mensajes cada vez que hablas. Además, las personas perciben también estos mensajes, lo cual hace que te valoren, te respeten y te tomen en cuenta.

Pero si tu voz es débil, temerosa e insegura, te envía mensajes negativos cada vez que habla, tales como: Soy inútil, es difícil, no sé, no puedo. Imagina el daño que te causas cada vez que hablas.

La persona no tienen conciencia de esta realidad, pero, lo cierto es que influye para bien o para mal, fortaleciendo o debilitando la autoestima y su personalidad.

Vivimos en una sociedad de competencia, en la cual, la imagen personal es fundamental. A ninguna persona se le juzga por lo que es o por lo que sabe, sino por lo que manifiesta. La palabra es la expresión de toda la persona. Al hablar, expresamos, sin darnos cuenta, nuestras ideas y sentimientos; nuestras fortalezas y debilidades.

La palabra es la expresión de toda la persona; por tanto, es fundamental desarrollarse como persona, ponerse a valer, para que nuestras palabras sean el producto natural de nuestro ser: De nuestros valores, de la autoestima, de los buenos sentimientos y de los éxitos logrados.

Cuida y cultiva tu voz. Una persona que tiene una voz clara, consistente, fluida, vibrante y agradable, expresa capacidad, poder y seguridad. Su voz es un estímulo constante para sí misma y para los demás. La gente respeta y admira a esta clase de personas.

Cuanto más desarrollada está la persona, más intensas, poderosas y rápidas son sus vibraciones. Según la ley de vibración todo lo que sentimos, pensamos y hablamos se expresa a través de vibraciones que expanden en todas direcciones, influyendo para bien o para mal en las personas, comenzando por la persona que las produce.

El mayor poder del mundo ha sido, es y será la palabra. Además, vivimos en una sociedad competitiva en la cual, la imagen personal es fundamental. La gente respeta y admira a las personas que tienen una voz clara, consistente, fluida, vibrante y agradable, porque sabe que detrás de esta voz se encuentra una persona exitosa.

Amigo, tú pertenece al 10% de los privilegiados de la vida (de lo contrario, no estarías leyendo este libro. Eres una persona que busca la superación personal y eso tiene más valor de lo que te imaginas; pero necesitas canalizar esta inquietud. Estás llamado a ser un líder eficaz. La vida te da pocas oportunidades y no puedes desaprovecharlas

También hay que entrenar los órganos de la fonación. El aire expulsado a través de la laringe hace vibrar las cuerdas vocales y la velocidad y la presión del aire determinan las características de las vibraciones.

La faringe y la boca actúan como caja de resonancia.

La voz, como todas las funciones superiores necesita ser educada para lograr un funcionamiento eficaz. La voz humana es la máxima expresión del espíritu.

La voz debe ser **clara, sonora, fluida, vibrante y cálida.**

Voz clara

La claridad, dicción o modulación, es el resultado de la correcta pronunciación.

Ejercicio 1

Coloca un lápiz entre los dientes, bien pegado a las comisuras de los labios y muérdelo suavemente. Luego, intenta leer en alta voz con la mayor claridad posible las siguientes frases. Este ejercicio obliga a la lengua y a los músculos relacionados con la pronunciación a desarrollar habilidades extraordinarias.

1. "La pereza anda tan despacio que la pobreza no tarda en alcanzarla"
2. "La pereza hace que todo sea difícil; el trabajo lo vuelve todo fácil"
3. "La pobreza hace ladrones y el amor poetas"
4. "La pobreza iguala las diferencias sociales"
5. "La pobreza no viene por la multiplicación de los deseos"
6. "En las dificultades los verdaderos amigos vienen y los malos se van"

Ejercicio 2

1. "La historia del mundo es una lucha por la libertad"
2. "Disfruta hoy. Es más tarde de lo que crees"
3. "Quien menos quiere escuchar consejos es quien más los necesita"
4. "Una buena escuela evita cien cárceles"
5. "La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito"
6. "Escribe las ofensas en la arena y los beneficios en el mármol"
7. " El mejor gobierno es el que deja a la gente más tiempo en paz"

Ejercicio 3

1. La casualidad no existe todo tiene una causa
2. La edad real de las personas es la de sus emociones
3. El éxito ayuda a ver la vida en positivo
4. Cada virtud solo necesita un hombre; pero la amistad necesita dos
5. "Cada virtud sólo necesita una persona, la amistad necesita dos"
6. "Cometer error es de humanos pero persistir en él es de necios"
7. Los buenos principios son sólo el comienzo, es necesario realizarlos

3. Lee en voz alta exagerando la dicción. Tiempo 25 segundos

Industrializado	Comercialización	Responsabilidad
Esterilizaciones	Descentralizadas	Desestabilizados
Arteriosclerosis	Vertiginosamente	Inconmensurable
Narcotraficantes	Convencionalismo	Multidimensional
Alternativamente	Transformaciones	Atropelladamente
Incompatibilidad	Sobrealimentados	Cuentakilómetros
Restablecimiento	Contraproducente	Interdependencia
Electromagnético	Desproporcionado	Resplandecientes
Intercomunicador	Desmantelamiento	Representaciones
Condicionamiento	Descongestionado	Otorrinolaringólogo

Consistente

La consistencia depende de la fuerza de la voz, la cual no debe ser demasiado fuerte porque expresaría autoritarismo y la gente rechaza toda actitud autoritaria. Tampoco debe ser débil, porque expresaría temor e inseguridad y carecería de autoridad y de credibilidad.

Fluida

La fluidez hace que las palabras se sucedan de forma rítmica y constante. La lentitud, las detenciones y la precipitación son negativas, porque indican temor, angustia, inseguridad, duda...

Vibrante

La vibración es una cualidad superior. Se produce cuando se da una conjunción equilibrada entre claridad, consistencia y fluidez. La vibración determina la intensidad, la proyección y calidad de la voz. Seguramente que más de una vez te ha llamado la atención la forma de hablar de alguna persona o locutor y has pensado: ¡Qué bien habla! Sin duda, se trata de personas que saben hacer vibrar su voz. El lenguaje vibrante proporciona autoridad y poder

La pronunciación mecánica no sirve de nada, de modo que, escucha tu voz para que tú mismo vayas mejorando la calidad.

Pronuncia despacio, con claridad y fuerza y exagera al máximo pronunciación.

1

1	ba	be	bi	bo	bu	ma	me	mi	mo	mu
2	ca	co	cu	ca	co	na	ne	ni	no	nu
3	da	de	di	do	du	ña	ñe	ñi	ño	ñu
4	fa	fe	fi	fo	fu	pa	pe	pi	po	pu
5	ga	gue	gui	go	gu	ra	re	ri	ro	ru
6	ja	je	ji	jo	ju	sa	se	si	so	su
7	ka	ke	ki	ko	ku	ta	te	ti	to	tu
8	la	le	li	lo	lu	xa	xe	xi	xo	xu
9	lla	lle	lli	llo	llu	ya	ye	yi	yo	yu

2

1	bra	bre	bri	bro	bru	bla	ble	bli	blo	blu
2	cra	cre	cri	cro	cru	cla	cle	cli	clo	clu
3	dra	dre	dri	dro	dru	dla	dle	dli	dlo	dlu
4	fra	fre	fri	fro	fru	fla	fle	fli	flo	flu
5	gra	gre	gri	gro	gu	gla	gle	gli	glo	glu
6	pra	pre	pri	pro	pru	pla	ple	pli	plo	plu
7	tra	tre	tri	tro	tru	tla	tle	tli	tlo	Tlu

3

1	bra	cre	tri	dro	gro	bra
2	bre	pri	cro	gru	tre	dro
3	fro	cla	gre	tre	dri	pru
4	gre	tru	dri	gle	fri	dlo
5	cra	bre	glo	fre	tru	ble
6	dri	cru	fla	tri	gle	dro

Trabalenguas

Pronuncia con claridad, fuerza, vibración, rapidez, fluidez y calidez

Comienza lentamente, exagerando al máximo la pronunciación. Escucha tu voz y trata de modular cada vez con más calidad, ya que la repetición mecánica no tiene ninguna utilidad.

La calidad de la palabra revela tu nivel de funcionamiento como persona; por tanto, la eficacia de estos ejercicios va mucho más allá de la correcta pronunciación. Se trata de una liberación de las capacidades intelectuales y afectivas, del desarrollo de la autoestima.

Después de un poco de ejercicio, debes resolver cada trabalenguas en 5 segundos.

1. El suelo está enladrillado,
Quién lo desenladrillará,
El des enladrillador,
que lo desenladrille,
buen des enladrillador será
2. El suelo está enladrillado,
quién lo desenladrillará,
el desenladrillador,
que lo desenladrille,
buen desenladrillador será
3. El rey de Constantinopla
se quiere desconstantinopolizar,
el constantinopolitano,
que lo desconstantinoplice,
buen desconstantinopolizador será.
4. Poco coco compra
el que poco coco come
y poco coco come
el que poco coco compra
5. Bravo busca bronca breve
bronca breve Bravo busca
breve bronca busca Bravo
busca bronca breve Bravo
6. Bactrotrifén
clofortride
roductel
braxnintol
7. Dermatoespiroidal
poliformereticular
tresbanitotiroide
8. Desoxirribonucléico
cumberlanferidian
profiterdisprian.
9. Maxglidreestricor
pepticondrifrucor
stridriastraglutancil
10. Craptobarsínristrofén
cloprifraastrotrifradrén

Voz cálida

La calidez es una cualidad profundamente humana. Es un "extra" añadido a la voz.. La voz cálida expresa bondad, honestidad, fuerza afectiva, moral y espiritual. "Sólo un alma sencilla, limpia y bondadosa puede hablar con calidez". Por lo cual, las personas de voz cálida tienen un poder especial para convencer, persuadir y motivar.

La voz es tan importante que posee un sin fin de características. A continuación le presentamos más de 50 características.

Gruesa, ronca, carrasposa, débil, baja, suave, fina, apagada, gutural, gangosa.

Profunda, retumbante, fuerte, consistente, sonora, entonada.

Alta, aguda, estridente, chillona.

Clara, nítida, modulada, fluida, natural, vibrante, sugerente.

Dulce, agradable, cálida, humana, alegre, sincera, amistosa, íntima.

Autoritaria, despectiva, dura, rígida

Tímida, insegura, dudosa, nerviosa, temblorosa, entrecortada, Triste, angustiada,

Fría, distante, dura, artificial.

¿Cuáles de estas características deseas que tenga tu voz? Escríbelas y grábalas en tu mente para que tu cerebro comience a trabajar en ello.

Es importante conocer las características de la propia voz para educarla y sacarle el mayor beneficio posible.

Otros ingredientes de la voz son el tono, el ritmo, la inflexión , el silencio y la pausa.

El tono.

El tono expresa la actitud del orador hacia la audiencia.

El tono puede ser formal, informal, íntimo, solemne, activo, serio, irónico, y todo aquello que tiene que ver con la actitud de la voz del narrador en la obra.

El ritmo.

El ritmo hace que las palabras y las ideas fluyan de forma correcta y que tengan pleno significado y poder para producir el efecto deseado.

El ritmo hace la exposición agradable, relajada y fácil de comprender. El ritmo mantiene la atención y el interés del que habla y de quienes escuchan.

La inflexión.

Son los cambios de tono que se producen al hablar. Tiene como objetivo evitar la monotonía, llamar la atención, dar importancia especial a algunas ideas, etc.

La pausa.

La finalidad de las pausas es dar sentido a la expresión. En la escritura, las pausas básicas están determinadas por signos de puntuación (, ; .) pero existen otras pausas que pueden utilizar el lector, el escritor o el orador para dar un sentido especial al asunto.

Las pausas en oratoria son un llamado a la atención y a la reflexión.

Los silencios.

Los silencios son más largos que las pausas. Tienen una función similar, pero más acentuada.

El suspenso o suspense.

Tiene como principal objeto mantener al lector a la expectativa.

Estudios realizados en Estados Unidos indican que el 70 % del tiempo lo pasamos hablando de forma consciente o inconsciente. Hablamos de forma consciente cuando nos relacionamos con los demás y también lo hacemos cuando pensamos, porque el pensar en una conversación interna, y también hablamos en los sueños. Por lo cual, la palabra ejerce un poder determinante en nuestra vida.

La mayor riqueza del ser humano es la idea, la palabra y el afecto. Cada persona debe cultivar la voz hasta alcanzar la calidad deseada. Ese nivel de calidad quedará grabado en el cerebro y servirá de referencia permanente que advertirá a la persona sobre la calidad de su palabra cuando habla.

El objetivo es utilizar siempre una voz de calidad. En primer lugar, porque al oír nuestra propia voz será como una invitación a funcionar a nivel de excelencia y después, porque vivimos en sociedad y nuestro éxito depende de la imagen, del respeto y de la confianza que despertemos en las personas.

Trata de que la voz transmita la energía de todo tu ser, que no sea sólo una voz que sale de la garganta.

Toma conciencia de lo que dices y organiza bien las ideas que deseas transmitir antes de que salgan de tu boca. Que tu lengua no vaya por delante de tu pensamiento. Hay un tiempo mínimo pero suficiente, para pensar lo que vas a decir mientras estás hablando. Esta habilidad puede mejorarse

Selecciona las palabras más adecuadas para producir el efecto que deseas.

Cuida también la calidad de tu voz. A veces las formas son tan importantes como el contenido.

No sueltes las palabras de forma alegre o impulsiva. Toma conciencia de que cuando hablas estás obsequiando un tesoro de tu mente. Dale el valor y la categoría que se merece.

Cómo cultivar la voz

El mayor poder del mundo es la palabra por muchas razones que explicaremos más adelante.

La finalidad de la Oratoria es hablar bien; es decir, expresar las ideas con claridad y precisión y lograr convencer, persuadir y motivar a las personas.

El poder de la voz depende de su calidad y la calidad depende de que tenga las siguientes características: Claridad - Consistencia - Fluidez - Vibración y Calidez

Técnica para evaluar la voz

Lee en alta voz un párrafo cualquiera.

Cuida la claridad, consistencia, fluidez, vibración y calidez

¿Sabías que el mayor orador de toda la historia era tartamudo?

Se llamaba Demóstenes. Nació en Grecia el año 384 antes de Cristo y que era tartamudo?

Demóstenes quedó huérfano a los ocho años, sus amigos se burlaban de él. Un día, cansado de tantas burlas, se dijo: "Hoy se ríen de mí, pero algún día yo me reiré de todos"

Cuenta la historia que todas las tardes al salir de la escuela iba a la orilla del mar, se metía piedritas en la boca y se ejercitaba en mejorar la pronunciación de las palabras. Con tenacidad y esfuerzo, logró dar a su palabra una claridad y una fluidez asombrosas.

Demóstenes comprendió también que, para convencer y emocionar a las personas, necesitaba mejorar la expresión corporal, pero ¿Quién podría ayudarle a corregir sus defectos de expresión?

Nadie mejor que el espejo. Todos los días ensayaba discursos imaginarios y recitaba en alta voz las composiciones de los grandes poetas de su tiempo.

Para fortalecer sus pulmones e incrementar el poder de su voz, subía corriendo a la cima de los montes, sometiendo a sus pulmones a la prueba del cansancio.

Demóstenes llegó a ser el orador más importante de Grecia porque así lo decidió.

Los líderes y los grandes oradores no son personas dotadas de inteligencia especial, Son personas normales que un día decidieron triunfar.

Evitar: Tabaco, alcohol, picantes, agua fría

18

Técnicas de respiración

Respirar es vivir.

La oxidación es la esencia de los procesos vitales, por eso, respirar es vivir y saber respirar es saber vivir.

Los niños respiran correctamente. Si observa a un niño en su cuna, tendrá la oportunidad de ver cómo respira por la nariz y cómo levanta y reduce su barriguita. Su respiración es rítmica, relajada y abdominal y su comportamiento alegre, espontáneo y creativo. Pero a medida que se va integrando en la sociedad, siente la represión, la crítica y la competencia y su espíritu se llena de temor y de angustia. Ahora su respiración es rápida y superficial y su comportamiento nervioso e inseguro.

El oxígeno es el elemento fundamental para la vida. Podemos pasar varios días sin comida y sin agua, pero si dejamos de respirar durante unos pocos minutos sobreviene el colapso del cerebro; es decir, la muerte.

Swami Sivananda dice de la respiración: "El cuerpo se vuelve fuerte y sano: Desaparece el exceso de grasa, el rostro resplandece, los ojos centellean y un encanto particular se desprende de toda la personalidad. La voz se vuelve dulce y melodiosa. El que sabe respirar ya no es presa de la enfermedad. La digestión se hace con facilidad... Todo el cuerpo se purifica...."

¿Por qué es tan importante la respiración correcta?

1. El oxígeno que entra en los pulmones se distribuye por vía sanguínea a todas las células del organismo, en donde se encuentra con las sustancias procedentes de la digestión, produciéndose una reacción química llamada oxidación, por la cual, las sustancias se transforman en energía, necesaria para los procesos vitales. Cada célula es un pequeño laboratorio que produce mayor cantidad de energía cuanto mejor sea la respiración.

2. La buena respiración mantiene el equilibrio ácido - base de la sangre, asegura las oxidaciones biológicas necesarias y facilita el metabolismo; lo cual genera,
a nivel biológico : energía, salud y bienestar y
a nivel psicológico: tranquilidad, concentración, capacidad de pensar, de crear y alegría de vivir.

3. La respiración tiene dos funciones. La primera es enviar oxígeno a las células para que cumplan sus funciones con eficacia, y, la segunda es eliminar el bióxido de carbono que producen las células al realizar los procesos vitales.

Una respiración profunda elimina el bióxido de carbono, mientras que, una respiración superficial no ventila la parte baja de los pulmones, en donde queda acumulado el bióxido de carbono, convertido en toxina que afecta de muchas formas el funcionamiento del cuerpo y de la mente.

4. Los pueblos orientales poseen una sabiduría milenaria.

Sus principios fundamentales son:

- Respeto a sí mismo.
- Respeto a los demás
- Respeto a lo que nos rodea.

Su mayor aspiración es alcanzar el control del cuerpo y de la mente por medio del yoga, de las artes marciales y de la meditación. Una de las claves para alcanzar el control es la respiración que proporciona relax, energía, concentración y sabiduría.

Ejercicio:

1. Cuenta las veces que respiras en **un minuto**.
2. Se considera una respiración cada vez que inhalas el aire y lo exhalas.
3. Comienza a respirar. Después, evalúa tu respiración.

Respiraciones

1 a 5	Excelente.	Tienes una respiración profunda y completa. Tus pulmones funcionan al cien por ciento. Tu cuerpo está bien oxigenado, hay buen metabolismo de los alimentos y relax físico y mental, lo cual no impide que tengas problemas como todo el mundo, pero sabes controlar las situaciones.
6 a 8	Bien	Utilizas aproximadamente el 70% de tus pulmones.
9 a 12	Deficiente	Utilizas aproximadamente el 50 % de tus pulmones.
13 ó más	Muy deficiente	Utilizas menos del 40 % de tus pulmones. Esta forma de respirar suele estar asociada a la angustia y al cansancio. Tal vez no percibas la angustia porque te acostumbraste a ella y forma parte natural de tu vida. Al mejorar la forma de respirar también cambiarán muchas cosas a nivel intelectual, emocional y social.

¿Cómo respirar correctamente?

1.-Inhala el aire lenta y profundamente a través de las fosas nasales y dirígelo hacia la parte baja de los pulmones. Imagina que son globos que comienzan a inflarse comenzando por abajo. Coloca la mano sobre el vientre y siente cómo aumenta. No levantes los hombros.

2.-Retén el aire unos instantes.

3.-Exhala lentamente hasta vaciar completamente los pulmones.

Para adquirir el hábito de la correcta respiración es conveniente practicarlo durante unos minutos al levantarte y al acostarte. También es muy efectivo hacer ejercicios cortos durante el día, sobre todo, antes de un compromiso o de una situación difícil o para descansar o relajarte.

Las personas que saben respirar, son tranquilas y seguras, son reflexivas y previsoras, sienten que pueden controlarse y que pueden controlar lo que les suceda en la vida.

Existen varias técnicas de respiración

Por qué es tan importante la respiración correcta

El oxígeno que entra en los pulmones se distribuye por vía sanguínea a todas las células del organismo, en donde se encuentra con las sustancias procedentes de la digestión, produciéndose una reacción química llamada oxidación, por la cual, las sustancias se transforman en energía, necesaria para los procesos vitales. Cada célula es un pequeño laboratorio que produce mayor cantidad de energía cuanto mejor sea la respiración.

La buena respiración mantiene el equilibrio ácido-base de la sangre, asegura las oxidaciones biológicas necesaria y facilita el metabolismo; lo cual genera, a nivel biológico: energía, salud y bienestar y a nivel psicológico: tranquilidad, concentración, capacidad de pensar, de crear y alegría de vivir.

Los pueblos orientales poseen una sabiduría milenaria. Sus principios fundamentales son: Respeto a sí mismo. Respeto a los demás y respeto a lo que nos rodea. Su mayor aspiración es alcanzar el control del cuerpo y de la mente por medio del yoga, de las artes marciales y de la meditación. Una de las claves para alcanzar el control es la respiración que proporciona relax, energía, concentración y sabiduría.

Para adquirir el hábito de la correcta respiración es conveniente practicarlo durante unos minutos al levantarse y al acostarse. También es muy efectivo hacer ejercicios cortos durante el día, sobre todo antes de un compromiso o de una situación difícil.

Administra el oxígeno

Este ejercicio ayuda a respirar profundamente y administrar el oxígeno de los pulmones. Ayuda a tranquilizarse y controlar el temor, la angustia, los nervios y el estrés.

Deberías llegar a leer 4 ó más líneas en cada respiración sin esfuerzo.

Con el tiempo, esta forma de respirar se hace habitual.

Lectura

Todo tiene su causa. Todo sucede por una razón. Las causas más poderosas son el pensamiento y el amor.

El pensamiento genera energía que vibra y se convierte en acción; pero no todos los pensamientos llegan a materializarse. Las personas piensan muchas cosas y diseñan muchos proyectos que al final quedan reducidos a simples ilusiones. Las gavetas de las oficinas y el cerebro de de muchas personas están llenos de proyectos que nunca verán la luz.

Con frecuencia te saldrán obstáculos que te impedirán seguir adelante. En realidad, los obstáculos estaban ahí antes de que iniciaras el camino pero no los habías previsto, por eso te sorprenden y te molestan. Esos obstáculos no te han causado ningún daño; es más, te han enseñado algo. Te han dicho que debes prepararte mejor para llegar lejos. Ahora tú puedes tirar la toalla, buscar un atajo, como hace mucha gente o enfrentar el reto. Si tiras la toalla o buscas el atajo nunca llegarás lejos, porque, si hoy no eres capaz de superar este reto ¿Cómo piensas superar los retos del futuro que pueden ser más difíciles?

Técnicas de respiración

Respiración Yogui para purificar los pulmones

1. De pie. Respira profundamente.
2. Retén el aire el mayor tiempo posible, pero sin esfuerzo.
3. Exhala violentamente. Descansa y repite el ejercicio

La correcta respiración no exige ningún esfuerzo y sin embargo trae beneficios increíbles, como relax, desintoxicación, energía, concentración, capacidad para pensar, crear, etc.

"Las personas que saben respirar son tranquilas y difícilmente pierden el control".

Ejercicio 1 para fortalecer la laringe

1. Siéntate en posición de meditación, con la espalda muy recta.
2. Mantén los ojos cerrados y toma conciencia de la laringe.
3. Produce un zumbido mientras inhalas y exhalas haciendo vibrar la garganta.

Permanece consciente de la vibración física que se genera en la laringe

Ejercicio 2

Puedes hacer un zumbido continuo o bien entrecortado, mientras pronuncias pssss....

Ejercicio 3

Haz zumbido mientras inhalas y exhalas.

1. Haz inhalaciones cortas y exhalaciones prolongadas.
2. Haz inhalaciones largas y exhalaciones cortas

Ejercicio 4

Inhala profundamente, coloca los labios en forma de embudo y expulsa el aire a presión. Administra el aire lo más posible. Cuenta el tiempo que tardas en expulsarlo. Cuanto más tiempo, mejor. No exageres la presión.

Ejercicio 5

Coloca una vela encendida a cierta distancia y trata de apagarla soplando. Aleja progresivamente la vela. A falta de vela puedes utilizar una cinta de papel. Este ejercicio ayuda a dirigir el aire y a darle presión

El ejercicio físico ayuda a fortalecer los músculos en general y también los músculos del vientre, del tórax y de la garganta

Respiración Chi

Es una técnica empleada en artes marciales. Ayuda a regular y a controlar la respiración para estimular la concentración y reducir el estrés asociado a la actividad física que requieren las artes marciales. Las artes marciales se basan en gran medida en la comunicación con el espíritu y en la búsqueda de la paz.

Nadi Shodhana

Es un ejercicio respiratorio practicado en yoga. El término Nadi Shodhana significa "dulce respiración" o "limpieza de los canales" Al igual que las artes marciales utilizan la respiración para facilitar la tranquilidad, el yoga requiere respiraciones profundas para desarrollar un estado de serenidad, directamente relacionado con la respiración regular y relajada. La idea es que se inhala por uno de los lados de la nariz y se exhala por el otro, creando un círculo regular y suave.

Respiración de limpieza

Ponte cómodo. Puedes recostarte. Cierra los ojos e inspira despacio y profundamente. Al inspirar, visualiza el aire de color azul. Visualiza el camino que sigue el aire. Visualízalo recorriendo todas las partes de tu cuerpo llevando salud, y energía. Ahora visualízalo regresando hacia la boca y al expulsarlo, siente que te liberas de todo lo negativo que el aire ha recogido de tu cuerpo. Este ejercicio puedes realizarlo en sólo unos segundos. Es muy eficaz realizarlo antes de enfrentar situaciones difíciles.

Respiración de claridad

Ponte cómodo. Cierra los ojos. Respira profundamente. Expulsa con fuerza sólo un poco de aire. Espera 2 segundos y suelta un poco más. Sigue así hasta haber vaciado los pulmones por completo y vuelva a iniciar el proceso.

Respiración de energía

Siéntate cómodamente. Respira profundamente varias veces. Visualiza el sol e imagina los rayos llegando hasta tu piel. Al respirar, imagina que inhalas los rayos de luz. Imagina que inundan tu cuerpo y te llenan de fuerza

Repite el ejercicio y utiliza los colores que más te agraden.

Potenciar la voz

Nuestra voz produce vibraciones y esas vibraciones expresan lo que realmente somos y cómo nos sentimos. Cuando hablamos percibimos sus vibraciones, pero estamos tan habituados a ellas que no las analizamos.

Nuestra voz nos envía mensajes. Si la voz es clara, consistente, fluida, vibrante y amistosa, nos dice, cada vez que hablamos: Estás bien. Funcionas bien. Eres un triunfador. Lo cual nos estimula, nos da seguridad y nos ayuda a tomar decisiones valientes. Pero, si nuestra voz es débil, insegura...el mensaje que nos da es: Estás mal. No tienes capacidad para triunfar. etc. etc. Imagina el efecto positivo o negativo que produce a lo largo de los años.

De aquí la importancia de entender que la palabra es el mayor poder del mundo por muchas razones. La voz es el mensajero de la palabra.

Los siguientes ejercicios tienen como objetivo fortalecer los músculos abdominales para que sean flexibles y poderosos de modo que expulsen el aire con fuerza.

Ejercicio 1

1. Respira dos veces de forma profunda, lenta y relajada.
2. Inhala de forma profunda y luego expulsa el aire por la boca de forma violenta e instantánea impulsando a la vez el abdomen hacia delante. Repite el ejercicio 5 veces
3. Repite esta secuencia por cinco veces

Ejercicio 2

1. Inhala de forma profunda
2. Expulsa el aire con presión impulsando el abdomen hacia delante, la boca se llenará de aire pero debes contenerlo y dejarlo salir muy lentamente, siempre presionando.
3. Repite la secuencia varias veces

Piensa que el tiempo que dediques a realizar algunos ejercicios de los que te ofrecemos es una buena inversión en salud física y mental y en el desarrollo de tus poderes mentales.

Utiliza los ejercicios de respiración como técnica para eliminar estrés.

Una respiración profunda puede llenarnos de energía y relajarnos física y mentalmente. El oxígeno aumenta la eficacia de nuestro organismo y de la mente

Elige las técnicas que te van mejor.

La improvisación

Si tienes una respuesta para la vida, entonces tienes una respuesta para todo.

"Nada hay en el cerebro que no haya entrado por los sentidos".

Los sentidos son las ventanas a través de las cuales el espíritu se asoma al mundo. Los sentidos nos proporcionan datos sobre las cosas. Estos datos constituyen la materia prima de la mente, la cual al ser procesada por la razón y por la imaginación, da origen a la experiencia, al conocimiento y a todas las creaciones humanas.

Como el lenguaje es la expresión del pensamiento, sólo podemos hablar de aquello que conocemos. Por tanto, no debemos pensar que la improvisación es una habilidad mágica para inventar soluciones. La improvisación es un producto de la preparación y de la experiencia.

El ritmo trepidante de la vida nos depara imprevistos a cada paso y no hay tiempo para preparar el "discurso"; así que, para sobrevivir, necesitamos desarrollar una mente ágil y creativa, siempre a punto, para tomar la decisión correcta.

¿Cómo desarrollar la capacidad de improvisación?

1. Organizar la mente.

Las principales funciones del cerebro son : abstraer, comprender, simplificar, recordar y crear. Por tanto, antes de improvisar es necesario desarrollar estas funciones.

La improvisación es velocidad mental, intuición, "insight" La improvisación exige captar, pensar y actuar de forma instantánea. Pero las personas están programadas para percibir lentamente, pensar lentamente y decidir lentamente.

Para improvisar necesitamos agilizar los procesos mentales

- 1.- Desarrollar una percepción clara, amplia, profunda y rápida.
- 2.- Cultivar un pensamiento preciso, amplio, profundo y rápido.
- 3.- Aprender a decidir con seguridad, rapidez y eficacia.

"Lo que bien se concibe, bien se expresa."

Es necesario organizar los conocimientos en esquemas asociados. Así funciona el cerebro y así funciona internet. Toda la información está relacionada entre sí por conexiones nerviosas o electrónicas y puede actualizarse al instante. Estos esquemas son conocidos en la actualidad como "mapas mentales."

2. Desarrollar la capacidad de síntesis.

Entre mis recuerdos de niño hay uno especial. Todos los años, en época de verano, llegaban a la región unos señores, que cosechaban unas yerbas floreadas conocidas como espliego o lavanda; luego la depositaban en una caldera inmensa y bajo la acción del calor, las flores de lavanda desprendían su aroma, que al final caía gota a gota, en un recipiente de vidrio. Después vaciaban la caldera y botaban la masa de hierba convertida en desecho.

Los niños, no encontrábamos lógica entre la inmensa la cantidad de flores utilizadas para obtener un poco de líquido. Ignorábamos que esa esencia podía multiplicarse en miles de frascos de perfume de lavanda.

El cerebro es como esa caldera, tiene la función de procesar toda la información que recibe, para quedarse únicamente con la esencia. Esta operación se resume en dos palabras: selección y síntesis. Hoy que el mundo tiende a la expansión, la síntesis es la clave del éxito. Quien no sea capaz de manejar la síntesis está condenado a ser desbordado por la información y las responsabilidades.

La síntesis permite definir las cosas con claridad y precisión; tener una visión global, liberarse de lo superfluo y mantener fluido el disco duro de la mente.

3.- Desarrollar la capacidad de ampliar.

Es importante poseer gran caudal de conocimiento, porque proporciona ideas y seguridad, pero es necesario saber expresarlo. La capacidad de ampliar es la clave de la oratoria. Esta capacidad depende de la imaginación y de la creatividad y por supuesto de ejercicio y de ejercicio...

4. Leer, pensar y reflexionar en forma habitual sobre temas importantes.

5. Desarrollar un vocabulario rico, amplio y fluido.

6. Repasar el diccionario de sinónimos.

7. Definir palabras.

8. Improvisar imaginariamente sobre cualquier situación. 9. Redacciones cortas, pero de calidad (10 líneas)

10. Elaborar esquemas o mapas mentales sobre temas importantes contra reloj. 11. Exponer asuntos ante un auditorio imaginario

11. Improvisar cuentos

El cuento es la forma más fácil de expresión, debido a que permite todas las licencias. El cuento desarrolla la fluidez mental y verbal, la creatividad, la espontaneidad. El cuento activa el hemisferio derecho, capaz de procesar gran cantidad de información de forma casi instantánea

Vamos a utilizar el cuento como estrategia para que liberes el poder de tu mente y crees una matriz de expresión fluida, la cual podrás aplicar a todos tus conocimientos.

