

Formación para empresas



# PUESTA EN ESCENA

Recomendaciones  
Previas a tu Discurso

Mireia Murguiondo  
Telef: 669679277  
hola.lavidaespuroteatro@gmail.com  
www.lavidaespuroteatro.com

Lavidaespuroteatro

# PUESTA EN ESCENA

Recomendaciones previas



*La práctica no lleva a la perfección.  
La práctica hace que la imperfección sea aceptable.*

## ***Hay que ensayar mucho para ser natural y espontáneo***

Esta es una herramienta muy evidente que puedes utilizar para mejorar tu conferencia o presentación y al que la mayoría de conferenciantes no recurre casi nunca: ENSAYAR. Mil veces.

Los músicos ensayan antes de tocar, los actores ensayamos antes de actuar, ¿por qué entonces no lo hacen la mayoría de los oradores?

Muchos conferenciantes parecen pensar que basta con subirse al escenario y hacerlo bien a la primera. Y eso no ocurrirá. Menos aún si no te sientes cómodo y seguro. Ensayar es necesario siempre. Porque a pesar de haber ensayado una y mil veces, en el escenario siempre ocurren cosas inesperadas. Y cuanto más preparado vayas mejor. ¿Te suena eso de “La mejor improvisación es la más ensayada”? Doy fe de ello.

## ***Aprender a estar de pie como es debido***

El escenario causa respeto, ¿verdad? Da igual que estés en un aula, en un auditorio o en la mesa de una sala de reuniones. Cuando te ves delante de un público que tiene los ojos puestos en ti, el espacio que te rodea parece pedirte a gritos que lo llenes. Y algo dentro de ti, te dice que si no lo haces, si no llenas todo ese espacio, el escenario acabará devorándote.

Estar de pie en escena no es tarea fácil. Algunos oradores se mueven demasiado y otros en cambio no se mueven nada. Los primeros han perdido el control de su cuerpo y los segundos no quieren desplomarse delante de todo el mundo.

El orador “bailongo”, como lo llamo yo, es incapaz de estarse quieto en el escenario. Cambia continuamente de pierna de apoyo. Se mueve de un sitio para otro sin ton ni son. No pisa firme.

El “palo de escoba” en cambio, parece estar clavado en el suelo. Rígido e incapaz de articular movimiento. Da la impresión de ser una persona inflexible y autoritaria; poco amigable.

Sin embargo, tanto el uno como el otro, se sienten inseguros e incómodos en escena, ya que han perdido la confianza en su propio cuerpo. Lo que ambos necesitan es sentir que sus piernas les sostienen y que gracias a ellas se mantendrán de pie sin caerse.

Si tú también sientes que no eres dueño de tu cuerpo cuando estás en escena es necesario que trabajes la comodidad y la confianza de tu cuerpo.

¿Cómo? Conectando con las sensaciones que llegan de los pies y las piernas. Lo que popularmente se conoce como “ tener los pies en la tierra.”

Se trata de caminar y moverse sintiendo el contacto de los pies con el suelo. Cuando experimentas ese sostén, puedes dejar que tu cuerpo caiga sobre la mitad inferior del cuerpo. Solo así evitarás tensar la espalda, las cervicales, el vientre u otras partes del cuerpo.

Cuando eres capaz de mantener tu peso sobre tus piernas, la sensación de seguridad y tranquilidad aumenta.

Columna erguida, pecho fuera, mirada al frente, cuerpo enérgico y vigoroso; esta postura irradia seguridad y confianza y proporciona una gran libertad de actuación y movimiento.

Otro clásico cuando te sientes incómodo en el escenario es, qué hacer con las manos. ¿Nunca has querido cortarte los brazos cuando estabas nervioso o incómodo frente a alguien? Presta atención a tu lenguaje no verbal, no sea que te traicione.

Estas son las posturas a evitar mientras estas de pie:

- Manos a la espalda: esta postura comunica reserva y pasividad.
- Manos en los bolsillos: cuando escondes las manos transmites una sensación amenazadora o de inseguridad.
- Postura de falta con barrera: transmite inseguridad.
- Brazos en jarras: quien se coloca así reclama más espacio y transmite un carácter dominante.

