

A portrait of Marina Estacio, a woman with dark hair and a wide-brimmed hat, smiling and resting her chin on her hands. She is wearing a white lace top with circular patterns.

Entrevista a Marina Estacio

Marina Estacio es comunicadora, actriz y formadora. Colabora en distintos medios como especialista en su área (programa “Emprende” RTVE, programa “Hoy por Hoy” de la Cadena Ser). La filosofía de su trabajo es “el mejor punto de partida para alcanzar los objetivos profesionales y/o personales, pasa por ofrecer una comunicación personal 100% eficiente y enfocada a dichos objetivos”.

Marina, ¿qué disciplina comunicativa y/o creativa de las que dominas te hace sentir más cómoda?, ¿actriz, periodista o formadora comunicación?

Todas las disciplinas que llevo a cabo desde el ámbito de la comunicación e interpretación me hacen inmensamente feliz. Desde niña tuve esas dos grandes pasiones, una era la comunicación.... era

tremendamente parlanchina y no tenía ningún tipo de problema en salir al escenario o al encerado cuando estaba en clase y hacer las exposiciones de los trabajos. Hablaba mucho con todo el mundo, con gente adulta y menos adulta. Por la parte interpretativa exactamente lo mismo, siempre estuve montando obras de teatro con mi hermana, con mis amigas, siempre ideando proyectos e imaginan-



La creatividad tiene que ver con agarrar esas ideas, visualizarlas, observarlas y darles media vuelta.

do escenas, situaciones que luego llevábamos a la práctica. De hecho, recuerdo que cuando éramos pequeñas convocábamos a nuestras respectivas familias y les hacíamos una representación, casi cada semana. Desde niña siempre tuve el sueño de ser actriz, sentí que ese era mi elemento, con lo cual, como decía al principio, la comunicación y la interpretación son dos escenarios o disciplinas que me hacen muy feliz y que disfruto cada día más.

Ahora bien, si estamos hablando de comodidad, en el sentido literal de la palabra, desde luego donde menos cómoda me siento es en la parte de actriz. Creo que una actriz o actor jamás tienen que sentirse cómodos. Es muy importante experimentar y familiarizarse con esta incomodidad, entendiendo que estás profundizando en ti mismo, en tus vivencias, en tus experiencias y en tus propios recursos internos. Y eso incomoda. Al final, sólo te tienes a ti mismo y lo que hayas vivido, y cuando todo eso lo pones a disposición del personaje, en muchas ocasiones te hace sentir incómoda. Ya aprendí a hacer de esa incomodidad una aliada o amiga, a entender que forma parte del juego, que en el momento en que tú estás totalmente cómoda tampoco te retas a ti misma, tampoco profundizas más, te quedas en lo fácil, en lo establecido, en lo que parece que funciona y pienso que nadar en esas aguas de incomodidad hace que acabes

encontrando recursos mucho más interesantes para el trabajo.

¿Cuándo escuchas la palabra creatividad ¿qué te viene a la mente?

Para mí la creatividad tiene que ver con darse permiso a uno mismo, con no juzgarse ni juzgar las ideas que aparecen, algo a lo que por desgracia estamos muy acostumbrados, a ir rechazando y descartando esas ideas que van apareciendo en nuestra cabeza.

La creatividad tiene que ver con agarrar esas ideas, visualizarlas, observarlas y darles media vuelta. Tiene que ver con atreverse, con la valentía y la libertad. La creatividad es una fuente que nos expande y nos libera porque rescatamos y damos voz y luz a esas ideas que nos surgen constantemente. Es por tanto el no boicotarse y dejar que las cosas fluyan en todas las direcciones, cuanto más fluidez muchísimo mejor, así como permitir tener las compuertas bien abiertas y no bloqueadas.

¿Y cuál crees que sería tu fuerza creativa y de dónde proviene?