Para ello, es necesario que pongas a funcionar el niño que llevas dentro, que te liberes de poses, que te emociones con lo que cuentas, que visualices las historias y las describas como si contaras una película.

La improvisación no es una capacidad mágica ni fácil, como muchos creen. Nadie puede sacar de improviso 100 dólares de la cartera si antes no los ha introducido; de forma similar, nadie puede hablar de lo que no sabe y nadie puede improvisar si antes no ha adquirido la habilidad.

Lo expuesto nos enseña que, para improvisar sobre algo debemos tener conocimiento organizado sobre el asunto y también la habilidad de expresarlo de forma fluida y creativa.

Debes lograr, a través de las palabras, transportar a las personas al mundo de la fantasía de modo que crean que lo que cuentas está ocurriendo de verdad.

Esto es lo que vamos a adquirir.

Improvisa un cuento sobre las aventuras de una mariposa

Se trata de un cuento en el que todo está permitido. La mariposa puede hablar, viajar hasta las estrellas, mover montañas, volverse invisible, etc. etc. Mentalízate, emocionate. Imagina que esta historia la estas contando a un niño de tres años. 1 minuto

Improvisa un cuento sobre las aventuras de la hormiga traviesa.

Se trata de un cuento en el que todo está permitido. La hormiga puede hablar, viajar hasta las estrellas, mover montañas, volverse invisible, etc. etc. Mentalízate, emocionate. Imagina que esta historia la estas contando a un niño de tres años.

El duende travieso

El sol y la nieve

El río y el desierto

El niño y la estrella

Defender con argumentos

En la antigua Grecia existían los sofistas. Eran personas moralmente mediocres pero muy hábiles en el manejo de la palabra. Con sus argumentos lograban convencer y embaucar a las personas. Hoy también abundan los sofistas, capaces de vender ilusiones y mentiras.

La finalidad de este ejercicio es aprender a defender con argumentos cualquier posición. Se supone que eres una persona honesta y nunca vas a actuar como los sofistas pero debes aprender a colocarte en la posición del otro para conocer sus razones y estrategias y así poder enfrentarlo mejor.

Elabora un plan para atacar o defender con argumentos "El fin justifica los medios" Debes defenderlo de forma imaginaria ante un auditorio de profesionales. Imagina también

Defiende con argumentos el siguiente punto de vista

Las guerras son una aberración pero a veces están justificada

El fin justifica los medios

Donde no hay respeto no hay amor

Un diálogo entre tú y el destino

Crear una cuña

Hay que tener en cuenta a quién va dirigida la propaganda. La cuña debe ser clara y directa. Debe despertar el interés de las personas y crear la necesidad de comprar el helado, para lo cual debes dar razones de peso y sobre todo, explotar el aspecto emocional.

Para que la cuña tenga poder debes estar convencido del valor de lo que promocionas, de lo contrario tu voz y tu expresión corporal te traicionarán, de modo que, emocionate e implícate en la cuña.

Finalmente, transmite la cuña acompañada de la escenificación correspondiente. Sé muy expresivo.

Promocionar

Una nueva marca de helado.

Un seguro de accidentes

Responder con rapidez y precisión a situaciones imprevistas

1. Es más importante ser astuto que inteligente
2. En la vida hay cosas que no se compran con dinero
3. Para que sobreviva la amistad es necesario cultivarla
4. Nada se olvida más despacio que una ofensa
5. "La imaginación es más importante que el conocimiento." Einstein
6. El sol sale sobre justos y pecadores
7. La vida no es justa
8. La humanidad evoluciona más despacio que la ciencia
9. Con frecuencia los más astutos se imponen sobre los más capaces
10. No por ser más viejo se tiene más experiencia

Piensa y actúa como un genio

Aunque no seas un genio, puedes usar las mismas estrategias que Aristóteles y Einstein para utilizar el poder de tu mente creativa y manejar mejor tu futuro. Si te limitas a hacer únicamente lo que te exigen, nunca llegarás a nada importante.

Las siguientes estrategias te ayudarán a pensar en forma inteligente y a lograr los objetivos que te propongas. Estas estrategias han sido utilizadas a lo largo de la historia por los genios creativos de la ciencia, del arte y de la industria.

1. **Observa los problemas y situaciones desde distintas perspectivas** y halla nuevas soluciones que nadie antes ha tenido.

Para ello tienes que olvidarte, por el momento, de lo convencional, de los parámetros establecidos por la ciencia y la sociedad. Atrévete a pensar de otra forma. Cuando Einstein pensaba sobre un problema, formulaba la cuestión de tantos modos diferentes como fuera posible, hasta de posiciones absurdas

2. **¡Visualiza!**

Dicen que el escultor Miguel Ángel veía atrapada en el bloque de mármol la estatua que iba a esculpir y que su trabajo consistía en retirar el material que rodeaba la estatua.

Einstein visualizaba soluciones. Por ejemplo, visualizó la teoría de la relatividad. Estaba seguro de que las cosas eran como él las visualizaba pero tardó muchos años en poder explicarlo con palabras.

3. **¡Produce!**

Una característica del genio es la productividad.

Thomas Edison registro 1.093 inventos. Invertió toda su fortuna y dedicó muchos años hasta lograr la lámpara incandescente. Lo que indica que todas las cosas importantes exigen tiempo, fe y perseverancia.

Un estudio realizado por Dean Keith Simonton de la Universidad de California, sobre 2.036 científicos de toda la historia reveló que la mayoría de los más respetados científicos habían producido grandes obras, pero también habían cometido grandes errores; lo cual indica que, lo importante en la vida es buscar la excelencia y no detenerse por causa de los errores.

4. **Haz nuevas combinaciones.**

Combina y recombina ideas, imágenes y pensamientos de diferentes modos, no importa cuán incongruentes o insólitos sean. El monje austriaco Gregorio Méndel, llevado por la curiosidad, cultivó dos especies de guisantes en 1856 y los fecundó entre sí, obteniendo en cada combinación guisantes con características distintas. Las leyes de la herencia en las cuales se basa la genética moderna, provienen del monje, quien tuvo la idea y la curiosidad de descubrir algo nuevo.

5. Relaciona toda tu experiencia y tu saber.

Realiza conexiones entre diferentes temas. Da Vinci relacionó el sonido de una campana con una piedra cayendo al agua. Esto le permitió establecer la conexión de que el sonido viaja a través de ondas.

Samuel Morse inventó las estaciones de relevo para las señales telegráficas cuando observó los puestos de relevo para los caballos de las diligencias.

6. Piensa en los opuestos y piensa hasta en lo contradictorio.

Porque te puede ofrecer una visión nueva que resulta imposible desde la lógica habitual de las cosas.

Si logras acceder a tu mente creativa podrás sacar ideas y soluciones hasta de lo negativo y de lo absurdo.

Si quieres triunfar necesitas salirte de los parámetros establecidos e idear formas nuevas de hacer las cosas y encontrar soluciones nuevas.

7. Prepárate para reconocer y aprovechas nuevas oportunidades.

Cada día desfilan delante de tus ojos numerosas oportunidades que no percibes, porque tu cerebro está acostumbrado a lo común y rutinario.

Existe un principio conocido como "error creativo". Muchos de los descubrimientos han surgido de un error en el proceso de investigación.

Las personas inteligentes aprenden tanto de sus aciertos como de sus errores, porque están preparadas para ver en muchas direcciones.

8. Vive en actitud creativa

El ser humano es creativo y curioso por naturaleza. Observa a los niños; siempre están inventando y preguntando. Pero estas conductas molestan a los adultos, que prefieren niños tranquilos y sumisos. Al final los niños se "adaptan" para no tener problemas. De esta forma pierden lo más valioso de sí, como es la creatividad. Los niños crecen y se hacen hombres, socialmente "adaptados y maduros" pero poco creativos.

La falta de creatividad hace que las cosas resulten difíciles y es la principal razón de la baja autoestima y de la pobreza a nivel económico y a nivel mental.

Vivir en actitud creativa significa, en primer lugar maravillarse de tantas cosas bellas y fantásticas que ofrece la vida y despertar la curiosidad por saber acerca de tantas cosas importantes.

9. Aprende de las personas creativas y emprendedoras.

Es poco lo que se puede aprender de personas comunes y corrientes, por lo que es recomendable relacionarse con personas creativas, emprendedoras y con alto espíritu de superación.

10. Se filósofo.

No te conformes con ver las cosas hechas, busca el principio y el fin de las cosas; es decir, la razón de todo lo que existe.

11. Sé sabio.

El sabio busca el sentido de la vida y el verdadero valor de las cosas.

12. Proponte retos a corto, mediano y largo plazo.

La tendencia de la mayoría de los seres humanos es hacer lo estrictamente necesario para sobrevivir.

Hace poco me contaba un amigo sobre un pescador que le transportó a una isla. En el viaje se limitó a pescar sólo un pez. Era lo que necesitaba para comer.

Hay personas que viven la vida vegetando, como este pescador. Aparentemente es feliz, porque tiene todo lo que necesita. Pero el ser humano es racional y curioso. Como decía el filósofo Platón: El ser humano es un *demiurgo*, un pequeño dios, cuya misión es convertir las ideas y los sueños en realidad.

Las personas pueden pensar de forma cómoda y vegetar como el pescador, o pueden convertirse en demiurgos y crear cosas maravillosas.

El pescador, quizás no ambicione ser un demiurgo o pequeño dios, porque no tienen conciencia de lo grandioso que es el hecho de crear y resolver retos; pero, de lo que sí estoy seguro es que, ningún pequeño dios quiere ser un pescador como el de esta historia.

El cerebro tiende a habituarse a lo cotidiano y a actuar de forma repetitiva. Para desarrollar poder mental es necesario proponerse retos que nos ayuden a escalar un poco cada día. No es suficiente con dar un paso adelante cada día, esto lo hacen muchos. Lo importante es dar un paso hacia adelante y hacia arriba. Entonces, a medida que pasen los años comprobarás que, mientras tú creces, los demás siguen como pequeños enanos pegados a la tierra.

13. Aprende lo esencial de todo lo que consideres importante

"Nada de lo que es humano me es extraño"

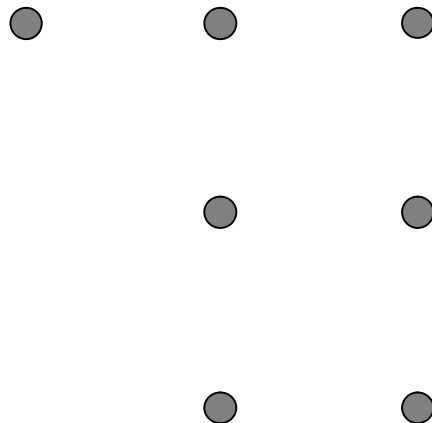
Esta frase escrita por un filósofo viene a decir que todo lo que se relaciona con el ser humano es importante. Pero, como no tenemos tiempo ni capacidad para aprender todo, necesitamos encontrar la forma de apropiarnos de las cosas esenciales que ha creado la humanidad y que constituyen la cultura.

La clave está en aprender sólo lo importante de lo importante, es decir, estrictamente lo esencial. Esto no resulta fácil, porque estamos acostumbrados a aprender hasta la letra pequeña. Pero

"Quién mucho abarca poco aprieta" La mucha información sirve de poco si no se traduce en criterios.

Los conocimientos tienden a crecer en progresión geométrica, y, para no ser desbordados por la avalancha de conocimientos, necesitamos seleccionar y condensar lo esencial.

Une todos los puntos con tres líneas rectas, sin levantar el lápiz.



21

Técnica del espejo

El espejo conoce los secretos de tu alma,
habla en silencio y dice la verdad,
es confidente y amigo,
es sabio e incorruptible.
Mírate en él y conoce tu verdad.

Cuenta una leyenda persa que un rey malvado oprimía y explotaba a su pueblo. Un día enfermó de un mal incurable, por causa de su maldad. Desesperado pidió consejo a los sabios de su reino, pero ninguno tenía respuesta para su mal.

Un día llegó a oídos del rey la noticia de que en una ciudad del reino vivía un anciano que curaba todas las enfermedades. El rey ordenó traerlo a palacio y cuando lo tuvo frente a sí, le pidió su curación; pero el anciano le respondió: ¡ Oh mi rey ¡ Yo no puedo devolverle la salud. Sólo usted puede curar su mal." ¿Cómo? Le preguntó el rey.

_" Mírese en el espejo. Escuche atentamente lo que él le diga y luego siga su consejo"
El rey se miró en el espejo y el espejo le habló. (En realidad fue su propia conciencia quien le habló y le dijo: " Tú eres el opresor de tu pueblo y debes cambiar si quieres sanar." El rey irritado, golpeó el espejo con su bastón y lo redujo a añicos. Ahora veía su rostro reflejado en cada espejito y oía cientos de voces que le gritaban ¡Tirano¡ ¡Tirano¡ No pudiendo soportar el peso de tantas culpas enloqueció.

El espejo es sincero e incorruptible. Nos habla con la verdad; por eso es un verdadero amigo.

Muchas personas tienen miedo a conocerse porque poseen una imagen muy pobre de sí mismas y creen que si quedara al descubierto su realidad interna perderían la autoestima y la dignidad. Pero debemos reconocer que todo ser humano es bueno por naturaleza y posee unas capacidades y una dignidad que está por encima de todos los defectos y errores.

El peor de todos los males es la ignorancia. Especialmente la ignorancia de sí mismo. La ignorancia como el cáncer destruye en silencio.

El filósofo Sócrates, siempre en busca de la verdad, fue a la ciudad de Delfos para preguntar al oráculo de Apolo por el principio de la sabiduría y éste le respondió: " Conócete a ti mismo. " El conocimiento es la base del éxito. Si conocemos algo, podemos manejarlo, pero si lo ignoramos, no tenemos poder sobre ello.

Ahora bien. ¿Qué conoces de ti, además de su nombre?

Habla con el espejo, pregúntele y escuche atentamente. Recuerda que el espejo es la voz de la conciencia y la voz del subconsciente. El subconsciente es sabio y tiene soluciones para resolver todas sus dificultades. Prográmalo en positivo para que trabaje para ti. En

adelante el espejo será tu amigo, tu conciencia, tu confidente y asesor, pero también tu juez. No lo quiebres como el rey, porque tú no te volverás loco, ni podrás huir de ti mismo.

Observa tu rostro en el espejo

¿Expresa salud, energía, franqueza, seguridad, éxito o por el contrario expresa tensión, temor, inseguridad?

Observa tu mirada en el espejo

¿Es firme, profunda y humana o bien es tímida, insegura, nerviosa, evasiva?

Mira profundamente a tus ojos; son la ventana de tu alma; descubre a través de ellos tu valor inmenso como ser humano, a pesar de todos tus defectos.

Mírate siempre con respeto y con amor y háblate frente al espejo diciéndote mensajes positivos

Mira a las personas con respeto y humanidad, para que ellos también te vean con respeto y humanidad.

Muchas personas que tienen miedo a mirar a los ojos pueden aprender a mirarse a sí mismos en el espejo lo cual les ayuda a mirar a los demás a los ojos.

Observa tus manos en el espejo

¿Se mueven con naturalidad y armonía o se mueven a la deriva?

Observa tu cuerpo en el espejo

¿Son sus movimientos rítmicos y flexibles o rígidos e inseguros?

El espejo es una oportunidad increíble para reírte de tí mismo, para gesticular, hacer muecas, hacer el payaso; para liberarte de complejos, de temores y del miedo a hacer el ridículo. ¡Libérate!

Utiliza la técnica del espejo para resolver dudas. Colócate delante del espejo y pregúntale...luego escucha en silencio. Como es lógico, el espejo no te va a responder, pero ayuda a que se manifieste tu subconsciente con información útil.

DISCURSO

1. Introducción

1.- Hablar es una cualidad humana, parece muy simple porque la hemos aprendido en el medio familiar, en forma natural e inconsciente; sin embargo, hablar y pensar son las actividades humanas más complejas.

Todo ser humano, medianamente socializado, es capaz de hablar de cosas generales, pero son muy pocas las personas capaces de elaborar un discurso con claridad, precisión y estilo; por esta razón, han sido valorados y admirados los buenos oradores y escritores a lo largo de la historia

Como ya hemos señalado, la calidad la de expresión oral y escrita, revela el nivel de inteligencia y de personalidad y en consecuencia, las posibilidades de éxito.

2.- La elaboración de un discurso, tesis o libro, exige mucha energía mental. Cada persona debe sentir su nivel de energía, de relax, de claridad mental y de creatividad.

Los momentos de alta energía debe aprovecharlos para reflexionar, crear y organizar las ideas y darles forma y estilo, pues estas actividades son las más difíciles del discurso; mientras que los momentos de baja energía puede aprovecharlos para leer, sondear y acumular material.

Los momentos ideales para la inspiración y la creatividad son los de semiinconsciencia. Estos momentos se dan, antes de acostarse cuando la mente, cansada del trajín del día, baja la guardia y también al levantarse.

Según Freud, el inconsciente es la zona oculta del ser humano que contiene las instintos. Como los impulsos instintivos son considerados inmorales y peligros, el yo consciente los reprime, pero el inconsciente también es fuente de creatividad. Los momentos de semiinconsciencia son ideales para que afloren las ideas. Esos momentos pueden prolongarse a voluntad, para lo cual es necesario crear un ambiente de silencio, de paz, de luz tenue...La experiencia le indicará a cada uno, cómo crear las condiciones ideales.

Es conveniente anotar las ideas o grabarlas, pues como llegan en estado semiconsciente resultará imposible recordarlas después

3.- En la elaboración del discurso hay momentos claves:

- Inspiración. Es el inicio del discurso; las ideas fluyen en forma natural. Se trata de producir una lluvia de ideas originales. Las grandes creaciones humanas son producto de la inspiración más que de la reflexión.

- Gestación. Las ideas necesitan madurar en el seno de la mente. Cuando la persona tiene un proyecto interesante, el cerebro trabaja sobre él sin descanso, para llevarlo a feliz término.
- Análisis y reflexión con el fin de dar forma y estilo al discurso.

Además de los momentos de semiinconsciencia, señalados como ideales para estos momentos del discurso, también resulta muy efectivo el caminar en un lugar tranquilo y solitario. El caminar relaja el cuerpo y el espíritu, creando así, las condiciones ideales para la reflexión y la creatividad. También es recomendable una música de fondo relajante, encender un poco de incienso. Etc.

El organismo posee un reloj interno que regula los procesos vitales, con el fin de lograr la máxima eficacia con el menor gasto de energía. Cada persona debe descubrir en qué momentos es más productiva. De todos modos, el reloj del cuerpo es flexible y puede adaptarse a voluntad de la persona.

Es importante planificar el tiempo y establecer un horario para la elaboración del discurso.

4.- Hay que mantener la mente activa, pero relajada y receptiva, como el radar, atenta a todo lo que se relaciona con el discurso.

5.- Es conveniente llevar siempre papel y lápiz, porque en cualquier momento puede surgir una idea brillante. Anótela tal como le llega; no pierda tiempo en darle forma, lo importante es atraparla. Las ideas espontáneas desaparecen con la misma velocidad con que llegan.

6.- Es preferible dedicarle tiempos cortos pero intensivos. Evitar el cansancio, la obsesión y la saturación, porque matan la creatividad.

7.- El discurso se elabora por etapas. En cada etapa se logra mayor organización, definición, depuración y estilo.

8.- Cuando sienta la inspiración, olvídense del mundo y déjese llevar.

9.- Unos prefieren elaborar el discurso directamente en la computadora, porque les permite añadir y borrar. Personalmente me siento más cómodo e inspirado, escribiendo a mano. Este primer borrador lo paso a la computadora, lo imprimo y sigo mejorándolo, hasta lograr la perfección deseada.

10.- El discurso supone una responsabilidad que siempre genera angustia y tensión. Para evitar esta situación es conveniente prever las cosas, para que el cerebro tenga el tiempo necesario para madurar las ideas.

11.- "Le plateau" es una expresión francesa que significa " el descanso". En el aprendizaje, durante la elaboración del discurso y en otras actividades humanas, suele darse " el descanso". Son momentos en los cuales la persona se siente estancada, carente de ideas, de inspiración. Muchos se desaniman y tiran la toalla; ignoran que el cerebro detiene la marcha en forma inteligente, porque necesita realizar los ajustes necesarios, para luego funcionar a niveles superiores. No hay que confundir esta situación pasajera, con el " descanso" permanente en que viven muchas personas por falta de motivación y de dinámica mental.

Elección del tema

Elegir un tema interesante sobre el que se tiene algo importante que decir. La gente está harta de oír críticas, quejas y lamentaciones, pero está ávida de escuchar palabras estimulantes, palabras de orientación y soluciones prácticas.

El discurso debe tener en cuenta el nivel de preparación, las necesidades e intereses de los oyentes; pero no debe limitarse a resolver las urgencias del momento, porque no se trata de dar un pez, sino de enseñar a pescar.

Las personas son inteligentes y saben distinguir entre quien les dan limosna y quien les da semillas de riqueza y libertad.

El buen discurso debe trascender y abrir caminos hacia el futuro.

Un discurso es valioso por distintas razones: Por la utilidad de las ideas, que ayudan a resolver los problemas de la vida. Por la belleza del estilo, que conmueve el espíritu y despierta los mejores sentimientos. Por la habilidad del orador. Existen oradores que saben dar vida y sentido a las cosas más simples.

En conclusión. Hay que tener en cuenta:

- A quién va dirigido el discurso.
- El contenido. De qué asunto va a tratar.
- El estilo. Cómo se va a decir.
- La actitud del orador.

El contenido, el estilo y la actitud del orador dependen del tipo de discurso (técnico, político, religioso, artístico, jurídico, militar, etc.

Esquema básico

El título es la idea matriz, es el centro en torno del cual se agrupan las ideas más importantes para formar la estructura del discurso. La estructura debe ser flexible y abierta a cambios.

A medida que el orador se adentra en el tema, adquiere una visión más amplia y profunda, la cual le permite mejorar la estructura.

El discurso debe crecer de adentro hacia afuera, mediante el desarrollo de las ideas importantes. Las ideas importantes tienen mucho contenido que va surgiendo de forma progresiva, debido a que unas ideas recuerdan otras ideas con las cuales están relacionadas. El desarrollo del esquema supone una participación activa y creativa por parte del orador.

Cuando se tiene poca información sobre un tema resulta difícil elaborar un buen esquema. Para elaborar un discurso valioso es necesario construirlo a partir de un buen esquema. Cada persona sabe cuándo tiene suficiente información sobre el tema y cuándo el esquema es valioso. En caso de que el esquema sea débil, es necesario leer e informarse sobre el tema antes de iniciar su desarrollo, de lo contrario será muy difícil elaborar el discurso porque no habrá materia prima para construirlo ni habrá inspiración, por lo que, el discurso resultará superficial y sin vitalidad.

Un discurso, en el que las ideas están integradas en una buena estructura, es lógico, denso y eficaz. Mientras que, si el discurso se construye de fuera hacia adentro, por aglomeración de ideas, dará la impresión de estar hecho de retazos; carecerá de unidad, de fuerza y de eficacia.

Información, conocimiento y sabiduría

Conoce la diferencia que existe entre Información, conocimiento y sabiduría.

En la actualidad, las personas tienen mucha información, poco conocimiento y escasa sabiduría.

Información

La información proporciona datos elementales sobre las cosas.

Hoy tenemos mucha información de todo tipo. La información, en sí, es buena. Cuanta más información tengamos, más posibilidades tenemos de aprender, de progresar y de evolucionar. El problema surge, cuando las personas son desbordadas por la información, debido a que no tienen capacidad para procesarla, ni criterios para seleccionar los datos que les conviene para aprender y progresar.

La información no es conocimiento. En la actualidad las personas tienen mucha, mucha información sobre las cosas y sobre los acontecimientos, pero les sirve de poco, debido a que no sacan enseñanzas o aplicaciones para la vida.

La información queda en simples datos estadísticos. Es el caso de los alumnos que aprenden de memoria y de los profesionales que sacan un título porque han estudiado para los exámenes. Después son mediocres y fracasan en la vida; porque las respuestas que pide la vida no están en los libros. Deben salir de la reflexión y de la creatividad de la persona.

Conocimiento

El conocimiento da a conocer la naturaleza, características y funcionamiento de las cosas.

El conocimiento es la base del progreso. Gracias al conocimiento los seres humanos “dominamos” la naturaleza.

Todos estamos conscientes de que el conocimiento significa poder y progreso y que la verdadera competencia de la vida se da en el campo del pensamiento; por esta razón, las empresas compiten por tecnología de avanzada y cada día adquieren más importancia la escuela, el colegio y la universidad. Sin embargo, el conocimiento en sí, sólo genera progreso material, y, si bien crea las condiciones para una mejor calidad de vida, no la garantiza, a menos que vaya asociado a la sabiduría, es decir, a los principios y valores que sirven para controlar y orientar la conducta humana.

Hoy disponemos de conocimientos y de progreso suficiente para que en todo el mundo existiera una calidad de vida excelente, pero lo que vemos es otra cosa muy distinta: ignorancia, pobreza, violencia, injusticia y explotación.

El conocimiento por sí sólo nunca resolverá el problema humano, si no va acompañado de la sabiduría. No debemos confundir progreso con evolución. Progreso es lo material que logramos, lo que tenemos y Evolución es lo que somos, lo que valemos como persona.

Con el fin de no perderse en la selva del conocimiento, es conveniente tener un mapa de ruta, es decir, establecer un plan concreto de aprendizaje y desarrollo.

Sabiduría

La sabiduría está relacionada con los principio, con los valores y con la experiencia.

La sabiduría enseña el valor real de las cosas, el sentido de la vida y el arte de vivir. Para los filósofos griegos, sólo los sabios podían ser libres y felices, porque eran los únicos que conocían la verdad y el bien, y, por tanto, podían actuar de forma correcta.

Desde los filósofos griegos han pasado más de dos mil años. Hoy, nosotros, cegados por la soberbia de los grandes avances científicos y tecnológicos, estamos muy lejos de este pensamiento griego. Vivimos como locos, obsesionados por construir un mundo de fantasía que terminará como la torre de Babel. Necesitamos un poco de sabiduría. La sabiduría está relacionada con los principio, con los valores y con la experiencia; enseña el valor real de las cosas, el sentido de la vida y el arte de vivir.

La escuela, los colegios y las universidades deberían enseñar información, conocimientos y también sabiduría, pero apenas cumplen con la pobre función de instruir.

La universidad debería ser una avanzada de la evolución humana y formar personas inteligentes, con autoestima, personalidad y liderazgo, pero, al igual que las demás instituciones, es represiva. No le interesa cómo te sientes, sólo cumple con un pensum, cuyo objetivo es la formación de profesionales que encajen en el mercado del trabajo; de modo que, abre los ojos a tiempo, si no quieres convertirte en una simple pieza del gran robot económico y social, como lo son la mayoría de los profesionales.

Encuentra la forma de desarrollar autoestima, personalidad y liderazgo para que no te ocurra como a tantos profesionales, quienes, a pesar de haber logrado éxito, estatus social y riqueza, se sienten frustrados.

Información, lectura, investigación

La finalidad de la lectura es activar la mente, familiarizarse con el tema, estimular al subconsciente para que trabaje de forma creativa en la construcción del discurso.

Una idea llama a otra idea; dos ideas forman un juicio; dos juicios forman un raciocinio y varios raciocinios forman el discurso.

Al principio las ideas flotan en la mente como átomos a la deriva. Esas ideas constituyen la materia prima que, con el concurso de la reflexión y de la imaginación, se convertirán en discurso.

Para Platón, los seres humanos somos pequeños *demiurgos* (dioses) encargados de organizar las ideas, para construir la verdad. Según los antiguos pensadores griegos, los filósofos y los oradores son los pioneros en la construcción del mundo.

El valor del discurso depende del valor de su contenido y de la forma de expresarlo. El conocimiento llega a través de la lectura analítica y selectiva. Al hablar de lectura, no nos

referimos únicamente a la lectura de libros. Se trata de aprender a leer en la vida (en los hechos del presente, en la memoria del pasado y en la imaginación del futuro)

Sabemos por encuestas realizadas a nivel mundial que, apenas el diez por ciento de las personas leen habitualmente y que, de este diez por ciento, la mayoría no sabe pensar de forma creativa. Ante este panorama, ¿qué futuro le espera a la humanidad?

La lectura es el camino hacia el conocimiento, hacia la libertad y hacia todos los beneficios que de ellos se derivan. Al leer debemos evitar la actitud enciclopedista de querer saberlo todo.

La lectura y la investigación debe ser un trabajo de todos los días y debe realizarse sobre un plan organizado, con miras a lograr una estructura mental. Muchas personas leen muchos libros pero sin un plan concreto por lo cual su cerebro es más un almacén de datos que una fábrica de respuestas.

Recomendaciones prácticas para reunir la información

1. Enumera los puntos que constituyen la estructura del esquema.
2. A medida que lees, es conveniente "subrayar" el material de interés y anotar al margen, el número del esquema, con el cual se relaciona dicho material. Se trata de recopilación de datos. Que constituyen la materia prima del discurso, monografía, tesis o libro.
3. Enumera tantas fichas u hojas como puntos tiene el esquema.
4. Anota en cada ficha, los lugares en los que hay material de interés.
5. La finalidad de esta recopilación no es el plagio, sino excitar la mente, para que se pongan en acción las capacidades de análisis, razonamiento y creatividad

Es importante recordar que las ideas son universales. Son patrimonio de la humanidad pero sólo nos pertenecen en la medida en que las hacemos nuestras, a través de la reflexión y de la creatividad

La "expresión textual" tiene dueño, por eso está prohibido el plagio. Así que, cada persona debe crear su propia expresión verbal. Cuanto más maduremos, elaboremos y combinemos las ideas seleccionadas con las propias ideas y experiencias, más creativos y originales seremos.

Pensar bien, hablar bien y escribir bien, son la mayor expresión de la mente humana. Esto lo saben todas las personas, por eso admiramos a quienes tienen la capacidad de pensar, de hablar y de escribir bien.

Para elaborar un discurso se necesita tener suficiente información sobre el tema, dominar las técnicas o pasos a seguir y tener habilidad adquirida a través del ejercicio.

Análisis, reflexión, maduración de las ideas

Todo tiene un proceso. La materia, las plantas, los animales, el hombre y las instituciones, nacen, crecen y desaparecen. Las creaciones humanas no escapan a esta ley. Cuanto más importante es la creación, más largo y complejo es el proceso.

El cerebro humano necesita muchos años para madurar, además de un entrenamiento adecuado y constante. El ser humano madura en la medida en que asimila conocimiento, experiencia y valores.

El desarrollo del lenguaje y de la cultura han supuesto miles de años. Existen árboles que crecen muy rápido, pero su madera sólo sirve para pulpa de papel, mientras que otros, como la caoba, crecen lentamente, pero su madera de alta calidad, es destinada para obras de arte o para muebles de lujo. Es resistente a la polilla y a la humedad; se dice de ella que tiene corazón noble.

Recuerde y visualice las grandes creaciones humanas en arquitectura, escultura, pintura, literatura, ciencia, etc. y comprobará que todas son el resultado de la conjunción de múltiples factores: Conocimiento, inspiración, análisis, reflexión, habilidad, constancia y tiempo.

No se trata de saber mucho, sino de saber lo importante; de reflexionar sobre ello una y otra vez, profundizando más y más, como si se tratara de explotar una veta de oro. De esta forma, las ideas se van macerando, hasta adquirir la madurez necesaria. Muchas personas sienten avidez por la lectura. La avidez es un defecto, que no deja tiempo para seleccionar, madurar y asimilar las ideas. No sabe más quien más sabe, sino el que sabe lo importante de lo importante.

El valor del discurso, al igual que las grandes creaciones humanas, reside en la madurez de sus ideas. Las ideas maduras tienden a ser universales; están más allá del tiempo y del espacio y se imponen por su calidad.

Emoción y mentalización

Sólo se ve bien con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos". A. de S. Exupery.

Al ser humano se le ha definido siempre como " animal racional" pero hoy está en boga el concepto de " inteligencia emocional". Este concepto no es nuevo. En la Biblia y en los libros sagrados de las grandes religiones se habla de la sabiduría que procede del alma noble y del corazón limpio.

"El corazón tiene razones que la razón no comprende". Pascal.