## ***Caminar sobre el escenario***

Al igual que una postura idónea, conviene que te esfuerces en mantener el cuerpo erguido cuando caminas, con andares confiados y naturales. De este modo irradiarás franqueza y seguridad en ti mismo. Consejos para moverte por el escenario:

- No camines por caminar. Los paseos dan sensación de inseguridad.
- Si caminas que sea con un objetivo.
- Cuando tomes la decisión de caminar dirígete a un lugar específico y muévete con determinación.
- La longitud de los pasos no deben ser ni muy largos ni muy cortos.
- Muévete a un ritmo normal, sin correr ni arrastrarte.
- Mantén una respiración calmada mientras hablas.
- Toma el centro del escenario. Aprópiate de él. No te detengas en el umbral, parecerá que quieres salir corriendo.

*Como orador debes conocer el escenario en el que vas a actuar  
y tenerlo en cuenta a la hora de ensayar.*

## ***Conoce el escenario***

Como orador debes conocer el escenario en el que vas a actuar y tenerlo en cuenta a la hora de ensayar. El lugar donde vas a hablar ya le imprime a tu intervención su propia identidad, por lo que es un factor que determina en gran medida el tipo de discurso que tendrás que preparar. No es lo mismo un discurso en un auditorio que en una pequeña sala de reuniones o una grada al aire libre.

Conviene que conozcas todas sus características; tamaño, acústica, objetos y accesorios (proyector, pizarra, atril, pie de micro, cámaras etc.) para evitar cualquier imprevisto que pueda perjudicar tu intervención.

El día que vayas a visitarlo pásate por el escenario, fíjate en el espacio que te separa del público, comprueba la sonoridad de la sala...

Prueba a mirarlo con otros ojos. ¿Qué tal si te sientas en el escenario o te tumbas en él cuando vayas a visitarlo? Esa nueva perspectiva del espacio te ayudará a salir más relajado el día de la presentación.

En una ocasión asistí a una conferencia en la Feria Expocoaching de IFEMA, en Madrid. No sé quien lo pasó peor, si quien daba la conferencia o yo al comprobar que el ponente no había visitado antes del evento el espacio que le habían concedido para su charla. La intervención del ponente necesitaba de la colaboración de los allí presentes y estaba basada en varias proyecciones de vídeo que eran el hilo conductor de su exposición.

El lugar de la ponencia era acogedor y luminoso, pero una auténtica pesadilla a la hora de proyectar un vídeo en aquella pantalla en blanco que desaparecía en medio de tanta luminosidad. No se veía absolutamente nada de lo que reproducía el proyector.

No contentos con eso, había un problema de audio que imposibilitaba que los micrófonos de mano funcionasen correctamente.

El ponente no contaba con un "Plan B", por lo que, la exposición fue un verdadero fracaso y la mitad de los asistentes abandonaron la sala antes de tiempo.



Con esta anécdota pretendo hacerte ver la importancia de conocer las características de la sala o el espacio en el que tendrá lugar tu actuación. Porque si cabe la posibilidad de que haya algún imprevisto, créeme que lo habrá.

Yo tengo como norma llegar una hora antes al lugar en el que voy a dar la conferencia. Ese tiempo extra me da margen para asegurarme que la sala está en las condiciones que yo necesito, que el audio y el vídeo funcionan correctamente y que todo está bajo control.

### ***Romper con la cuarta pared***

¿Has sentido alguna vez la incapacidad de traspasar ese muro invisible que te separa del público impidiéndote conectar con él? De nada sirve tu exposición, tu conferencia o tu intervención si el mensaje que emites no llega al público y deja huella en él.

He visto y escuchado a un sin fin de oradores incapaces de conectar con su público. Oradores que pasan sin pena ni gloria, y que caen en el olvido antes incluso de que termine la exposición. Pero, ¿de qué depende la conexión con el público cuando estás en escena? Depende de la sensación de cercanía que haya entre el público y tú.

Por eso, es preciso que tengas en cuenta las siguientes barreras o muros que te alejan de tu público:

- **La mirada:** El contacto visual genera sensación de credibilidad, autoconfianza y cercanía y no mantenerla puede causar la pérdida de interés por parte de tus oyentes e incluso ser considerado como una falta de respeto.
- **La distancia física:** Es obvio que la distancia física dificulta la sensación de cercanía. Cuanto más lejos estés del público más complicado te resultará “intimar” con él. Si tienes la posibilidad y lo ves conveniente acércate a las primeras filas y muévete por el público.