Soy una persona que me permito mucho y que me juzgo cada vez menos, me doy esos espacios de libertad. De pequeña ya era una niña soñadora y muy imaginativa, siempre estaba inventando sin ese juicio, ponía sobre la mesa las ideas que tenía, que a lo mejor en algunas ocasiones eran descabelladas y sin ningún tipo de sentido. Pienso que, aunque la creatividad hay que trabajarla, hay personas que son más creativas que otras. Como comentaba, siempre he sido una persona muy creativa a todos los niveles, desde pequeña me

gustaron las artes, leer, pintar, bailar, escuchar música, cantar, aunque lucía mejor o peor, pero era esa necesidad de expresión a través de todas esas disciplinas.

Para mí la fuente de la creatividad está en esa parte innata pero también influye mucho la capacidad de observación. Soy tremendamente observadora, observo los comportamientos humanos, las escenas que uno presencia en cualquier circunstancia, observo lo que veo y lo que no veo, lo que puede haber más allá, observo los detalles de lo que nos rodea, el olor de un libro, la sensación de las páginas entre los dedos, la naturaleza, toco y huelo las flores.... Tengo muy despiertos los sentidos desde siempre, pero cada vez más, y en el confinamiento, toda la parte sensitiva se me ha desarrollado muchísimo. Pienso que todo eso, sin darme cuenta, alimenta esa fuente de creatividad. Llega un momento en que se convierte en un hábito, a medida que vas dando lugar y espacio a las ideas, vas alimentando la fuente. Yo lo noto así, porque cuando no puedo conectar con la creatividad, la fuente está seca, pero de pronto... hay algo que hace que se produzca un cambio. Si tratas de dejar la cabeza en silencio y eliminar el ruido que tienes en la azotea (cosa que es sumamente difícil) encuentras una fuente brutal para la creatividad.

Explícanos cómo de importante es la semiótica, los gestos y la comunicación no verbal en una conversación.

Cuando hablamos de comunicación personal, cara a cara, tomamos como referencia un estudio desarrollado por el psicólogo Albert Mehrabian que dice que del 100% de la comunicación se desprenden

3 porcentajes: uno es el 7%, otro es el 38% y otro es el 55%. En comunicación cara a cara, el 7% corresponde al peso de las palabras, el 38% a la voz y a todo lo que somos capaces de transmitir a través de ella, y el 55% tiene que ver con el lenguaje corporal y cuestiones relacionadas con la imagen. Cuando hablamos de comunicación no verbal incluimos al lenguaje corporal y a la voz (características paraverbales). Es decir que más del 90% del peso cuando nos estamos comunicando cara a cara, corresponde a la comunicación no verbal con lo que es más que evidente que su impacto es monumental. Lo que no significa que las palabras no tengan peso, que sí lo tienen, pero cuando no existe una relación entre las palabras y el cómo las decimos, este último gana por goleada.

No es necesario tener estudios sobre el significado de los signos, ya que todos por intuición sabemos darle sentido a lo que vemos a través de los gestos. En realidad sí que hay estudios que interpretan el significado de cada gesto (el mover la mano hacia la derecha o izquierda, etc.) pero en general todos sabemos interpretar los gestos. Muchas veces alguien nos está contando algo y por dentro pensamos que no nos creemos nada de lo que dice, a pesar de que sus palabras estén muy bien argumentadas, pero si eso, complementado con el cómo se dicen las cosas no congenia bien, siempre le vamos a dar más peso a la parte no verbal, porque sabemos que hay algo que no está funcionando, que no cuadra bien. Por ejemplo, cuando hablamos por teléfono, uno puede deducir el lenguaje corporal, ahora que están tan de moda los audios. En general tendemos a poner demasiado peso en las palabras creyendo erróneamente que es lo que real-



mente tiene fuerza en la comunicación. Es responsabilidad de cada uno aprender a dominar las diferentes herramientas comunicativas que tenemos, no solamente la expresión verbal sino también nuestro lenguaje corporal y nuestra voz.

