

RECURSO GRATUITO • PRESENCIA BAJO EXPOSICIÓN.

ANTES DE QUE EMPIECE.

Una guía para atravesar la espera antes de una situación de exposición.

Prepararte es importante. Intentar anticiparlo todo es otra cosa.

Un recurso breve de lectura, autoobservación y práctica para entrevistas, presentaciones, evaluaciones y otras situaciones en las que estar frente a otros importa.

Hay exposiciones que empiezan en la espera.

Una persona puede pasar la noche anterior repasando su presentación, imaginar preguntas y volver a ensayar una y otra vez. Sin embargo, cuando llega el momento de hablar, se siente tranquila y puede hacerlo.

Su dificultad no está necesariamente en la presentación. Puede estar en el tiempo que la precede.

Esto invita a distinguir dos momentos: lo que anticipamos cuando todavía no empezó y lo que hacemos cuando, finalmente, hay una situación concreta a la cual responder.

Prepararse puede ampliar nuestros recursos. Pero cuando repetimos para asegurarnos de que nada se aparte de lo imaginado, podemos terminar dedicando gran parte de nuestra atención a algo que todavía no ocurrió.

LA PREGUNTA DE PARTIDA.

¿Qué estoy intentando asegurar mientras espero?

Esta guía no propone dejar de ensayar ni promete eliminar la inquietud. Propone reconocer qué función cumple la preparación y decidir con más criterio cuándo continuar y cuándo darla por terminada.

La espera tiene distintos momentos.

Elegí una situación próxima: una entrevista, un examen oral, una presentación, una reunión importante o una intervención ante un jurado. Recordá que no todas las personas atraviesan la anticipación de la misma manera.

La noche anterior.

¿Qué empiezo a imaginar? ¿Qué repito mentalmente? ¿Qué busco evitar?

Las horas previas.

¿Qué hago con mi atención? ¿Qué reviso otra vez? ¿Qué me preocupa olvidar?

Justo antes de comenzar.

¿Qué noto en el cuerpo? ¿Qué pienso sobre la mirada de los demás? ¿Qué necesito en ese momento?

UNA OBSERVACIÓN PARA CONSERVAR.

No respondas como creés que deberías sentirte. Describí lo que efectivamente te sucede.

Ensayar y buscar garantías pueden parecer lo mismo.

A veces la conducta visible es idéntica: repetir una frase, revisar una apertura, practicar una respuesta. La diferencia puede estar en el propósito que la sostiene.

Cuando ensayo para prepararme.

Busco comprender mi mensaje, recordar una secuencia, escuchar cómo suena una idea o practicar un recurso que podré utilizar.

Cuando repito para asegurarme.

Intento que ninguna palabra se pierda, que ninguna pregunta me sorprenda o que todo suceda exactamente como lo imaginé.

No son categorías rígidas ni excluyentes. Una misma persona puede pasar de una a otra durante el mismo ensayo.

Tres preguntas de precisión.

- ¿Qué estoy practicando concretamente?
- ¿Qué creo que sucedería si dejo de repetir ahora?
- ¿Esta repetición me da un recurso nuevo o busca una certeza que no puedo garantizar?

UNA DISTINCIÓN IMPORTANTE.

La preparación tiene una parte disponible para vos. La reacción de una audiencia, la pregunta que todavía no llegó y cada detalle de la escena no dependen por completo de vos.

Una preparación útil también necesita un punto de cierre.

No existe una cantidad universal de ensayos. El cierre tiene que responder a la situación real, a sus exigencias y al trabajo que todavía sea necesario. La pregunta no es si te sentís completamente seguro, sino si hay algo concreto que aún necesitás preparar.

Antes de cerrar, revisá.

- ☐ Puedo expresar la idea central que quiero comunicar.
- ☐ Reconozco la secuencia principal, sin depender de memorizar cada palabra.
- ☐ Tengo disponibles los materiales o referencias que realmente necesito.
- ☐ Sé qué podría hacer si aparece una pregunta, una pausa o un cambio de planes.

Mi criterio de cierre.

Voy a considerar suficientemente preparada esta situación cuando:

Si después aparece una nueva preocupación.

Antes de volver a ensayar, voy a preguntarme si detecté una necesidad real o si estoy intentando asegurar el resultado.

Lo que dejaré para el momento real.

¿Qué aspecto solo podré resolver cuando la situación comience?

Pasar de lo imaginado a lo que está ocurriendo.

Durante la espera pueden existir muchas escenas posibles. Cuando la situación comienza, en cambio, aparece una pregunta real, una persona concreta y una primera acción disponible.

Antes de entrar.

Reconocé qué estás anticipando. Si necesitás repasar algo, elegí una acción específica y delimitada. Si ya tenés lo necesario, permitite detener la revisión.

Al comenzar.

Volvé a la situación presente: escuchá la consigna o la pregunta completa, identificá qué querés comunicar y respondé desde lo que efectivamente está ocurriendo. Una pausa puede darte tiempo para organizar una idea.

Ante un imprevisto.

Podés pedir que repitan una pregunta, reformular una respuesta, consultar una nota permitida o reconocer que necesitás unos segundos. Adaptarte también forma parte de estar preparado.

Mi próxima situación será.

Una acción concreta que voy a practicar antes de ese momento será.

Cuando empiece, quiero recordar.

Lo que imaginé y lo que finalmente ocurrió.

Después de la experiencia, no evalúes solamente si todo salió bien o mal. Compará tu anticipación con lo ocurrido y observá qué te ayudó realmente.

Lo que imaginaba que podía pasar.

Lo que efectivamente pasó.

Qué cambió en mí cuando comenzó.

Qué parte de mi preparación me resultó útil.

Qué repetí sin obtener un recurso adicional.

Un ajuste para la próxima vez.

UNA PREGUNTA PARA CERRAR.

¿Qué cambia ahora en mi manera de prepararme y atravesar la espera?

La presencia también empieza antes.

A veces no necesitamos aprender a hablar mejor frente a otros. Necesitamos comprender qué hacemos con la espera, qué intentamos controlar y cuándo podemos dejar de preparar lo que todavía no ocurrió.

Prepararte no exige garantizar cada escenario posible. Significa llegar con recursos y reconocer que otra parte solo podrá resolverse cuando la situación empieza.

Conservá de esta guía lo que te haya servido y volvé a sus preguntas cuando aparezca una próxima entrevista, exposición, evaluación o conversación importante.

Sobre el autor.

Soy Damián Sosa Osos, Licenciado en Ciencias de la Comunicación, coach ejecutivo, consultor y mentor. Como Interlocutor de Criterio, acompaño a personas, líderes y equipos cuando una decisión, una conversación o una situación de exposición necesita una lectura más precisa.

Para seguir profundizando.

Esta guía acompaña el artículo «A veces lo más difícil ocurre antes de que empiece». También podés conocer la capacitación Presencia Pública y Criterio Emocional bajo Exposición, donde trabajamos preparación, presencia, respuesta y revisión en situaciones reales.

www.damiansosaosores.online

¿Qué cambia ahora?