- **El atril:** Puede resultar muy cómodo para colocar tus notas, incluso para sentirte a salvo detrás él. Por el mismo motivo que el atril te proporciona “protección”, te separa físicamente del público, creando una pared psicológica entre ambos.
- **El sonido de la voz:** Ya sabes que si tu voz no llega a todos los asistentes, tu mensaje no cumplirá con su cometido. Asegúrate de tener una buena sonoridad en la sala. Si vas a trabajar con micrófono, comprueba que funciona correctamente antes de comenzar con tu intervención.
- **El lenguaje verbal:** Utiliza un vocabulario acorde a los asistentes. Si el público no comprende tu lenguaje verbal no conseguirás comunicarte con él.
- **El lenguaje corporal:** Acompaña tu lenguaje verbal con tu lenguaje corporal. El mensaje llegará claro a todos los asistentes.
- **La iluminación:** Asegúrate de tener la iluminación correcta para tu intervención. Si el público no te ve, perderás su interés con rapidez.

### ***¿Qué hago con los objetos?***

Los objetos en el escenario han de estar a tu disposición y no tú a disposición de ellos. Si en el escenario hay una mesa, utilízala para apoyar tu notas. Si tienes una silla, y lo crees conveniente, apóyate para descansar sobre ella. Si tienes una pizarra, un proyector, un televisor, un puntero láser, un bolígrafo, etc. utilízalos para mostrar seguridad y naturalidad en tu presentación. Descarga si quieres tus nervios en los objetos, sírvete de ellos, pero bajo ningún concepto utilices los objetos para esconderte detrás de ellos, porque terminarás por desaparecer del escenario.

Tú eres el elemento principal de tu presentación. El público ha venido a verte y escucharte a ti. Por lo tanto, no cedas tu protagonismo a los objetos que tengas en el escenario.

El objeto “estrella” de casi todas las presentaciones es el PowerPoint. Y en muchas ocasiones, es incluso la estrella principal. ¡¡¡ERROR!!!

¡Qué aburrimiento, qué pérdida de tiempo, qué tomadura de pelo y qué mala decisión! Si alguien quiere disponer de mi valioso tiempo para leerme unos datos en una presentación de PowerPoint, de entrada me va a caer mal. ¡Qué falta de respeto! Para eso, que me envíe un email como el contenido de su PowerPoint, que yo ya lo leeré tranquilamente cuando tenga un momento desde la comodidad del sofá de mi casa.

Son muchos los oradores que se asustan al sentirse observados delante del público y toman la mala decisión de buscar refugio en la presentación de PowerPoint.

¿Qué ocurre? Que además de dar físicamente la espalda al público, conviertes en protagonistas a las diapositivas de la proyección en lugar de dar al público el protagonismo que se merece. No cometas tú el mismo error.

*Apréndete el texto de tal manera que en el momento de la presentación  
puedas “destrozar” el guión e improvisarlo de principio a fin.*

## ***¿Memorizado o improvisado?***

Esta es una pregunta que me hacen con mucha regularidad. ¿El texto debe ser memorizado o improvisado?

Ni lo uno ni lo otro y los dos al mismo tiempo. Me explico: Como actriz tengo la costumbre de estudiar el guión a la perfección. Ahora bien, si no tienes el suficiente entrenamiento, un texto aprendido de memoria va a sonar leído y muy aburrido. Se va a notar que estás pensando y el público va a desconectar inmediatamente de tus palabras.

Los actores estamos entrenados en hacer que un texto recitado por centésima vez suene igual que si lo estuviéramos diciendo por vez primera. No obstante, un orador novato no ha entrenado lo suficiente para lograr el mismo resultado.

También es verdad que el texto aprendido de memoria da seguridad a una persona que no se siente segura frente al público, siempre y cuando cuente con una buena memoria. Sin embargo, un texto improvisado suena más natural y fresco y es posible que conecte mejor con el público. ¿Qué hacemos entonces? ¿Cuál es la mejor opción?

Yo siempre digo que "cada maestrillo tiene su librillo" y que "para gustos los colores". En última instancia siempre recomiendo hacer lo que a ti mejor resultado te dé. Dicho lo cual, y bajo mi punto de vista, la mejor opción es la intermedia. Apréndete el texto de tal manera que en el momento de la presentación puedas "destrozar" el guión e improvisarlo de principio a fin.