En el colegio simplemente te enseñan a hablar, no a comunicar, se juzga el contenido y no el continente y creo que es un error. Así que es una responsabilidad aprender a dominar todas estas herramientas comunicativas para que la comunicación sea mucho más efectiva y persuasiva y para poder conectar mejor con las personas.

Cada uno tenemos un estilo comunicativo que tiene que ver con nuestra esencia y personalidad y me da mucha rabia ver personas que están impostadas, que su comunicación es perfecta pero no nos están hablando desde su "ser", no están conectando conmigo. A mí me gusta la

gente que tiene su estilo comunicativo, que es natural, que se permite comunicar desde esa "esencia". Hay que aprender a dominar esas herramientas, pero siempre siendo conscientes y fieles a nuestro estilo comunicativo.

¿Por qué hay tanta gente que tiene terror a hablar en público?

En primer lugar, para bien y para mal, somos víctimas de nuestra educación. La educación de nuestro país no fomenta la participación, el salir al escenario o encerrado, sino que fomenta el estar en una silla. Las cosas en educación están cambiando, pero no lo suficientemente rápido, no se favorece que la gente se sienta cómoda y a gusto hablando en público.

También tiene que ver con nuestras propias creencias, cómo interpretamos la realidad, cómo me veo a mí mismo y



cómo veo a los demás respecto a mí mismo. El problema de las creencias (que en definitiva son nuestros pensamientos) es que las entendemos como dogmas, las tratamos como verdades universales y son incuestionables para nosotros. Si yo creo que tengo las herramientas suficientes para hablar bien en público y creo que esto es una oportunidad para crecer personal y profesionalmente, esto va a detonar en mí una serie de emociones. Estas estarán relacionadas con la alegría, las ganas y el entusiasmo de que llegue ese momento de la exposición y eso se va a materializar en un comportamiento concreto que tendrá que ver con estar conectado con tu cerebro, con lo que tienes que decir, tu lenguaje corporal transmitirá seguridad y confianza, mirarás a la gente a los ojos, y lo más importante, es que lo disfrutarás.

Pero si tienes unas creencias que te limitan, si crees que no vales para hablar en público, que no tienes las herramientas, que seguro que la audiencia sabe mucho más que tú, es evidente que eso es lo que se va a producir. Las creencias limitantes van a detonar unas emociones como el miedo escénico que se manifestará en ritmo cardíaco acelerado, respiración superficial y entrecortada, sudoración en las manos, temblor de piernas, etc. Es decir, CREAMOS LO QUE CREEMOS, y si yo creo que algo es de una determinada manera, eso es lo que yo voy a crear porque me estoy condicionando absolutamente. Este es uno de los principales problemas por los que la gente experimenta ese terror, porque no se ven capaces de hacerlo y creen que hablar en público es para cuatro elegidos y para el resto de la humanidad no, y esto es un error.

Cada uno tenemos un estilo comunicativo que tiene que ver con nuestra esencia y personalidad.

Esto tiene que ver con la educación y con cómo funciona el ser humano, ya que cuando uno tiene una experiencia negativa automáticamente generalizamos. Si tenemos una mala experiencia al hablar en público ya deducimos que no valemos para hacerlo, creamos esa sentencia, con lo cual cada vez que vaya a hablar en público los sistemas de creencias activan esas emociones y ese comportamiento.

Tampoco se fomenta en la educación la inteligencia emocional, que vaya encaminada a poder gestionar nuestras emociones. Sentir nervios al hablar en público es normal, hay que normalizar los nervios porque somos seres sociales y queremos aportar valor a los demás y eso implica una responsabilidad. Quieres hacerlo bien así que te pones nervioso, eso es síntoma de persona responsable y de que te importa lo que vas a hacer. Sentir nervios es necesario ya que te permite tener una energía concreta, estar despierto en una exposición y transmitir esa energía viva, estar conectado con la audiencia y ser capaz de percibir sus respuestas. Lo que depende de uno es lo qué voy a hacer yo con esos nervios; ¿los convierto en mis amigos o en mis enemigos? Si yo hago que sean mis amigos y que estén de mi lado, harán que tenga una energía buena y adecuada, pero si los hago enemigos, toda la acción se convertirá en miedo escénico, con lo cual habrá falta de inteligencia emocional.