Muchas personas están incapacitadas emocionalmente para aprender ciertas cosas, debido a una actitud de temor o de rechazo. Hay alumnos que temen y odian la matemática. Esta actitud bloquea la mente y no importa que el alumno estudie y hasta comprenda perfectamente la materia; jamás podrá asimilarla, por lo cual, a la hora de un examen, fracasará. La persona necesita comprender que la fobia es irracional; que el problema está en el individuo y no en los objetos. La solución exige un cambio de actitud mental; para lo cual es necesario comprender las bondades de la matemática y "hacer amistad" con ella.

Con el fin de superar ésta y otras fobias, recomendamos utilizar los métodos señalados para superar el miedo escénico.

Hoy podemos afirmar que la inteligencia emocional es tan eficaz como la inteligencia racional. Es decir, que sólo podemos aprender bien, aquello que amamos de verdad. El amor conoce caminos invisibles para llegar a lo que amamos.

La actitud emocional es tan importante como el análisis y la reflexión, por lo cual. Es necesario considerar el "discurso" como un proyecto valioso, como un reto, como un oportunidad. Hay que despertar la emoción y hacer vibrar espíritu; de lo contrario, el discurso puede ser técnicamente perfecto, pero vitalmente mediocre.

El discurso es una creación. Toda creación es producto de la inspiración que nace de la imaginación y de la selección y organización que son producto del razonamiento.

La inspiración y la emoción provienen del subconsciente. El subconsciente es el protagonista del noventa por ciento de las creaciones humanas. El diez por ciento restantes se debe a la razón que se encarga de organizarlas en forma lógica y funcional.

Einstein decía: " Vale más un gramo de imaginación que una tonelada de inteligencia".

Las ideas son como las mariposas, llegan, revolotean y luego se alejan, por lo cual es recomendable llevar consigo papel y lápiz, para anotarlas inmediatamente. No es recomendable confiarlas a la memoria, porque las ideas originales por ser nuevas, no tienen aún asidero en la memoria.

El cerebro está activo constantemente. De día trabaja en forma consciente y de noche en forma inconsciente, a través de los sueños. Los sueños realizan una función de catarsis y una función creativa.

Es conveniente programar el cerebro y utilizar el subconsciente para que trabaje en nuestros proyectos. El subconsciente posee una capacidad llamada "pantomnesia" es decir, que recuerda todo lo percibido en el transcurso de la vida.

El subconsciente es un pozo de sabiduría y puede proporcionarnos abundante información pero, sobre todo, inspiración. Sin embargo, el cerebro sólo actúa cuando hay razones de peso, es decir, cuando el objetivo es valioso y lógico y cuando la persona está intensamente motivada. La capacidad del cerebro es casi infinita y puede llevarnos muy lejos, mas para volar necesita dos alas: una es el razonamiento y otra la imaginación.

Es conveniente centrarse en puntos concretos, sin obsesionarse y actuar sin prisa, pero sin pausa.

Las dificultades que tenemos para resolver los problemas de la vida, radican más en nuestra actitud desinteresada y temerosa que en la complejidad del problema. El interés, la decisión y la constancia son la clave del éxito en todo.

Si sueñas
y amas tus sueños,
tus sueños
se harán realidad.

Ampliar, dar cuerpo al esquema

Pensamiento divergente.

Se entiende por pensamiento divergente, aquel que partiendo del núcleo se va expandiendo de forma concéntrica, creando a su alrededor un entramado de ideas. Se trata de un pensamiento radial, que se va abriendo camino en todas direcciones. El pensamiento divergente es producto de la creatividad. Nace de adentro, alimentado por la dinámica de la mente.

Ahora hay que dar cuerpo al esquema, acumulando alrededor de cada punto todo el material considerado de interés. Se trata de producir una "lluvia de ideas". Esta lluvia sólo es posible si se ha cumplido con los pasos anteriores.

Existen distintas formas de organizar el material.

Unos prefieren leer primero todo el material, subrayar aquello que les interesa y agregar notas y claves. Otros, disponen de fichas, ordenadas de acuerdo al esquema, y van ubicando en ellas el material, producto de la lectura, de la reflexión y de la creatividad que va surgiendo a medida que se lee o investiga.

Cuando se trata de elaborar un discurso es recomendable el primer procedimiento, pues el material es reducido y puede mantenerse dentro del campo mental; pero, cuando se trata de una tesis o de un libro, es necesario el segundo procedimiento.

Como ya señalamos, el discurso debe crecer de dentro hacia fuera; por tanto, hay que organizar las ideas por orden de importancia y madurarlas para que tengan consistencia, lógica y poder.

La ampliación debe realizarse en etapas, dando tiempo para que las ideas maduren, se asienten y sirvan de inspiración para nuevas ideas. Este procedimiento es necesario, sobre todo, cuando se trata de elaborar una tesis o un libro.

Es conveniente regresar al tema con frecuencia, leerlo y reflexionar, porque cada vez se descubren nuevos aspectos que sirven para enriquecer el tema.

Síntesis. Dar forma definitiva al discurso

Pensamiento convergente

La síntesis es un pensamiento convergente; supone una mente analítica, reflexiva y selectiva, capaz de reducir las ideas a su expresión fundamental.

El pensamiento divergente (creativo) y el pensamiento convergente (analítico y selectivo) son las dos vertientes fundamentales de la inteligencia. Ambos pensamientos necesitan ser alimentados por una cultura amplia y por un lenguaje fluido y de calidad.

Al llegar a este punto, el orador tiene una visión amplia del tema y puede seleccionar las ideas más importantes, de acuerdo al objetivo del discurso, de la tesis o del libro. Esta selección supone desechar el material secundario. Esta actividad es fácil para quien sabe analizar, pero suele ser la piedra de tranca para la mayoría de las personas. Muchos se resisten a dejar de lado un material recopilado con mucho esfuerzo; pero el orador debe optar entre un discurso extenso o un discurso eficaz.

Un buen discurso es la esencia, el sedimento, la condensación.

Como este trabajo exige un esfuerzo arduo; es conveniente crear las condiciones de descanso, relax, energía e inspiración. Se recomienda pasear, descansar, oír música, etc. antes de realizar este trabajo. Además es conveniente reservar un tiempo y apartarse física y mentalmente, para evitar todo tipo de interferencia.

El discurso es como un parto mental; una vez iniciado, debe seguir su proceso natural hasta el final.

La buena síntesis posee unidad, consistencia y equilibrio.

Los principiantes suelen tomar muy a pecho el discurso o la tesis. La preocupación y la prisa son malos consejeros. Para evitar prisas y angustias, es conveniente planificar las cosas con tiempo.

La síntesis tiene como único objetivo, definir y organizar las ideas; por tanto, no es el momento de preocuparse por los aspectos formales del discurso, como son el estilo o la ortografía.

La buena síntesis se realiza en etapas progresivas. En cada etapa se avanza hacia una síntesis más simple, más limpia, más densa. Como en el caso de la ampliación, es conveniente regresar con frecuencia al tema, para confirmar lo escrito o para mejorarlo. Esta labor supone tachar y agregar, de modo que puede llegar el momento en que sea necesario, copiarlo en limpio, lo cual puede resultar tedioso, pero es una forma de familiarizarse con el tema. En la actualidad, esta labor es más fácil, porque la computadora permite pegar o eliminar en un instante.

El buen lector, capta rápidamente la calidad de un discurso o de un libro por el valor de las ideas y por la riqueza del estilo.

Corregir, corregir, corregir

Los elementos fundamentales del discurso son, el contenido y la forma, es decir, la idea y la palabra.

Hasta este momento hemos indicado la forma de crear y organizar las ideas. A continuación señalamos las pautas para dar forma literaria al discurso.

1. Organizar las ideas de modo que el pensamiento fluya en forma secuencial, natural y lógica.
2. Respetar el orden sintáctico. (Sujeto, verbo y complementos)
3. Seleccionar las palabras precisas y ubicarlas correctamente en el contexto para lograr el efecto deseado.
4. Pulir el estilo

La voz humana es un instrumento de la expresión total de la persona; de sus pensamientos y de sus sentimientos, de sus principios, valores, metas y aspiraciones.

La voz humana es inmensamente rica, capaz de expresar una gama interminable de matices, desde el punto de vista lógico y desde el punto de vista afectivo.

El buen orador y el buen escritor, tienen un conocimiento profundo de la etimología de las palabras, de su origen, significado, referencia, connotación, denotación y extensión; lo que les permite aprovechar al máximo el potencial expresivo del lenguaje.

El buen orador posee el instinto, la intuición, la inspiración, la agilidad mental y la fluidez verbal, para seleccionar las palabras más adecuadas y ubicarlas en el lugar preciso del texto, con el fin de producir el efecto deseado.

El buen orador debe ser:

Instruido (capacitado)

Culto (pulido)

Ilustre (brillante),

Elocuente (hablar con gusto y propiedad, con sentimiento y fantasía)

Elegante (con distinción, gracia, donaire. Es algo que nace del interior)

Originalidad del discurso

La palabra original es sinónima de nuevo, excelente, inédito auténtico, valioso. Resulta difícil crear algo nuevo en un mundo en el que todo está dicho y hecho.

El lenguaje es igual para todos desde el punto de vista gramatical. Tiene un contenido semántico y un contenido emocional, acumulados a través de la historia. Es la mayor herencia que nos han legado nuestros antepasados. Contiene toda su experiencia y sabiduría. Esta herencia es de todos y para todos.

Hablar y escribir es la actividad humana más compleja. Es lo máximo. Para los griegos y romanos, la Oratoria era un don de los dioses.

El discurso, como toda creación humana lleva el sello del autor. " El discurso es como una pintura del carácter y del genio del orador".

Hasta hace unos siglos la humanidad vivía en forma gregaria, carecía de conciencia personal, en consecuencia, existían pocas personas creativas; pero el hombre ha evolucionado y ha tomado conciencia de sus derechos y de sus posibilidades. Esta conciencia es el principio de la creatividad.

Para ser originales es necesario vivir en actitud constante de curiosidad y de búsqueda. La originalidad no es el resultado de un esfuerzo titánico; es más bien un producto de la intuición que fluye en forma natural y fácil.

"La originalidad brota de lo primitivo, de lo popular, del subconsciente colectivo", de ese ser humano que es siempre el mismo, ayer hoy y siempre, aquí y allí. El subconsciente se alimenta de lectura, de experiencia, de fe, de ideales, de interés y de emoción.

El orador y el escritor son más originales cuanto mayor es su conocimiento, su pasión por lo que hacen y su imaginación.

Una persona sin convicciones y sin ideales, nunca llegará a ser un buen orador, escritor o líder; es más, nunca llegará a ser nada importante.

"Las grandes obras nacen del interior profundo, concentrado y a la vez relajado, ajeno a los problemas triviales de la vida".

La originalidad es el producto de una mente "proactiva". Se entiende por persona proactiva, la que vive en positivo. Se caracteriza por poseer principios firmes, valores elevados, metas definidas, alta autoestima, proyectos propios y suficiente iniciativa, responsabilidad y libertad, para hacer que las cosas sucedan. Las personas proactivas saben crear su propio mundo, dependen poco del medio ambiente y mucho de sus propias motivaciones.

La mayoría de las personas son " reactivas" viven a la defensiva; sienten, piensan y actúan en negativo. Son mentalmente perezosas, temen el riesgo y prefieren la comodidad. Carecen de iniciativa, por lo que se limitan a copiar. Pero todos conocemos el escaso valor de las imitaciones.

La gente exige originalidad, autenticidad, soluciones nuevas y eficaces; mas, "No hay nada nuevo bajo el sol", por tanto, la originalidad está en el toque personal; en combinar ideas, sentimientos e imágenes de forma que produzcan un efecto especial. El discurso debe ser un producto natural de la persona, la expresión de lo mejor de sí, de sus creencias, valores, sentimientos, ideales y proyectos que inspiran su vida.

La originalidad no es una cualidad innata o espontánea; no depende de la inteligencia, ni de la edad, ni del sexo; es fruto de lectura, imaginación, curiosidad, sensibilidad, emoción, flexibilidad, experiencia, ejercicio y claridad en la vida, (qué se quiere, por qué se quiere y cómo lograrlo). Esta constelación de cualidades supone alto grado de desarrollo, madurez y libertad interior.

Las personas creativas viven en actitud permanente de búsqueda, imaginando, inventando. Siempre piensan en grande, "Su pensamiento abarca todo el abanico de posibilidades, hasta las más ilógicas y contradictorias, porque con frecuencia la respuesta está más allá de lo habitual y de la lógica". Este trabajo es agotador y exige ciertas condiciones de paz, relax, emoción y libertad.

El proceso de la creatividad abarca tres pasos fundamentales

1. Excitar la imaginación y dejarle que vuele libremente. La excitación se logra con lecturas, análisis, meditación y reflexión, lo cual activa la mente.
2. Crear y organizar en forma original. La originalidad está en organizar las ideas de forma tal que ofrezcan una versión nueva del asunto.
3. Analizar críticamente la creación para darle forma. Esta actividad tiene por objeto, cuidar la calidad del contenido, la corrección de la sintaxis y la brillantez del estilo.

"El buen orador es el que confía en la intuición. Los que han tenido éxito, no veían el camino a seguir, pero tenían fe en sí mismos y en el valor de su proyecto".

Estudios realizados a presidentes de las grandes compañías revelan que su éxito se debe a la gran confianza que tienen en su intuición.

El buen orador no puede esperar que las cosas sucedan, debe hacer que sucedan. " Si usted sigue haciendo lo que ha hecho hasta ahora le sucederá lo que ha venido sucediéndole. Para que las cosas cambien, debe cambiar usted".

Las formas de vida tradicionales han quedado atrás. La sociedad vive un proceso de cambio permanente, que se incrementa cada día, por lo cual "Sólo las personas flexibles que pueden enfrentarse a la novedad en forma creativa y sin temor, tendrán acceso al éxito".

La originalidad exige silencio y reflexión; disciplina y ejercicio; entusiasmo e ilusión y un esfuerzo intenso y constante; por lo cual, ser original, supone un gran mérito y un gran honor.

La oratoria clásica ha quedado atrás. La oratoria moderna es espontánea y natural. Cada orador debe cultivar su propio estilo, adaptado a su personalidad. Se puede tomar lo bueno de todos los oradores, mas no para imitarlos, sino para asimilarlo y hacerlo propio.

Cómo iniciar el discurso

Todo principio es difícil.

Lo más difícil fue crear el mundo de la nada, pero una vez creado, todo se sucede de acuerdo a ciertas leyes.

Lo difícil es nacer, después las leyes genéticas impulsan al crecimiento. Es difícil construir un edificio y es difícil producir ideas originales. Todo inicio, físico o mental supone:

1. Vencer la inercia natural.
2. Superar el miedo natural a lo nuevo, a lo desconocido, a lo imprevisto, al riesgo.
3. El ser humano es indeciso, debido a una sociedad crítica que inhibe la espontaneidad natural.
4. La sociedad actual vive una situación de competencia agresiva, que genera muchas tensiones y hace que la gente viva a la defensiva. Cuando se reúnen varias personas, esta actitud toma cuerpo y flota en el ambiente como una amenaza. El rostro tenso y su mirada desconfiada e inquisitiva, producen un impacto capaz de inhibir a cualquier orador.
5. El orador, consciente de esta realidad, debe iniciar el discurso con fe y decisión, sin preocuparse por la actitud de las personas. Ese no es su problema. Tampoco debe pensar en complacer, ni en satisfacer todas las expectativas de los oyentes, porque es imposible. Sencillamente debe centrarse en el discurso. El discurso es como un hijo de la mente, nadie lo conoce mejor que el orador. Esta circunstancia le da el poder, el derecho y la autoridad para hablar con libertad.
6. Hay que confiar en la capacidad creadora del cerebro. Tenga la seguridad de que una vez iniciada la idea, ella misma le irá señalando el camino a seguir y le pondrá en su boca las palabras necesarias, pues una vez desencadenado el proceso, las palabras fluyen en forma sucesiva, como el agua de un manantial.

Pasos a seguir

1. Fortalece tu autoestima. Repite mensajes de autoestima antes de comenzar el discurso, para contrarrestar el temor y la energía negativa del entorno. Cuanto mayor es el grupo, mayor presión ejerce; pero no debes preocuparte, porque tu energía positiva es de orden superior y tienes el poder de apaciguar el espíritu de los oyentes y de crear una actitud receptiva.

2. Proyecta afecto y amistad. Las personas perciben tus vibraciones, perciben la actitud que tienes hacia ellas. Si les expresas respeto, ellas te respetarán. Si las aceptas, ellas te aceptarán. Si das un paso hacia ellas, ellas darán un paso hacia ti. Ésta, es una ley básica de psicología.
La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.
3. Profundiza más allá del rostro y de la mirada de las personas. Piensa que todo ser humano es naturalmente bueno y que vive en busca de la verdad y de amistad, pero existen personas frustradas y dolidas, que temen ser heridas y, por eso, viven a la defensiva. Concédales el derecho a defenderse y olvida su actitud.
4. Preséntate en forma humilde y digna. Si eres humilde, nadie podrá humillarte y si eres digno, nadie podrá rebajarte. No trates de impresionar. La gente rechaza instintivamente la soberbia, el autoritarismo y la presunción.
5. Saluda y sonríe con franqueza. La sonrisa sincera tiene un poder mágico que llega al alma y abre las puertas del corazón. "Educación y buenos modales abren puertas principales" Así reza un viejo refrán.
6. Rompe el hielo con algo que haga reír. Las personas asisten a las reuniones tensas y a la defensiva. La risa estimula la producción de endorfinas, las cuales poseen poderes analgésicos y euforizantes. Desinhibe de temores y hace a las personas receptivas.
7. Inicia el discurso con un mensaje impactante, unos versos, una cita.
8. Comienza como si se tratara de un cuento. En el fondo, todos somos niños y nos gustan los cuentos.
9. No digas que eres principiante, que careces de experiencia, que estás nervioso o que te disculpen por los errores que puedas cometer, porque estas palabras indicarían una autoestima muy baja y serían una falta de respeto hacia los presentes.
10. Prepara el inicio de varios discursos, sobre los siguientes temas.

Las guerras
El hambre
El calentamiento de la tierra
La deserción escolar
El futuro de la ciencia
El déficit habitacional
La escasez de alimentos
La violencia familiar
El futuro de la ciencia
El déficit habitacional
La escasez de alimentos
La violencia familiar

Cómo mantener la atención

La atención nace del interés. Prestamos atención a lo que nos interesa y nos interesa, todo lo que se relaciona con la supervivencia y con la afirmación de la personalidad. (Autoestima, seguridad, bienestar, desarrollo, progreso, éxito).

1. Sé sincero y amistoso. Este es el camino más corto para captar el interés.
2. Adáptate al nivel, necesidades e intereses de los oyentes, lo cual supone un conocimiento previo acerca de sus características
3. Habla sólo de cosas importantes como progreso, calidad de vida, éxito, felicidad. Estos temas interesan a todos sin excepción.
4. Habla en positivo, sé asertivo y práctico. Evite el lenguaje de bajo perfil. (lamentaciones, quejas y críticas).
5. Sé sugerente, evite la explicación y deje espacio mental para que la gente piense e imagine.
6. No des consejos. A la gente no le agrada ser dirigida, que se metan en su vida y le digan lo que debe hacer.
7. Utiliza el silencio, la pausa, el cambio de tono y de ritmo; porque son un llamado a la atención.
8. Sé dinámico y estimulante. Imprime al discurso la velocidad adecuada. La velocidad no está en hablar con rapidez, sino en la sucesión lógica, ordenada y convincente de las ideas, unido a un lenguaje claro, preciso y fluido.
9. Di con valentía lo que crees, lo que piensas, lo que amas y las razones por las cuales crees y amas. La gente cree y admira a quienes están claros en sus ideas, a quienes son auténticos y a quienes son capaces de definirse.
10. Narra hechos y vivencias, pues a todos les agradan los cuentos y las anécdotas.

11. Pregunta, sondea cómo se siente la gente. Es una forma de implicar a los asistentes en el discurso y también de controlarlos. Esta táctica, además de inhibir la posible agresividad, genera mucha atención.
12. Dosifica las ideas. El discurso debe tener una introducción, un desarrollo y un final. Lo que en el teatro clásico se conoce como exposición, nudo y desenlace.
La exposición prepara el terreno, el nudo es la trama y el desenlace es la conclusión.
13. Elabora un cronograma con el fin de asignar a cada punto un tiempo de desarrollo.
14. Pon corazón sin caer en la sobre actuación.
15. Existen muchos "oradores" que saben manejar con habilidad los sentimientos de la gente, creando falsas expectativas.
16. El discurso debe ser estimulante, pero realista y práctico. Así que, pon el corazón, pero sé lógico, porque sólo la verdad convence.
17. "Poco das ,si das de lo que tienes, mucho das, cuando das de ti mismo" Khalil Gibrán
Muchos oradores y profesionales "cumplen" correctamente con su función, de acuerdo a los parámetros establecidos por la sociedad, pero la vida tiene otros criterios y exige que cada persona de lo mejor de sí. "...muchos das cuando das de ti mismo.
Los humanos intuyen cuando el orador o el escritor, actúan pensando en ayudar a las personas. Las personas lo agradecen y se hacen receptivas a sus mensajes.

Cómo convencer, persuadir y motivar

El objeto de todo discurso es convencer, persuadir y motivar a la acción

La persuasión es emocional, supone la aceptación del mensaje, debido a la fe y confianza que despierta el orador. Esto sólo es posible cuando existe empatía entre el orador y el público, cuando funcionan en la misma onda.

El convencimiento es racional, es producto de razonamiento, de argumentos. Cada persona tiene un esquema mental, una filosofía de la vida, un estereotipo; es decir una forma de percibir, de sentir, de pensar y de reaccionar. Las personas se aferran a su forma de ser, porque es la que les ha permitido sobrevivir. Por esta razón, resulta muy difícil convencer y cambiar a la gente, si antes no logramos conocer su "esquema mental." Al ponernos en su lugar, ellos se pondrán en nuestro lugar; al comprenderlos, ellos nos comprenderán y abrirán su mente al mensaje.

La persuasión depende de la aceptación afectiva " Yo creo en ti y en consecuencia, creo en tu mensaje". Los sentimientos que tiene el orador sobre sí mismo son decisivos para persuadir a los demás.

"Hacernos comprender es responsabilidad nuestra y la respuesta que obtenemos es el resultado del comportamiento que ponemos en práctica".

El buen orador puede persuadir y convencer a todo el mundo, si le trata con respeto y humildad, si le ofrece ideas y soluciones útiles y viables y si deja que cada uno se tome el tiempo necesario, para digerir el mensaje y decidir con libertad.

La persuasión y el convencimiento deben conducir a una acción eficaz

"La lingüística ha olvidado que es ante todo un medio de acción y que el imperativo es la forma verbal por excelencia" A. Meillet.

Por tanto, todas las dinámicas de la oratoria deben dirigirse a la persuasión, al convencimiento y a la acción.

El lenguaje tiene doble mensaje; uno lógico y otro afectivo. El mensaje lógico (ideas) debe ser claro, asequible y convincente; mientras que, el mensaje afectivo, debe ser amistoso y estimulante.

"Las pasiones son los únicos oradores que persuaden siempre" Rochefoucault.

"El discurso va de corazón a corazón y no demente a mente. Si no hay sintonía con el público, el discurso es un fracaso."

"Si logras llegar al corazón de los oyentes tu discurso es bueno, de lo contrario, tu discurso es malo". Sólo los niños hablan con el corazón, por eso su expresión es fresca, espontánea y fascinante.

"Ante el hechizo de la palabra todo lo demás pasará desapercibido."

- Habla en positivo. Utiliza un lenguaje asertivo, con el fin de liberar el espíritu y estimular al desarrollo, al éxito y a la libertad. Este lenguaje es contagioso y tiene el poder de catalizar la energía de los asistentes y crear una atmósfera magnética, capaz de echar abajo todas las defensas mentales.
- Respeta las ideas y sentimientos de los demás, consciente de que su misión no es la de convencer a toda costa; sólo debe ofrecer sus ideas con emoción y con respeto. Si sus ideas son buenas, se impondrán.
- Para persuadir hay que conocer las ideas, necesidades e intereses de los oyentes, pero sobre todo hay que conocer cómo se sienten.
- Sé auténtico." Sólo podemos convencer si el mensaje es auténtico; pero también se necesita una buena dosis de sugestión. La mayoría de las conductas humanas son poco lógicas y algunas hasta ridículas, pero son aceptadas por la sociedad como resultado de un condicionamiento por sugestión". Observa a la gente y elabora una lista de los comportamientos inútiles y ridículos. Te quedarás sorprendido
- Los mensajes subliminales son muy eficaces, pero no son éticos, porque llegan solapados y entran como ladrón, violando las puertas de la conciencia y adueñándose de su libertad.
- El buen orador no es el que habla bellamente, sino el que logra persuadir, convencer y motivar.

Para persuadir hay que llegar al corazón, pero

"Al alma sólo se llega
con pasos como besos,
por las sendas ocultas
que van al corazón." J. M. Pemán.

Para convencer hay que hablar con la verdad. La verdad no necesita mensajeros, ella se impone por su propio peso.

Para persuadir hay que sintonizar con los sentimientos de las personas Para motivar hay que ofrecer una versión actualizada, dinámica y atractiva de las ideas y valores que deseamos comunicar.

Si logramos manejar estas tres cosas tendremos a las personas pendientes de nuestra palabra

Como finalizar el discurso

Los principios básicos que rigen la vida son el principio de Causalidad o de Razón suficiente y el principio de Finalidad.

El principio de causalidad se formula así: "Todo tiene una causa y en idénticas condiciones, las mismas causas producen los mismos efectos" Y, el principio de Finalidad afirma: "Todo agente actúa por un fin, por un propósito".

Un proyecto sin base, se viene abajo. Y un proyecto que no llega a coronarse queda truncado. Es importante comenzar con pie derecho, pero es más importante culminar con éxito. No es suficiente con ganar la batalla; es necesario ganar la guerra.

La mayoría de las personas tienen dificultad para iniciar el discurso, pero luego entran en confianza y se desenvuelven de forma satisfactoria. Otras comienzan bien, pero a medida que se acercan al final, pierden seguridad, precisión, fluidez y entran en un círculo repetitivo del que no aciertan a salir.

No hay nada más lamentable que un discurso que muere lentamente.

El final es el remate, el broche de oro, así que hay que prepararlo y ensayarlo detenidamente.

Es conveniente graduar las ideas y los sentimientos, de forma que vayan "in crescendo" y generen atención, interés y expectativa crecientes, hasta alcanzar el clímax.

El final debe ser lógico, concluyente, impactante e inesperado.

Elaborar el final de varios discursos

1. Invitación a votar en las elecciones nacionales.
2. Mensaje a graduados universitarios.
3. Mensaje a soldados que van a la guerra.
4. Mensaje a un hijo que se independiza de sus padres.
5. Mensaje a una persona irresponsable.
6. Mensaje a un juez.
7. etc.

Conclusiones

La presentación del orador es la credencial que le da el derecho y la autoridad para hablar. Es necesario vender el orador, antes de vender el discurso. La presentación debe realizarla otra persona; en caso contrario preséntate a ti mismo con sencillez pero con categoría.

Las tres cosas más importantes de un discurso son:

- a.- Quién lo dice (Es importante hacer una buena presentación)
- b.- Qué dice (Hablar de cosas importantes).
- c.- Cómo lo dice (Cuidar el estilo).

Cuida tu imagen física, intelectual, social, afectiva, moral y espiritual, porque estas imágenes determinan el poder de tu palabra. " Digas lo que digas, siempre dirás lo que eres"

Da a conocer los objetivos del discurso y lo que esperas de los oyentes. (Qué, cómo, por qué, beneficios).

Cierto miedo escénico es natural y hay que aprender a convivir él a lo largo de la vida.

Debes estar descansado para que tu persona y tu palabra irradian energía, poder y éxito. El orador es un líder que conduce a la verdad y a la victoria.

El relax y la correcta respiración crean las condiciones adecuadas para la creatividad y para la buena comunicación. Recuerda que te comunicas con el auditorio en un 20% a través de la palabra y en un 80% en forma inconsciente; por tanto, tu actitud emocional es decisiva.

Las ideas y las cosas tienen el valor que tú les das. "El discurso es como la música; el orador es la caja de resonancia; la música llega hasta donde la proyecta la caja de resonancia". Hay silencios que lo dicen todo y palabras que no dicen nada.

Rompe el hielo. Conecta con el público, sonríe, saluda, acércate. Trata de que se sientan bien. Libérales de sus temores. Derriba las barreras defensivas. Implíqueles en el discurso para que se sientan parte del mismo.

Sólo puedes hablar de lo que sabes, crees y amas. Por tanto, antes de hablar, debes aclarar y madurar las ideas; lo cual supone lectura y reflexión. La oratoria, como toda actividad humana es un hábito que exige lectura, cultura general y específica y entrenamiento constante.

Conoce el nivel, necesidades, intereses y expectativas de los oyentes. Mira hacia el futuro. Sé optimista y habla sólo de cosas importantes, como desarrollo, progreso,

autoestima, éxito, felicidad. Estos temas despiertan el interés de todos. Si se trata de temas "profesionales" dales una dimensión que trascienda lo puramente técnico...
Evita las poses.

Evita el lenguaje de bajo perfil; es decir, el lenguaje pobre, crítico y vulgar. Este lenguaje es típico de los mediocres y la gente está harta de mediocridad. Los oyentes esperan del orador, calidad y dignidad, en la palabra, en las ideas y en su persona.

Sé sugerente. Evite dar consejos; la gente no acepta ser dirigida ni gobernada.

Las personas asisten a conferencias y a cursos en busca de ideas, pero sobre todo, en busca de estímulo, de fe y de ilusión.

Expón las ideas en forma ordenada y anota los puntos importantes para facilitar el seguimiento. En algún momento puedes hacer preguntas con el fin de mantener la atención y el control. También puedes recapitular lo expuesto. Sé más docente que orador.

El objetivo del discurso es, convencer, persuadir y motivar; todo lo demás debe supeditarse a esta finalidad.

El discurso se construye con ideas, no con palabras. No lo aprendas de memoria, sólo recuerda el esquema central. "No busque palabras sino hechos e ideas y las palabras vendrán en forma copiosa". Horacio.

Debes madurar el discurso para poder expresarlo como algo íntimo, propio y querido; por lo cual, es conveniente prepararlo con tiempo y madurarlo.

El discurso debe ser lógico para que llegue a la conciencia y humano para que llegue al corazón.

El entusiasmo y el vigor son el alma del discurso.

Sé gráfico, descriptivo, utiliza imágenes, vivencias, cuentos, versos, refranes, porque tienen un poder mágico para interesar, convencer y quedar grabados en la memoria.

En la oratoria actual se utiliza un estilo claro, sencillo y preciso. Oraciones cortas que van al "quid" del asunto"

Dramatiza un poco sin caer en la teatralidad.

Puedes utilizar a veces el monólogo.

Cuida la calidad de la voz: claridad, fuerza, vibración, calidez.

Lo más difícil es expresarse con claridad, sencillez y precisión; por tanto, debes centrar tu interés en estos puntos y ejercitarte constantemente para ser claro, sencillo y preciso.

El día en que hables de forma tal que todos los presentes piensen que pueden hablar como tú; ese día te convertiste en un buen orador.

Si deseas entregar una copia del discurso, hazlo al final, pues en el momento del discurso, el único centro de atención debe ser tú.

Cuida tus actitudes

Las actitudes son formas habituales de reaccionar ante la vida. Las actitudes, como toda conducta superior, son aprendidas en la primera infancia, en respuesta a los estímulos del medio ambiente. Con los años estas actitudes tienden a consolidarse

Las actitudes son básicamente la expresión del inconsciente, de lo que la persona es y siente en lo profundo de su ser. Es producto de la filosofía de la vida, de los principios, valores, criterios y creencias; así como de las vivencias, del temperamento y del carácter.

Existen personas muy inteligentes desde el punto de vista profesional pero con actitudes desadaptadas a la realidad de la vida, lo cual les dificulta la relación con las personas y pierden la oportunidad de triunfar y de ser felices.

Las actitudes determinan la forma en que los seres humanos se relacionan entre sí.

El éxito y la felicidad del ser humano dependen más de su actitud ante la vida que de las cosas que le ocurren. En las mismas circunstancias unas personas triunfan y son felices y otras fracasan y son infelices.

La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen; de modo que, lo que nos ocurre y la forma en que nos sentimos habitualmente es producto de nuestra actitud ante la vida.