Para que una presentación sea exitosa es necesario tener el texto perfectamente interiorizado. Porque cuando sabes algo del derecho y del revés, puedes jugar con lo que surja en el camino, en lugar de cerrarte a ello. Es imposible que puedas improvisar ante cualquier cambio repentino o problema inesperado si no te sabes el guión a la perfección. Y cuando digo a la perfección me refiero a sabérselo del derecho y del revés, de izquierda a derecha y de arriba a abajo. Si no te sabes el texto de todas estas maneras, **NO TE SABES EL TEXTO.**

La mayoría de las personas dan por sabido algo cuando son capaces de repetirlo en su cabeza como un papagayo. Pero esta no es la manera correcta de hacerlo. El texto ha de

practicarse doscientos millones de veces en voz alta y llevando a cabo una actividad cotidiana. Puedes hacer la comida, poner una lavadora, comprar el pan o pasar la escoba. Cuando seas capaz de repetir el texto en voz alta mientras llevas a cabo una tarea cotidiana, entonces te sabrás el texto, no antes.

## ***Con el público en pie***

Era la última función de la temporada. Llevábamos ocho meses con la obra en cartel, además de los meses de ensayo. La compañía la formábamos 3 actrices en escena y el director, que nos acompañaba cada noche desde la cabina de luces y sonido.

Esa tarde, una de las actrices, Rocío, llegó “hecha polvo” al teatro, su novio había roto con ella la noche anterior. La obra que interpretábamos era una comedia y ella no parecía tener cuerpo para interpretarla. El director le preguntó “¿Estás bien? Si no te ves capaz suspendemos la función.” “No”, dijo ella “El show debe continuar. Es la última función. No quiero cancelarla por esto”.

Toda la obra de teatro era una sola escena (con continuidad) en la que de vez en cuando una de las actrices salía del escenario y se ocultaba entre bambalinas. Cuando dicha actriz volvía, hacía un monólogo mirando a público mientras las otras dos nos quedábamos “congeladas y en negro” (inmóviles y a oscuras) en el escenario.

¿Cuál fue el problema? Rocío había sido muy profesional rechazando la propuesta del director de cancelar la función, pero estaba claro que “no estaba a lo que estaba”. La pobre, que tenía la cabeza en otro sitio, cuando salió del escenario por primera vez y volvió a escena, en lugar de hacer su primer monólogo, hizo su tercer monólogo. Zampándose así treinta minutos de obra.

Por lo visto, esa noche todas estábamos un tanto despistadas, porque he de confesar que yo tampoco fui consciente de su confusión. Por suerte, en la obra utilizábamos nuestros teléfonos móviles para chatear y sacarnos selfies en directo.

Mientras mi otra compañera y yo estábamos “congeladas y en negro”, me enseñó su teléfono móvil y me dijo “Tía, me ha escrito Juanmi (el director), dice que Rocío se ha

confundido de monólogo. Está haciendo el tercero, en lugar de el primero. ¿Qué hacemos?”.

Durante los siguientes cincuenta minutos, Elena y yo sufrimos y padecimos sobre el escenario. Una y otra vez intentábamos hacer entender a Rocío, en directo, que se había equivocado con el texto y que entre las tres teníamos que volver atrás, para después volver a avanzar hasta el punto en el que ella había dejado la trama.

Rocío, incrédula de que estuviéramos cambiando el texto continuamente, no entendía lo que Elena y yo estábamos haciendo. Ella no se había dado cuenta de que se había saltado treinta minutos de función y que el público no iba a entender nada. Fue un tira y afloja continuo que hubiera sido imposible de sostener si no fuera porque las tres nos sabíamos el texto a la perfección, a pesar del fallo de la compañera.

No nos sabíamos sólo nuestro texto, si no que nos sabíamos el texto de todo el reparto. ¡Como debe ser! Si las tres actrices no nos hubiéramos sabido de memoria, del derecho y del revés el texto de las tres, arreglar aquel desperfecto hubiera sido imposible.

Finalmente, Rocío entendió lo que estaba pasando y entre las tres volvimos atrás en el texto para después volver adelante. Un show. Improvisamos la obra entera. La escucha, el compañerismo y “el aquí y ahora” nos libró de un desastre total. No sin sudar la gota gorda antes, pero sacamos la función adelante.

Al terminar, el público se puso en pie. Nunca antes nos habían aplaudido así. Sin duda fue el mejor pase de la temporada. “Parecía de verdad, enhorabuena, qué intensidad, qué realismo” nos decían desde el público. “Es que era de verdad” pensábamos nosotras desde el escenario. Una hazaña así sólo fue posible gracias al ensayo y el conocimiento del texto.

Por eso, si te sabes el texto del derecho y del revés puedes destruirlo e improvisar, si no, olvídate. No será posible. Al menos no sin que el público se percate del error.

**MIREIA MURGUIONDO**

***Coach Técnicas Expresivas***

Telef; 669679277

[www.lavidaespuroteatro.com](http://www.lavidaespuroteatro.com)