El querer hacerlo perfecto tampoco ayuda. La perfección no existe, es cuestión



La perfección no existe, es cuestión de tiempo que pase algo que no controlamos, pero no pasará nada, siempre y cuando aportemos valor.

de tiempo que pase algo que no controlamos, pero no pasará nada, siempre y cuando aportemos valor. Hay que asumir que lo imprevisto forma parte del juego y no siempre todo sale bien.

La autoestima también juega un papel importante. Si no te quieres lo suficiente y te sientes observado, aumentará el miedo escénico. Es importante el dónde focalizamos. Cuando uno habla en público la importancia tiene que recaer en la audiencia, no en el que habla, la audiencia es la protagonista. Cuando dejas de enfocarte a ti y los enfocas a ellos te centras en aportar valor y en darlo todo.

¿Cómo puede un orador destacarse de una multitud, y ser recordado?

Lo resumiría en 4 ideas. La primera es que es absolutamente básico que creas en el mensaje. Cuando alguien no cree en lo que está diciendo es imposible que nadie pueda creerlo, con lo cual, es muy normal que la gente desconecte.

Cuando te crees el mensaje y lo haces tuyo ya no lo dices desde la parte racional, ya no comunicas solo desde el cerebro, si no que permites que el mensaje baje y se instale en tus brazos, cara, manos, en cada poro de tu piel. Lo que nos lleva al segundo elemento, muy vinculado con el primero, que es comunicar con todo tu ser. Si comunicas desde el cerebro,

conectas poco con la audiencia y provocas que los mensajes sean planos, no conectan con la gente y por tanto no se recuerda. Hay que permitirse comunicar con todo lo que tenemos, no somos solo palabras, somos voz, cuerpo y cuando ponemos en marcha todas estas herramientas y permites el juego, entonces comunicas con todo tu ser y el mensaje llega de una forma mucho más directa. El tercer aspecto, es la pasión. Hay una frase de François de la Rochefoucauld que dice que “Las pasiones son los únicos oradores que convencen siempre”. Es tal cual. Cuando observas a alguien apasionado, contando algo, aunque a ti el tema no te interese, por lo menos escuchas. Las pasiones conectan con la gente. Son un vehículo para hacer llegar los mensajes, para inspirar, para contagiar, para que el mensaje no se quede en el limbo, para que impacte en el otro y se cuele. Traspasar a las personas con el mensaje. Y por último hay algo que tiene que ver con el disfrute de uno cuando habla en público, que es conseguir que la audiencia piense que no hay nada en este mundo que te apetezca más que estar allí compartiendo eso con esas personas. Que sientan que estás exactamente donde quieres estar hablando de lo que estás hablando. Cuando eres capaz de conseguir esto, entonces el discurso forma parte de la memoria de la gente. Entonces consigues que la charla no sea una charla, sino que se convierta en una experiencia para la audiencia. Eso es lo difícil y es lo bonito, generar experiencias en el otro. Las experiencias no se olvidan porque tiene que ver con los sentimientos y las emociones. Aquí acabaría con otra frase de Maya Angelou: “La gente olvidará lo que hiciste y olvidará lo que dijiste, pero jamás po-



drán olvidar cómo les has hecho sentir.” Es nuestra responsabilidad generar en la gente un recuerdo inolvidable.

¿En tu carrera como entrevistadora en radio y televisión, cuál crees que ha sido tu mejor entrevista y por qué?

