



MARINA ESTACIO

Fotos:
Marina Estacio

Puede que todo el mundo sepa hablar, pero no comunicar. Entrevistamos a Marina Estacio para descubrir claves para una buena comunicación... y un mundo mejor.

V.- Marina, todo el mundo dice que sabe comunicarse, pero ¿tenemos que aprender a comunicarnos?

ME.- No es cierto que todo el mundo sepa comunicarse. Hablar sí, pero comunicar no. Es algo que va mucho más allá del simple hecho de emitir palabras.

V.- ¿Qué implica?

ME.- Comunicar implica ser capaz de trasladar una idea en la manera en que nosotros deseamos, pero no solo a través de las palabras, sino a través de todo nuestro

ser. Comunicar es tener en cuenta al otro, pero también es tenerme en cuenta a mí. ¿De verdad todo el mundo cree que hace eso? La realidad es que no.

V.- A veces, los demás no nos entienden.

ME.- Tenemos que ser conscientes de que cuando nos comunicamos, nosotros somos los principales responsables de que la comunicación llegue como nosotros deseamos. Eso de: "suelto mi rollo y es cosa del otro entenderlo o no"; es tirarnos piedras sobre



nuestro propio tejado y una actitud poco valiente e inteligente.

V.- ¿Qué papel juega nuestro pensamiento?

ME.- La manera en que nos comunicamos es un reflejo de nuestros pensamientos. De ese sistema de creencias sobre el que cada uno de nosotros nos sustentamos y con el que hemos decidido dar sentido y explicación a nuestra vida. No todos esos pensamientos contribuyen a comunicar bien. Más bien, algunos consiguen que hagamos todo lo contrario. Por ejemplo, si yo me siento menos que otra persona, es muy difícil que mi comunicación transmita confianza y seguridad.

V.- ¿Disfrutas hablando en público?

ME.- Hablando claro... ¡me lo paso pipa! Soy una persona que necesito vibrar y sentirme viva a cada instante y al hablar en público o al presentar eventos, me pega un subidón de adrenalina importante. Ahí no hay trampa ni

"ESO DE SUELTO MI ROLLO Y ES COSA DEL OTRO ENTENDERLO O NO, ES TIRARNOS PIEDRAS SOBRE NUESTRO PROPIO TEJADO".

cartón. Es un maravilloso salto al vacío donde no hay posibilidad de segundas oportunidades. Todo se crea en ese momento. Y siento que se me está brindando una fantástica oportunidad para "tocar" el alma de las personas y viceversa. Cuando estoy sobre un escenario, verdaderamente siento que estoy en mi elemento. Y eso es algo difícil de expresar con palabras, pero que, en cambio, tu piel, sencillamente, lo sabe.

V.- Ahora que estamos haciendo muchas videoconferencias ¿algún consejo para hacerlas bien?

ME.- ¡Por supuesto! Toda esta situación de confinamiento que hemos vivido ha puesto sobre la mesa un nuevo

"SE TRATA DE SER CAPAZ DE TRASPASAR LA CÁMARA, DE QUE LA PANTALLA NO SEA UNA BARRERA, SINO TODO LO CONTRARIO. Y POR SUPUESTO: ¡SER CAPAZ DE DISFRUTARLO! PORQUE CUANDO TÚ LO DISFRUTAS, EL OTRO TAMBIÉN LO HACE".

—MARINA ESTACIO, COMUNICADORA Y ACTRIZ
| EMPRENDE TVE | COMUNICACIÓN ALTA
DIRECCIÓN | FORMADORA PRESENTACIONES

instrumento de comunicación, que es la cámara: vídeos en directo, webinars, talleres online, videoconferencias... Y la realidad es que no todo el mundo se siente familiarizado con ella. Resultado: gente tensa, rígida y con serias dificultades para conectar con quien está al otro lado. Pienso que la cámara es una herramienta maravillosa para llegar a multitud de gente. La clave para comunicar con naturalidad y conseguir conectar con la otra parte está precisamente en comunicar pensando en la persona o personas que te puedan ver. Es decir, si solo me fijo en la cámara, lo que voy a ver es un objeto frío y por lo tanto, yo también me mostraré frío. Pero si visualizo y pienso en personas, en quiénes van a ver ese

vídeo, mi comunicación se inunda de humanidad y naturalidad. En definitiva, se trata de ser capaz de traspasar la cámara, de que la pantalla no sea una barrera, sino todo lo contrario. Y por supuesto: ¡ser capaz de disfrutarlo! Porque cuando tú lo disfrutas, el otro también lo hace.

V.- Como en el programa "Arrojo" junto a Ami Bondía. ¿Qué tal la experiencia?

ME.- ¡Excepcional! Cualquier cosa que haga con Ami es para meterla en la maleta de experiencias inolvidables. Somos amigas desde hace unos pocos años, pero nuestra conexión fue eléctrica desde el instante uno

en que nos conocimos. Saltaban chispas por todas partes, en el mejor de los sentidos (ríe). Somos dos bombas de relojería que se retroalimentan. Lo que nos ha convertido, no solo en amigas, sino también en dos compañeras de aventuras. Algunas en solitario y otras, mano a mano, como es el caso de "Arrojo", un programa creado y presentado por nosotras para llevar de la mejor manera posible esta situación de confinamiento en la que hemos estado, favoreciendo una actitud de "arrojo" frente a esta situación y en general, frente a la vida. Hemos tratado de aportar nuestro granito de arena para que muchas personas se sintiesen más fuertes en esta situación.

"Mejores personas hacen de este mundo un mejor lugar en el que vivir."

V.- Hablando de aportar. Sé que colaboras desde hace años con "Ayuda en acción". ¿Qué te llevas de esa colaboración?

ME.- ¡Fíjate cómo es la vida! Desde siempre había tenido la inquietud de realizar algún tipo de voluntariado. Hace cuatro años fui a impartir a Ayuda en Acción un taller de portavocía y pensé: "Si yo he venido aquí, es porque hay una causa superior que la propia formación en sí. Esa causa superior es el voluntariado". Lo supe. Así que dicho y hecho. Ese mismo verano viajé con ellos a Bolivia durante dos semanas para un proyecto de potabilización del agua. En aquel momento supe que el voluntariado había venido a mi vida a quedarse. Dos años después, de nuevo de la mano de Ayuda en Acción, puse rumbo a Perú para trabajar dos causas que me preocupan especialmente: la mujer y el medio ambiente. Ambas experiencias fueron absolutamente transformadoras. El voluntariado te permite hacer de este mundo un lugar más justo. La realidad es que tú aportas una gota y, a cambio, recibes un océano entero. El voluntariado es una escuela de vida en la que aprendes valores que en ninguna otra escuela del mundo puedes aprender. Y eso solo se consigue viviendo una realidad distinta a la tuya. Empapándote de ella y permitiendo que todo ello cale en ti para que, cuando regresas a tu país, la realidad te haya transformado en una mejor persona. Y mejores personas hacen de este mundo un mejor lugar en el que vivir.



Marina Estacio
Comunicadora y Actriz | Emprende TVE
Comunicación Alta Dirección
www.marinaestacio.com