Existen actitudes externas que son la forma de reaccionar ante los estímulos o acontecimientos externos. Las actitudes externas determinan la forma en que nos relacionamos con los demás y, en consecuencia, favorecen o perjudican la convivencia y el éxito. Existen también actitudes internas, que son la forma de reaccionar frente a los estímulos que vienen de dentro (ideas, sentimientos, temores y recuerdos...). Las reacciones internas son más profundas e instintivas y cuesta más controlarlas. Estas reacciones son las que más influyen en nuestra vida, por lo cual, es fundamental aprender a manejarlas.

Un signo de madurez y de equilibrio mental es el control de las emociones y de las actitudes.

Las personas positivas tienen actitudes positivas y emiten energía positiva que llega a las personas y estimula su parte positiva de las mismas, lo cual hace que las personas reaccionen de forma positiva. Por el contrario, las personas negativas (pesimistas, desconfiadas...) emiten energía negativa que llega a las personas y hace que éstas reaccionen de forma defensiva; lo que dificulta cualquier relación o negociación, porque nadie quiere nada con perdedores.

En la vida todos necesitamos adquirir un trabajo o vender algo (ideas, servicios, cosas...) para adquirir dinero y sobrevivir. Hoy sabemos, a través de muchos estudios realizados,

que no es suficiente con tener capacidad, un título o buenos productos para triunfar, es necesario también tener una imagen agradable.

Necesitamos hacernos querer y respetar, lo cual supone que debemos conocer más a fondo los aspectos negativos de nuestro carácter para erradicarlos y hacernos personas más cálidas, más humanas, más capaces de sintonizar con los demás

Observa cuáles son las actitudes fundamentales de aquellas personas que "triunfan de verdad" y trata de hacerlas tuyas.

No te limites a superarte académicamente, trabaja en mejorar tu personalidad. "Es bueno ser importante, pero es más importante ser bueno"

Las actitudes agresivas o temerosas impiden la conexión con la gente y lo que es peor, son causa de rechazo, lo cual genera frustración y en consecuencia, mayor agresividad o mayor timidez.

En una sociedad tan crítica, represiva y agresiva como la que nos toca vivir, necesitamos cultivar actitudes positivas y emitir vibraciones amistosas que aplaquen la agresividad y estimulen la confianza, de modo que todos nos aporten la parte buena de sí.

El ser humano puede tomar conciencia de sus actitudes y controlarlas con el fin de sentirse bien y evitar confrontaciones inútiles. Para ello, es necesario conocer un poco sobre la estructura de la mente humana. Cómo somos. Qué fuerzas internas nos impulsan a reaccionar, etc.

Cuando te sientes bien, tu cuerpo y tu mente emiten señales de satisfacción, de plenitud y de felicidad. Estas señales te protegen de las vibraciones negativas, te ayudan a llegar a los demás y logras que te tomen en cuenta, te valoren y te apoyen de muchas formas.

Como puedes ver, necesitas ponerte a valer en todos los aspectos; pues nadie puede transmitir lo que no es.

Qué significa tener actitudes positivas

- Significa pensar, hablar y actuar de forma positiva.
- Si quieres ser inteligente, debes actuar de forma inteligente y creativa
- Si quieres tener amigos, debes ser buen amigo y cultivar la amistad como un valor importante.
- Si quieres ser rico, debes saber producir, administrar e invertir de forma inteligente
- Si quieres triunfar en un negocio o en un asunto, debes conocer las leyes que rigen ese negocio, porque todo en la vida se rige por leyes. Además necesitas experiencia y habilidad en el negocio.
- Si quieres ser respetado, debes comenzar por respetarte a ti mismo, por ser una persona digna
- Si quieres ser tomado en cuenta, debes ser educado, respetuoso, sociable...
- Si quieres ser libre, debes comenzar por liberarte de tus enemigos internos: de la ignorancia, de los temores, del egoísmo, de la pereza, de la ira, de la envidia, etc.
- Si quieres cosechar amor, éxito y felicidad, debes sembrarlos y cultivarlos.

Cuida tus vibraciones

Todo lo que existe produce vibraciones que se expanden en todas direcciones.

El ser humano es como un imán magnetizado; tiene el poder emitir vibraciones y de atraer o rechazar las vibraciones procedentes de otras personas.

Cuanto más desarrollada está la persona, más intensas y poderosas son sus vibraciones.

Según la Ley de Vibración todo lo que sentimos y pensamos se expresa a través de vibraciones que se expanden en todas direcciones, influyendo para bien o para mal en las personas.

Cada persona produce vibraciones de acuerdo a la calidad de persona que es. Nadie puede controlar o falsificar sus vibraciones, pues ellas provienen de la estructura mental profunda de la persona. Son la manifestación de lo que es realmente en lo íntimo de su ser.

Las personas podemos controlar ciertas conductas; podemos fingir, mentir, pero no podemos controlar la "expresión corporal" porque ésta nace del subconsciente, el cual escapa a todo análisis y control.

Las personas perciben de alguna forma cuando existe o no existe congruencia entre las palabras y la expresión corporal, (vibración de la voz, forma de mirar, gesto, etc.) pero no estamos entrenados para valorar el alcance de las expresiones corporales, lo cual es un error, pues, si bien no debemos desconfiar de la gente, tampoco debemos ser ingenuos.

Sería muy útil rebobinar los hechos del día y visualizar en detalle aquellas situaciones, personas, comportamientos... que nos afectan. Con un poco de ejercicio aprenderás a percibir las actitudes profundas y las intenciones de otras personas hacia ti. A veces es suficiente un pequeño detalle para descubrir las intenciones de las personas.

Se cree que los seres humanos nos comunicamos en un 30% a través de la palabra, la cual transmite los mensajes lógicos y en un 70% a través de la expresión corporal, la cual es resultado de las vibraciones emanadas de lo íntimo de la persona.

Los seres humanos se relacionan de acuerdo a sus vibraciones

Hay personas que nos caen muy bien a primera vista y otras nos caen mal sin motivo aparente.

¿Cuál es la razón?

Percibimos a las personas a través de sus vibraciones. Cuando sus vibraciones sintonizan con las nuestras se produce empatía. En caso contrario nos ponemos a la defensiva y establecemos distancia.

Los seres humanos se relacionan de acuerdo a sus vibraciones

Los seres humanos se relacionan y se asocian de acuerdo a sus vibraciones; es decir, de acuerdo a su forma de pensar, de sentir y de actuar. Así se agrupan las personas en clases sociales, partidos políticos, profesiones, religiones, mafias, etc.

Existen muchos grados de asociación; el que se basa en intereses circunstanciales hasta la asociación profunda de la amistad verdadera o del matrimonio.

Algunas vibraciones son percibidas de forma consciente pero la inmensa mayoría son captadas a nivel subconsciente, desde donde actúan sobre la mente sin que tengamos conciencia de ello.

Las vibraciones forman un aura alrededor del cuerpo y ningún pensamiento negativo puede penetrar el aura positiva. Si vibras en positivo, nadie podrá causarte daño, pero si tienes miedo o dudas de tu poder, entonces te haces vulnerable.

Cuando te quejas por no tener dinero y dices "no tengo", por Ley de Vibración te conectas con toda la miseria del mundo. Cuando piensas en positivo y agradeces a Dios y a la vida por tantos bienes recibidos, tu mente crea las condiciones para producir y recibir más bienes. Pero esta situación no se produce de un día para otro; es resultado de una actitud cultivada durante largo tiempo y de acciones concretas.

Si las personas supieran que las vibraciones se vuelven contra ellas mismas, evitarían los pensamientos, palabras, sentimientos e intenciones negativos.

Toda vibración negativa comienza por herir a quien la produce; de modo que, necesitamos ser honestos y bondadosos, no sólo por razones morales, sino por sentido común.

Todo vibra en un proceso constante de transformación. Vibra el pensamiento, vibra la conciencia, vibra el sentimiento, vibra la mirada, vibra la voz y vibra el cuerpo. Todos están activos y se expresan a través de la vibración.

Cuando existe fe, autoestima, capacidad y motivación, la vibración es poderosa. Esto explica el poder de los grandes líderes religiosos o políticos.

También existen líderes del mal que tienen un poder negativo muy elevado y logran atraer hacia su causa a millones de personas negativas que vibran en su misma onda.

Cuando hablas, lo primero que oyes es la vibración de tu voz. Si tu palabra es débil e insegura, te transmite el mensaje de que vales poco. Imagina el daño que te causas escuchando constantemente este mensaje. Por el contrario, si tu palabra es clara, consistente, fluida, vibrante y agradable, te transmite el mensaje de que eres un

triunfador. Como ves, tu voz puede ser tu peor enemigo o tu mejor aliado; dependiendo de sus vibraciones. De aquí la importancia de cultivar la voz.

La evolución de la especie humana depende básicamente de las personas más desarrolladas, quienes emiten vibraciones de alta potencia, capaces de despertar y de estimular la conciencia dormida de los pueblos. Un líder de verdad (Buda, Confucio, Cristo...) es capaz de cambiar la historia. Después de tantos siglos su mensaje sigue vivo. El mayor bien que puedes hacer por la sociedad es ser la mejor persona que puedas llegar a ser, porque lo más importante no es cambiar el mundo por fuera sino por dentro.

Vivimos en una sociedad que emite vibraciones de temor, angustia, competencia, desconfianza y agresividad. Si dejas entrar esas vibraciones te irás contaminando de las mismas enfermedades que aquejan a la sociedad, pero, si funcionas en positivo, nadie podrá hacerte daño y los problemas que puedan causarte se convertirán en retos de los cuales saldrás fortalecido.

Recuerda, lo más importante, como es tu dignidad, depende de ti, y, por tanto, nadie puede robártela, pero puedes perderla por causa de ti mismo.

La ley de vibración tiene muchas aplicaciones. Si deseas que tus hijos tengan buenas amistades, sean estudiosos y responsables, ayúdalos a evolucionar y a vibrar en positivo, después ellos sabrán elegir lo que sintoniza con su forma de vibrar.

Si quieres triunfar, si quieres que la gente te respete, etc. Ponte a valer, vibra en positivo y todo lo bueno vendrá a ti, porque, en definitiva, eres como un imán magnetizado. Tiene el poder de atraer todo lo bueno y de rechazar todo lo malo. Sólo depende de ti.

Conclusiones

1. Tu mente vibra y emite señales de acuerdo a la clase de persona que eres y a tu estado de ánimo. A través de las vibraciones expresas lo que eres (tu autoestima, convicciones, capacidad y felicidad, o bien, tus complejos, temores y frustraciones) Como vivimos en una sociedad de competencia no podemos dar señales de debilidad, de aquí la importancia de trabajar constantemente en el desarrollo de una personalidad valiosa.
2. Tus ideas, sentimientos y lenguaje vibran, influyendo primero en ti y después en los demás. De aquí la importancia de tomar conciencia de esta realidad y de ser siempre consecuente.
3. También vibra la sociedad y su vibración es poderosa. Si vibra en positivo nos transmite fe y seguridad y nos estimula al conocimiento, al desarrollo y a la libertad, pero vivimos en una sociedad mediocre, desorientada y conflictiva que emite demasiadas vibraciones de angustia y agresividad.
4. Selecciona tus ideas, sentimientos, amistades y lenguaje porque ellos te modelan día a día, de forma lenta pero profunda y pueden conducirte al éxito o bien al fracaso.

Diplomacia

Las formas son muy importantes

Las palabras pueden indicar distintas cosas, según como se digan y según como sean interpretadas. Pueden estimular o pueden ofender. Pueden hacer amigos o enemigos. Pueden cerrar un acuerdo o dar al traste con una relación. Pueden hacer reír o llorar.

Las palabras positivas programan la mente para el éxito y son un estímulo para quienes las pronuncian y para quienes las escuchan; mientras que, las palabras negativas deterioran la calidad de la persona que las emite y contaminan la mente de quienes las escuchan.

Las palabras, el pensamiento y los sentimientos van unidos. Las palabras no son únicamente categorías gramaticales o símbolos verbales; las palabras expresan ideas, imágenes, sentimientos e intenciones, que influyen en las personas. El lenguaje programa y condiciona la mente del que habla y del que escucha. La educación es básicamente un condicionamiento realizado a través de la palabra.

Debido a que el código utilizado por el cerebro es verbal, el cerebro procesa (piensa, imagina y crea respuestas) de acuerdo a la cantidad y calidad del vocabulario asimilado a lo largo de los años. Pero el lenguaje no funciona por iniciativa propia. El lenguaje es una herramienta al servicio del pensamiento. En realidad, lo que manda en el cerebro son las ideas importantes, los principios, valores y criterios, los ideales y las metas que se proponen las personas.

Las palabras tienen un poder y una magia; con ellas podemos estimular, convencer, persuadir y motivar, así como también podemos desanimar, hundir, engañar y corromper a las personas.

El poder de las palabras no depende tanto de lo que decimos, cuanto de la forma en que lo decimos.

Había una ciega sentada en la calle con una taza y un cartel que decía: "Por favor, ayúdenme, soy ciega"

Un creativo de publicidad pasó por allí, se detuvo y observó que la taza sólo tenía unas pocas monedas.

Sin pedirle permiso, tomó el cartel, le dio vuelta y con un marcador negro escribió otro mensaje, volvió a colocar el pedazo de cartel sobre los pies de la ciega y se fue.

En la tarde, de regreso, el creativo volvió a pasar por delante de la ciega. La taza estaba llena de billetes y monedas.

La ciega reconoció sus pasos y le preguntó qué había escrito en el cartón.

El publicista le respondió: "He escrito lo mismo que decía el anuncio pero con otras palabras" Sonrió y siguió su camino.

El nuevo mensaje decía: "Hoy es primavera y yo no puedo verla"

El primer mensaje es lógico pero tiene poco poder para influir en las personas y despertar su generosidad. El segundo mensaje conmueve las estructuras emocionales de las personas. Te aseguro que más de una persona sintió una conmoción interna al pensar en la desgracia irremediable de la ciega, y, es posible que todos los transeúntes tomaran conciencia de lo privilegiados que eran al poder ver.

El mayor poder del mundo, ha sido, es, y será, la palabra, y, su efecto depende de cómo la utilizamos. Con el manejo adecuado de la palabra podemos lograr casi todo lo que nos proponamos; pero, el poder de la palabra depende del poder que tiene la persona.

La palabra es la expresión de toda la persona, por lo cual, para que nuestra palabra tenga poder, es necesario que vibre en alta frecuencia, lo cual sólo es posible si tenemos un buen nivel de conocimiento, de autoestima y de valores, tales como: bondad, honestidad...

La finalidad de la palabra es informar, estimular, convencer, persuadir, motivar. Por tanto, nuestras palabras sólo tiene sentido cuando logramos alguna de estas cosas.

Hoy vivimos en una sociedad impulsiva, agresiva y mal educada. Muchas personas no tienen en cuenta, ni el contenido, ni la forma de expresarse. Los mensajes llevan mucha carga emocional negativa que hiere la sensibilidad de las personas y hace que reaccionen de forma agresiva

Esta actitud generalizada, hace que las personas vivan a la defensiva y que interpreten los mensajes desde sus temores o prejuicios. Esta situación es causa de malos entendidos, discusiones y pleitos.

El hecho de cuidar el uso que hacemos de la palabra, en cuanto a contenido y la expresión, significa inteligencia, respeto a sí mismo y respeto a los demás. Significa madurez y control de las propias emociones y también significa, poder para controlar las emociones de los demás; por lo cual, es una herramienta poderosa para triunfar en muchos aspectos. Las personas lo perciben y nos respetan.

Cuida tus formas porque ellas dejan al descubierto la clase de persona que eres. "Digas lo que digas, siempre dirás lo que eres".

Las personas no te recuerdan tanto por lo que les has dicho, cuanto por cómo se han sentido cuando han estado contigo.

Las personas no te admiran tanto por lo hábil o inteligente que eres, cuanto por la madurez y sabiduría que expresas.

Muchas personas se sienten agredidas y maltratadas, lo que hace que valoren y aprecien de forma especial, a quien las trata con respeto y con aprecio.

Cuida la forma en que hablas, porque puedes convertir a un amigo en enemigo, así como también, puedes convertir a un enemigo en amigo.

Recuerda siempre que, lo que no se resuelve a través de la verdad, de la justicia y del diálogo, no se resuelve de ninguna otra forma.

Cómo superar el miedo escénico

"Si un hombre alberga cualquier miedo, Éste, perturbará todos sus pensamientos y dañará su personalidad, convirtiéndole, en esclavo de un fantasma". Legouve

El miedo es un **instinto natural**, es inherente a la naturaleza humana. Nacemos con miedo a lo desconocido y a todo lo que significa riesgo y peligro. El miedo también es propio de los animales. Los animales observan y tantean la situación antes de aventurarse en algo desconocido.

En el fondo, el miedo es un instinto de supervivencia, que sirve para proteger la vida, para evitar riesgos innecesarios, y, para avanzar hacia el éxito, paso a paso. Hasta aquí todo está bien. El problema surge, cuando la sociedad (padres, educadores...) utilizan el miedo como forma de educar y de controlar. De este modo, el miedo deriva en infinidad de temores que acompañarán a los seres humanos a lo largo de toda su vida. Los temores se ocultan en el subconsciente, por lo cual, no tenemos conciencia de de la cantidad de temores (pueden ser miles)

Los niños crecen y se hacen hombres, y, en cada adulto vive un niño temeroso, inseguro y cobarde, que se siente amenazado por muchas cosas, lo que le impulsa a vivir a la defensiva. Estos temores son la causa de la violencia y de la agresividad que se expresa todos los días en la sociedad, de muchas formas, desde las formas sutiles, como la indiferencia y la mala educación, hasta las más violentas, como la delincuencia, la corrupción, el asesinato y las guerras.

El temor no es inherente a la naturaleza humana, es decir, nacemos sin temores. Nadie nace con temor a los fantasmas, ni a la oscuridad, ni a los animales, ni a la muerte, ni a los exámenes, ni al fracaso. Estos temores se aprenden posteriormente, cuando nos dicen ¡cuidado! no hagas esto, ni aquello, no hables con extraños, ni confíes, y, cuando nos evalúan y comparan con otros, etc.

El temor no nos permite ser nosotros mismos, libres, espontáneos honestos, sociables, auténticos, felices y creativos. Los temores están ahí, latentes, como una amenaza constante. El temor nos obliga a vivir a la defensiva y nos impulsa a utilizar numerosos mecanismos, como la agresividad, la mentira, la manipulación, los celos, el autoritarismo

Miedo escénico y Pánico escénico.

Nadie nace con miedo escénico. El miedo tiene su origen en alguna experiencia traumática sufrida en la infancia o bien en un condicionamiento continuo a través de mensajes críticos que ofrecen una visión errónea de la realidad, haciendo creer, que un error en público es fatal, es un desprestigio, una humillación. Existen muchos niveles de miedo escénico.

El miedo escénico puede convertirse en pánico, cuando la persona es desbordada por la angustia e imagina situaciones desastrosas. En este caso, la persona pierde el control y quedan bloqueadas.

“Esta ha sido una de las peores experiencias de mi vida, dice una paciente, me quede en blanco, no podía pensar, me sudaban las manos, el corazón se me iba a salir, quería desaparecer. Sentía mi cara como un tomate, que vergüenza, ellos seguro se estaban dando cuenta de lo que me pasaba, debieron pensar que yo era una imbécil, sentía ganas de llorar. La voz no me salía, la boca estaba seca y las pocas palabras que pude decir, solo yo las escuchaba. Quería salir corriendo pero estaba demasiado congelada para hacerlo, me daba rabia conmigo misma, yo conocía el tema, es mi especialidad, pero cuando me pare frente a ellos, no sé que me paso”.

Necesitamos corregir las programaciones erróneas y aceptar que "errar es humano", que errar es parte de la vida y también una forma de aprender.

El miedo escénico es inconsciente y contra él poco pueden la voluntad y la razón. Es un enemigo que vive dentro de nosotros y está al acecho para atacar en todo momento, por lo cual es causa constante de angustia y de sufrimiento; así que hay que combatirlo, no sólo por razones profesionales, sino para sobrevivir psíquicamente, para sentirse bien y para liberar la inteligencia, la creatividad y el amor.

Aunque el miedo escénico es un sentimiento concreto, su existencia se debe a numerosos factores. El miedo escénico ocupa el espacio que deberían ocupar la autoestima y el éxito. El miedo escénico no actúa sólo, como todo en la vida, tiende a asociarse a otros temores, como el temor al riesgo, al futuro, a la responsabilidad, etc. para incrementar su poder.

En este capítulo le ofrecemos distintas teoría, métodos y estrategias, para reducirlo; pero lo más importantes es una reprogramación total de la persona que garantice un desarrollo integral y suficiente éxito "en la vida".

El desarrollo y el éxito generan autoestima y seguridad. Una persona con estas características, está protegida contra los temores, porque siente que el control de su vida está en sus manos y nadie puede hacerle daño. Esta conciencia interna de seguridad, hace que no dé importancia a errores pasajeros. Sin embargo, el miedo escénico, al igual que el estrés y la competencia, son condiciones humanas naturales, con las que tenemos que aprender a convivir. Lo importante es no dejar que estas situaciones nos desborden o interfieran en nuestra vida más allá de lo normal; pero, un poco de miedo, de competencia y de estrés, son activadores eficaces de la mente.

El miedo escénico inhibe la capacidad de pensar y paraliza los órganos de la fonación. Las personas sienten un vacío interno, una angustia y un terror, que a veces llega al pánico. El miedo desencadena la adrenalina, la cual demanda abundante oxígeno, pero la angustia produce un ahogo que dificulta el suministro del mismo. Esta situación insostenible se resuelve con un bloqueo mental. La mente queda en blanco y cesa la conciencia; al cesar la conciencia desaparece el temor, baja la adrenalina, disminuye la demanda de oxígeno y de este modo se restablece el equilibrio.

El miedo escénico no existe cuando se trata de hablar ante amigos o ante personas que no significan amenaza. Surge cuando nos encontramos ante un público extraño, sobre todo si esas personas son profesionales calificados o autoridades. Las personas que

tienen conocimiento o autoridad son peligrosas, porque tienen poder y pueden causarnos daño

El miedo escénico se incrementa cuando dependemos de la opinión o decisión de los demás para la supervivencia o para el éxito profesional.

En épocas pasadas la gente era más amistosa y comprensiva; su presencia relajada y su actitud receptiva eran un estímulo para el orador, pero la situación ha cambiado; las personas expresan mucha tensión, angustia y desconfianza, que cae con peso de plomo sobre el espíritu del orador.

En los cursos que dicto habitualmente sobre desarrollo humano, oratoria, etc. capto esta atmósfera tensa y enrarecida.

Aunque ya estoy vacunado contra el miedo escénico, en lo que atañe a mi actividad, debo reconocer que, para ser buen orador hoy en día, se necesita un esfuerzo titánico, pues la oratoria no consiste únicamente en expresar las ideas con claridad. La oratoria es mucho más. El orador debe ser capaz de pacificar el espíritu angustiado de los oyentes, convencer a personas desconfiadas, motivar a personas apáticas y cambiar a personas reacias. Esta empresa exige conocimiento, autoestima, madurez y experiencia.

En tiempo crisis, surge la inseguridad y se activan los temores. Los demás temores pueden ocultarse y pasar desapercibidos, pero el miedo escénico nos pone en evidencia, dejando al descubierto nuestra parte débil, haciéndonos vulnerables.

Cómo superar el miedo escénico

Thorndike.

Descubrió la Ley del Efecto: "Cuando un estímulo es seguido por una respuesta satisfactoria, se fortalece la conexión entre el estímulo y la respuesta". El éxito fortalece una conducta; por tanto, la superación del miedo escénico, sólo podrá lograrse a través de éxitos progresivos.

También descubrió la Ley del Ejercicio, según la cual, la eliminación de una conducta negativa (temor) o la adquisición de una conducta positiva (seguridad) exige ejercicio constante, hasta adquirir el hábito, la experiencia y la habilidad

Guthrie.

Ideó el "Método del umbral" para corregir las conductas indeseables.

En psicología se define la palabra umbral, como la cantidad mínima de excitación, necesaria para que la persona perciba un estímulo y umbral diferencial, como la variación mínima de la intensidad del estímulo, necesaria para que el sujeto perciba un cambio en la intensidad del estímulo.

Este método progresivo resulta muy eficaz para corregir las conductas indeseables. Ayuda a la persona a avanzar sin temor, siempre con un pie en tierra firme. Se trata de realizar ejercicios sencillos, sin preocupación y sin responsabilidad alguna, pues el único objetivo es adquirir habilidades. Las experiencias de éxito irán desplazando al temor.

Skinner

Recomienda utilizar el "método del refuerzo". Cuando se elimina un estímulo negativo, como la crítica, la evaluación, la opinión de los demás, etc. y actuamos con libertad;

entonces desaparecen los efectos emocionales negativos, como es el temor y surgen las conductas deseables, como hablar sin temor.

Existen los reforzadores continuos, como son los ejercicios sencillos resueltos con éxito y los reforzadores periódicos (actuaciones de mayor relieve seguidas por éxitos significativos).

Estos dos métodos son similares. En ambos casos se trata de ganarle terreno al temor, paso a paso, con ejercicios sencillos que aseguren éxito constante.

La experiencia de éxito es indispensable para recuperar la confianza.

Müler.

Cree que el aprendizaje de las conductas positivas depende fundamentalmente de la motivación.

Lewis.

Considera que la clave para el desarrollo de una conducta positiva es el deseo. El que posee el deseo intenso de superar el miedo escénico, encontrará la forma de alcanzar su objetivo

Tolman.

Afirma que, si bien el ser humano responde a estímulos procedentes del medio externo, su conducta fundamental obedece a creencias, sentimientos y actitudes y está orientada al logro de metas que satisfacen sus aspiraciones.

Según Tolman son las metas las que dan unidad y significado a la conducta humana. Si la persona tiene fe y metas definidas, podrá superar el miedo escénico y todos los obstáculos que se interpongan en el camino hacia sus metas.

Hull

Considera que la magnitud del refuerzo (éxito) es determinante para la adquisición de una conducta. Existe un principio natural según el cual, los seres vivos tienden a acercarse a aquello que les proporciona satisfacción y a alejarse de lo que les causa dolor. Pero resulta difícil alejarse del miedo escénico porque lo llevamos dentro y forma parte de nosotros; por tanto, hay que prepararse para actuar y obtener éxitos significativos. La acción significa riesgo y algunos fracasos, pero éste es el precio que tenemos que pagar por el aprendizaje; de todos modos, el peor de todos los errores es el no actuar.

Holland:

"La mayor motivación para eliminar una conducta indeseable o adquirir una conducta positiva está en el deseo de autoafirmación y de respeto hacia sí mismo que todo ser humano anhela y necesita".

Richard Bandler

Nos ofrece una técnica de visualización para sustituir una imagen personal devaluada por otra imagen de autoestima y seguridad.

¿Cómo aplicar la técnica de la visualización para superar el miedo escénico?

Visualiza una gran pantalla llena de espectadores, mientras tú, un enano insignificante, les hablas desde la esquina inferior; tú sientes pánico, pero de repente comienzas a crecer, mientras que los espectadores se reducen a su mínima expresión. Ahora nadie puede hacerle daño.

Este ejercicio debes repetirlo con frecuencia. Después de un tiempo será suficiente con visualizar la última imagen; tú, inmenso frente a un auditorio de enanos.

También puede visualizarte en la pantalla, hablando exitosamente frente a un público atento y enfervorizado.

Para que las visualizaciones sean eficaces, deben realizarse con fe, emoción y constancia, pues se trata de desarraigar sentimientos muy fuertes.

Estos mensajes deben complementarse con otros ejercicios de oratoria que garanticen el éxito real.

Técnicas para superar el miedo escénico

El miedo escénico es algo natural. Nunca desaparecerá del todo, así que tenemos que aprender a convivir con él, conscientes de que es inofensivo y no puede hacernos daño si nosotros no lo permitimos. Si te guías por los criterios valorativos de la sociedad es posible que quedes desilusionado de ti mismo, porque los valores prioritarios para la sociedad son la belleza, la riqueza la fama y el poder, los cuales, además de efímeros son muy difíciles o imposibles de alcanzar; pero, si basas tu autoestima en valores internos, como la honestidad, la bondad, el esfuerzo y la buena voluntad, entonces encontrarás muchas razones para sentirte digno, valioso y respetable.

1. Capacitación y dominio del tema.

Todas las conductas humanas dependen de hábitos adquiridos. Cuanto mejores sean tus hábitos, más capacidad de éxito tendrás. De aquí la importancia de adquirir buenos hábitos de lectura, de estudio, de trabajo, etc. Al principio cuesta un poco pero luego es un gran beneficio para toda la vida.

2. Desarrollar criterios y valores.

Muchos de los temores y errores que cometemos se deben a que tenemos ideas y criterios equivocados sobre aspectos importantes de la vida, tales como la libertad, la amistad, el dinero, el trabajo, etc.

Así como piensas y sientes, así actúas y así te suceden las cosas. El hecho de tener ideas clara proporciona seguridad y conductas exitosas.

Cada quien es artífice de su destino y le va como merece que le vaya.

3. Desarrollar autoestima y personalidad.

La autoestima es el valor que cada uno se da a sí misma. Se basa más en una buena adaptación social y en sentimientos positivos que en el conocimiento.

No te compares con nadie. Tú eres único. Tienes grandes capacidades y un valor inmenso por el hecho de ser persona.

No importa lo que los demás piensen de ti, importa lo que tú piensas de ti mismo, pero sólo puedes pensar lo que realmente eres.

Tu único deber consiste en esforzarte por ser cada día un poco mejor y llegar a la noche con la conciencia del deber cumplido.

4. Cuida la respiración.

5. Haz las pausas necesarias. Te ayudan a tranquilizarte, a respirar, a centrarte en las ideas, a dar una imagen de seguridad, de control...

6. Crea una imagen positiva de ti mismo.

Debe ser una imagen atractiva y triunfadora. Esta imagen es válida en sí misma y no puede ser dañada por errores o fracasos. Esta imagen debe basarse en la convicción de la dignidad humana que tiene todo ser humano. Los seres humanos pueden juzgar nuestro comportamiento pero no nuestra dignidad.. Esta imagen crea las condiciones para que se den las cosas. De aquí la importancia de alimentarla todos los días la autoestima.

7. No alimentes el temor

El poder del temor depende de la importancia que cada uno le da. Una conducta no alimentada tiende a desaparecer. El temor se alimenta cada vez que la persona piensa en él con angustia y preocupación. Cuanto más intensa es la angustia, más se fortalece el temor. Por tanto, comienza por descalificarlo, por verlo como algo irracional, inconsistente, carente de existencia propia, pues sólo existe en tu fantasía, porque tú lo has creado y lo alimentas, pero de la misma forma, puedes reducirlo a la nada.

8. Acción, acción

Hay que reaccionar contra las programaciones inhibitorias, tales como ¡cuidado!, ¡evita!, ¡qué dirán!; grabadas a través de la educación, las cuales han resultado ineficaces y son causa de tanto dolor y frustración. Hay que actuar. La acción conlleva un riesgo, pero es la única forma de adquirir experiencia y capacidad para vencer las dificultades de la vida.

Practique el ejercicio de preguntar la hora cada día a dos o tres transeúntes mal encarados; hágalo con amabilidad y observe cómo cambia la actitud de las personas y usted aprenderá a enfrentar las dificultades.

9. Técnicas de autosugestión.

La autosugestión es un condicionamiento inconsciente por medio de la palabra o del pensamiento. Posee una dinámica que se impone sobre la voluntad. El lenguaje es como un cincel que poco a poco va modelando los sentimientos y la conducta. De aquí la importancia de utilizar siempre un lenguaje positivo.

Elabora algunos mensajes *positivos*, para lograr todo lo que te interesa. Debes repetirlos con frecuencia y con fe.

No tengas prisa ni te angusties si no ves los resultados de forma inmediata; piensa que se trata de un cambio profundo y eso tiene un proceso.

10. Visualización.

Tú puedes crear libremente *imágenes positivas* en las cuales te visualices hablando con fluidez ante un público.

A medida que creas imágenes positivas y poderosas en tu mente es como si las cosas estuvieran ocurriendo en el momento, lo cual genera pensamientos y sentimientos de éxito. Las técnicas de autosugestión y visualización puedes utilizarlas para lograr todo lo que desees.

11. Programación neurolingüística - Condicionamiento verbal

El condicionamiento verbal consiste en repetirse mensajes con fe, relax y amor, con el fin de reducir el temor.

Todo cambio se inicia en lamente, por tanto hay que comenzar por elaborar una imagen, clara y valiosa de sí mismo, con el fin de elevar la autoestima.

Existen mensajes poderosos como:

Yo soy único y existo por una razón importante.