Te hablaría de dos y muy distintas, pero que significaron mucho para mí. La primera es la que hice a Martin Berasategui. Lancé un proyecto hace años de entrevistas que se llamaba “Momentos” en el que ha-

blaba de instantes que habían marcado las vidas de algunas personas muy conocidas y otras menos. Descubrí a un hombre con los pies absolutamente en la tierra y con la cabeza en el cielo, un hombre soñador, humilde de verdad, conectado a sus raíces y familia, al esfuerzo de su equipo. Es de esas personas que, sin ser conscientes, cada vez que abren la boca te dan una gran lección. Contaba que estas personas que siempre dicen que se han “hecho a sí mismas solas”, que se reía de eso, que cualquier ser humano tiene a lo largo de su vida a muchas per-



sonas que le han ido ayudando o abriendo puertas y gracias a todas ellas y a tu trabajo, hoy estás donde estás. Para mí, estar con él dos horas en Donosti en su restaurante conversando y viendo a la persona que hay detrás de ese magnífico chef, fue un gran regalo. Un recuerdo imborrable.

La otra entrevista es una que realicé el verano pasado. Estuve en Perú dos semanas colaborando con Ayuda en Acción con una asociación local de mujeres recicladoras, que se pusieron en marcha a raíz del huracán Niño que arrasó la zona y lo devastó todo. Curamori es un foco de basura donde la gente no tiene nada de consciencia con temas relacionados con la ecología y tiran las basuras en la calle, etc. Esta asociación nació con el objetivo de hacer de Curamori un espacio limpio y también contribuir al freno del cambio climático por vertidos residuales. A ve-

ces con este tipo de cosas, sientes que lo poco que vas a poder hacer no cambiará nada, y dudas. A mediados de mi estancia allí yo entrevisté a Emma y a Olga, de las poquitas que llevan desde el principio en esa asociación y, en mitad de la entrevista, rompieron a llorar las dos. Estaban tremendamente emocionadas por lo que había supuesto para ellas que nosotras (éramos cuatro voluntarias) estuviésemos allí apoyándolas. Era un colectivo de mujeres muy marginado, la gente las ridiculizaba llamándolas “las mujeres de la basura” y, aun así, ellas todos los días se levantaban pronto para limpiar las calles de Curamori. Básicamente estaban emocionadas porque se habían sentido escuchadas, importantes para alguien. Yo en ese momento estaba llorando a moco tendido, todo cobró sentido y me di cuenta de que había valido la pena el viaje y el objetivo. Se disiparon todas



mis dudas y me di cuenta que todo tiene que ver con cómo haces sentir al otro o cómo te hacen sentir. A lo mejor tú quieres ir allí para cambiarlo todo y la vida te enseña que escuchando de verdad a esas dos mujeres, estando con ellas y acompañándolas, significa mucho más que cualquier otra acción que puedas hacer allí. Por eso fue tan especial para mí esa entrevista.

Sabemos que has participado en seminarios y talleres de consciencia ¿Nos podrías contar cómo y porqué entras en contacto con el mundo de la consciencia y/o la espiritualidad? ¿Existe un evento que causó ese despertar?

En mi caso no hubo ese “evento”, fue todo muy natural y orgánico. Siempre he sido una persona de plantearme mucho las cosas, de encontrarle el sentido a todo, sobre todo de conectar los puntos. Se que toda causa tiene su efecto y al revés. Y así, de una forma muy natural, uno empieza a consumir este tipo de información, libros, vídeos y empiezas a poner más el foco en este tipo de cuestiones que tienen más que ver con el desarrollo personal y espiritual de cada uno. El ser humano es mucho más de lo que vemos y allí hay un trabajo profundo e importante que debe hacer cada uno de forma personal.

Bajo tu perspectiva ¿en qué consiste el camino místico?

