

GUIONES DE GRABACIÓN: LAS 3 MICRO-AULAS

Estructura de videos prácticos de apoyo para Mariela

Por Mariela

Guiones de Grabación: Las 3 Micro-Aulas

Este documento contiene la estructura y guiones palabra por palabra para las 3 micro-aulas en video que acompañan al manual práctico.

VIDEO 1: Cómo destrabar tu cuerpo en 10 segundos

[INDICACIÓN DE PRODUCCIÓN: Mariela sentada en un plano medio frente a la cámara. Fondo ordenado, iluminación suave y micrófono de solapa de alta calidad para un audio impecable. A su lado aparecerán textos gráficos con palabras clave.]

¡Hola! Qué gusto saludarte y darte la bienvenida a esta primera micro-aula práctica. Si estás viendo este video, es porque ya tienes en tus manos tu copia del Método Habla con Seguridad. Felicidades por dar este paso para transformar la forma en que te comunicas en tu trabajo, tus estudios o tu negocio.

Hoy vamos a ir directo al grano con la primera herramienta clave del sistema: El Cortafuegos Físico.

Seguramente has pasado por esto: estás a punto de dar una opinión en una reunión de oficina, te toca rendir un examen oral, o vas a empezar a grabar un video para tus redes... y de la nada, tu corazón se acelera, sientes que las manos te sudan y la garganta se te cierra por completo.

¿Por qué pasa esto? Tu amígdala ha detectado una amenaza y activó el modo de supervivencia en tu cuerpo. Tu cuerpo está biológicamente listo para salir corriendo, no para hablar. Intentar "calmar la mente" con fuerza de voluntad en ese estado de pánico físico es casi imposible. Primero, debemos calmar el cuerpo.

Por eso, quiero que hagamos juntos la técnica que yo llamo El Cortafuegos Físico. Son solo tres pasos sencillos que toman 10 segundos en total. Hagámoslo juntos.

[INDICACIÓN DE PRODUCCIÓN: Zoom in suave a plano medio-corto.]

Paso 1: El Suspiro Fisiológico

Esta técnica fue descubierta y validada por la Universidad de Stanford. Es el botón de reinicio rápido de tu ritmo cardíaco. Quiero que inhales de forma profunda por la nariz, llenando tu estómago.

(Demostrar inhalación profunda)

Y ahora, sin soltar el aire, da otra mini-inhalación rápida por la nariz para inflar tus pulmones al 100%.

(Demostrar segunda inhalación rápida)

Y ahora, suelta todo el aire por la boca lentamente, como si soplaras a través de un sorbete, durante 6 segundos.

(Exhalar de forma prolongada)

¿Sientes cómo tus hombros caen naturalmente al exhalar? Repite esto solo dos veces antes de tu presentación. Al hacer la doble inhalación, obligas a tu cuerpo a eliminar el exceso de dióxido de carbono y le envías una señal química inmediata a tu corazón para que disminuya las pulsaciones. En menos de 5 segundos, tu biología empieza a estabilizarse.

Paso 2: Descompresión de Garganta (Bostezo Silencioso)

Ahora, para quitar la voz temblorosa o "ahogada" provocada por la contracción de tu laringe. Mantén tus labios cerrados de forma de descanso. Por dentro de tu boca, separa los molares traseros y baja tu lengua, imitando el inicio de un bostezo profundo, pero sin abrir los labios. Inhala un poco de aire por la nariz en esa postura.

(Hacer ejercicio en cámara)

Sentirás que el fondo de tu garganta se enfría y se estira. Eso es la descompresión laríngea. Libera la presión sobre tus cuerdas vocales, permitiendo que tu voz salga con su tono natural, proyectando seguridad y autoridad desde la primera frase.

Paso 3: El Anclaje

Si estás sentado, apoya ambos pies planos sobre el piso y pon tus manos sobre tus muslos con las palmas abiertas hacia arriba. Si estás de pie, mantén tus pies firmes a la altura de tus hombros. Nunca cruces los brazos ni escondas las manos en los bolsillos; eso bloquea tu postura.

Aplica esta secuencia de 10 segundos justo antes de empezar a hablar. Tu biología estará alineada y tu cerebro estará listo para el siguiente paso del método.

Nos vemos en la próxima aula, donde te enseñaré a estructurar tu mente sin usar un papel. ¡Un abrazo!

VIDEO 2: El Mapa de 3 Casillas (Estructura tu Mente)

[INDICACIÓN DE PRODUCCIÓN: Mariela de pie junto a una pizarra blanca física o interactiva. En la pizarra está dibujada una tabla con 3 columnas vacías tituladas: 'Casilla 1: Gancho', 'Casilla 2: Núcleo' y 'Casilla 3: Cierre'.]

¡Hola de nuevo! En esta segunda aula vamos a trabajar con la mente. Una vez que tu cuerpo está tranquilo gracias al cortafuegos físico, necesitamos organizar lo que vamos a decir.

El error número uno que cometen las personas que se quedan en blanco es intentar memorizar el discurso completo. Escriben páginas de notas y tratan de memorizar cada palabra. En el momento en que se olvidan de una sola palabra, el cerebro entra en pánico y todo el discurso se desmorona.

Hoy vas a aprender a estructurar tu mente en 3 Casillas Visuales. Tu cerebro procesa y recuerda la información mucho mejor cuando está organizada de tres en tres. Vamos a rellenar la pizarra.

(Señalar la primera columna de la pizarra)

La Casilla 1: El Gancho (Primeros 15 segundos)

Los primeros 15 segundos son los más importantes. Aquí te juegas el respeto de la audiencia o del jurado. Tienes que iniciar captando su atención de golpe.

