

Antes de hablar: 90 segundos para que la voz no se te encoja

Un protocolo de tres pasos para los instantes previos a una presentación, una estructura que sostiene la memoria bajo presión y un plan de práctica de dos semanas con registro diario.

DIRIGIDO A Adultos y profesionales	LECTURA 6 minutos	INCLUYE Protocolo, estructura y plan	BASE Dos estudios citados
---------------------------------------	----------------------	---	------------------------------

90

SEGUNDOS
DE PROTOCOLO

3

BLOQUES PARA
NO PERDER EL HILO

14

DÍAS DE PRÁCTICA
CON REGISTRO

CONTENIDO

01 Cuerpo: exhalar largo
Segundos 0 a 30

02 Interpretación
Segundos 30 a 60

03 Apertura y destino
Segundos 60 a 90

04 Mensaje, prueba y petición
Estructura de tres bloques

05 Plan de 14 días
Con registro diario

06 Cuándo pedir ayuda
Señales según la OMS

Antes de hablar, el cuerpo activa una respuesta de alerta: el pulso y la respiración aumentan y las manos se enfrían. Es una activación parecida a la de la emoción antes de una competencia. Lo que cambia es la interpretación. El protocolo no intenta apagar esa energía; le da una lectura útil y tres tareas concretas.

No necesitas sentirte tranquilo para hablar bien. Necesitas saber qué hacer con la activación.

01 Cuerpo • segundos 0 a 30

Apoya ambos pies y afloja mandíbula y hombros. Haz tres ciclos de «suspiro cíclico»: inhala por la nariz, añade una segunda inhalación corta para llenar los pulmones y suelta el aire despacio por la boca, más largo que la inhalación. Un ensayo aleatorizado de Stanford (Balban et al., 2023) encontró mejoras del estado de ánimo con cinco minutos diarios durante un mes; por eso conviene entrenarlo a diario y no estrenarlo el día de la presentación.

02 Interpretación • segundos 30 a 60

Di en voz baja: «estoy emocionado, mi cuerpo se prepara». Alison Wood Brooks (2014) comparó el intento de calmarse con reinterpretar la ansiedad como entusiasmo, en karaoke, discursos y matemáticas, y encontró mejor desempeño con la segunda estrategia; en los discursos, quienes se dijeron «estoy emocionado» hablaron más tiempo y fueron percibidos como más competentes y seguros. Evita decirte «tranquilo»: contradice lo que sientes.

03 Apertura y destino • segundos 60 a 90

Repasa mentalmente tus primeras veinte palabras, que ya debes tener memorizadas. Decide a quién mirarás primero, una persona amable o interesada, y en qué punto harás tu primera pausa. Al empezar, di la primera frase despacio, haz la pausa y continúa.

LÍMITES HONESTOS

Ambos estudios son de laboratorio y de corta duración. Estas técnicas no eliminan los nervios ni sustituyen la atención de un profesional de la salud cuando hace falta.

04 Mensaje, prueba y petición

Bajo presión es más difícil recuperar palabras exactas, y un discurso memorizado se rompe con la primera interrupción. Una estructura de tres bloques se recupera con menos esfuerzo y permite acortar o alargar según el tiempo.

BLOQUE	QUÉ ES	EJEMPLO
Mensaje	La idea que quieres que se lleven, en una frase	«Reducimos los retrasos de entrega.»
Prueba	Dos o tres evidencias: un dato, un caso, un ejemplo	El dato del trimestre, un cliente y la causa identificada
Petición	Lo que deben hacer después, con acción y fecha	«Necesito aprobación para ampliar el turno de tarde en noviembre.»

Si te pierdes, vuelve al mensaje y avanza a la siguiente prueba. Si pierdes el hilo por completo, haz una pausa, bebe agua y repite tu última frase.

05 Plan de 14 días

Días 1-3	Respiración con exhalación larga y escritura de mensaje, prueba y petición	5 min diarios
Días 4-7	Ensayo en voz alta tres veces y grabación con el celular	Ritmo y pausas
Días 8-11	Presentación ante una persona de confianza que anota qué recordó	Retención
Días 12-14	Ensayo completo con el protocolo y presentación ante un grupo pequeño	Protocolo

Registro de la primera semana

Anota cada día en menos de dos minutos. Copia la tabla para la segunda semana. La activación se califica de 0 a 10, donde 10 es la máxima que has sentido.

DÍA	RESPIRACIÓN (5 MIN)	ENSAYO EN VOZ ALTA	ACTIVACIÓN ANTES	ACTIVACIÓN DESPUÉS
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Lista antes de entrar

- ☐ Mi mensaje cabe en una frase y puedo decirlo sin leer.
- ☐ Tengo dos o tres pruebas y sé en qué orden las usaré.
- ☐ Mi petición incluye una acción y una fecha.
- ☐ Sé mis primeras veinte palabras y dónde haré la primera pausa.
- ☐ Hice el protocolo de 90 segundos al menos una vez en un ensayo.

CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL

La Organización Mundial de la Salud describe los trastornos de ansiedad como un miedo intenso y excesivo, difícil de controlar, que suele durar meses, lleva a evitar las situaciones temidas e interfiere con la vida diaria; indica que existen tratamientos muy eficaces. Si evitas reuniones o ascensos por temor, tienes ataques de pánico o el malestar afecta tu trabajo y tus relaciones, consulta a un profesional de la salud mental. Esta guía ofrece técnicas de preparación y no sustituye un diagnóstico ni una terapia.

FUENTES

Balban, M. Y. et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.

Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1144–1158.

Organización Mundial de la Salud (2026). Anxiety disorders, hoja informativa.

EL SIGUIENTE PASO, CON GUÍA

Neurocomunicación

Programa de comunicación, liderazgo e inteligencia emocional para adultos y profesionales. Practicar con acompañamiento ayuda a convertir un protocolo en un hábito.

- Asesoría gratuita de 15 minutos para evaluar tu perfil
- Modalidad, fechas y costo confirmados por escrito antes de inscribirte
- El avance depende de la práctica de cada participante

ultravelozmente.com/neurocomunicacion →

WorldBrain México (UltraVelozmente) · Formación en lectura veloz, memoria, matemáticas, robótica e idiomas desde el año 2000. Grupos de máximo 7 alumnos.

ultravelozmente.com · contacto@ultravelozmente.com · +52 (55) 7810-7837

Material gratuito de distribución libre. Puedes compartirlo completo y sin modificaciones.