

DON'T PANIC CHALLENGE

STEP

1

MIEDO/ FEAR 1 :

" Tengo miedo de que no me entiendan."

Por qué? / Why?

Muchas veces estamos inseguros de lo que decimos y como no nos sentimos con confianza solemos pensar que no lo estamos haciendo bien. Sin embargo, no lo sabremos con certeza a menos que la otra persona nos lo corrobore.

Solución / Solution :

Busca feedback de manera constante, para asegurarte que te están entendiendo y así para tus nervios se disipen y tu cerebro se desbloquee.

- Do you understand what I mean?
- Do you have any questions up to now?

• NOTES:

DON'T PANIC CHALLENGE

STEP

2

MIEDO / FEAR 2:

" **Tengo miedo de no entender lo que me están diciendo** "

¿Por qué? / Why?

Estamos obsesionados con querer entender cada una de las palabras de un discurso y siento decir que eso es imposible muchas veces. Incluso cuando escuchamos a una persona con un acento fuerte en español no somos capaces de entender todas y cada una de las palabras que dice. Y sin embargo, nos las apañamos para entender el contexto y la conversación sin estrés. Entonces, ¿por qué te estresas cuando no consigues hacerlo en inglés?

Solución / Solution :

Listen with your ears, eyes and guts! Escuchar con los ojos, los oídos "y las entrañas". Cuando solo prestamos atención a las palabras, perdemos mucha información que viene de la comunicación no verbal: los gestos, el tono, el movimiento...todo eso nos aportan información esencial para poder participar en una conversación y entender sin estrés. Así que pon todos tus sentidos.

• NOTES:

DON'T PANIC CHALLENGE

STEP

3

MIEDO / FEAR 3:

" **Me da miedo que piensen que mi inglés no es bueno.**"

¿Por qué? / Why?

Pensamos que están evaluando nuestro inglés todo el día, pero no. En una reunión la gente no está ahí para evaluar tu inglés. En una reunión los asistentes estarán ahí para escuchar tu valor como profesional y tú lo tendrás que comunicar. No tiene nada que ver con el inglés.

No se trata de ti, se trata de qué quiere la persona que te está escuchando y qué puedes aportar tú. Que le aportan tus servicios, que le aporta el producto que quieres vender.

Solución / Solution :

No están ahí para evaluar tu nivel de inglés. Así que relájate. Tu inglés no es el centro de la conversación. **NO SE TRATA DE PERFECCIÓN, SINO DE COMUNICACIÓN.**

Y si no lo ves claro, ponte al otro lado. ¿Evaluarías tú el nivel de español que tiene el responsable de ventas mientras te está vendiendo un producto, siempre y cuando te dé lo que necesitas? Seguro que no, porque estarías centrado en otra cosa.

Así que quítate esa presión ya.

• NOTES:

DON'T PANIC CHALLENGE

MIEDO / FEAR 4:

STEP

4

" Mi pronunciación es horrible y no me entienden."

¿Por qué? / Why?

Entiendo que esto te frustre. Y lamento que sea así, pero ¿Tu pronunciación? Vamos a racionalizar esto un poco. Deberías ver los estragos que pasa un americano y un escocés del norte para entenderse entre ellos. ¿Y tú dices que no te entienden? ¿Acaso Penélope Cruz con su acento español no ha triunfado en Hollywood?

Solución / Solution :

Pongamos las cosas en perspectiva. Es importante la pronunciación, sí. Pero tengo una buena noticia para ti. La clave no es la pronunciación perfecta, sino la musicalidad del idioma. ¿Te han hablado alguna vez de ella? Todos los idiomas tienen una musicalidad concreta (piensa en lo peculiar que es la del italiano o la del japonés) Escucha la del inglés e imítala. Escucha a tu personaje/actor/famoso inglés favorito y presta atención a esa musicalidad a la hora de hablar.

• NOTES:

DON'T PANIC CHALLENGE

MIEDO / FEAR 5:

STEP

5

" Tengo miedo a no encontrar las palabras y bloquearme."

¿Por qué? / Why?

Nuestro cerebro suele bloquearse cuando estamos en situación de "No control" de "fight or flight"

Solución / Solution :

Primero de todo, nada mejor que una buena preparación para tenerlo todo controlado y evitar bloqueos. Y si el bloqueo ocurre, para, respira y emplea recursos:

- Sinónimos
- Opuestos
- Descripción de la palabra
- Generalización
- Frases hechas para ganar tiempo

• NOTES:

DON'T PANIC CHALLENGE

MIEDO / FEAR 6:

STEP

6

" Es que mi compañero lo hace super bien....Y yo...."

¿ Por qué? / Why ?

Porque es lo que nos han enseñado siempre. A compararnos con la perfección. En el colegio es así siempre. Nos ponen un ejemplo de eso que queremos aprender, el ejemplo perfecto ya ahora tenemos que hacer todo lo posible para alcanzar ese ejemplo perfecto....Y así nos pasamos toda la vida comparándonos.

¿Por qué en lugar de venirnos abajo al compararnos, no utilizamos eso para avanzar y motivarnos?

Pregúntale a ese compañero tuyo cómo se dicen ciertas cosas y ponlas en práctica tú.

Solución / Solution :

Somos la media de las 5 personas con la que pasamos más tiempo. Así que pasa tiempo con personas que estén aprendiendo inglés y/o que tenga un nivel por encima de ti y déjate influenciar.

• NOTES:

DON'T PANIC CHALLENGE

STEP

7

EJERCICIO / EXERCISE:



Ahora que ya puedes poner solución a esos miedos , graba un pequeño discurso IMPROVISADO de 1 o 2 minutos en el que puedas hablar espontáneamente y puedas usar algunas de las pautas que te hemos proporcionado.