Soy necesario y tengo una misión en la vida.
Soy irreplicable, nadie puede ocupar mi lugar.
Soy universal, pertenezco a la historia, soy parte del árbol genealógico universal.
Soy una buena persona, creo en la bondad de Dios, en la bondad de la gente y creo en mí.
Soy inteligente y estoy triunfando en la vida.
He nacido para ser feliz

Estos mensajes están elaborados con "palabras fuerza", así llamadas, porque están llenas de significado y de emotividad, debido a la importancia vital que tienen. Deben ser repetidos constantemente, hasta que se conviertan en convicción, es decir, en una forma habitual de ser, de sentir y de actuar.

Si "una mentira repetida cien veces se convierte en verdad". Cuánto más poder tendrán tus palabras, que son verdaderas, que nacen de lo íntimo de tu corazón y que tratan de liberar tu espíritu.

Aparte de estos mensajes generales, que tienen como finalidad, elevar la autoestima, debes elaborar mensajes específicos, para reducir el miedo escénico.

Yo hablo bien. Las palabras fluyen de mi boca. Tengo mucho que decir. La gente me escucha con agrado. Tengo derecho a equivocarme. Todo el mundo se equivoca. Errar es humano. Tengo el derecho y el deber de decir lo que pienso. Nadie tiene derecho a criticar a nadie, etc.

Lo ideal es que elabores con cuidado tus propios mensajes, siempre en positivo. Deben significar mucho para ti y al pronunciarlos debes sentir su poder, como una fuerza que te llena de energía, de valor, de convicción y decisión. No te preocupes por el resultado inmediato; confía y deja que el tiempo haga su labor lenta, pero profunda y eficaz. Estos mensajes son decretos y por tanto, se harán realidad.

"No podemos resolver un problema desde el nivel en que se ha engendrado" Stephen Covey. Por tanto, no podemos enfrentar el miedo desde el miedo. Necesitamos salir de su radio de acción y construir una imagen nueva, basada en valores, creencias, metas, y autoestima, que nos ayude a estar por encima de las contingencias.

Todo "problema o fracaso" es el resultado de una idea errónea, de una incongruencia, de una falta de lógica. Por tanto, la solución está en cambiar el signo de la idea, en ser congruentes y lógicos.

Antes de seguir adelante, haz una lista larga, de todos tus atributos y cualidades. No tengas prisa. Este ejercicio es demasiado importante para hacerlo a la ligera.

Ahora, reflexiona sobre todo lo que has anotado. Son tantos tus atributos y cualidades, que ante ellos, resultan insignificantes los errores que puedas cometer. ¿No te parece ridículo el preocuparte por el qué dirán?

Tú valor está más allá de los errores pasajeros.
Acepta que nadie es más ni menos que nadie. Si piensas que eres superior a los demás, estarás obligado a demostrar tu superioridad y vivirás con temor, porque es difícil

mantener el reto. Y si crees que eres menos que los demás, de poco te servirá el esfuerzo que realices para superar el temor.

Acepta que todos somos iguales, que en cada momento corremos el riesgo de errar. Pero ni el acierto ni el error, determinan el valor de una persona. Estos son hechos circunstanciales. Una persona se define por sus valores, por sus actitudes y por sus metas. Estas son las verdaderas fuerzas, que modelan la personalidad y determinan su trayectoria en la vida.

La gente buena te comprende y te respeta; los demás no merecen tu atención y menos tu preocupación

Haz con frecuencia una afirmación del derecho que tienes a ser como eres y a equivocarte en la vida. Libérate de la preocupación por agradar a los demás y de satisfacer sus expectativas.

Recuerda que, la "responsabilidad", "la imagen" y el "prestigio", se convierten en trampas mortales, cuando permitimos que los demás nos evalúen.

Recomendaciones

- Dominar el tema. Tener un conocimiento claro, completo y maduro
- Romper el hielo. Saludar, sonreír, ser amistosos, crear una atmósfera de relax.
- Proyectar respeto y amor sobre los asistentes, con el fin de crear un lazo de mutua aceptación. Si tú les respetas, ellos te respetan.
- El público te da la importancia que tú te das. Tu discurso tiene el valor que tú le das. Por tanto, debes comunicarte con claridad, orden, sencillez y categoría.
- Acércate a las personas, haz que participen
- Dosifica las ideas y escribe los puntos importantes en la pizarra a medida que los vas desarrollando. Esta estrategia te ayuda a centrarte en el tema, lo cual te proporciona mucha seguridad
- A medida que expones, Saca conclusiones prácticas. A las personas no le interesan las teorías, sino las ideas y fórmulas que sirven para triunfar.
- Sé asertivo, compresivo y estimulante. La gente no quiere saber de quejas, de críticas ni de lamentaciones. Si tienes algo importante que decir, habla; de lo contrario, calla.
- Debes ofrecer la imagen de persona humilde, pero digna, brillante y exitosa.
- Sé entretenido, utiliza imágenes, historias y vivencias.
- Necesitas llegar a la inteligencia y al corazón, para lo cual, tu discurso debe ser rico en ideas y sentimientos. Si llegas a la inteligencia y al corazón del público, sentirás su aceptación y su apoyo. Esta experiencia te proporcionará tanta fuerza e inspiración, que sentirás el placer de enfrentar al miedo escénico.

Cómo enfrentar la crítica

Si aprendimos el temor también podemos aprender la seguridad y la habilidad para hablar en público. En la vida todo tiene un precio. El éxito es producto de esfuerzo, de constancia y de tiempo. Demóstenes era un niño que vivió en Grecia en el siglo IV antes de Cristo, era tartamudo y sus compañeros se burlaban de él. Un día, profundamente herido en su sentimiento, reaccionó y se dijo: "Hoy se burlan de mí, pero algún día yo me reiré de todos". Y cuenta la historia que todas las tardes se dirigía a la orilla del mar, introducía una piedrita en su boca y se ejercitaba en pronunciar correctamente. Demóstenes llegó a ser un gran orador y un gran político. Hoy es reconocido como el mejor orador de todos los tiempos.

En cada cultura y en cada familia se reprimen ciertos sentimientos y se exaltan otros. Las culturas orientales son humanas y tolerantes, mientras que las culturas occidentales son más rígidas, creando así, el caldo idóneo para el miedo escénico, el estrés y toda una retahíla de conductas desadaptadas.

En nuestra cultura se nos educa para la competencia, lo cual supone un riesgo constante de fracaso y esto genera angustia y temor. Según Burk, este tipo de educación va en contra de la naturaleza biológica del hombre, cuyo di encéfalo es el de un animal cobarde y temeroso.

Esta contradicción, entre la naturaleza cobarde del hombre y la vida social, organizada en términos de competencia es la causa de tantos temores, complejos y enfermedades. Necesitamos aprender a vivir de acuerdo a un concepto de superación y no de competencia.

Las personas necesitan agradar para ser aceptadas en el grupo, lo que les convierte en seres débiles y vulnerables, pues ya no dependen de la propia autoestima, sino de la aprobación de los demás. La necesidad impulsiva de agradar y el sometimiento pasivo sólo genera desprecio; por lo cual, hay que valorarse y darse un puesto digno.

El miedo no respeta riqueza, ni títulos ni, poder; es un virus que alcanza a casi todas las personas. Contra este virus sólo hay una protección, la autoestima, que produce un sentimiento de valor, por encima de todas las opiniones. De todos modos, el miedo escénico nunca desaparecerá del todo, así que tenemos que aprender a convivir con él, conscientes de que es inofensivo y no puede hacernos daño si nosotros no lo permitimos.

La crítica en sí no hiere, lo que hiere es la baja autoestima.

La crítica es la primera causa del miedo escénico, por tanto, es necesario encontrar una estrategia para enfrentarla con eficacia.

La vida funciona según la ley de selección o ley de la pirámide. De aquí que el ser humano sea envidioso y crítico por naturaleza.

Los de abajo temen, envidian y critican a los que están por encima y también a quienes están por debajo; es una forma de descalificarlos y así sentirse superior.

Los de arriba, temen y critican a quienes están por debajo, porque son posibles competidores.

Sólo las personas superadas se sienten seguras y están más allá de la envidia y de la crítica; poseen criterios amplios y respetan el derecho de los demás a crecer; porque son conscientes de que el bien de los demás es bien para todos.

La crítica es una respuesta instintiva, espontánea y natural; es una respuesta de supervivencia, pero no de desarrollo. Somos críticos por naturaleza; así que nadie puede escaparse de la crítica. Por tanto, el problema no está en la crítica en sí, sino en la forma en que reaccionamos ante ella.

La crítica puede ser constructiva o negativa. En ambos casos es una advertencia que nos estimula a prepararnos, a ser más prudentes, a reflexionar, y a rectificar.

La crítica en sí no hiere; lo que nos hiere es la baja autoestima, el orgullo y el no aceptarla como una realidad natural y constante.

En el fondo, la crítica es una señal positiva. Indica que no pasas desapercibido, porque lo que dices o haces es interesante y despierta la curiosidad o la preocupación de las personas.

Cómo enfrentar la crítica.

La forma más práctica es evitarla. Muchas personas, para sentirse vivas y poderosas, necesitan ir por la vida, agrediendo a los demás. La crítica es una forma de agresión y lo peor que pudiéramos hacer es entrar en el juego.

Las personas necesitan sentirse seguras, respetadas y libres. Por tanto, los mensajes deben tener el poder de persuadir, de convencer, de apaciguar los temores y de inducir a la aceptación de los mismos, porque son beneficiosos.

La crítica es una realidad habitual y no podemos gastar nuestra energía en combatirla, ni en defendernos de ella, pues se convertiría en una guerra de desgaste. Debemos aprender a estar por encima de la crítica. Esto es posible si la manejamos desde cuatro frentes.

- a.- Desde los sentimientos.
- b.- Desde la razón.
- c.- Desde la experiencia.
- d.- Desde el lenguaje.

1. Desde los sentimientos.

La crítica hiere el sentimiento de orgullo y produce una reacción de odio y de resentimiento. El odio y el resentimiento son autodestructivos. La forma más eficaz de superar estos sentimientos consiste en pensar que, los críticos son personas mediocres y frustradas, a quienes duele nuestro éxito de los demás, porque lo sienten como una crítica a su mediocridad. Compréndelos y perdónalos, pues ya tienen bastante con su desgracia. Piensa que la crítica es un reconocimiento. Y, como dice el refrán: " Al viento y al loco, déjales pasar".

Cada persona percibe las cosas desde sus temores y necesidades y sólo ve lo que necesita o quiere ver, para sobrevivir y para afianzar su personalidad. Supongamos que un grupo de personas observa un hecho; si les pedimos que lo describan, observaremos que hay tantas versiones como testigos y si se trata de hechos que nos afectan personalmente, las discrepancias serán mucho mayores. Esto explica, por qué a veces, lo que consideramos una crítica, no es tal, sino una simple opinión que no concuerda con nuestro punto de vista.

La crítica puede llegar a ser virulenta, cuando las ideas o la acción, amenazan las estructuras de los demás; debido a que generan cambios que obligan a replantearse la validez o funcionalidad de ciertos principios, valores o conductas.

Dicen que no se debe discutir de familia, de política, de patria, ni de religión; estos son temas intocables, porque activan automáticamente los mecanismos instintivos de defensa.

La sociedad se opone radicalmente a todo lo que induce al cambio, a la toma de conciencia y a la libertad, pues las personas libres son "peligrosas", porque pueden cambiar el orden establecido, desenmascarar a la gente y obligarla a ser más auténtica y responsable. Por eso, la sociedad ha eliminado a quienes han tratado de liberarla (Sócrates, Cristo, Gandhi, Martin Luther King, y toda una pléyade de héroes y de mártires, a quienes debemos la mayoría de nuestras libertades). Da tristeza comprobar la escasez de liderazgo que hay en el mundo, debido a que la misma sociedad destruye a sus líderes.

Recuerda que todos somos la sociedad. Todos nos oponemos en forma consciente o inconsciente al progreso de los demás, porque somos envidiosos, críticos y represivos por naturaleza. Para comprobarlo, escucha el lenguaje de las personas, pero presta mucha atención, porque la mayoría de las críticas no son manifiestas, pues le darían a la persona la posibilidad analizarlas y protegerse de ellas. La mayoría de las críticas son sutiles, subliminales, de esas que " tiran la piedra y esconden la mano". Estas críticas son las más dañinas. La sabiduría popular resume todas estas explicaciones en un refrán: " Del agua mansa sálveme Dios, que de la brava me salvo yo".

Si eres una persona con proyectos importantes debes fortalecerte, para abrir tu propio camino, consciente de que la crítica te seguirá a donde vayas. Pero ten la seguridad de que en el fondo, todos te respetarán y te admirarán, porque tienes la iniciativa y el coraje que a ellos les falta.

2. Desde la razón

La crítica nos ayuda a reflexionar

“Si tienes la razón no necesitas demostrarla y si no la tienes, de nada servirán tus explicaciones”.

“Si no tienes un amigo que te diga la verdad, paga a un enemigo, para que te haga ese favor”. Por suerte, tenemos muchos enemigos dispuestos a hacernos este favor de forma gratuita.

Como señalamos anteriormente, cada persona nos percibe desde su situación, lo que nos ofrece un abanico de matices y la posibilidad de conocernos desde distintas perspectivas; por tanto, no hay que dar crédito a lo que dice la gente, pero es bueno escuchar y someter a análisis la opiniones de los demás.

Es conveniente analizar la crítica desde el punto de vista personal, desde el punto de vista del crítico y como observador imparcial.

Aún en el caso de que la gente haga la crítica con mala intención, su efecto es saludable. Hay que reconocer que todos cometemos errores y es de inteligentes aceptarlos.

Si tratas de justificar tus errores, todo el mundo se sentirá con derecho criticarte, pero si los aceptas con humildad, todos se sentirán inclinados a comprenderte y a disculparte.

A veces la crítica proviene de amigos o de personas capacitadas. En estos casos, lo mejor es callar y dejar que el tiempo ponga las cosas en su lugar. Y si el silencio pudiera dañarte, da a conocer tu posición con altura y dignidad. Recuerda que la gente es inteligente e intuye quién tiene la razón.

Si la crítica es ofensiva y atenta contra tu reputación, debes salirle al paso y aclarar la situación. La gente espera que entres en el juego del crítico y que tu defensa sea violenta e insultante, pero tú, sorprenderás a todos, con una defensa sencilla, clara y digna. Comprenderán que estás por encima de las acusaciones y el crítico tendrá que tragarse sus palabras.

Hay casos en que la crítica se convierte en rumor que va y viene. Los rumores no pueden combatirse, porque son como fantasmas, están en todas partes, pero nadie puede ubicarlos. El único remedio contra los rumores es el éxito.

Nunca podrás complacer a todos. Cuentan que un campesino caminaba al lado de su asno, acompañado de su hijo que lo montaba. La gente murmuraba: ¡Cómo es posible!, ¡Qué falta de respeto!. -El campesino bajó al hijo y se montó en el asno. Ahora la gente murmuraba: ¡Qué horror, pobre asno! El campesino obstinado, se bajó del asno, lo cargó a la espalda y siguió caminando. _Este hombre está loco. ¿Dónde se ha visto un hombre cargando con un asno? Seguía murmurando la gente. No importa lo que hagas, la gente te criticará.

3. Desde la experiencia

Sé práctico

Acepta la crítica como parte natural e inevitable de la vida.

Reconoce el derecho de los demás a criticarte y recuerda que al hacerlo se están defendiendo de sus temores y frustraciones.

Con frecuencia la intención de la crítica es herir, así que, no te des por aludido y verás como pierden el interés y dejan de criticarte.

Actúa sin esperar que los demás te comprendan. Confórmate con saber que estás en el camino del éxito.

Haz las cosas por convicción. No te preocupes demasiado por complacer a los demás.

La ingenuidad protege a las personas más que la astucia, pero vivimos en un mundo muy conflictivo, por lo cual es conveniente adquirir la astucia, para protegernos, pero sin perder la ingenuidad, que nos permite ver la parte buena de las cosas.

Muchas personas viven en actitud expectante y a la defensiva, lo cual produce estrés y supone un gasto enorme de tiempo y de energía que necesitamos para nuestro desarrollo. Esta actitud defensiva genera temor, desconfianza y una visión negativa de la vida, de la gente y de las cosas, que hace ver enemigos en todas partes.

Hay que pensar que la gente es fundamentalmente buena, pero tiene muchas carencias de conocimiento, de justicia y de amor y por eso es envidiosa y crítica. Aprende a ver lo bueno de la gente y de la vida, porque sólo con ello podrás construir el éxito.

Hasta el momento nos hemos visto como víctimas, pero formamos parte de la sociedad y por tanto, también somos victimarios; así que necesitamos mirarnos en el espejo de los críticos. Pero, en este punto vamos a ahorrarnos la teoría. Sólo voy a narrar una historia que me impresionó cuando era niño y que me ha servido para pensar las cosas antes de opinar. Cuentan que una señora sembró un rumor acerca de la moralidad de una persona. El rumor se extendió como la pólvora. Cuando la señora tomó conciencia del daño que había causado, sintió remordimiento y fue a confesarse. El sacerdote le pidió que le trajera una almohada llena de plumas; cuando la señora trajo la almohada, la condujo a la torre de la iglesia, rompió la funda y lanzó las plumas al viento y las plumas volaron hasta perderse de la vista.

_ Ahora, recoja todas las plumas.

_ Eso es imposible. Respondió la señora.

_ También es imposible recoger los rumores.

4. Cultiva un lenguaje asertivo

Habla bien de la gente. Que tu boca se abra para decir la verdad y para estimular. Si tienes algo bueno que decir, habla, si no, calla. Recuerda que por la boca muere el pez y que eres dueño de lo que callas y esclavo de lo que dices.

La gente desea agradar y ser aceptada. Este deseo nos hace vulnerables, pues dependemos del reconocimiento y de la aprobación de los demás.

Si cuando te critican te molestas.

Si cuando te insultan te hieren.

Si cuando te acusan te sientes aludido.

Si cuando te ofenden te sientes humillado

Si cuando te marginan te resientes.

Entonces, no es la crítica la que te hiera, sino la baja autoestima y la poca valoración que tienes de ti mismo.

La ética del orador

La Ética es la ley de gravedad del espíritu humano. Su quebrantamiento conduce a la desintegración personal y social.

El universo funciona de acuerdo a leyes que garantizan el orden del cosmos y la supervivencia de las especies.

Las leyes físicas son inexorables y se cumplen dentro de un orden, ritmo y armonía perfectos. Si dejara de funcionar la ley de gravedad, el cosmos se convertiría en un caos.

El instinto animal, innato y heredado, dirige con perfección absoluta el comportamiento de los animales. El instinto de conservación garantiza la supervivencia del individuo y el instinto sexual asegura la supervivencia de las especies.

Pero el hombre nace libre. La libertad es un riesgo y también una oportunidad para llegar a ser más humano y poder pensar, amar y crear libre y conscientemente y de esta forma, tener acceso a la plenitud y a la felicidad.

La naturaleza es sabia y para que todo esto pueda hacerse realidad, ha impreso en la conciencia de cada ser humano unas leyes, unos mandatos, que le señalan el camino del bien y le exigen su cumplimiento. A pesar de este imperativo, la ética no coarta la libertad del hombre, más bien, le salva de perderse y de autodestruirse.

"La ética enseña el arte de vivir y las técnicas de la felicidad". Es la primera y la más importante de todas las ciencias. Cada ciencia tiene un objetivo particular, pero la ética tiene como objetivo, lograr que todas las ciencias estén al servicio del hombre, para que pueda lograr su fin.

La ética es activa e imperativa; exige a cada uno el cumplimiento de su misión con autenticidad y eficacia; le dice al economista, al político, al médico y al orador...lo que deben y lo que no deben hacer. Cada uno en su profesión tiene el deber de lograr que las cosas sucedan y funcionen con eficacia. Y si las condiciones son adversas, debe luchar para cambiarlas.

La ética no perdona, ni excusa, ni exime. El hombre es siempre responsable, porque en última instancia es libre para decidir por encima de todos los condicionamientos externos. Y no es que la ética se inmiscuya en la vida de nadie, sólo exige que cada persona se respete a sí misma, lo cual incluye el respeto a los demás. La ética es la gran defensora de la libertad del hombre.

Cuenta una historia que, allá por el siglo V antes de Cristo, Confucio fue nombrado ministro y un amigo le preguntó: "Confucio, ¿Qué es lo primero que vas a hacer?" a lo que éste respondió: " Lograr que las palabras recuperen su verdadero significado. Que el rey

sea rey y gobierne con justicia. Que el padre sea padre y eduque con amor y que el maestro sea maestro y enseñe con sabiduría porque, si el rey no gobierna con justicia, si el padre no educa con amor y si el maestro no enseña con sabiduría, son unos impostores".

Confucio quería hacer un llamado a la ética, para que los hombres fueran auténticos, sinceros, dignos y responsables. Quería que las cosas fueran como debían ser y que funcionaran como debían funcionar.

Pero hoy vivimos en los albores del siglo XXI y resulta anacrónico hablar de ética a una sociedad materialista que persigue el éxito a costa de lo que sea y que cree en "el fin justifica los medios". Sin embargo, la ética es una ley que nace de la misma naturaleza; es tan antigua como el hombre y tan moderna como si acabara de estrenarse.

La ética es una condición para el éxito. Tú dependes de la calidad de tu trabajo. Nadie puede construir nada duradero sobre la mediocridad y sobre la mentira.

La experiencia y la historia nos enseñan que las personas y las sociedades se desarrollan mientras son impulsadas por principios, valores e ideales y degeneran cuando se debilitan sus estructuras morales

Dentro del ser humano existe una lucha eterna entre el bien y el mal, por lo cual, nadie puede decir: " De esta agua no beberé". Han caído grandes imperios; han caído personas consideradas incorruptibles, de modo que, tú también puedes caer.

Cada persona tiene su punto débil. ¿Cuál es el tuyo?

¿Cómo se debilita la moral?. Una persona es fiel a sus principios mientras todo va bien, pero, un día, surge la tentación (placer, fama, dinero, poder, etc.) y, subyugada, pierde la perspectiva de sus valores; comienza a buscar razones para ceder a la tentación y en forma paralela encuentra razones para desvirtuar los principios morales. Poco a poco va adormeciendo la conciencia hasta que termina por traicionarse a sí misma.

Necesitamos ser honestos e intransigentes en cuestión de principios. Los principios, como las columnas de un edificio, son intocables.

"La ética del carácter enseña que existen principios básicos para vivir con efectividad y que las personas sólo pueden experimentar un verdadero éxito y una verdadera felicidad, cuando aprenden esos principios y los integran en su conducta". Stephen R. Covey.

La empresa I.B.M. se rige por tres principios:

1º.- La Dignidad del Individuo.

2º.- La Excelencia.

3º.- El Servicio.

Te aseguro que, mientras la empresa funcione de acuerdo a esta filosofía, podrá superar con eficacia, todos los desafíos de la competencia.

El orador es un líder que posee el poder de la palabra y también la responsabilidad de su uso.

Cada ciencia tiene su código, pero no se enseña en las universidades; tal vez porque la ética crea conciencia y es la base de la autoestima, de la dignidad, del liderazgo, del éxito y de la libertad y nada de esto le interesa, a una sociedad mediocre, envidiosa y represiva.

A continuación tiene un código del orador. Puede reformarlo a su gusto y luego internalizarlo, para que le sirva de guía, de apoyo y de fortaleza.

CÓDIGO DEL ORADOR

1. Yo... juro por...
2. Ser la mejor persona que puedo ser.
3. Dar lo mejor de mí.
4. Defender la verdad, la justicia, la solidaridad y la libertad
5. Expresarme como soy, con autenticidad, sin temor y sin agresividad.
6. Comprender a los demás antes de intentar que ellos me comprendan a mí.
7. Escuchar activamente, ponerme en su lugar y comprender sus sentimientos y sus reacciones.
8. Respetar la persona y las ideas de los demás por diferentes que sean de las mías.
9. Defender los derechos de los débiles y hablar por los que nos saben o no pueden hablar.
10. Ser discreto y prudente. "Eres dueño de lo que callas y esclavo de lo que dices".
11. Hablar en positivo. Que mi boca se abra sólo para decir la verdad, para apoyar y para estimular. "Si tienes algo positivo que decir, habla; si no, calla".
12. Cultivar el arte de la oratoria y de la escritura, para cumplir eficazmente con mi misión de orador.

Misión del orador

El hombre es vocación. Un hombre sin vocación es un ser sin destino.

En épocas pasadas el hombre era un juguete en manos del destino. Los elegidos por el destino eran importantes y su vida adquiría sentido y valor; mientras que la vida de los demás era intrascendente.

Los elegidos perdían su libertad, en el sentido de autodeterminación, pues debían someterse a la voluntad inexorable del destino y cumplir hasta el final con una misión llena de riesgos y de sacrificios, pero era una misión gratificante que les proporcionaba una libertad superior y les conducía al reino de los héroes y de los inmortales.

Para los griegos y romanos, los oradores eran seres elegidos, eran dueños de la "palabra", es decir, del alma, del soplo vital, de la respiración, del espíritu, del secreto, del poder, de la creación.

Pero el destino ha sido desplazado por la ley de Causalidad, cuyo enunciado dice así: "Todo lo que existe o sucede, existe o sucede por una razón"

Ya no somos juguetes en manos del destino. Somos seres libres y por libres, responsables. Existimos por una razón importante. La naturaleza es sabia y no crea nada sin una razón. La persona es vocación y como afirma Rilke: " La vocación es algo imperioso de tal forma que si se reprime muere". Un hombre sin vocación es un ser sin destino.

Es importante conocer la historia humana, la universal y la personal, porque son nuestra propia historia; pero es más importante saber hacia dónde vamos. Según Tolman: " Al ser humano se le define por sus metas". Dime a dónde vas y te diré quién eres.

Todos somos elegidos, somos oradores, hemos recibido el don de la inteligencia, y el don de la palabra. Este don es un privilegio y una responsabilidad. No es suficiente con ser "buenas" personas y "buenos" profesionales.

Tú estás leyendo este libro, porque posees cierta solvencia económica, tiene espíritu de superación, capacidad para comprenderlo y tiempo para leerlo. ¿Te has detenido a pensar, que en el mundo, solamente el 10 % de las personas lee habitualmente?. Tú eres un privilegiado de la vida, porque a través de la lectura tienes acceso al conocimiento y por él, a la libertad y a todos los beneficios que de ella se derivan. Tú eres un elegido y tienes la misión de romper las cadenas que esclavizan al hombre. Esas cadenas no son

físicas; son mentales. Su nombre: Subdesarrollo, ignorancia y pobreza, pero no te asustes, no necesitas convertirte en héroe, ni hacer cosas extraordinarias; tu misión es muy simple: Tratar de ser lo mejor que puedes ser, hacer las cosas lo mejor que puedes hacerlas y hablar siempre en positivo; entendiendo que lo más importante no son los resultados, sino el cariño, el interés y la buena voluntad que anima tu vida y tu acción, porque el objetivo fundamental de tu misión, no es cambiar el mundo por fuera sino por dentro.

"Yo soy único, irreplicable y universal" Gandhi. Nadie es indispensable, pero cada uno tiene una misión que cumplir y si no la cumple, nadie podrá cumplirla por él.

"El comunicador social, léase orador, no es el que transmite mecánicamente un conjunto de informaciones o de opiniones, sino el que logra ponerse en sintonía intelectual, social, cultural, ética y hasta emocional, con la atmósfera espiritual de su tiempo. Entonces en sus palabras se sentirá el palpitar, el pulso del mundo que le rodea". Luis Navarrete O.

El ser humano no está obligado a saber de todo, pero sí está obligado a ser excelente en su trabajo, en su profesión; porque ha nacido con una misión y si no la realiza, además de perjudicarse a sí mismo, perjudica a los demás. La paz, el progreso y el bienestar social, son la suma de la paz, del progreso y del bienestar de cada ciudadano. Muchos creen erróneamente, que tienen más posibilidades de triunfar, en la medida en que los demás son ignorantes y pobres. La ignorancia y la pobreza son un peso muerto que nos arrastra a todos al abismo, porque de alguna forma, todos estamos unidos y formamos una sola sociedad.

El subdesarrollo del mundo se debe, en gran medida, a muchas misiones no cumplidas. Como ya señalamos, la misión es mucho más que el cumplimiento fiel y eficiente de la profesión. Abundan los "buenos profesionales" a quienes, el paso de los años, la madurez y la experiencia, les ha proporcionado una percepción más profunda de la vida. Estos profesionales deberían sentirse realizados y satisfechos, pero no, en el fondo sienten una frustración. La frustración es una señal de alarma, que advierte de que algo anda mal. Se abocaron en exceso al trabajo y se olvidaron de crecer y de vivir. Ahora su espíritu les reclama. En realidad, el espíritu les reclamó muchas veces, pero absortos en su trabajo, no le prestaron oído. Ahora que han hecho un poco de silencio en su vida, pueden oír su reclamo, pero tal vez, ya es tarde.

Hace unos meses leí una historia que me tocó la fibra. Es la historia de un hijo que mantenía una relación tensa con su papá. Nunca se atrevió a decirle lo mucho que le amaba. Un día el papá tuvo un accidente grave. El hijo, sentado al lado de su cama, esperaba de día y de noche, que recuperara el conocimiento, para decirle lo mucho que le amaba, pero el papá murió. Ahora el hijo lleva una pena y un dolor.

Piensa. Si hoy fuera el último día de tu vida ¿Qué desearías haber hecho? Escríbelo. ¿Cómo desearías haber sido con tus padres, esposo(a) hijos, amigos?. Escríbelo. ¿ Qué

cosas serían las más importantes?. Escríbelas. ¿ Qué cosas considerarías superfluas, ridículas? Escríbelas.

Alguien ha dicho que, deberíamos poder regresar del más allá para darnos cuenta de valor de la vida y del valor de las cosas.

Tal vez hayas visto una película en la que el protagonista es un señor avaro, dueño de una tienda, que vive su vida en forma egoísta, ajeno a las necesidades de los demás. Un día un espíritu le presenta distintas visiones, que representan escenas de su vida, en las que negó su ayuda a personas muy necesitadas.

Al encontrarse sólo ante la muerte, toma conciencia de lo miserable que ha sido y quiere compensar el daño causado, pero el espíritu desaparece y no le da la oportunidad de alcanzar el perdón. En cada escena, crece la culpa, la angustia y el miedo a ser condenado. Al final, despierta; comprende que aún está vivo; que todo ha sido un sueño y siente un gran alivio. Esta experiencia "traumática" cambia su vida y toma conciencia de su misión.

Amigo, tienes suerte; estás a tiempo para cambiar y hacer realidad todo lo bueno que has escrito. No lo dejes para mañana, porque hoy, tal vez, ya es tarde.

Comienza cada día con esta idea y verás cómo cambia tu vida. Tu misión es ser feliz y hacer felices a los demás.

Sólo podrás ser feliz en la medida en que hagas felices a los demás. Si no eres feliz, no podrás hacer feliz a nadie y habrás fracasado en tu misión.

"Soñé que la vida era placer.
Desperté y vi que la vida era servicio.
Serví y comprobé
Que el servicio era felicidad".

Elogio de la Biblia al orador:

"La boca del justo es fuente de vida" Prov. 9,11.

"Los labios sinceros apagan los odios" Prov. 9,18.

"Los labios del justo alimentan a muchos hombres" Prov. 9,21.

Según estos sabios mensajes, la palabra es vida, es paz y es alimento para el espíritu.

El orador es la voz de la conciencia y su misión es despertar la conciencia adormecida del mundo.

La imagen del orador

Hoy se habla mucho de imagen política, artística, comercial y se invierten fortunas en propaganda. La imagen vende, por tanto, el que aspire a triunfar, debe construir su propia imagen. La imagen es la síntesis de lo físico, lo intelectual, lo afectivo, lo moral...Una imagen poderosa irradia magnetismo.

Lo primero que el público ve es la imagen física. Luego va descubriendo otras imágenes más internas, como la intelectual, la humana, la moral y la espiritual. Si estas imágenes son de calidad, entonces, y, sólo entonces, el orador tiene autoridad moral y su mensaje será aceptado.

La gente exige una imagen de calidad, sobre todo cuando se trata de temas importantes, que comprometen de alguna forma nuestra vida, como son los principios y valores religiosos, morales y sociales.

La imagen depende básicamente del nivel de autoestima. Los demás nos valoran en la medida en que nosotros nos valoramos y sólo podemos valorarnos en la medida en que somos auténticos.

Las nuevas corrientes psicológicas se orientan hacia el desarrollo integral del ser humano y ponen el acento especialmente en la bondad; en ser personas tolerantes, comprensivas y solidarias. "Es bueno ser importante pero es más importante ser bueno".

