



EL PODER DE LA PRESENCIA, o cómo el cuerpo altera la mente

Alrededor de las cuatro de la madrugada, en una meseta muy oscura, desnuda y solitaria, en medio de Wyoming, el coche que conducía la amiga de Amy Cuddy se salió de la carretera. Ella dormía en el asiento trasero. Salió despedida. Se quedó tirada en la carretera. Tenía 19 años. Sufrió una conmoción cerebral, una lesión axonal difusa (LAD). «Ya no eres el mismo tras sufrir una LAD - dice Amy-. Cómo piensas, cómo sientes, como te expresas, respondes e interactúas... Todo estos aspectos cambian en tí». Amy tuvo que aprender

de nuevo a aprender. Aún así, consiguió licenciarse cuatro años después que sus compañeros, en la carrera que le gustaba: psicología. La lesión que había sufrido la llevó a especializarse en el estudio de la presencia.

Los experimentos que realizó en ese campo, la llevó a dar una conferencia en el congreso **TED Global**, celebrado en 2012. Fueron veintidós minutos llenos de pasión. Tanta pasión que a Amy se le nota que la boca se le seca mientras habla; tanta pasión que Amy rompe a llorar en los minutos finales cuan-

do cuenta su accidente. Pero se contiene, es el poder de la presencia. Se rehace y finaliza su charla sonriendo, y empoderada, bajo una inmensa salva de aplausos con el público puesto en pie. Millones de personas han visto esta conferencia en todo el mundo.

EL PODER DE LA PRESENCIA

Lo normal es que para dar una charla TED (Tecnología, Educación, Diseño) tengas uno o varios libros escritos. Pero en el caso de Amy Cuddy, fue exactamente al revés: dio una charla y luego escribió el libro *El poder de la presencia*.

La enorme cantidad de interacciones que Amy Cuddy tuvo de personas de todo el mundo tras esa charla, la llevó a escribir este libro, en que demuestra científicamente todo lo que condensó en aquellos emocionantes veintidós minutos.

Para Amy Cuddy, psicóloga social en la Escuela de Negocios de Harvard, la **presencia** es «el estado de ser conscientes de nuestros verdaderos pensamientos, sentimientos, valores y potencial, y ser capaces de expresarlos sintiéndonos a gusto

[...] Cuando nos sentimos presentes, nuestras palabras, expresiones faciales, posturas y movimientos están en armonía. Se sincronizan y centran».

El poder de la presencia es un texto muy documentado. Prueba de ello son las más de 300 notas al pie que suponen casi otros tantos estudios científicos (se incluyen los de dos universidades españolas) que aseveran sus afirmaciones. La autora relata, además, muchas historias –incluso con detalle la suya propia– que le han contado las personas que la vieron, y ofrece entrevistas con artistas. Destaca especialmente la conversación con su amiga, la actriz **Julianne Moore**. «Cuando estás presente, los demás desean ofrecerte su yo auténtico –dice la ganadora del óscar a la Mejor Actriz en *Siempre Alice*-. Y esto ocurre, cuando tu estado de presencia hace que la otra persona esté también presente».

EL CUERPO ALTERA LA MENTE

El libro *El poder de la presencia* trata de responder básicamente a tres preguntas. La primera es: ¿nuestro lenguaje corporal no verbal define lo que pensamos y sentimos sobre nosotros mismos? Y la segunda: ¿es posible que nuestro cuerpo haga cambiar nuestra mente? No desvelo ningún misterio al decir que la respuesta a las dos pregun-

tas es sí. Esta afirmación conduce a la tercera pregunta: ¿puede esto cambiarnos significativamente? De nuevo la respuesta es sí. «El cuerpo altera la mente, y nuestra mente puede cambiar nuestro comportamiento. Y el comportamiento puede hacer que cambien los resultados». Los resultados, por ejemplo, de una entrevista de trabajo, de una reunión o de una cita, o de un momento particularmente estresante.

O sea, para entendernos, ¿quién no recuerda a nuestra madre o a nuestra abuela diciéndonos: “siéntate derecho”, “ponte recta”?

“Ponerse recta”, “sentarse derecho” supone adoptar posturas de poder, posturas energéticas. Los estudios realizados por Amy Cuddy demuestran que estas posturas lo que provocan es un incremento de los niveles de **testosterona** en el cerebro y reducen los de cortisol (hormona ligada al estrés). Esos aumentos de testosterona hacen que nos sintamos más seguros de nosotros mismos y dominantes.

Amy Cuddy demuestra la sabiduría de nuestras madres y abuelas: la falta de poder nos encoge el cuerpo.

