

Dossier de prensa



Desclée De Brouwer



Elena Martín

Disfruta en escena y olvida tus miedos

Colección: Serendipity

ISBN: 9788433030979

Páginas: 340

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 14 * 21 cm

PVP: 14€

Esta obra, escrita con sencillez y sentido del humor, está dirigida a todo aquel que esté interesado en mejorar su experiencia de comunicación. Tanto a profesionales que tengan que actuar o dirigirse a un público, como a cualquier persona que quiera adquirir soltura, seguridad y confianza.

«Esto que tienes entre las manos es un libro. Hasta ahí estamos de acuerdo, ¿verdad? Pero también es una charla teatralizada, porque cuando estaba frente a mi ordenador, escribiendo desde la intimidad de mi casa sobre el acto de mostrarse ante los demás, me pareció que, si hablaba de exponerse, también tendría que hacerlo yo.»

Llevo mucho tiempo impartiendo cursos para sentirse bien hablando en público, y al investigar más a fondo sobre el tema descubrí que el 75% de la población siente algún tipo de temor o inseguridad cuando se enfrenta a estas situaciones.

Mi intención con este trabajo es ayudarte a aliviar esa tensión y, de paso, entretenerte. Por cierto, yo también me he divertido».

Dentro de este original formato encontrarás, entre otras cosas, anécdotas que le han ocurrido a Elena Martín en primera persona y ejercicios prácticos, algunos basados en técnicas teatrales o extraídos de diversas disciplinas como la Inteligencia Emocional y otros creados por ella misma, que te invitarán a conocerte mejor, aumentarán tu seguridad y te ofrecerán prácticos recursos.

EXTRACTOS DEL LIBRO

«Han sentido miedo antes de hablar o de subirse a un escenario el 76% de los encuestados. De ellos, un 29% lo vive frecuentemente y el 47 restante de forma ocasional. El 19 % nunca ha sentido miedo y el 5% restante refiere haber sentido más bien emoción, nervios, etc.».

«Ante la pregunta de cómo crees que surgió ese temor o inseguridad, el 3% piensa que fue a raíz de una mala experiencia; el 36% por exceso de autoexigencia; el 33% por falta de confianza; el 13% desconoce el motivo y el 15% restante dice que los motivos son: Por no preparar adecuadamente la intervención; una mala experiencia en el colegio; falta de práctica; críticas en el entorno familiar; que no sienten miedo o que es algo normal en las profesiones que se exponen ante un público».

«La deducción que extraigo de este estudio, es la enorme incidencia de miedo en general ante una intervención en público».

«Las personas que sienten ese miedo y tienen opción de no exponerse, claramente optan por lo segundo, limitando de esta forma o bien su trabajo, la posibilidad de publicitarse, de relacionarse o de comunicar aquello que la persona en cuestión quiera compartir». Es indispensable el autoconocimiento; se mejora la seguridad y confianza. Agiliza la mente. Se trabajan las emociones, se observan y al hacerlo es posible distanciarse de ellas. Se fomenta el compromiso. Se cumplen objetivos. Mejora la comunicación, la expresión corporal, el lenguaje no verbal y la comunicación paraverbal».

AUTORA

Elena Martín Calvo (Alicante 1964) Actriz, humorista (componente del dúo *Virtudes*), presentadora, profesora y experta universitaria en Inteligencia Emocional.



Se ha especializado en hacer contactar a las personas con lo mejor de sí mismas y con la alegría. Por ello, ha sido bautizada como “alegróloga”. Imparte clases sobre cómo sentirse bien hablando en público, de interpretación y de bienestar subjetivo.

En todos sus trabajos procura comunicar un sentido sereno, amable y profundo de la vida.

Para una entrevista con la autora, no dudes en contactar y te la gestionamos.

¡Espero que este libro sea de tu interés!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 – bibiana@ripol.es