"La gente valora y clasifica al orador por lo que parece, por lo que dice, por lo que hace y por la forma de decirlo".

El orador representa la excelencia. La gente le observa, le analiza y le evalúa. Debe estar consciente de que está siempre bajo la mirada atenta del público.

El orador debe expresar éxito, fuerza y seguridad.

Se recomienda vestir de acuerdo a las circunstancias. El vestido debe expresar respeto y valoración.

Puedes tener títulos universitarios y cualidades excepcionales, pero en las relaciones humanas, eso quizás no es lo fundamental.

La forma de dar un apretón de manos o el modo de hacer contacto con la mirada puedes ser decisivos a la hora de una relación o de un negocio, debido a que estos gestos expresan muchas cosas que la gente capta a nivel subconsciente y luego influyen en sus decisiones.

"El lenguaje corporal es un elemento vital en la buena comunicación. Utilízalo bien y realmente podrás impulsar tu mensaje; pero si lo utiliza mal puedes crear el efecto contrario" Liz Banks.

Haz amigos, no enemigos

La habilidad para tener éxito en la interacción humana es vital para cualquier actividad. Un estudio realizado por Trade Partners UK, organización que presta servicios a empresas británicas que comercian con el extranjero, señala que hasta el 94 por ciento de la comunicación se produce mediante lenguaje corporal.

Su mensaje puede ser muy claro pero, si no tiene en cuenta el esquema mental de las personas (sus ideas, creencias, necesidades...) puede resultar contraproducente.

Evita el lenguaje corporal inadecuado: Señales de impaciencia y nerviosismo, cruzar los brazos e invadir el espacio personal, excesiva familiaridad, etc. porque pueden conducir al fracaso de la relación.

Utiliza el lenguaje corporal positivo: una buena postura, contacto visual, sonrisas genuinas y asentimientos sinceros, pueden hacer mucho por cimentar un acuerdo o desarrollar una relación.

Las personas de negocios tienen que ser especialmente analíticas respecto a su lenguaje corporal y las señales que emiten. "Tiene que controlarse, pero sin ser mecánico. Tiene que ser claro y preciso, pero también natural y expresivo para e interesado en lo que dicen las personas", añade Banks

Observa y aprende de quienes tienen una expresión corporal positiva.

Los estudios afirman que, por medio del lenguaje podemos fingir una creencia o mostrar interés, simpatía, rectitud o cualquier otra emoción, sin embargo, si el sentimiento no es genuino, tarde o temprano va a aflorar a la cara, por más que nos esforcemos en disimularlo. Sólo cuando ambas condiciones son congruentes, el mensaje adquiere peso y credibilidad.

Cuántas veces, con sólo ver a una persona, emitimos juicios: parece una persona honesta, decente, tiene cara de amargado, tiene cara de buena gente, tiene cara de pocos amigos, tiene cara de haber sufrido mucho...

El rostro es la parte más expresiva de nuestro cuerpo. Además del lenguaje, es la principal fuente de información. Esto lo descubrieron los chinos en el año 1800 A.C. cuando crearon la ciencia de la fisionomía.

Los músculos faciales forman nuestra historia, constituyen el mapa de nuestra vida, y son capaces de revelar el tipo de vida, el amor, el sufrimiento, la pasión, la salud, los celos y el grado de felicidad y esperanza que tenemos.

Así que la próxima vez que piense que alguien tiene "cara de bonachón", "cara de malo", "cara de honesto" o "cara de amargado", haz caso a tu percepción. Porque el rostro no sabe mentir. Ahora, obsérvate en el espejo y sacas tus propias conclusiones. Ejercítate para cambiar por fuera y por dentro de modo que tu rostro exprese lo mejor de ti.

El orador debe expresar

- Conocimiento y sabiduría.
- Criterios claros y equilibrados.
- Actitud comprensiva, tolerante, solidaria y universal.
- Madurez. Estar más allá del temor, de la duda, de la envidia y de la agresividad.
- Humildad y dignidad.
- Autoridad moral.
- Fe en Dios, fe en sí mismo y fe en las personas

Es necesario alimentar esta imagen constantemente, porque ella establece los límites del éxito.

La sociedad genera mucho desgaste físico, psicológico, moral y espiritual, por lo cual, para mantenerse firme en los valores, es necesario permanecer alerta y renovarse constantemente.

La oratoria como hábito

El hábito de la oratoria desarrolla: intuición, improvisación, inspiración y creatividad.

Las principales conductas humanas son hábitos adquiridos por condicionamiento (entrenamiento)

El hábito está formado por una serie de reflejos condicionados, encadenados entre sí, los cuales tienden a un fin. El hábito es flexible y se reorganiza constantemente, eliminando los movimientos inútiles para ser más eficaz. El hábito se perfecciona con la calidad de la acción.

Hay profesionales que no se superan, porque se limitan a trabajar de forma rutinaria. La motivación es condición indispensable para que los hábitos se consoliden. Lo que hacemos por necesidad o por obligación, no llega a consolidarse como hábito, por eso, apenas cesa la necesidad o disminuye la presión, se olvida.

Imagina cuántos años tarda un niño para aprender a caminar, a hablar, a escribir, a tocar guitarra, etc.

Los hábitos son la clave de la eficacia y del éxito en toda actividad. De aquí la importancia de adquirir hábitos perfectos y flexibles que nos ayuden a resolver las cosas de forma fácil y rápida.

Beneficios de los hábitos:

1. Suponen ahorro de tiempo y de energía. El hábito se hace progresivamente inconsciente, con lo cual, la mente queda libre para realizar nuevas tareas.
2. El hábito de la oratoria ayuda a realizar en forma fácil y rápida el trabajo pesado de "construcción" del discurso, dejando la mente libre para pensar y crear.

Cómo adquirir el hábito de la oratoria y de la escritura

El principio de todo aprendizaje es difícil, pues se trata de grabar experiencias nuevas que se resisten a ser dominadas; por lo cual es necesario ejercitarse en forma consciente y constante hasta consolidar el hábito.

Este entrenamiento exige esfuerzo, paciencia y mucha fe, pero los beneficios son inmensos en todos los aspectos.

Con el tiempo el hábito de la oratoria se perfecciona y enriquece y nos proporciona experiencia, intuición, improvisación, inspiración y creatividad. Estas características son personales e intransferibles; no se aprenden en los libros, sino a través del ejercicio, realizado día a día, con interés renovado, con ilusión y con disfrute.

"Tú dependes de la calidad de lo que haces"

Los deportistas se entrenan diariamente, para mantenerse en forma, para afinar el estilo y planificar nuevas estrategias. Los pianistas deben entrenarse unas cinco horas diarias para mantener su nivel de calidad.

Hace un tiempo presencié en T.V. un programa sobre el circo. Un joven lanzador de cuchillos manifestaba que, debió entrenarse durante diez años antes de participar en un programa real.

El orador y el escritor necesitan entrenarse habitualmente y mantener la mente en actitud de búsqueda creativa. Ten presente la historia de Demóstenes, el cual, siendo tartamudo llegó a convertirse en el orador más famoso de la antigua Grecia.

Una vez adquirido el hábito de la oratoria, te resultará fácil hablar sobre cualquier tema que domines, porque, en definitiva, se trata de aplicar la misma matriz. Lo único que cambia son los contenidos.

Ejercicios prácticos para desarrollar el hábito de la oratoria.

A parte de tener en cuenta todo lo expuesto en el libro, con el fin de tener buena base de conocimientos, de autoestima y de personalidad, es conveniente elaborar un plan concreto de acción, orientado a desarrollar, fluidez mental y capacidad de improvisación.

Elabora una lista de ejercicios que deberías realizar habitualmente para mantener tu mente y tu voz en perfecto estado de funcionamiento.

La Oratoria y la lectura

La lectura activa el cerebro y programa la mente

El vocabulario establece los límites de la inteligencia

La idea y la palabra van unidas indisolublemente. No existe idea sin palabra ni palabra sin idea. La palabra es la forma y la idea el contenido.

La relación entre el lenguaje y la inteligencia es absoluta. Una encuestadora americana solicitó a todos los empleados de una empresa que escribieran una carta. Comprobaron que la calidad del escrito disminuía a medida que se descendía en la jerarquía de los cargos.

Otra experiencia similar demostró que los buenos lectores, saben leer, leen libros buenos, analizan, reflexionan y tienden a convertirse en dirigentes.

Los que leen más, realizan más, porque la lectura genera ideas y las ideas son fuerzas que estimulan e impulsan a la acción.

También se ha comprobado que existe una correlación casi absoluta entre inteligencia y comprensión verbal.

La pobreza del mundo es básicamente mental. Si por circunstancias de la vida, un empresario capaz termina en la ruina, muy pronto le veremos levantarse de sus cenizas como el ave Fénix; porque si fue capaz de crear una empresa, ahora con la experiencia adquirida, le resultará mucho más fácil surgir.

Y si por un golpe de suerte, una persona mediocre, llega a ser millonaria, pronto le veremos regresar a donde estaba, porque muy pocos pueden manejar lo que no han sido capaces de construir.

La verdadera riqueza del hombre es mental; está hecha de autoestima y de conocimiento. Con autoestima y conocimiento podrás lograr de todas las riquezas del mundo. Sin autoestima y sin conocimiento siempre serás pobre; pobre de espíritu y pobre de riqueza material.

El camino más corto y seguro para el desarrollo de la inteligencia es la lectura razonada y el aprender a definir las ideas con rapidez y precisión.

El código utilizado por el cerebro es verbal; pensamos con palabras. Nuestro pensamiento sólo puede llegar hasta donde llega nuestro vocabulario; por lo cual, el lenguaje condiciona la evolución de cada individuo y de la sociedad, por tanto, cuanto más rico y abundante sea tu vocabulario mayor será tu capacidad para leer, comprender, aprender, pensar y crear respuestas para la vida.

El mayor poder del mundo es la palabra, pero el poder de la palabra depende del valor y del poder que tiene la persona que la pronuncia. La palabra de Dios tiene el poder de crear el mundo. Dijo Dios: "Que se haga la luz" etc. La palabra de la verdad convence y la palabra del charlatán se la lleva el viento.

El mundo es un libro maravilloso que sirve de poco para quienes no saben leerlo.

La lectura es el camino hacia el conocimiento y el conocimiento es el camino que conduce a la libertad.

La lectura nos permite viajar por los caminos del tiempo y del espacio, nos da a conocer la vida, el ambiente, las costumbres, el pensamiento y las creaciones de los grandes hombres que han hecho y hacen la historia.

La lectura exige la participación activa de la mente, por lo cual es el medio más idóneo para desarrollar la imaginación y la creatividad. Proporciona alas a la imaginación, ideas a la inteligencia y emociones al corazón.

- Adquirir una visión superior del mundo y de la vida.
- Comprender mejor todo lo que ocurre. Leer los signos de los tiempos.
- Ampliar criterios.
- Conocer a las personas, comprenderlas y mejorar las relaciones.
- Administrar mejor la propia vida.
- Enriquecer el vocabulario.
- Elevar el nivel de inteligencia y de creatividad.
- Incrementar la capacidad de aprendizaje y de expresión.
- Etc. etc.

El nivel de inteligencia está directamente relacionado con la capacidad de comprensión; por lo cual, el cultivar el hábito de la lectura es la forma más fácil de desarrollar la inteligencia.

Todo lo expuesto sugiere una pregunta: Si la lectura es el camino hacia el conocimiento y hacia la libertad y hacia los inmensos beneficios que de ellos se derivan, ¿Por qué, la humanidad ha permanecido analfabeta durante tantos siglos?, ¿Por qué en la actualidad, solamente el 10% de la humanidad posee ciertos hábitos de lectura? y, ¿Por qué los estudiantes "no saben leer de forma eficaz?

Debemos aceptar con tristeza, que la sociedad es represiva y se opone de forma sutil, al desarrollo humano. La sociedad apoya el progreso técnico, científico y económico, pero se opone radicalmente al desarrollo de la inteligencia y de la personalidad, porque sabe que un individuo o un pueblo, conscientes de sus derechos, más temprano que tarde reclamarán su libertad y, entonces, cambiaría el orden político, económico y social.

Todos conocemos la historia de los negros esclavos. Les estaba prohibido aprender a leer. Los esclavistas estaban conscientes de que, un esclavo alfabeto era una semilla de libertad.

Pero no necesitamos regresar a la época de la esclavitud; los sistemas educativos y laborales del mundo entero son represivos y están programados para formar personas sumisas, trabajadoras, responsables y productivas, en vez de formar personas pensantes, libres y creativas, capaces de realizar los cambios generacionales necesarios.

Antiguamente los esclavos trabajaban por la comida. Su único objetivo era sobrevivir. Hoy la sociedad está más civilizada y los trabajadores no trabajan por comida, trabajan por un sueldo, que al final, apenas les da para sobrevivir. Es una forma de esclavitud sofisticada y aceptada por la sociedad como justa. Y quienes tienen trabajo deben considerarse privilegiados, pues hay muchas personas que ni trabajo tienen.

El problema del mundo es de pobreza mental, de ignorancia, de falta de lectura. La lectura proporciona ideas, conocimiento. El conocimiento genera poder, iniciativa, decisión, libertad.

Quienes desean triunfar necesitan alimentar su mente todos los días con ideas de progreso y de libertad. Es necesario alimentar el cerebro, el corazón y el bolsillo. El cerebro con ideas de progreso; el corazón con afecto, autoestima, amistad y alegría de vivir y el bolsillo con buena producción, administración e inversión.

La lectura resulta muy provechosa cuando la persona tiene buena estructura mental; es decir, principios, valores, criterios y proyectos claros. En este caso, todo lo que se lee, se va ubicando correctamente en la estructura mental.

Cuando la persona carece de base humana y académica, la lectura resulta poco nutritiva. Conocemos muchas personas que leen mucho pero carecen de criterios y su vida deja mucho que desear; por lo cual, además de leer, es conveniente fortalecer la estructura humana (valores, criterios, autoestima, y la capacidad de funcionar a buen nivel laboral) debido a que estos factores proporcionan una visión superior de la vida y una comprensión más profunda de lo que leemos.

No se trata de saber todo, se trata de saber lo importante de lo importante; es decir, lo fundamental de muchas áreas del conocimiento. Se trata de ser inteligente, pero, sobre todo, de ser sabio.

El tiempo y el dinero mejor invertido es el dedicado a aprender y a crecer.

Por qué leer temas de avance científico

La capacidad del cerebro es inmensa, tiene alrededor de 30 mil millones de neuronas. Es capaz de producir más de 64 mil pensamientos por minuto, pero estamos condicionados por hábitos muy lentos, por esquemas mentales mal organizados, por temores y por falta de ideales y de ambición. Esta es la causa del subdesarrollo.

Para que el cerebro produzca ideas y soluciones es necesario activarlo constantemente con información valiosa. Los mejores activadores son la lectura, la reflexión, la creatividad y el tener proyectos valiosos, ilusiones e ideales.

El cerebro procesa en base a un código verbal; por lo cual, la capacidad procesadora del cerebro depende de la cantidad y calidad de vocabulario, o lo que es lo mismo, de las cantidad y calidad de conocimientos y experiencias acumulados a lo largo de la vida. A lo cual hay que añadir la buena organización de los mismos y la fluidez con la cual funciona la información en cerebro.

La humanidad está progresando a una velocidad sorprendente, gracias a los grandes avances de la ciencia.

Por qué leer con frecuencia temas de avance científico

A medida que las personas adquieren conocimientos su mente despierta y se desarrolla el deseo de aprender y de lograr cosas importantes.

Cuando las personas leen sobre astronomía u observan a través del telescopio los millones de galaxias que existen y los billones de estrellas mayores que el sol que contiene cada galaxia, y, cuando descubren que para llegar de una galaxia a otra se necesitan billones de años luz, quedan anonadadas.

A partir de esta experiencia ven la vida de otra forma y comprenden lo grandioso que es vivir, aprender, ser libre, realizar proyectos, etc.

Nadie que adquiere conocimientos avanzados sobre astronomía y sobre otras muchas ciencias, puede ser mediocre, porque estos conocimientos le ayudan a tomar conciencia del gran poder que tiene y de lo lejos que puede llegar si aprende a utilizar su cerebro de forma inteligente.

A medida que el cerebro amplía su visión, desea llegar más lejos y produce la inteligencia y la energía necesarias para alcanzar su objetivo. Por esta razón, si quieres triunfar a lo grande, necesitas potenciar el poder de tu cerebro con lecturas de avance científico, relacionadas con todo lo que deseas dominar.

El conocimiento ofrece una visión más profunda de las cosas, da a conocer su naturaleza, características y funcionamiento, es la base del progreso.

Como podemos apreciar, el conocimiento por sí sólo, nunca resolverá el problema humano si no va acompañado de la sabiduría.

La sabiduría nos ayuda a comprender

1. Hasta dónde pueden llegar los seres humanos cuando no tienen principios ni valores morales que controlen sus instintos.
2. Nos ayuda a comprender que seguimos siendo animales salvajes, que llevamos dentro un lobo feroz que puede surgir en cualquier momento, por lo cual necesitamos controlarnos.
3. Nos enseña que la sociedad está en peligro mientras existan personas con poder y sin control, por lo que, todos tenemos una cuota de responsabilidad en el control de la sociedad.
4. La sabiduría se basa en la experiencia, y, la experiencia nos dice que la educación en principios, valores, disciplina, respeto y responsabilidad, es la única forma de controlar los instintos y de vivir en paz.
5. Desarrollo para que puedas volar alto como el águila, y, si un día, por circunstancias de la vida, te visita la adversidad, puedas renacer de tus cenizas como el ave Fénix.

Por qué es necesario leer temas de desarrollo humano

Qué leer

El objetivo de la lectura es activar la mente y motivarse. Se supone que tienes un proyecto de vida y que ese proyecto tiene objetivos concretos a lograr; por tanto, la finalidad de la lectura es capacitarte para lograr dichos objetivos.

Es importante tener un plan de lectura para desarrollar las áreas de la inteligencia y de la personalidad relacionadas con tu proyecto de vida. No se trata de leer mucho; es más importante leer buenos libros y reflexionar constantemente sobre las ideas que te llaman la atención que saturar tu mente de información, pues, estas ideas son, para ti, ideas fuerza. Si logras encontrar una idea capaz de cambiar tu vida, esa idea vale más que todas las ideas contenidas en todos los libros del mundo; por lo cual, centra tu mente en unas cuantas ideas que te llamen la atención y conviértelas en eje, en leitmotiv de tu vida. Todo lo demás también es importante, pero no para ti.

La lectura tiene muchas finalidades: Enriquecerte con nuevas ideas, fortalecer tus convicciones, excitar tu mente y activar las buenas ideas, sentimientos y motivaciones.

El lenguaje técnico y científico

Con el fin de contrarrestar los mensajes alienantes provenientes de la sociedad es conveniente desarrollar criterios claros sobre los aspectos importantes de la vida.

El ritmo de la vida se acelera y el frenesí se apodera de la gente. Por querer estar en todo, no están de verdad en nada. La competencia, la prisa y los compromisos absorben el tiempo y la energía. No queda tiempo para leer, para pensar, para conversar, para amar, para revisar el mapa de ruta. Todo es tan superficial que sabe a poco y no deja nada.

De forma paradójica, mientras en el mundo se impone la globalización o integración de la sociedad, lo que en mecánica podemos definir como el predominio de las fuerzas centrípetas; a nivel personal se produce el fenómeno contrario, es decir, la atomización o centrifugación, lo que significa que las personas se están alejando de su verdadero yo, de su propio ser, de su sentido de pertenencia y de su identidad. Este fenómeno se conoce como *alienación*.

La falta de identidad personal hace que muchas personas, especialmente los jóvenes, centren su interés y admiración en las modas y en ciertos personajes de la pantalla, del deporte y de movimientos musicales.

A falta de identidad personal necesitan identificarse con imágenes de éxito que den sentido a su vida; pero, estas imágenes son tan efímeras, como efímeros y pasajeros son los personajes del momento.

Son muchas las personas que, en vez de vivir su vida real, viven de forma imaginaria la vida de otros. A final les ocurre como a la cigarra. Como no aprendieron a superarse, ni a trabajar, ni a prever, ni a ahorrar, se convierten en indigentes mentales, buenos para nada.

El mundo verdadero de cada persona es su mente. El mundo externo es sólo el escenario; por esta razón, donde quiera que vayas siempre estarás en el mismo lugar porque tu lugar es tu mente. Es en tu mente donde piensas, sientes, amas y sufres.

Lo que más importa no es lo que ocurre en el mundo externo sino lo que ocurre en tu mente.

Al final, quedas tú sólo, con tu realidad interna, con tus ideas, valores, sentimientos, recuerdos y vivencias; con tus éxitos, con tus fracasos y con tu actitud ante la vida. Estos contenidos determinan la forma en que te sientes habitualmente, la forma en que percibes la vida y la forma en que reaccionas y actúas; en consecuencia, también determinan la forma en que te va en la vida.

Cuanto más valiosos sean tus contenidos internos, más intensamente vivirás tu propia vida y te sentirás protagonista de una vida plena y feliz. De aquí la importancia de establecer como prioridad el desarrollo de sí mismo a nivel intelectual, afectivo, social, moral y espiritual, pues, es a partir de tu propio desarrollo integral que podrás evolucionar y llegar a ser la mejor persona que puedas ser. Todo esto sólo es posible si estableces un plan serio de lectura, reflexión y meditación y si eres consecuente con este plan.

No se trata de leer únicamente en los libros virtuales o físicos, se trata de leer en el libro de la vida, de aprender de lo que ocurre cada día, de aprender a leer los signos de los tiempos y sacar la lección correspondiente.

Esta clase de lectura desarrolla la sensibilidad humana, social, moral y espiritual. La sensibilidad es la capacidad de sentir los estímulos y de reaccionar a ellos.

Existe una sensibilidad biológica, afectiva, social, artística, moral y espiritual.

Las personas sensibles pueden sufrir más que las personas insensibles, pero también disfrutan más de la vida; es cuestión de aprender a manejar los sentimientos y las emociones. Las personas insensibles están incapacitadas para disfrutar de la vida. Podemos decir que existen pero no viven.

Además, la sensibilidad es la base de la creatividad. Una persona con escasa sensibilidad será mediocre en todos los aspectos, tendrá una autoestima muy baja, será rígida, será bastante asocial o antisocial y sus relaciones serán frías y conflictivas. Una persona con baja sensibilidad no sirve para orador, porque no puede conectar con las personas.

Si tienes dificultad para sentir ternura, humanidad, empatía o compasión, cuídate, porque estás en camino de convertirte en un "robot" frío y calculador. Necesitas comenzar por acciones simples que te ayuden a activar la sensibilidad. Sonríe, saluda, relaciónate, interésate por los demás, etc.

Lo que diferencia a los seres humanos de los animales es, sobre todo, la capacidad de amar.

La falta de respeto, la indiferencia, la explotación, la crueldad, la corrupción y tantas otras lacras humanas se deben a la falta de sensibilidad humana, moral y espiritual.

Cultura general y oratoria

La cultura es la esencia de la evolución. Los contenidos fundamentales de la cultura son las Ideas, principios, valores, leyes, métodos, lenguaje, arte, ciencia, técnicas, costumbres, democracia, calidad de vida, etc.

La cultura es el producto del esfuerzo realizado por millones de seres humanos desde sus orígenes hasta el día de hoy. El mayor tesoro de un pueblo es su cultura. La cultura indica el nivel de evolución alcanzado y, en consecuencia, las posibilidades de éxito y de felicidad. Pero la cultura heredada sirve de poco si no es asimilada por las personas a través de la reflexión y del aprendizaje. La ignorancia es el peor de todos los males y la sabiduría es el mayor de todos los bienes.

Cuando Dios le ofreció a Salomón entre todos los bienes de la tierra, éste respondió: "Señor, dame sabiduría..." Todo cambio personal o social se inicia en la mente. Las ideas son las premisas de toda realización, pero el conocimiento en sí es abstracto y necesita de la motivación (ideal, ilusión, proyectos, metas)

Son pocos los seres humanos que aman el conocimiento y desean superarse de verdad. La mayoría sólo se esfuerza en adquirir el conocimiento que necesita para sobrevivir. Apenas el 10% de la humanidad lee habitualmente. Sin embargo, siempre han existido seres excepcionales que han dado la cara por la humanidad y han creado una cultura maravillosa.

Cuenta una leyenda que una vez que los dioses crearon el mundo se reunieron en el Olimpo y discutieron sobre cuál era el mayor poder del mundo.

Después de analizar todos los pros y contras llegaron a la conclusión de que el mayor poder del mundo era el conocimiento. Pero existía un problema. Mientras el conocimiento estuviera en poder de los dioses estaba seguro, pero si caía en poder del hombre podía convertirse en un arma peligrosa.

Reunidos en sesión fueron exponiendo distintas soluciones. Por fin habló Minerva y dijo: "El lugar más seguro es el corazón del hombre". Todos los dioses estuvieron de acuerdo en que el corazón del hombre era el lugar más oculto y más seguro y fue así como los dioses escondieron el conocimiento en el corazón de los hombres. Es una leyenda pero expresa la realidad. Por tanto, no busques fuera de ti las respuestas para lograr el éxito y la felicidad; búscalas dentro de ti. "Conócete a ti mismo" Sócrates.

Cómo adquirir una cultura general

Muchas personas confunden cultura con conocimiento. Creen que una persona culta es la que posee vasta información. La verdadera cultura es mucho más que conocimiento, supone la asimilación de principios, valores, criterios y conductas superiores.

Sin proyecto no se llega a ninguna parte. Al leer o estudiar sin un plan determinado el conocimiento carece de estructura y tiende a perderse en el olvido; por lo cual es indispensable elaborar un proyecto cultural.

1. Elabora una lista de todas las materias sobre las cuales deseas adquirir conocimientos por razones importantes.
2. Ubícalas por orden de prioridad.
3. Elige algún tema sobre el cuales deseas comenzar a trabajar.
4. Elabora un plan concreto de acción.
5. Debes ser fiel y constante al plan establecido, sobre todo, teniendo en cuenta que la prisa, el ritmo trepidante de la vida y los compromisos se oponen a tu desarrollo cultural.
6. Te recomendamos asesorarte con personas entendidas en el asunto, las cuales te ayudarán a centrar el proyecto en los objetivos fundamentales y a encontrar el método más eficaz.
7. Reduce lo aprendido a esquemas o mapas mentales y consévalos para repasarlos de vez en cuando. El olvido tiende a desintegrar lo aprendido, por lo cual, es conveniente repasar los esquemas fundamentales para mantenerlos activos, pues ellos constituyen la estructura de la inteligencia, de la memoria y de la creatividad. Resulta poco inteligente perder en el olvido los conocimientos que tanto esfuerzo nos han costado, cuando con un repaso periódico podemos conservarlos para siempre.
8. La experiencia indica que la competencia en el futuro se dará básicamente en el campo del pensamiento, por lo cual, toma las debidas previsiones si no quieres perder el tren del futuro.
Estudios realizados en EE.UU. indican que para el año 2020 el 80 % de sus habitantes estarán dedicados a actividades de tipo mental y sólo el 20 % a trabajos de tipo físico.

El código utilizado por el cerebro es el lenguaje, por tanto, es fundamental que desarrollarse un vocabulario rico, amplio y fluido que te ayude a procesar de forma rápida y eficaz la información. En este sentido, se hace cada día más necesario el dominio de la lectura veloz y comprensiva, del análisis y de la síntesis.

La educación virtual es una realidad que se está imponiendo y es conveniente y necesario aprender a viajar por internet para enriquecerte con información valiosa; sin embargo, necesitas seleccionar y asimilar la información en forma reflexiva y estructurada.

La cultura es la clave del éxito no sólo en tu vida profesional sino en todos los aspectos.

Creatividad y Oratoria

En la vida existen muchos placeres, generalmente pasajeros. La creatividad es un placer casi permanente. La persona creativa vive ocupada en realizar sus proyectos, sueños e ilusiones.

Cuando la mente está en proceso creativo funciona en estado Alfa. Va integrando unos elementos y descartando otros hasta que al final surge la creación. Este proceso es básicamente inconsciente pero está guiado por la intención consciente.

Las personas sólo pueden ser creativas en aquellas áreas que se relacionan con sus contenidos mentales; por lo cual, si deseas crear algo, necesitas adquirir información sobre el asunto y mantener estimulada la mente para que busque en el archivo de la memoria, la información que se relaciona con el tema; luego, es necesario darle tiempo para que integre las ideas y las madure.

Se cree que el 90% de todo lo que ha creado el ser humano se debe a la intuición y a la creatividad (hemisferio derecho) y el 10 % a la inteligencia racional (hemisferio izquierdo), la cual se encarga de organizar de forma lógica lo producido por el hemisferio derecho. "Es por la lógica que demostramos las cosas pero es por la intuición que las descubrimos" Henri Poincare

El cerebro está siempre activo, procesando la información y realizando nuevas conexiones. Cuando existe un proyecto importante y atractivo, dirige la información y la energía de todas las neuronas en la dirección indicada para convertir el proyecto en realidad.

El cerebro es creativo. Su función es combinar ideas de muchas formas para producir soluciones correctas. El cerebro tiene un poder inmenso, pero está condicionado por muchos factores (los factores que más le limitan son: la escasez de ideas, el vocabulario reducido o pobre, la mala organización de las ideas, la falta de motivaciones fuertes, la baja autoestima, etc.

La actitud emocional es fundamental. Es increíble la facilidad con que aprendemos y resolvemos lo que nos interesa o agrada

El esfuerzo y el tiempo dedicados a la creatividad es la mejor inversión. El pensamiento creativo es lo que más desarrolla los poderes mentales. Las personas deberían dedicar unos minutos todos los días a distintas formas de creatividad (escribir una frase bonita, unos versos, un pequeño discurso improvisado, un cuento, un problema de ingenio, un

juego de memoria, o de otras habilidades, resolver un problema real o imaginario, etc. Lo más importante de la actividad creativa es mantener la mente despierta y consciente a la realidad de la vida.

La imaginación y la creatividad siempre han sido importantes pero hoy son más importantes debido a que la sociedad vive un proceso de cambios acelerados y de situaciones imprevistas que exigen respuestas rápidas y creativas.

Nadie puede sacar del bolsillo una moneda si antes no la ha introducido y nadie puede sacar del cerebro una idea o una solución si antes no la ha introducido de alguna forma; de modo que, nadie puede ser altamente creativo si no posee contenidos mentales valiosos.

Los contenidos del subconsciente constituyen la materia prima de la creatividad. El cerebro trabaja sin descanso buscando la forma de convertir en realidad los deseos y proyectos de las personas.

Cuanto más importantes sean los proyectos y cuanto mayor es el interés que tiene la persona en dichos proyectos, más intensamente trabaja el cerebro. El cerebro sólo se moviliza cuando existen razones importantes

Las personas creativas viven centradas habitualmente en sus proyectos. Están centradas de forma creativa, buscando nuevas formas de hacer las cosas más simples y efectivas. Lo hacen sin prisa y sin angustia, por lo cual pueden trabajar durante muchas horas sin cansarse.

Muchas personas poseen contenidos mentales valiosos, sin embargo no son creativas, porque se han adaptado de forma pasiva a la rutina de la sociedad.

La creatividad más importante es la que se relaciona con la propia vida, con el desarrollo personal, el éxito y la felicidad. Para que esta clase de creatividad funcione es necesario elaborar un Proyecto de Vida por escrito, de forma clara, concreta y jerarquizada.

Si una persona no es creativa está condenada a ser esclava de muchas formas. La libertad está en tomar decisiones correctas. Cada decisión que tomamos es una respuesta nueva, una respuesta creativa que nos ayuda a crecer, adaptarnos y progresar.

Las personas poco creativas toman siempre las mismas decisiones y, como la vida es cambio y evolución, cada día quedan más desadaptadas.

Hay personas que caminan por la vida con paso de vencedores, casi todo les sale bien; y hay personas que todo lo tienen muy complicado. Se debe a que los primeros tienen respuestas creativas y los otros no.

La falla fundamental de la educación está en que desarrolla conductas automatizadas, es decir: "da un pez" en vez de desarrollar la creatividad, es decir: "enseñar a pescar"

"En los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento"
Einstein

10. Qué características tienen en común las personas creativas

Las personas creativas suelen tener en común

1. Valor
2. Flexibilidad
3. Alta capacidad de asociación
4. Fineza de percepción
5. Capacidad intuitiva
6. Imaginación
7. Capacidad crítica
8. Curiosidad intelectual
9. Características afectivas de sentirse querido y protegido
10. Soltura y libertad
11. Entusiasmo
12. Profundidad
13. Confianza en su capacidad.
14. Tenacidad, perseverancia

Intuición y Oratoria

La forma más simple consiste en conocer el proceso de la creatividad y entrenarse con técnicas efectivas.