Que sea la testosterona la hormona que aumenta sus niveles, no significa que esto sea exclusivo de los hombres. No. Ocurre también en las mujeres. Precisamente, la charla TED de Amy Cuddy hizo famosa una postura de poder femenina, la **Wonder Woman**. Aunque les invito a que pongan esas dos palabras



Lo normal es que para dar una charla TED (Tecnología, Educación, Diseño) tengas uno o varios libros escritos. Pero en el caso de Amy Cuddy, fue exactamente al revés: dio una charla y luego escribió el libro *El poder de la presencia*, un texto muy documentado con más de 300 notas al pie que suponen casi otros tantos estudios científicos que aseveran sus afirmaciones

El poder de la presencia

Amy Cuddy

Ediciones Urano, 2016



La «iPostura»

Cuántas veces ante una entrevista de trabajo o en la sala de espera para entrar a una reunión nos encorvamos mirando nuestro dispositivo móvil? ¿Cuántas veces hablamos por teléfono mientras consultamos el ordenador? La tecnología no nos ayuda a estar presentes, al contrario. Los estudios que Amy Cuddy ha realizado confirman que cuanto más tiempo pasamos en posturas encogidas e introvertidas, más sin poder nos sentimos. Cuddy llama a esto la «iPostura».

En consecuencia, cuantos más pequeños son los dispositivos (teléfonos, tabletas, ordenadores), incluso durante cortos espacios de tiempo, más contraemos el cuerpo para usarlos. Ese encorvamiento puede reducir nuestra asertividad y minar nuestra productividad y eficiencia. Amén de los dolores de cuello o espalda que pueda ocasionarnos.

Amy Cuddy no considera por eso conveniente que, mientras esperamos para entrar en una reunión, estemos consultando el teléfono móvil. Recomienda, en cambio, abandonar el dispositivo y adoptar posturas de poder en los lavabos, en el hueco de la escalera o en un rincón, para «estirarnos», para «ponernos derechos», adoptar posturas poderosas. Si no fuera posible disponer de esos momentos de intimidad, la sugerencia es cerrar los ojos e imaginar esas posturas. «Tu cuerpo está en tu cabeza», dice Cuddy. ■



➔ en el buscador de su dispositivo, y cliquen luego en imágenes, se la describo: cuerpo recto, pecho levemente adelantado, piernas ligeramente abiertas y brazos en jarras.

PASOS DE BEBÉ

La presencia no es un estado constante. No es una cuestión de todo o nada. Es de lo más normal perderla. Por eso es necesario aprender a estar presentes. Son sencillos pasos que irán produciendo en nosotros grandes cambios. Lo que Amy Cuddy define como «prepararse adoptando una postura de poder». Cambios paulatinos, pasos de bebé. Empujones hasta ser la mejor versión de nosotros. A cada empujón nos sentimos más satisfechos, más poderosos, más presentes, más auténticos. Y ello solamente cam-

Este libro no es un manual que busca interpretar el lenguaje corporal de los demás. Es una explicación de cómo nos comportamos nosotros como individuos, y por qué

biando nuestro **lenguaje corporal**, las señales no verbales que emite nuestro cuerpo.

El poder de la presencia es un maletín de herramientas para estar presentes. En el libro hay dos capítulos dedicados precisamente

a mostrar varias posturas y los ejercicios –al alcance de todos por su sencillez– para que consigamos la presencia.

Este libro no es un manual que busca interpretar el lenguaje corporal de los demás. Es una explicación de cómo nos comportamos nosotros como individuos, y por qué. Pero sobre todo, y esto es lo mejor, *El poder de la presencia* explica qué podemos hacer para conseguir estar presentes cuando más lo necesitemos. «La presencia es una cualidad que viene de creer y confiar en ti, en tus sentimientos auténticos y sinceros, en tus valores y tus aptitudes».

MORALEJA FINAL

La noche anterior a su examen tras el primer año de doctorado, Amy Cuddy quiso abandonar. Su tutor no se lo permitió. Vas a seguir, le dijo. Y vas a fingir. Y cuando el miedo te paraliza, vas a fingir. Y eso fue lo que Amy hizo, fingir hasta que se lo acabó creyendo.

En *El poder de la presencia* se dice que la frase más citada de la charla de TED es: «No lo finjas hasta conseguirlo, fíngelo hasta serlo». Este libro trata precisamente de esto, de ir progresando a base de empujones hasta ser nuestra mejor versión. No se trata de engañar a los demás, sino de engañarnos a nosotros mismos un poco, hasta sentirnos poderosos: «céntrate menos en la impresión que das y más en la impresión que te llevas de ti», afirma esta psicóloga social apasionada por el lenguaje corporal; una mujer que luchó por conseguir su claridad mental, y ha tenido que estudiar muchísimo más que los demás. ■



Por Jesús M.^a
Martínez-del Rey
Coach de Marca
Personal