Yo no soy ninguna experta en estos temas, pero puedo hablar desde mi humilde opinión de cómo entiendo y aplico todo esto a mi día a día. Para mí el camino místico no tiene nada que ver con Dios, tiene más que ver con un viaje interior. En la vida realiza-

Si comunicas desde el cerebro, conectas poco con la audiencia y provocas que los mensajes sean planos.

mos un viaje exterior pero también uno interno que te conecta contigo, que tiene que ver con ser consciente de lo que sucede, con la confianza, con el hecho de sentirte parte activa en el mundo en el que vivimos. También con el hecho de desarrollar esa sensibilidad que te permite encontrar sentido a las cosas. Para mí lo que vemos no deja de ser un reflejo de cómo somos. Es el desarrollo de cada uno, llegar a un plano mucho más profundo. Es ir más allá de lo evidente. Para mí esto no tiene nada que ver con la religión. Tiene que ver con la consciencia.

¿Qué o cuáles disciplinas místicas has podido conocer y/o practicar y cómo llegaron a tu vida?

Yo en este campo, me siento a un nivel “usuario”, pero te podría decir que a mí personalmente me ayudan en mi desarrollo personal. Primero de todo, estar en el presente, que ya de por sí me cuesta porque soy una persona muy de acción, muy activa y creativa, y muy rápida mentalmente, así que no es para mí tarea fácil entrar en presencia total. Aunque sea haciendo nada, pero eso también es acción si estás conectado en el momento presente. Es algo que trato de trabajar porque soy consciente de que no va tanto con mi esencia. Disfrutar del presente y conectar con él, te elimina la ansiedad. Estas aquí y ahora, presente y disfrutando. Y luego ya vendrá otra cosa. También practico yoga, hace 4 o 5 años estaba en un momento vital con mucho ruido en mi



Para mí el camino místico no tiene nada que ver con Dios, tiene más que ver con un viaje interior.

cabeza y necesité una práctica que me permitiese encontrar respuestas y descubrí, gracias a mi hermana, esta disciplina. Ejercicio físico y práctica espiritual a través de la respiración, el contacto con tu cuerpo y saliendo un poco del estado relacional en el que nos encontramos inmersos la mayoría del tiempo. Me permitió conectar conmigo y aprendí a saber escuchar al cuerpo. También te puedo hablar de la Naturaleza. Para mí, como tal, siempre ha sido una maestra que me ha dado muchas respuestas a preguntas solo observando y viviendo la Naturaleza. Practico mucho su observación y la de sus procesos. Me fascina ver cómo todo eso me da lecciones para la vida. También leo mucho en este sentido.

¿Aplicas entonces todas esas enseñanzas a tu trabajo de comunicación, de formadora o de actriz, y si es así cómo?

Sí lo aplico sí. Por ejemplo, la parte de estar presente, cada vez más, ya que es básica en el campo de la comunicación, como te he explicado antes. Y en el ámbito de la

interpretación, si no estás absolutamente presente las cosas no salen. Es bidireccional, trato de estar en el aquí y en el ahora con lo que tengo. Y confiar en lo que hay y darle su espacio. En el ámbito interpretativo trato de soltar ese control que nos gusta tanto tener a las personas en general y que tiene que ver con la confianza. Soltar el control y confiar en lo que tienes en ese momento sin juzgarlo. Cuando uno está presente, todo fluye. Mi parte de observadora me ayuda muchísimo a la parte de interpretación. Todo ese trabajo de conectar y observar la Naturaleza y de impregnarte de olores, tocar, escuchar con los 5 sentidos, me da mucha sensibilidad sensorial y todo eso me ayuda tanto en el plano profesional como en el personal.

Unas palabras para los lectores de nuestra revista

Por aunar comunicación, interpretación y camino místico, les diría que les invito a emplear la comunicación como un camino de contacto, no solo con los demás si no también con uno mismo. Que se comuniquen con ellos mismos y con el mundo, cada uno a su manera. Y que permitan que su camino místico impregne todas las áreas de su vida personal y profesional para que todo adquiriera sentido y dimensiones mayores. ▽



“El precio para salir de la depresión es la humildad.”

Bert Hellinger