Los seres humanos poseen una intuición natural de tipo general muy relacionada con el instinto, la cual tiene como objeto la supervivencia.

Para desarrollar una intuición específica, que nos ayude a lograr los objetivos que deseamos, es necesario

1. Elaborar un proyecto en el cual se especifiquen los objetivos de forma clara y concreta.
2. El proyecto debe ser importante y , valioso, pues, el cerebro sólo se moviliza cuando existe un proyecto importante, como son el desarrollo, el éxito o la felicidad.
3. Es fundamental la actitud emocional, la fe, la ilusión, el deseo, la alegría, la relajación. La prisa, la angustia y la presión bloquean la intuición.
4. Es importante tener suficiente información, experiencias, vivencias, etc. en relación con el tema u objetivos que se quieren lograr, pues el cerebro se basa en esos contenidos para procesarlos y sacar sus conclusiones.
5. La intuición (creatividad) puede surgir de forma espontánea pero tiene su proceso.
6. Las grandes intuiciones son el resultado de un proceso mental profundo y madurado
7. Las intuiciones de cada persona están relacionadas con lo que la persona conoce, cree, hace y ama.
8. La improvisación es una forma de intuición. No es más que la expresión, casi automática, de lo que la persona sabe. Nadie puede improvisar sobre lo que no conoce. La improvisación se desarrolla con ejercicio.
9. La intuición es caprichosa. No surge porque nos pongamos a pensar o imaginar. Son necesarias ciertas condiciones: relax, concentración relajada y un deseo de crear.
10. Cada persona debe encontrar los momentos ideales para crear. Antes de acostarse y al levantarse son buenos momentos, debido a que, la mente permanece en un estado de semiinconsciencia, lo cual permite "burlar" la censura que separa el consciente del subconsciente. Esta situación es favorable para que afloren ideas y respuestas elaboradas por el cerebro a nivel subconsciente.
11. Es fundamental el silencio y evitar toda clase de estímulos que puedan despertarnos a la realidad.

Después de un paseo por un lugar tranquilo y agradable, el cuerpo y la mente quedan relajados y es buen momento para crear y aprender con más facilidad. Pruébalo.

También resulta muy efectivo el paseo un día antes de los exámenes, de una entrevista importante, o de un asunto espinoso que tengas que resolver. Lo resolverás con más tranquilidad, con más inteligencia y control, porque contarás con una súper inteligencia.

Estudios realizados indican que las personas tienen ideas más creativas en momentos de ocio, es decir, cuando están libres del trabajo, de tensiones y de responsabilidades

Es conveniente alimentar la intuición todos los días, trabajando con fe e ilusión en un proyecto importante, fortaleciendo la autoestima y los valores y dando a tu vida un sentido de misión y trascendencia. Esta actitud activará mantendrá activo tu cerebro, el cual no descansará tratando de convertir el proyecto en realidad.

La clave de la evolución personal y social está en el poder creativo del subconsciente.

Ejercicios para desarrollar la intuición

Las personas, cuya capacidad procesadora es lenta, tienen dificultad para resolver estos ejercicios; sin embargo, las personas intuitivas captan rápidamente las ideas. Otro de los aspectos importantes de la intuición es que ayuda a ver la vida de forma positiva y alegre.

Ejercicio 1

"Los perros comenzaron a ladrar al unísono y el perrero no ladró y dijo a los otros perros: '¡Con voz fuerte! No despertéis a la luna de su sueño! Entonces los perros se callaron y crearon un silencio terrible pero el perro que le había hablado continuó ladrando durante el resto del añohe"

Ejercicio 2.

"Sucedió que el principito después de haber caminado durante mucho tiempo por caminos de arena encontró un jardín lleno de flores que todas parecían la flor que él había cuidado y regado en su planeta creyendo que era la única flor del mundo y el principito se sintió muy desgraciado porque su flor le había engañado haciéndole creer que era la única flor que existía en el mundo pero después de reflexionar se dijo: '¡Mis flores son especiales porque son mis amigas y las regaré y cuidaré con amor y comparto con ellas momentos muy felices de mi vida!'"

Inteligencia intuitiva

Paradojas de estos tiempos modernos

En las siguientes oraciones se han eliminado partes de las palabras.
Encuentra el significado de forma intuitiva.

Ejercicio 3

Tú y yo somos más felices que mil millones de personas que no con el significado de vivir y alegrarse las cosas más
simplemente que Dios nos da día a día, cosas grandes que Él nos da momentos a momentos, cosas maravillosas que
nos ofrecen alegría. Tú y yo estamos en el mundo con un propósito claro, desde física y espiritual, vivimos
y somos felices. Reflexiona en lo siguiente y quiénes pueden ver tus vidas desde otra perspectiva y ser más felices: Si te
has deshecho de cosas que enferman y bendiciones que el mundo no vala sobre estas cosas. Si nunca
has conocido la guerra, la soledad, la agonía, el dolor, el hambre,
entonces bendiciones que 500 millones de personas en el mundo. Si tienes como a la nieve, llevas ropas
limpias, tienes un techo y un lugar seguro donde dormir, eres más rico que el 75% de los demás.
Si no tienes deudas, si tienes dinero en el banco y en tu tarjeta, perteneces al 8% de la población próspera del
mundo entero. Si tus padres todavía viven un privilegio

Ejercicio 4

Si tienes esperanza en el futuro, si llevas una sonrisa en la cara, eres privilegiado porque la mayoría de las
personas tienen poca esperanza y no pueden sonreír. Si tienes amigos, si te relacionas bien con la gente, eres
privilegiado porque muchos viven en una soledad inmensa. Si tienes paz en tu alma, si puedes olvidar y
perdonar las ofensas, eres privilegiado porque muchos no pueden olvidar ni perdonar y esos sentimientos negativos
destruyen y amargan la vida sin que ellos se den cuenta y sin que puedan evitarlo. Vivimos en un
mundo maravilloso pero no sabemos ver las maravillas ni las grandes bendiciones con las que Dios nos ha favorecido.
El arte de ser feliz radica en valorar tantas cosas maravillosas de las que podemos disfrutar, como el amanecer,
el cielo, el mar, las montañas, el arcoíris, etc. Cierra los ojos por un momento e imagina que
quedas ciego, ¿cómo cambiaría tu vida. ¿Cuánto darías por poder ver. Si estás paralítico ¿Cuánto
estarías dispuesto a pagar por poder caminar? Muchos de nosotros no sentimos felicidad porque no sabemos valorar las
bendiciones que tenemos. Si aprendemos a valorar lo bueno de cada día, la parte positiva de las personas que te rodean, lo
maravilloso que es tener a alguien que te ama y te valora; de saber leer y pensar; de vivir en un país libre, de
saber que tu futuro depende de ti, entonces serás feliz a pesar de todo lo negativo que puede ocurrirte.

Ejercicio 5

Este ejercicio ayuda a visualizar en forma global y a encontrar el sentido lógico sin necesidad de leer todas las letras; lo cual repercutirá positivamente a la hora de la lectura, del estudio y de la creatividad. Este ejercicio también ayuda a percibir las cosas, los hechos y vida, de forma global, lo cual nos hace más inteligentes, más objetivos, más lógicos y, en consecuencia, más eficaces.

1. El trabajo es acción, movimiento, es vida, no es posible la vida sin trabajo cuando duermes cuando descansas tu corazón está en acción bombeando la sangre por arterias y venas también trabajan los pulmones para purificar la sangre, todos tus órganos están en acción permanente para mantenerte vivo.
2. Observa a tu alrededor y verás que todo trabaja en la naturaleza: las nubes recogen el vapor de agua para devolverlo en forma de lluvia, benéfica para los arroyos y los ríos, corren hacia el mar, dan y fecundan la tierra, las plantas absorben los nutrientes del suelo y luego lo transforman en el laboratorio de sus hojas a través de la fotosíntesis, convirtiéndolo en hojas, flores y frutos, los astros recorren sus órbitas sin cesar, en definitiva la naturaleza es un concierto perfecto de ritmo y de armonía.
3. La luz, el calor, la electricidad, el sonido son átomos que están en continua vibración y movimiento. Las ideas, los sentimientos, las sensaciones, las palabras son producto del cerebro que trabaja sin descansar día y noche.
4. El trabajo es una ley universal indispensable para la supervivencia, el desarrollo y el progreso desde el nacimiento del ser humano, está sujeto al trabajo cada día, adquirir más y mejorar la capacitación intelectual.
5. Necesitamos cosas para desarrollarse como seres humanos y vivir en sociedad, necesitamos principios religiosos, morales y sociales, criterios de valores y metas, pero todas estas cosas al mismo tiempo que las materiales sólo se consiguen a fuerza de trabajo, por lo que nada importante se logra en esta vida sin esfuerzo y sin constancia.
6. Es indispensable poner amor e interés en el trabajo, porque sólo así se pueden liberar las energías físicas y mentales necesarias para vencer la resistencia de las cosas, toda profesión por humilde que sea es un trabajo necesario para el buen funcionamiento de la naturaleza y de la sociedad, y por tanto es digna, útil y repetible.
7. Muchos consideran el estudio y el trabajo como un castigo o como una actividad desagradable, es raro que se arraiguen en la mente este concepto, que tan toda frustración ha causado a lo largo de la historia, y consideran el estudio y el trabajo como un premio y una oportunidad para desarrollarnos y así convertir en realidad nuestros sueños y anhelos de éxito y de felicidad, más para que todo esto se haga realidad es conveniente desarrollarla, motivaciones y habilidades y métodos necesarios para que el estudio y el trabajo resulten fáciles, agradables y eficaces.

“Tú dependes de la calidad de lo que haces”

Inteligencia intuitiva

Ejercicio 6

Este ejercicio ayuda a visualizar en forma global y a encontrar el sentido lógico sin necesidad de leer todas las letras; lo cual repercutirá positivamente a la hora de la lectura, del estudio y de la creatividad.

También ayuda a percibir las cosas, los hechos y la vida, de forma global y dentro de su contexto, lo cual nos hace más inteligentes, más objetivos, más lógicos y, en consecuencia, más eficaces.

El secreto del bambú chino

Existe en la China un bambú que apenas crece 10 centímetros en los 6 primeros años. Durante este tiempo utiliza toda su energía en echar raíces extensas y profundas. (Los campesinos que desconocen los secretos de este bambú lo eliminan por creer que no sirve)

Pasados los seis años inicia un desarrollo rápido, llegando a crecer hasta 30 metros en sólo seis semanas.

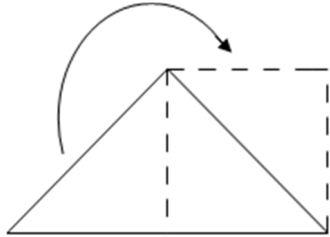
Este crecimiento vertiginoso impresiona a la gente y no es para menos; sin embargo, el crecimiento del bambú no es espontáneo. Como todas las cosas importantes de la vida, es el resultado de un proceso largo. El bambú ha estado creciendo desde el día que lo sembraron, sólo que su crecimiento no ha sido hacia arriba como todos esperaban, sino que, guiado por la sabiduría de la naturaleza, se ha dedicado a desarrollar raíces extensas y profundas, capaces de soportar sus tallos de 30 metros y resistir la presión de los vientos.

Los seres humanos buscamos los éxitos fáciles y rápidos. Ignoramos que todas las cosas importantes de la vida, como son: El conocimiento, la experiencia, la verdadera riqueza, la libertad y la felicidad, son una conquista personal, producto de un proceso largo que exige conocimiento, dedicación, perseverancia y tiempo.

Recuerda que, cuanto más alto quieres llegar, más profunda y extensa debe ser la base, de lo contrario, no tendrás interés en superarte, porque tu cerebro sólo se activa cuando existe un proyecto valioso y posible. Una buena base académica y humana proporciona seguridad e impulsa a crecer.

Programa tu futuro, elabora un proyecto de vida valioso y trabaja en él, teniendo siempre presente que dependes de la calidad de tu trabajo más que de las circunstancias externas, por tanto, haz bien las cosas, como el bambú, y tu impulso interno te ayudará a crecer hasta lo más alto que puedas crecer. Como es natural las dificultades, los fracasos y las frustraciones serán también tus compañeros inseparables de camino, ellos resultan desagradables pero no son tus enemigos, pues te ayudan a rectificar, a prever las cosas. Tus verdaderos enemigos están dentro de ti. Sus nombres son: El temor, la ignorancia, el egoísmo y la pereza.

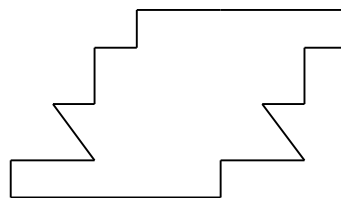
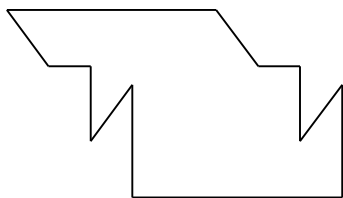
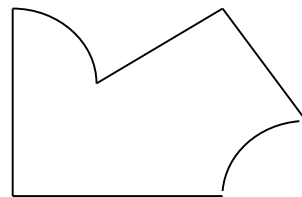
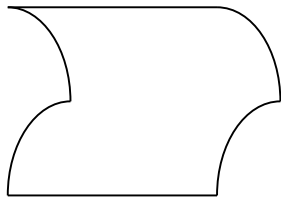
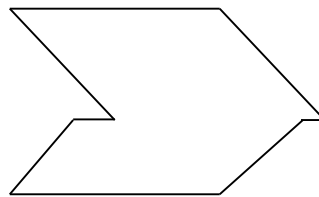
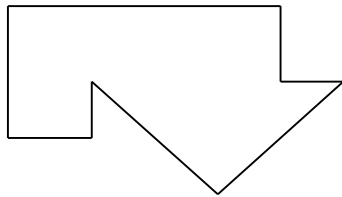
Ejercicio 7



Test de Inteligencia espacial.

En cada una de las siguientes figuras es necesario cortar **una parte** y luego unirla de modo que formen un cuadrado como el que indican las líneas punteadas de esta figura.

Tiempo: 2 minutos



Ejercicio 8

Resuelve de forma intuitiva. Relájate, se trata de un juego. Cada palabra debe llegar a tu mente como un todo organizado.

1. _ n j _ s t _ f _ c _ b l _
2. _ s p r _ t _ _ l _ d _ d
3. d _ s p l _ z _ m _ _ n _
4. _ n d _ s t r _ c t _ b l _
5. n _ t r _ g l _ c _ r _ n _
6. d _ s _ n t _ g r _ c _ _ n
7. _ n d c _ m _ n t _ d _ s
8. s t r c t _ r _ c _ _ n
9. d _ s _ l _ j _ m _ _ n t _
10. r _ g l _ m _ n t _ c _ _ n
11. _ p r _ x _ m _ c _ _ n _ s
12. c _ r c _ n s t _ n c _ l
13. _ b l g _ t _ r _ _ d _ d
14. t _ r r _ t _ n _ _ n t _ s
15. c - n q - - s t - d - r - s

Ejercicio 9

Ordena **mentalmente** las siguientes oraciones.

Ve de forma directa e intuitiva a la idea central

Un deber el desarrollo y la libertad es para con el proyecto cumplir de tu vida. / Si de los demás mucho dependes serás a los intereses de los demás un sometido / de ti lo mejor no podrá dar y jamás alcanzar tus personales metas podrás / al en tu proyecto fracasar, frustrado te sentirás y de tu fracaso en agresividad la rabia se convertirá / mucho daño y sufrimiento a ti mismo causarás y perderá la sociedad el amor, la alegría y la creatividad que haber aportado podrías.

Aprender a alto apuntar desde niños debemos, a la inteligencia, la personalidad y el liderazgo desarrollar / El tiempo en superfluas cosas no pierdas / Que la pena valga un proyecto de vida elabora y tu mente para el éxito y la felicidad programa / si con fe y amor este proyecto día a día acaricias / la fuerza, la motivación y la creatividad crecerán y de la personal mediocridad y de la que te rodea mediocridad liberarte podrás / pero fruto la libertad de la inteligencia es / de modo que, al la inteligencia desarrollar de la vida las cosas más importantes logrando estás / como: una clara conciencia de discernir capaz y de decisiones correctas y valientes tomar / y una indomable libertad que caminos te abrirá hasta la meta alcanzar de tus sueños.

Memoria y Oratoria

Eres lo que recuerdas

Las funciones más importantes de la inteligencia son: el razonamiento y la memoria. El razonamiento nos lleva a la comprensión de las cosas y la memoria guarda las experiencias. Un hombre sin razonamiento quedaría reducido a la categoría de animal y sin memoria sería un ser vacío.

La memoria proporciona la conciencia de identidad. " A través de los años siento que soy siempre el mismo".

El ser humano graba de forma consciente sólo una mínima parte de lo que percibe. La mayoría de los datos pasan desapercibidos, pero son captados en forma inconsciente. Estos datos se graban en el subconsciente. El subconsciente guarda todo, sabe todo y es la fuente de la creatividad.

La memoria no es un simple almacén de datos como muchos creen. La memoria es activa y reconstruye constantemente los recuerdos, adaptándolos a la realidad actual. Los recuerdos del pasado influyen en nuestra percepción del mundo actual y las expectativas del futuro influyen a su vez en la reconstrucción de los recuerdos. Somos el pasado, el presente y el futuro. Cada una de estas instancias está presente de alguna forma en las otras.

Este proceso de reestructuración realizado por la memoria es inconsciente, pero depende de la actitud vital y de las motivaciones de la persona. La memoria sólo se activa consciente e inconscientemente, cuando la persona tiene un proyecto importante.

Si aspiras a ser un buen orador, un buen escritor y un líder eficaz, entonces, la memoria será tu mejor aliada. Ella te traerá las ideas y las palabras precisas en el momento oportuno, pero recuerda que, antes hay que desarrollarla, organizarla y llenarla de cultura y luego, ejercicio, ejercicio.

La memoria unida a la creatividad son la clave de la oratoria.

Proceso de la memoria

1. Fijación

La fijación exige un acto de voluntad de la persona, quien impulsada por la necesidad o por el interés, centra su atención, su afectividad y su inteligencia en el "objeto". La intensidad de la fijación depende:

- a. Del interés, de la atención y del significado afectivo que tienen los datos para la persona.
- b. De la importancia que tienen los datos para satisfacer las necesidades fundamentales.

c. De la claridad, organización, integración y jerarquización de los datos.

2. Conservación

Las grabaciones se conservan mejor:

- a. Cuando los datos son comprendidos con claridad y precisión.
- b. Cuando están bien definidos y organizados en estructuras claras y simples.
- c. Cuando quedan asociados a otras grabaciones. La asociación es la clave de la memoria. El secreto de la buena memoria está en la consistencia de las asociaciones.
- d. Cuando hay interés. Es difícil olvidar aquello que consideramos importante.
- e. Cuando se repasan en forma atenta y activa.

3. Evocación

Las grabaciones se pueden recordar más fácilmente:

- a. Cuando son grabadas en forma clara, viva e intensa.
- b. Cuanto mayor es la carga afectiva
- c. Cuanto más organizados y asociados están los datos a los grandes esquemas o mapas mentales.
- d. Cuanto más serena y libre de angustias y de temores está la mente.

Conclusiones

Para desarrollar una memoria eficaz:

- a. Disciplinar la mente y reorganizarla para que funcione de acuerdo a la ley de asociación.
- b. Grabar sólo datos importantes, bien comprendidos, definidos y organizados en esquemas simples.
- c. Repasar con frecuencia aquello que consideramos importante, porque el olvido es implacable.

La Oratoria consiste en exponer de forma clara, ordenada y precisa, las ideas que nos aporta la memoria. De aquí la importancia de desarrollar una memoria rica en ideas y fluida.

Visualización Oratoria

Si aprendes a visualizar el éxito y la felicidad, tu cerebro inventará el camino que conduce hasta ellos.

La visualización es una técnica de sugestión por medio de la imagen. Consiste en crear una imagen atractiva, agradable y sugestiva. Esta imagen se va grabando inconscientemente hasta que adquiere un poder decisivo sobre la mente. Todas las propagandas visuales utilizan el poder sugestivo de la imagen.

El poder de la visualización depende:

-De la importancia que la imagen tiene para la persona. -Del impacto que produce. -De la repetición oportuna.

Si la propaganda tiene tanto poder de convencimiento, a pesar de que está dirigida a la venta de productos, generalmente superfluos e innecesarios; cuánto mayor será el poder de las visualizaciones dirigidas a eliminar el miedo escénico que causa tanto dolor o al logro de ideales y de metas.

La visualización dirigida directamente contra el miedo escénico es nociva, porque lejos de reducirlo lo fortalece convirtiéndolo en una obsesión.

La visualización debe ser en positivo; dirigida a adquirir la cualidad opuesta al defecto que deseamos eliminar. En este caso se trata de construir la imagen de un orador triunfante.

Al hablar de imagen visual, no nos referimos únicamente a la imagen física, pues ésta es sólo el caparazón externo de la persona; nos referimos a imágenes más profundas. La sociedad actual ha desarrollado un culto excesivo al cuerpo. Un rostro agradable es positivo, pero no es garantía de éxito.

La autoestima y el éxito dependen de imágenes más profundas, como la imagen intelectual, afectiva, social, moral y espiritual.

Las metas son también una imagen poderosa.

Cómo crear la imagen de un orador exitoso

Pasos a seguir

1. Establece con claridad y precisión tu imagen como orador.

2. Visualiza una pantalla de cine inmensa. Esa pantalla será en adelante tu escenario de acción.

Puedes crear imágenes positivas de ti, tal como desearías ser y definir tus actitudes, posturas, mirada, movimiento de las manos, expresión corporal en general, etc.

Imagina la pantalla llena de miles de personas; tú es un enano insignificante en la parte inferior de la pantalla. Te sientes aplastado por tantas miradas, y quiere correr, pero no puedes salir de la pantalla, porque caerías al abismo. En ese instante comprendes que en la vida sólo hay un camino y es "hacia delante". Apoyado en tu dignidad comienzas a crecer y al conjuro de tu voz clara, fuerte y vibrante, las personas comienzan a reducirse hasta convertirse en enanos. Ahora tú eres un gigante y nadie puede hacerte daño. Tu voz resuena en el espacio y se expande por el cosmos. Tu palabra es libre y sólo tendrá los límites que tú le pongas.

Esta visualización es la adecuada para comenzar. Es conveniente repetirla varias veces al día, con fe y convicción, seguro de que ganarás la batalla, porque le asiste el derecho y la razón. Después de un tiempo prudencial puedes sustituir esta visualización "guerrera" por otra más "pacífica".

Visualice la pantalla llena de personas normales, ansiosas por escucharle, porque habla bien y tiene ideas brillantes.

Visualícese hablando con autoridad, siempre humilde y digno. De su boca fluyen las palabras, las ideas y las soluciones.

Usted es un gran orador y tiene el poder de cambiar la vida de mucha gente. Su misión y su placer es hablar, hablar, hablar y hacer feliz a la gente.

La técnica de visualización debes utilizarla habitualmente, sobre todo, cuando tengas algún compromiso importante. Adelántate a los acontecimiento, visualízalos y toma la iniciativa. Puedes fortalecerte aún más, utilizando la programación verbal, condicionando tu mente y la mente de los demás, para que sucedan las cosas como a ti te convienen, pero siempre dentro de la justicia, ya que este poder no puede ser utilizado para perjudicar a nadie, porque al final se volvería contra ti.

Puedes crear todas las imágenes que desees, pero resulta más eficaz centrar la energía en pocas imágenes poderosas, pues " Quien mucho abarca poco aprieta".

Recuerdo que en mis años de estudiante hacíamos "cine fórum" como actividad extracurricular. La película " Le Mont Blanc" ofrecía la aventura de unos alpinistas que intentaban escalar el pico nevado. De vez en cuando aparecían tomas impresionantes, realizadas con un telescopio instalado en la plaza de una aldea cercana.

En el análisis de la película, nadie se percató de la importancia del telescopio, excepto el profesor de filosofía. El nevado estaba lejos e inaccesible, pero el telescopio lo colocaba al alcance de la mano. Las tomas llenas de luz y de color eran como una tentación, como un reto. Ese reto se hacía más imperioso cada vez que aparecía la imagen. Para superar el reto era necesario un entrenamiento de años, mas, para los jóvenes, este sacrificio era un placer, porque cada esfuerzo significaba un paso hacia el éxito final.

Si logras crear imágenes atractivas y poderosas, tu mente encontrará la forma de convertirlas en realidad.

Construye tu imagen como orador; una imagen única y original. Confía en tu mente, no imites a nadie, porque perderás la naturalidad y la frescura. El público no quiere copias, quiere originales. Si intentas seguir el camino de los demás, perderás tu libertad mental y con ella, la creatividad. Y un orador sin creatividad es sólo un charlatán.

Relación entre Oratoria y Visualización - ejercicios

1. Visualiza en forma instantánea la imagen de cada una de las siguientes palabras. Tiempo, 30 segundos

Mar – noche – roca – sol - flor – luz – lápiz - agua - león - reloj - niño – sol - nube – sal - oreja – caballo – elefante – trompa – cola – colmillo - pata- gato – uñas – pelo – maullido – mosquito – alas – naranja – concha - jugo- pepita – agrio – dulce – áspero – lento – carro - motor...

2. Visualiza en la pantalla imaginaria del 1 al 20 en orden ascendente y descendente.

3. Visualiza y deletrea con rapidez

- Los días de la semana

- Cinco países

- Tres ciudades

- Tu nombre y apellidos

4 .Visualiza en detalle: recuerdos, experiencias...

Intenta recordar hasta en los mínimos detalles todo lo que has hecho desde que te levantaste hasta salir a la calle. Desde que saliste a la calle hasta que llegaste a tu trabajo. Durante la mañana. Durante el almuerzo, etc.

5. Analiza tus ideas, sentimientos, actitudes, gestos y también los comportamientos de los demás. Este ejercicio realizado con frecuencia ayuda a desarrollar una percepción increíble.

Cada uno puede idear numerosas formas de visualización.

La visualización debe ser clara, precisa y fluida.

La visualización es un factor importante de la creatividad.

Autosugestión Oratoria

Las palabras que más nos influyen son las que nos decimos a nosotros mismos.

La sugestión es un condicionamiento inconsciente por medio de la palabra y de la imagen

El ser humano está sujeto a un condicionamiento genético y ambiental, pero además es programado culturalmente a través de la palabra.

El lenguaje es como un cincel que poco a poco va modelando la conciencia, la inteligencia, los sentimientos y las conductas superiores. Mientras somos niños nos modelan nuestros padres, quienes nos transmiten sus principios, valores y conductas; esas programaciones, grabadas inconscientemente se convierten en guiones de nuestra vida.

La sugestión es una influencia ejercida en forma inconsciente, sobre el pensamiento, el sentimiento, la voluntad y la conducta. La sugestión se denomina autosugestión, cuando la persona dirige los mensajes sugestivos sobre sí misma.

El ser humano se autosugestiona constantemente a través de lo que piensa, dice, ve o imagina.

La fuerza de la sugestión depende:

- Del poder del mensaje. El mensaje tiene más poder cuando se refiere a las necesidades e intereses fundamentales de la persona.
- De la actitud afectiva, del interés, de la emoción y de la fe de la persona.
- Para que la sugestión sea efectiva, debe debilitarse la conciencia, la atención, el pensamiento, la capacidad crítica, la voluntad y entrar en una especie de relax, de adormecimiento, de trance.
- El grado de sugestibilidad depende de la estructura psíquica de la persona. Las personas emotivas, impulsiva, imaginativas y creativas son más sugestionables. Las mujeres y los niños son más sugestionables que los adultos. Las personas rígidas y racionales, son reacias a la sugestión, pero también son sugestionables.

El ser humano tiende a reaccionar, en forma defensiva, en contra de aquellas ideas que no concuerdan con su forma de pensar, porque las considera como una amenaza a su integridad. Por tal razón, la persuasión, el convencimiento, la sugestión y la autosugestión, en muchos casos es un proceso lento, que exige paciencia y constancia. Pero está demostrado que la sugestión logra su cometido.

"La sugestión requiere una disminución de la capacidad crítica, confiar en sí mismo y desarrollar un sentimiento de superioridad".

Los mejores momentos para la autosugestión son, al acostarse y al levantarse. En esos momentos la persona permanece en estado de semiconsciencia, ideal para introducir los mensajes deseados en el subconsciente.

El noventa por ciento de las enfermedades, complejos, temores y fobias, son originados por sugestión social y por autosugestión; por tanto, la salud física y mental puede lograrse por medio de la autosugestión positiva.

También podemos programar en forma inconsciente nuestra vida, para que nos ocurra todo lo bueno. La programación subconsciente ayuda a encauzar la energía mental hacia objetivos de éxito; pero la autosugestión sólo funciona si la persona posee un proyecto de vida consciente, lógico y valioso y si está capacitada intelectual y humanamente; porque el éxito sólo puede construirse sobre bases reales.

La finalidad de la autosugestión es liberar la mente y poner en acción la inteligencia emocional, la intuición y la creatividad.

El inmenso poder de la sugestión radica en que, una vez grabada, funciona en forma autónoma. Al escapar al control de la conciencia se convierte en arma de doble filo. Si la programación es positiva, generará fuerza, ideas y voluntad para alcanzar el éxito; pero si es negativa, como lo es el miedo escénico, entonces actuará como enemigo invisible y frustrará todo intento de éxito.

Por eso, la importancia de cultivar un lenguaje asertivo, de filtrar todos los mensajes, de leer libro estimulantes, de seleccionar ideas, imágenes, amistades y todo lo que de alguna forma influye en nuestra calidad de vida.

La autosugestión debe complementarse con la visualización.

Ahora, elabore algunos mensajes en positivo, para lograr todo lo que le interesa y establezca un plan de acción. Recuerde que el éxito en esta tarea depende de la fe, relax y constancia. No tenga prisa ni se angustie si no ve los resultados en forma inmediata; piense que se trata de un cambio profundo y total de la persona y eso tiene un proceso. Lo importante es hacer de la autosugestión, de la visualización y de la autohipnosis un hábito cotidiano. Esta es su mejor herramienta para desarrollar todo su potencial y para protegerse de sus propios temores y de la agresividad de la vida.

Por otra parte, a medida que la autosugestión surta efecto, surgirán muchas motivaciones de superación que ahora están dormidas; descubrirá los grandes valores de la vida por los cuales vale la pena luchar y sus capacidades funcionarán a niveles superiores, para convertir todos sus sueños en realidad.

Las palabras que más nos influyen son las que nos decimos a nosotros mismos.

La sugestión es un condicionamiento inconsciente por medio de la palabra.

El ser humano está sujeto a un condicionamiento genético y ambiental, pero además es programado culturalmente a través de la palabra.

El lenguaje es como un cincel que poco a poco va modelando la conciencia, la inteligencia, los sentimientos y las conductas superiores. Mientras somos niños nos modelan nuestros padres, quienes nos transmiten sus principios, valores y conductas; esas programaciones, grabadas inconscientemente se convierten en guiones de nuestra vida.

La sugestión es una influencia ejercida en forma inconsciente, sobre el pensamiento, el sentimiento, la voluntad y la conducta. La sugestión se denomina autosugestión, cuando la persona dirige los mensajes sugestivos sobre sí misma.

El ser humano se autosugestiona constantemente a través de lo que piensa o dice.

Ahora, elabora algunos mensajes en positivo, para lograr todo lo que le interesa y establezca un plan de acción. Recuerde que el éxito en esta tarea depende de la fe, relax y constancia. No tenga prisa ni se angustie si no ve los resultados en forma inmediata; piense que se trata de un cambio profundo y total de la persona y eso tiene un proceso. Lo importante es hacer de la autosugestión, de la visualización y de la autohipnosis un hábito cotidiano. Esta es su mejor herramienta para desarrollar todo su potencial y para protegerse de sus propios temores y de la agresividad de la vida.

Por otra parte, a medida que la autosugestión surta efecto, surgirán muchas motivaciones de superación que ahora están dormidas; descubrirá los grandes valores de la vida por los cuales vale la pena luchar y sus capacidades funcionarán a niveles superiores, para convertir todos sus sueños en realidad.

Auto hipnosis y Oratoria

La autohipnosis es un estado de relajación de cuerpo y mente, que permite una concentración sin esfuerzo.