Para esto, usa un gancho periodístico. Puede ser una pregunta directa, una estadística o un problema común. Por ejemplo, en lugar de decir: 'Hola, soy Mariela y hoy voy a hablar sobre...', yo prefiero arrancar diciendo: '¿Sabías que el 80% de los proyectos valiosos en las empresas son rechazados simplemente porque no se presentan de forma clara en el primer minuto?'. El cerebro de la audiencia se activa de inmediato.

(Señalar la segunda columna)

La Casilla 2: El Mensaje Principal (El Núcleo)

Aquí entregas tu idea clave. Límitate a explicar un solo concepto importante. Estructura el núcleo usando el contraste: cuál es el problema hoy frente a cuál es tu solución. Si estás en una entrevista de trabajo, tu núcleo es: 'Las empresas suelen contratar más personal ante los retrasos, pero mi enfoque es optimizar los sistemas existentes para ahorrar tiempo en lo que ya funciona'.

(Señalar la tercera columna)

La Casilla 3: El Cierre (El Llamado a la Acción)

El cierre debe ser de hierro. Tienes que saber exactamente cuál es la última frase que vas a decir antes de hablar. Puede ser una llamada a la acción o un resumen potente del beneficio. Nunca termines con dudas. Termina con firmeza diciendo por ejemplo: 'Por lo tanto, los invito a implementar este plan hoy mismo para duplicar la productividad del equipo'. Cierra con un punto final fuerte.

En tu manual de bonos tienes esta plantilla en blanco y ejemplos resueltos. Antes de tu próxima reunión, examen o video, tómate 3 minutos, escribe una frase clave en cada casilla en un papel de apoyo, y usa esa estructura visual en tu mente al hablar. Verás cómo tus ideas fluyen solas sin necesidad de leer nada.

¡Te espero en la tercera micro-aula para enseñarte qué hacer si aun así te trabas o te olvidas de algo!

VIDEO 3: Salidas de Emergencia (Qué hacer si te trabas)

[INDICACIÓN DE PRODUCCIÓN: Mariela sentada en primer plano. Gesticula de forma muy clara y natural, manteniendo un tono de conversación cercano y de complicidad.]

Bienvenido a nuestra tercera y última micro-aula. Ya sabes cómo calmar tu cuerpo en 10 segundos y cómo organizar tus ideas en 3 casillas. Pero seamos realistas: la vida real no es perfecta. Puede pasar que a mitad de una exposición te distraigas, que un jefe te interrumpa de forma agresiva o que por un instante te olvides de qué casilla venía después.

¿Qué hacemos cuando el bloqueo mental intenta aparecer?

El primer gran secreto es el Silencio Asertivo.

Cuando una persona se olvida de lo que iba a decir, suele desesperarse por rellenar el silencio. Empieza a usar muletillas molestas como: 'ehhh... este... o sea...' o habla demasiado rápido. Esto le grita a tu audiencia que estás nervioso.

Para ti, un silencio de 3 segundos se siente como una eternidad de vergüenza. Pero para la audiencia, una pausa de 3 segundos se percibe como un acto de seguridad y reflexión. Cuando te trabes, no digas nada. Hace silencio absoluto, míralos, respira lento por la nariz durante 2 segundos, y continúa. El silencio controlado proyecta autoridad.

[INDICACIÓN DE PRODUCCIÓN: Aparecen las 5 frases puente en forma de tarjetas gráficas en pantalla.]

Para ganar un poco más de tiempo para que tu cerebro recupere la información de la siguiente casilla, vas a utilizar una Frase de Transición de Rescate. Estas frases compran a tu mente 5 segundos limpios para pensar, sin que nadie en la sala note tu duda.

Te voy a dar mis 3 frases favoritas que siempre uso bajo presión:

1. La primera: 'Para poner este punto en perspectiva...'
2. La segunda: 'Lo verdaderamente importante que debemos considerar aquí es...'
3. Y la tercera: 'Esta situación nos lleva a hacernos una pregunta clave...'

Mientras pronuncias cualquiera de estas frases de forma pausada y tranquila, tu cerebro tiene el tiempo necesario para ubicar tu siguiente casilla mental. Para el público, solo estás hilando ideas de forma muy elegante.

(Acercarse a la cámara con expresión sincera)

Con este kit de herramientas tienes todo lo necesario para hablar con total seguridad en la vida real. Has aprendido a reiniciar tu cuerpo con el suspiro fisiológico, organizar tus pensamientos con el mapa de 3 casillas y salir de apuros con los conectores de rescate.

Pero quiero ser muy honesta contigo para cerrar: la teoría no es suficiente.

La comunicación y la confianza frente a los demás es una habilidad física. No se aprende a nadar leyendo un libro, se aprende entrando a la piscina. Y para hacer que este Protocolo Anti-Bloqueo sea automático en tu día a día, necesitas practicarlo en un entorno real y seguro.

Por eso, quiero invitarte formalmente a sumarte al Laboratorio de Oratoria Activa. Son 4 sesiones en vivo por Zoom de pura práctica grupal conmigo, donde haremos dinámicas de improvisación y perderás el miedo al juicio del público para siempre. El enlace para inscribirte está justo debajo de este video y en la conclusión de tu Ebook.

Gracias por acompañarme en estas aulas. Practica estas técnicas y recuerda: hablar con seguridad está a un protocolo de distancia.

¡Nos vemos adentro del Laboratorio!

Mariela