El objetivo de la autosugestión es aprender a utilizar la mente subconsciente con el fin de:

- Construir una imagen valiosa de sí mismo.
- Reprogramar la mente (Actualizar los datos del Yo).
- Desarrollar imaginación y creatividad.
- Aumentar la percepción intuitiva. Visión directa (Insight)
- Aprender a vivir con sabiduría, amor y felicidad
- Salud física y mental.

La autohipnosis es una técnica de respuestas condicionadas.

La clave es la relajación física y mental que prepara el camino para comunicarse con la mente subconsciente.

1. Elige un lugar tranquilo, luz tenue, música relajante, incienso...
2. Ponte cómodo.
3. Cierra los ojos y coloca los ojos en posición, como si miraras veinte grados sobre la línea de su horizonte. (Esta posición favorece la autohipnosis)
4. No pienses en nada voluntariamente. Deja que la mente vague contemplando un paisaje...(Esta actitud despreocupada se logra progresivamente)
5. Respira en forma lenta, profunda y rítmica.
6. Inicia la cuenta regresiva 20, 19, 18, 17...visualizando cada número en la pantalla mental.
7. Visualiza una nube blanca que desciende penetra en el cerebro y baja por el cuerpo sanando, irradiando energía...hasta sumirse en el suelo, arrastrando con ella todo lo negativo.
8. Imagina que eres un pañuelo que flota en el cielo sin resistencia.
9. Visualiza en la pantalla mental imágenes agradables, rodéalas con luz blanca y contémpelas durante el tiempo que desees.

La finalidad de estos ejercicios es lograr la concentración relajada, necesaria para entrar en la mente subconsciente.

Con la experiencia, se puede lograr una concentración rápida y entrar casi directamente en la mente subconsciente sin necesidad de realizar los pasos anteriores.

Ahora entra en tu oficina mental, el subconsciente, imagina una oficina y decórala a tu gusto. Esta oficina va a ser tu lugar íntimo, podrás entrar cada vez que tengas que resolver algo importante. Aquí podrás utilizar tus poderes mentales y los poderes del universo con el cual está conectado.

Puedes utilizar la técnica del espejo, que consiste en mirarte en él fijamente, preguntarle y luego, escuchar atentamente la voz de tu mente subconsciente que conoce todo sobre ti y puede inspirarte

Existe otra forma, más agradable, que consiste en invitar a uno o a varios personajes reales o imaginarios, vivos o muertos y establecer con ellos un diálogo. (Se trata de una estrategia que te ayudará a conocerte, a encontrar las causas de tus problemas y la forma más eficaz de resolverlos).

Si se trata de superar el miedo escénico, debes averiguar acerca de las causas del mismo; de todos los daños que te está causando y sobre todo, de la forma en que puedes controlarlo. Pero, no pierdas tiempo en resolver problemas, porque no terminarás nunca. Trabaja en superarte como persona y verás cómo los problemas se desvanecen. Los temores y los problemas son sombras, que ocupan el espacio que debería ocupar la luz, es decir, el desarrollo, la autoestima y el éxito.

Para lograr éxito en esta empresa es indispensable trabajar sobre un plan concreto, sobre un proyecto de vida.

Como señalamos anteriormente "los problemas no se pueden resolver desde el nivel en que se engendraron", pero se pueden resolver fácilmente desde un nivel superior, lo cual exige realizar cambios importantes..

La eficacia de la autohipnosis depende de la fe, del relax y de la frecuencia con la cual se realiza.

Este trabajo debe completarse con la lectura habitual de libros relacionados con el desarrollo humano.

Para superar el temor y alcanzar éxito y felicidad es indispensable poseer criterios correctos, ya que el subconsciente es una fuerza que sólo actúa para el bien. El temor, el egoísmo, la envidia y el rencor, bloquean sus poderes.

Por tanto, el objetivo final de la autohipnosis debe ser:

- 1.- El desarrollo personal.
- 2.- Mejorar la calidad de vida.
- 3.- Ayudar a los demás.

Proyección del Poder Mental y Oratoria

El poder del hombre llega hasta donde llega tu conocimiento y tu fe.

Se cree que el ser humano sólo utiliza el 5 % de su inteligencia.
Cómo puede cambiar la vida si aprendemos a utilizar el poder mental

La inteligencia posee un alcance insospechado y además tiende a expansionarse cada día debido a que la especie humana vive un proceso de evolución constante.

Por su parte la psicología, la parapsicología, la neurolingüística y otras ciencias abocadas al estudio del ser humano, están aportando datos importantes sobre los poderes mentales.

El ser humano es un campo de energía electromagnética y cuanto más sensitivo se hace, mejor transmisor y receptor es.

La mente produce una energía psíquica, formada por sustancia muy sutil, que puede trasladarse en forma instantánea y venciendo todas las barreras, desde la mente del emisor hasta el subconsciente del receptor. Esta transferencia puede ser positiva o negativa; dependiendo de la intención y de los sentimientos del emisor.

Bernhardt descubrió que el sistema nervioso podía, por medio de repeticiones constantes, establecer un patrón de conducta subconsciente, capaz de producir verdaderos milagros.

Esta técnica fue aplicada en el siguiente caso: Muchas madres que trabajaban en una fábrica, regresaban muy tarde a su casa, por lo que no podían dar a sus hijos el afecto y los cuidados que necesitaban. Esta pobre relación entre madres e hijos dio origen a una carencia afectiva; los hijos no se sentían queridos. Este sentimiento comenzó a repercutir en los estudios y en la conducta. Las madres angustiadas acudieron al psicólogo de la empresa, quien les enseñó a funcionar en onda Alfa. Aprendieron a relajarse y a descender al nivel subconsciente; a visualizar sus hijos en la pantalla, a rodearlos de luz blanca y a enviarles pensamientos positivos cargados de fe y de afecto. No importa si en ese momento la persona está dormida o despierta. Los pensamientos positivos penetraron en el subconsciente de sus hijos y estos cambiaron radicalmente, porque en su interior se sentían queridos. Estos pensamientos, una vez interiorizados permanecen activos y emiten ondas positivas que se irradian a toda la persona, produciendo un estado de paz, de energía, de fe...

Todos los seres humanos poseemos este poder mental, pero necesitamos liberarlo, desarrollarlo y proyectarlo en las condiciones señaladas de fe, relax y amor.

El hombre occidental es racionalista, está acostumbrado a sobrevalorar la inteligencia, atribuyéndole en forma exclusiva el desarrollo del mundo. Ignora que la verdadera fuerza

que mueve el mundo es el poder mental, compuesto de afecto, imaginación, intuición, creatividad y de espíritu de superación.

El poder mental puede adquirir signo negativo, cuando la persona es víctima de la envidia y de la frustración; en este caso la proyección es destructiva. En esta onda se encuentran la brujería negra y todos los mensajes contaminados por la envidia.

Muchas personas ocultan sus proyectos porque temen que al ser conocidos por personas envidiosas, éstas puedan bloquear mentalmente el proyecto. Sin embargo ninguna de estas proyecciones negativas pueden dañarnos si funcionamos en positivo. Sólo el temor y la ansiedad nos hacen vulnerables a los pensamientos negativos de los demás. De aquí, la importancia de la autoestima y de la fe inquebrantable en Dios, en sí mismo y en las personas.

Al funcionar en positivo adquirimos una súper conciencia que nos ayuda a conocer el verdadero sentido de la vida, de las personas y de las cosas; nos volvemos sabios y tenemos respuestas efectivas para las cosas importantes de la vida.

Por tanto, la clave del éxito para el orador y para el líder está en conocer y en aprender a manejar ese poder mental que todos tenemos oculto en el subconsciente. Se trata de aprender a proyectar amor sobre sí mismo y sobre los demás. Esta es la forma más fácil de eliminar los temores, de controlar la agresividad y de crear una atmósfera receptiva.

El orador y el líder no pueden emitir señales de temor ni de agresividad, porque estas señales generan alarma y la gente se pone a la defensiva. En estas condiciones, todo lo que se diga o haga será percibido como peligroso y tu discurso será un fracaso.

La proyección mental positiva debe ser habitual: Debe ser una forma natural de ser, de sentir y de vivir.

Si nos detenemos a reflexionar con objetividad, sobre las experiencias de nuestra vida, todos podemos llegar a la conclusión de que, ésta es la única forma de ser felices. Hace dos mil años que Cristo dijo: "Ama a tu prójimo como a ti mismo". El amor es una necesidad por razones de salud mental, de supervivencia personal y de la especie. Por tanto, la esencia del poder mental es la fe y el amor. Si crees en lo que haces y lo amas intensamente, el éxito es tuyo, porque no dependes de nadie, sólo dependes de ti.

Inteligencia emocional y Oratoria

La emoción es una característica presente de alguna forma en todos los seres vivos. La empresa japonesa Epoch ha sacado al mercado un juguete que mide las emociones de las plantas. Consta de un bastoncito que se introduce en la tierra y de dos pinzas que se colocan en las hojas y van conectadas a un dispositivo en el que se reflejan sus reacciones a los estímulos externos como la música, las palabras o la luz.

Existe un experimento muy simple que permite demostrar el poder que ejerce la emoción hasta en el crecimiento de las plantas.

- Coloca tierra o algodón en dos vasos de plástico. Ubícalos en un lugar en el que no reciban la luz del sol directamente.
- Siembra en cada vaso diez semillas de garbanzos, lentejas o frijoles.
- Mantén húmedas las semillas.
- Marca el primer vaso con el signo + y durante un tiempo, un minuto dos veces al día, habla con afecto a las semillas y visualízalas creciendo fuertes y lozanas.

Habla a las semillas del otro vaso en la forma más negativa posible. Debes sentir lo que expresas y visualízalas creciendo raquíticas...

Si realizas el ejercicio en la forma indicada, comprobará con sorpresa el poder que ejerce tu mente hasta en el crecimiento de las plantas.

Los aspectos fundamentales de la inteligencia emocional son

1. Autoconciencia.
2. Autoestima
3. Control emocional
4. Capacidad para motivarse y motivar a los demás
5. Empatía.
6. Asertividad

7. Actitudes sociales
8. Capacidad creativa y productiva
9. Capacidad para aprender
10. Capacidad para resolver de forma inteligente los conflictos y retos de la vida.

Sin amor, podemos conocer todos los datos de todo pero la esencia de nada.

Las grandes creaciones del mundo, son fruto del amor. El amor pone alas a la fantasía para crear sueños, alas a la inteligencia para convertirlos en realidad y fuerza a la voluntad para llevarlos a feliz término.

La inteligencia emocional está reñida con el temor, con el egoísmo y con la mediocridad. Todo ser humano está obligado a desarrollarse y a lograr cierto grado de éxito, porque es la única forma de aportar lo mejor de sí a la sociedad.

Cada persona debe luchar por ser libre, por hacer lo que ama, por encontrar su camino, su vocación. Entonces el trabajo y la responsabilidad serán un placer que estimulará al cerebro a producir toda la energía necesaria para convertir los sueños en realidad. Habrá producción en cantidad y en calidad. El éxito generará autoestima y dignidad; despertará los mejores sentimientos; la persona será tolerante, solidaria y su presencia irradiará paz y felicidad.

Una persona que no cultiva el amor y la responsabilidad tiende a ser frustrada y envidiosa; promotora de cizaña y de discordia. Es un hueso dislocado que no encaja en ninguna parte y produce mucho daño a todos los que tienen la desgracia de encontrarle en su camino.

El amor es la única fuerza que mueve el mundo. Sin amor el mundo se paraliza. "Necesitamos amar para sobrevivir".

La inteligencia emocional es una forma inteligente y honesta de vivir

Gestiona la expresión de tu cara

"Mente sana en cuerpo sano" y "Cuerpo sano en mente sana"

"Mente sana en cuerpo sano"

La salud corporal influye en el funcionamiento de la mente. Cuando el cuerpo funciona bien, cuando tenemos salud y energía es como si quisiéramos comernos el mundo. Nuestro rostro está relajado e irradia alegría, tendemos a ser pacientes, amables y buenas personas; por el contrario, cuando tenemos dolor o malestar, nos volvemos susceptibles, de mal carácter, tenemos dificultad para concentrarnos y somos poco eficaces en el trabajo; lo cual indica la gran influencia que ejerce el cuerpo sobre la mente.

"Cuerpo sano en mente sana"

A su vez, la mente influye en el funcionamiento del cuerpo. La alegría de vivir es la mejor medicina para el cuerpo. Se supone que las personas gastan el 70% de su energía mental en controlar los instintos, los temores, los complejos, la angustia y toda una serie de problemas mentales. Esta situación hace que las personas tengan bajas las defensas físicas y mentales y que sean vulnerables a las enfermedades físicas y a los problemas mentales. Cada día se incrementan las enfermedades psicosomáticas. Hay más de 2000 enfermedades relacionadas con el estrés laboral. Se trata de enfermedades, aparentemente biológicas, pero son causadas por problemas emocionales. De aquí la importancia de ordenar la vida y de controlar las emociones.

Gestiona la expresión de tu cara, significa que, a través del control y entrenamiento de la expresión de la cara, podemos enviar mensajes positivos al cerebro, que ayuden a mejorar el estado de ánimo, la motivación, la autoestima, el control de las emociones y la creatividad. Se trata de una terapia altamente eficaz.

Si tu voz es clara y consistente, te envía mensajes de que eres capaz y te impulsa a enfrentar las cosas; pero, si tu voz es débil e insegura, te envía mensajes negativos, tales como que: No eres capaz, las cosas son difíciles y es mejor evitar riesgos, por lo que tu voz es tu mejor aliado o tu peor enemigo.

De forma similar, la cara que pones expresa tu actitud ante la vida. Aunque no veas tu cara, la sientes. Cuando das a tu cara una expresión relajada, envías a tu cerebro mensajes positivos de paz, de control, de seguridad y de fortaleza mental, lo cual ejerce un control sobre la parte oscura de la mente, y se traduce en ahorro de energía, en lucidez mental, en mejores relaciones sociales y en eficacia.

Nuestro espíritu se expresa a través de todo el cuerpo, por medio de vibraciones, pero existen ciertas partes que son más expresivas, como la cara, los ojos y las manos. La cara expresa los estados de ánimo; paz, seguridad, felicidad, o bien, tensión, tristeza, temor.

El rostro de cada persona es como un mapa en el que está marcada la historia de su vida. Lo vivido por cada persona deja huellas en su rostro.

Así como los grafólogos pueden describir nuestra personalidad a través de la simple firma, existen analistas que pueden decirnos muchas cosas de nuestra personalidad a través del análisis del rostro.

La coherencia entre los mensajes y la expresión de la cara es indispensable para la credibilidad. Para que exista coherencia es necesario ser honesto. Podemos controlar y falsificar la palabra, porque depende del hemisferio izquierdo (consciente y racional) pero no podemos manipular la expresión de la cara porque depende básicamente del hemisferio derecho, cuyos procesos escapa al control humano.

La expresión corporal relajada incrementa la credibilidad del mensaje, mientras que, una expresión inhibida, rígida o nerviosa, genera duda respecto de la honestidad de la persona. Sin embargo, es importante saber que hay personas buenas y honestas que generan desconfianza, porque, debido a sus temores y complejos viven a la defensiva; así como también existen personas muy sociables que, bajo una capa de amabilidad ocultan intenciones perversas.

La gente inventa máscaras, para ocultar sus sentimientos y de esta forma se protege de la curiosidad de los demás. El problema está en que las personas se acostumbran a la máscara, es decir a su Yo falso y terminan identificándose con la máscara. El problema se complica cuando las personas utilizan distinta máscara según las circunstancias. Lo más maravilloso de la vida es sentirse poseedor de una identidad valiosa y lo más triste es ser extraño para sí mismo.

Los seres humanos podemos "controlar" nuestra expresión facial y podemos controlar las emociones y podemos controlar nuestra vida a través de entrenamiento.

Deberíamos comenzar por lo más fácil que es controlar la expresión facial. Si tomáramos conciencia de los beneficios que nos aporta un rostro relajado y amable, evitaríamos las emociones de ira, de rabia y de angustia, que, además de no resolver nada, traumatizan la expresión de la cara y también el espíritu.

Necesitamos aprender a ser más pacíficos, más pacientes, más reflexivos y más tolerantes y a resolver las cosas de forma inteligente y no a lo bestia.

La cara que pones envía mensajes a tu cerebro, los cuales modelan tu rostro y también tu espíritu, y también envías mensajes al cerebro de los demás, los cuales reaccionarán hacia ti de acuerdo a los mensajes que les envías.

Muchas personas creen que hay que ir por la vida con cara de pocos amigos para protegerse de la agresividad de la sociedad. Es un error, pues, esta actitud pone de manifiesto que tienen problemas serios lo cual las hace vulnerables.

Dedica todos los días unos minutos a relajarte y a sonreír y tu cuerpo y tu espíritu te lo agradecerán. También te lo agradecerán tus familiares, tus amigos y la gente en general; porque es una forma de respeto; mientras que, una cara tensa, desconfiada o amargada es una forma de agredir a los demás.

El mayor bien que puedes hacerte a ti mismo y a la sociedad es cultivar una cara que exprese paz, éxito y alegría de vivir. De esta forma enviarás mensajes positivos a tu cerebro y al cerebro de las personas y activarás lo mejor de ti y lo mejor de la gente.

El mayor mal que puedes hacerte a ti mismo y a las personas es tener una cara que exprese tristeza, amargura, fracaso y frustración, porque te contaminarás y contaminas a los demás de tus problemas, a lo cual no tienes derecho, pues, bastante tienen las personas con sus propios problemas.

Oratoria y Liderazgo

Líder es el que va a la cabeza del grupo; representa al grupo y se responsabiliza de él. Este concepto hace referencia a una relación básicamente humana. Su función es la de estimular, persuadir, convencer, motiva, catalizar su voluntad y dirigirlo hacia un objetivo determinado.

La palabra "leader" apareció en 1800, pero fue a partir de 1940, cuando los investigadores sociales prestaron atención a la figura del "leader".

El mercado actual está saturado de libros sobre liderazgo. Cada libro ofrece una visión particular, de acuerdo a la ideología filosófica, psicológica, social o económica de su autor, pero todos los estudios tienen un denominador común. En este capítulo presentamos el perfil de un líder eficaz.

El objetivo fundamental no es la adquisición de más ideas sino el cambio de actitud mental y el desarrollo de nuevas formas de expresión y de acción, que garanticen una gestión eficaz.

El líder ha existido siempre. Todo grupo humano necesita un jefe que evite la anarquía, que proteja de temores, que controle la agresividad de los individuos, que resuelva los conflictos y dirija la acción de todos hacia objetivos comunes de progreso y bienestar.

Antiguamente el líder se imponía por su capacidad física, por su espíritu agresivo y por su astucia, es decir, por su espíritu de supervivencia. Pero, la evolución ha relegado el instinto y hoy se impone la inteligencia analítica, la creatividad, el espíritu de superación, de democracia, de cooperación y de solidaridad.

Sin embargo, el mundo está en crisis. Carecemos de una definición correcta del hombre y se prevé una competencia despiadada en lo económico y una inestabilidad política y social que amenazan la paz y la vida en el mundo entero.

Ante esta situación que nos afecta a todos de muchas formas, este tema adquiere un valor especial, porque está dirigido a personas adultas, capacitadas, responsables y conscientes de su compromiso profesional y social

Amigo, tú perteneces al 5% de los privilegiados de la vida y estás llamado a ser un líder eficaz. Tu compromiso es en primer lugar contigo mismo. Necesitas aprender a manejar con inteligencia tus ideas y sentimientos, para adquirir la claridad mental y la seguridad interna que te consagren como líder y después, debes aprender a conocer y manejar las ideas y sentimientos de los demás, pues el éxito de tu gestión depende del apoyo que brinden las personas.

No existe ningún modelo de líder. El liderazgo no depende de los genes, ni de la crianza. Un líder es un simple ser humano nacido en cualquier estrato social. Existen escuelas para líderes, cursos para líderes...Un líder es mucho más que una educación esmerada. Cuando un líder llega a ser líder es porque así lo ha decidido él mismo.

Si analizamos a los líderes eficaces descubriremos que sus características básicas son semejantes: Son personas capacitadas en su campo de acción, con alta autoestima, seguras de sí mismas, con profunda sensibilidad social y sentido de justicia; son dinámicas, creativas y progresistas; mientras que, los líderes mediocres, poseen baja autoestima y son víctimas de temores, complejos y frustraciones.

El líder concibe el liderazgo como un medio para expansionarse, crear, producir y ayudar; por el contrario, los líderes mediocres, utilizan su posición para medrar a costa de quien sea y como sea.

Todos somos diferentes; cada persona tiene sus necesidades, intereses, y temores. Lo importante es encontrar el camino que mejor se ajusta a nuestra forma de ser. Es mejor el progreso constante que por saltos irregulares.

Establece un plan de acción, un proyecto de vida, que abarque tus necesidades e intereses fundamentales y que se adapte a tu estilo de vida. Mantén un ritmo constante de acción. A medida que avances desarrollarás una visión más clara de lo que debes hacer, cuándo, cómo y por qué. Esta experiencia te impulsará a comprometerte más y más en tus objetivos.

En adelante, todo lo que hagas podrá convertirse en un juego creativo, en una experiencia de éxito, generadora de dinero, de autoestima y de bienestar. Tu experiencia será contagiosa y tendrás el poder de estimular, de persuadir, de convencer y de motivar a otros. Podrás catalizar la energía de todos los que creen en ti y encauzarla hacia objetivos de progreso y de bienestar para todos. Pero lo más importante, lo que no debes olvidar nunca es que, tú eres la semilla de muchos líderes. Esta idea es lo bastante poderosa para dar sentido a tu vida y para trabajar por convertir todos sus sueños en realidad.

No estás obligado a ser un líder político o empresarial, pero sí a ser líder de tu propia vida, de lo contrario, estarás sometido a alguien que te explotará de alguna forma. Pero nadie puede ser líder si no es libre. Y nadie puede ser libre por fuera si no es libre por dentro; por lo cual, la verdadera competencia comienza por vencer a los enemigos internos; sus nombres son: Ignorancia, temor, egoísmo y pereza. Cuando hayas vencido a estos enemigos, nadie podrá detenerte en tu camino hacia éxito y hacia la libertad.

Test 1

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	Mi libertad reside en que nadie me mande.			N
2	Mi libertad está en hacer lo que creo conveniente.			S
3	Sólo puedo llegar a destino si conozco el camino verdadero.			S
4	Sólo puedo ser libre si conozco el bien y lo realizo.			S
5	El hombre que se deja llevar por el vicio no es libre.			N
6	La persona corrupta no es libre.			N
7	El conocer el bien garantiza el ser libre.			N
8	Las personas ignorantes no pueden ser libres.			N
9	Un pueblo culto es un pueblo libre.			S
10	Un líder es el que se impone por su poder.			N
11	Un líder es el que se impone por su autoridad.			S
12	Un líder ayuda a que todos crezcan como personas.			S
13	Un líder propicia el entendimiento entre todos.			S
14	Un líder planifica los objetivos a lograr.			S
15	Un líder sabe resolver los conflictos.			S
16	Un líder es exigente y comprensivo.			S
17	Un líder tiene alta autoestima.			S
18	Un líder tiene sensibilidad social			S
19	Un líder sabe convencer y estimular.			S
20	Un líder es la semilla de futuros lideres			S
21	El liderazgo, más que grandes dotes, supone una actitud.			S
22	El liderazgo ayuda a desarrollar muchas capacidades			S
23	El temor es un gran obstáculo para el liderazgo.			S
24	Los líderes no nacen, se hacen.			S

Test 2

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas.

		SÍ	No	Res
1	Un líder respeta a las personas como son y confía en su iniciativa.			S
2	Un líder dialoga y comparte.			S
3	Un líder siente la necesidad de trabajar por un mundo mejor.			S
4	Un líder persevera en sus objetivos hasta el final.			S
5	Un líder se capacita todos los días.			S
6	Un líder es a la vez humilde y digno.			S
7	Un líder no acepta la mediocridad. Su objetivo es la excelencia.			S
8	Un líder sabe controlar su propia agresividad y la del grupo.			S
9	Un líder irradia fe, energía y entusiasmo.			S
10	Un líder es humilde en el éxito y digno en el fracaso.			S
11	Respeto las ideas y los sentimientos de las personas.			S
12	Un líder sabe establecer prioridades			S
13	Un líder siente que es un líder, piensa como líder y actúa como líder			S
14	Un líder se interesa por los problemas de los demás.			S
15	Un líder tiene siempre una la labra de reconocimiento y de apoyo.			S
16	Un líder es honesto y responsable.			S
17	Un líder tiene el poder de cambiar las circunstancias y las personas			S
18	Un líder es un orgullo para sí, para su familia y para su país.			S
19	Un líder es aquello a lo que todos deberían aspirar.			S
20	Un líder tiene una calidad especial como persona.			S
21	Un líder se hace a sí mismo día a día.			S
22	Todas las personas pueden ser líderes de su propia vida.			S
23	Un líder cultiva valores importantes.			S
24	Un líder sabe sacar lo bueno de cada persona			S

Perfil del orador exitoso

En esta sociedad competitiva, cada día se hace más necesario desarrollar un liderazgo personal para dirigir eficazmente la propia vida. la vida familiar, etc.

Quienes aspiran a ejercer un liderazgo político, empresarial, social, etc. es fundamental informarse bien acerca de las características necesarias para actuar con éxito.

1. Es una persona mentalmente sana; sin grandes traumas, complejos, prejuicios ni frustraciones.
2. Posee una imagen valiosa de sí mismo. Alta autoestima.
3. Tiene un proyecto de vida; idea claras y metas bien definidas. Sabe qué tiene que hacer, por qué, cuándo, dónde y cómo.
4. Acepta la vida y la gente como son; no intenta cambiar a nadie, sólo se esfuerza en su propia superación, porque está consciente de que las circunstancias sólo se pueden cambiar sobre la base de capacidad y trabajo.
5. Cree en sí mismo y tiene fe en el ser humano, en su capacidad, en sus intenciones, en sus sentimientos y en su buena voluntad.
6. Es amistoso; posee el don de la empatía; siente la necesidad de acercarse a los demás, de dialogar y de compartir.
7. Percibe la vida como un reto y se siente el deber y la necesidad de trabajar por un mundo mejor.
8. Su lenguaje es sincero, espontáneo, estimulante y amistoso.
9. Está seguro de sus ideas y de sus proyectos. Es progresista. Vive en actitud de cambio. No teme la competencia, porque su reto es la excelencia.
10. Su mente está programada para el éxito. Siente, piensa, vive y ama en grande.
11. Se preocupa por la calidad de vida de sus subordinados, porque sólo las personas realizadas pueden ser promotoras de un mundo mejor.

12. Sabe controlar los temores y la agresividad del grupo y crear un ambiente de armonía y colaboración.
13. Es humilde en el éxito y ante el fracaso sabe conservar la dignidad.
14. Respeta la individualidad, las ideas y los sentimientos de las personas.
15. Se interesa por sus problemas y tiene siempre una palabra de reconocimiento y de apoyo
16. Sabe establecer prioridades y posee una planificación dinámica.
17. Percibe fácilmente las oportunidades y sabe actuar con rapidez y decisión.
18. Practica la auto inversión, dedicando tiempo y dinero a cultura, estudio, reflexión...porque cree que su verdadera riqueza es él mismo.
19. Siente que es un líder, piensa como líder y actúa como líder.
20. Es serio y responsable, pero con frecuencia deja que surja el niño libre, espontáneo y juguetón que lleva dentro.

Todo lo dicho lo puedes resumir en sólo 8 comportamientos y no sólo serás líder sino que enseñarás a convertirse en líder a quienes están a tu alrededor. De esta forma el mundo cambiará un poco

1. Paciencia: Mostrar dominio de uno mismo
2. Afabilidad: Prestar atención, apreciar y animar
3. Humildad: Ser auténtico, sin pretensiones ni arrogancia
4. Respeto: Tratar a los demás como si fueran gente importante
5. Generosidad: Satisfacer las necesidades de los demás
6. Indulgencia: No guardar rencor a los que nos perjudican
7. Honradez: Estar libre de engaños
8. Compromiso: Atenerse a las propias elecciones

Entrenamiento permanente

Deberías dedicar unos minutos todos los días para desarrollar alguna de las capacidades relacionadas con la oratoria.

1. Elige un tema interesante
2. Lee sobre el tema y elabora un esquema o mapa mental del mismo con ideas principales y secundarias (2 minutos)
3. Imagina que estás delante de un auditorio de más de 100 personas y habla durante 15 o más minutos, para lo cual necesitas ampliar el tema con ideas propias...
 - a) Cuida la calidad de tu voz y trata de expresarte con naturalidad
 - b) Expón las ideas de forma ordenada y fluida
 - c) Trata de que la exposición sea más un cuento que un tratado lógico.

d) Piensa en las palabras que utilizas con el fin de producir el efecto que deseas.

Las siguientes ideas te pueden ayudar a centrarte en los aspectos fundamentales que no debes perder nunca de vista.

1. Un buen orador necesita dominar los siguientes aspectos
2. Vocabulario amplio y rico
3. Ideas claras y bien definidas
4. Fluidez mental y verbal
5. Capacidad para improvisar
6. Creatividad
7. Memoria, inteligencia y personalidad
8. Voz clara, consistente, fluida, vibrante y cálida
9. Entrenamiento constante
10. Previsión y planificación
11. Visión de la vida
12. Conocer las necesidades e intereses de las personas.
13. Saber convencer, persuadir y motivar
14. Autoestima y personalidad
15. Empatía, don de gentes

Test 1

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas.

		SÍ	No	Res
1	¿Tu voz expresa seguridad?			S
2	¿Tienes buen nivel de autoestima?			S
3	¿Tienes buena base cultural?			S
4	¿Tienes fluidez en las ideas?			S
5	¿Tienes dificultad para expresarte?			N
6	¿Das muchos rodeos para expresar las ideas?			N
7	¿Estás satisfecho de tu personalidad?			S
8	¿Sintonizas fácilmente con las personas?			S
9	¿Captas con facilidad la diferencia de matices entre sinónimos?			S
10	¿Desconfías de las personas?			N
11	¿Te consideras una persona creativa?			S
12	¿Tienes criterios claros sobre los temas importantes de la vida?			S
13	¿Tu lenguaje es siempre positivo y estimulante?			S
14	¿Te consideras una persona mentalmente rígida?			N
15	¿Vives muy angustiado?			N
16	Cuando hablas en público ¿Se te olvidan mucho las cosas?			N
17	¿Acostumbras a pensar habitualmente de forma creativa?			S
18	¿Realizas tu trabajo de forma rutinaria?			N
19	¿Tienen los demás una imagen positiva de ti como orador?			S
20	¿Dominas las técnicas de la respiración?			S
21	¿Sales satisfecho de tus exposiciones orales?			S
22	¿Expresas tus ideas con orden, claridad y precisión?			S
23	¿Tienes demasiado miedo a equivocarte?			N
24	¿Sientes que tu voz es débil e insegura?			N

Test 2

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible.

3º Analiza tus respuestas.

		SÍ	No	Res
1	¿Te preocupas mucho de complacer a los demás cuando hablas?			N
2	¿Dependes mucho de la opinión de los demás?			N
3	¿Tratas de aprender de memoria el tema que tienes que exponer?			N
4	¿Te resulta fácil mantener el interés y la atención de las personas?			S
5	¿Sabes manejar con facilidad los imprevistos que puedan surgir?			S
6	¿Sabes manejar las cosas cuando alguien discrepa?			S
7	¿Eres demasiado emocional?			N
8	¿Eres una persona amistosa?			S
9	¿Expresas humildad y a la vez dignidad?			S
10	¿Tienes principios y valores sólidos y eres fiel a ellos?			S
11	¿Te entrenas con frecuencia para mejorar tu oratoria?			S
12	¿Tienes buena memoria asociativa?			S
13	¿Puedes hablar de un tema sin material de apoyo?			S
14	¿Te consideras autosuficiente en muchos aspectos?			S
15	¿Terminas muy cansado cuando expones un tema?			N
16	¿Eres entretenido, utilizas imágenes, ejemplos, vivencias?			S
17	¿Expresas vitalidad y energía cuando hablas?			S
18	¿Los demás te perciben como una persona segura y triunfadora?			S
19	¿Sientes que las personas están muy a la defensiva?			N
20	¿Trabajas lo suficiente para mejorar tu cultura general?			S
21	¿Te preocupan las preguntas que puedan hacerte?			N
22	¿Manejas bien tu expresión corporal?			S
23	¿Te resulta fácil inventar cuentos?			S
24	¿Tienes un plan de acción para llegar a ser un buen orador?			S