**Ser carismático ….**

Ser el centro de atención y conservar la calma en el intento

<http://es.wikihow.com/tener-carisma>

Alguna vez has notado que cierta gente tiene la habilidad de captar la atención de todo aquel que habla con ellos? No importa cómo se vean o cuánto dinero tengan, esta clase de personas puede ingresar en un cuarto e instantáneamente convertirse en el centro de atención. Cuando ellos salen, la gente piensa bien de ellos y trata de imitarlos. Esta habilidad es llamada carisma, una especie de magnetismo que inspira confianza y buenos sentimientos. Como la belleza, la suerte y la posición social, el carisma puede abrir muchas puertas en la vida. A diferencia de estas otras cualidades, cualquiera puede llegar a ser carismático siguiendo los siguientes pasos:

**1.**[Relájate](http://es.wikihow.com/relajarse)**.** Tener carisma es canalizar tus energías en la gente. Si lo que transmites es estrés y ansiedad, la gente te rechazará. Si transmites tranquilidad y buena disposición, la gente se sentirá atraída por tu forma de actuar y querrán ser más como tú eres.

2.Proyecta seguridad. Tener carisma no es lo mismo que tener confianza, pero mostrarte confiado puede volverte más carismático e inspirará fe en tus habilidades.

* [**Mejora tu postura**](http://es.wikihow.com/mejorar-tu-postura)**.** Nada provee más seguridad que una buena postura. Siéntate o párate correctamente, pero no de manera rígida. Cuando conozcas a alguien, dale un firme apretón de manos y trata de mantener tu mirada directamente a los ojos. Demuestra un lenguaje corporal positivo mientras hablas y aún cuando no haces nada más que esperar. Siéntate de modo que puedes hablar frente a frente con la persona o personas con las que estés hablando, no cruces tus piernas ni manos y mantén tus manos lejos de tu cara. Mantén una mirada tranquila y no demuestres nerviosismo.
* **Sé igual que cualquiera.** Sin importar a quién le estés hablando, trata por igual todo el mundo. Si estás hablando con tu próximo jefe, un grupo de acaudalados donadores o una muchacha o muchacho atractivo, por ejemplo, no los coloques en un pedestal. Respeta a otras personas, respétalos como iguales a ti y espera que ellos te acepten así como tú eres.

Sintonízate con tus emociones. Ciertos estudios han demostrado que la gente que es generalmente llamada carismática siente las emociones con mayor intensidad y que además tiene la capacidad para involucrar a otras personas con su forma de sentir. Irónicamente, en muchas sociedades, la supresión de las emociones es algo considerado deseable. No tengas temor en mostrar ira, dolor, tristeza o euforia y no temas comunicar tus sentimientos.

Adecua tu lenguaje corporal a tu forma de hablar. Quizás una característica inconfundible de la gente carismática es la habilidad de utilizar el lenguaje corporal cuando se comunican. La gesticulación es importante, pero no debe ser realizada de manera arbitraria.

* **Observa los gestos de otras personas.** Nota como los gestos de otras personas parecen falseados o simplemente no parecen ir con el mensaje que transmiten. En cambio, otras personas usan el lenguaje corporal de muy buena manera. Estos últimos son por lo general más efectivos a la hora de transmitir su mensaje y proyectan mayor confianza y competencia. Estas personas son también mayormente actores, líderes religiosos y expertos. Busca buenos y malos ejemplos de cómo la gente usa el lenguaje corporal. Mira y aprende.
  + **Piensa en tus propios gestos**. Cuando hablas, ¿tu cuerpo es parte del discurso o te ves presa de los nervios y sin interés en el tema? Si el tema sobre el que estás hablando te apasiona, ¿tus gestos comunican este sentimiento?
* **Practica frente al espejo.** Obsérvate en el espejo y da un discurso o finge que estás manteniendo una conversación. ¿Qué están haciendo tus ojos? ¿Tus manos? ¿Te ves como un político común o como uno carismático ? ¿Alguien podría saber las emociones que estás tratando de transmitir aún si no pudiesen oírte? Practica regularmente y toma nota de lo que necesites mejorar.

Piensa antes de hablar. Reduce las muletillas y las frases de relleno en tu conversación diaria. Trata de hacer que cada palabra cuente y piensa en cómo vas a decir algo antes de abrir la boca. Si no tienes algo importante que decir, entonces permanece en silencio. Con un esfuerzo continuo, las palabras vendrán más fácilmente a tu mente.

Habla con convicción. Al igual que la gesticulación, la forma en la que dices algo puede ser tan importante como el mensaje que quieres transmitir. Di algo importante y dilo con convicción. Habla a buen paso y claramente. Usa esto como punto de partida para cambiar el tono, ritmo, volumen y entonación de tu voz para hacer énfasis en las palabras más importantes y mantener el interés en tu discurso. Trata de hacer una grabación de tu voz y verifica que la entonación de tu voz va de acuerdo al mensaje que quieres transmitir.

Trata a la gente de la forma en la que quiere ser tratada. Haz que cada persona que conozcas se sienta importante sin importar tu primera impresión o la reputación que pueda tener esta persona. Si haces que la gente se sienta bien con ellos mismos, se sentirán atrapados por tu carisma y tendrán una buena opinión de ti.

* + [**Escucha**](http://es.wikihow.com/escuchar) **activamente** lo que la otra gente dice. Presta total atención cuando alguien esté hablándote. Haz un buen contacto visual y asiente cuando estés de acuerdo o interrumpe con pequeñas interjecciones como "¿Sí?", "Ya veo", "Claro", de modo que la persona comprenda que la estás escuchando y que estás interesado en lo que dice. Un pequeño toque en la parte superior del brazo o del hombro puede enfatizar la aprobación o la empatía que tienes acerca de lo que la otra persona está diciendo, además que la harás sentir que está conectada contigo.
* **Haz que la gente se sienta especial.** Recuerda el nombre de las personas, dónde viven y lo que hacen. Sonríe genuinamente cuando saludes a alguien. Brinda comentarios de aprecio gratuitamente y acéptalos de manera natural. Si te sientes superior ellos te rechazarán, aunque sepas que hay distintos rangos en la sociedad. Si tú eres de los populares, deberás tratarlo por igual aunque no te salga.

# Cualquiera tiene la habilidad para ser una persona carismática

**Practica y toma nota acerca de lo que funciona y lo que necesita ser mejorado.**

# No imites a otros: no te pierdas a ti mismo: se individual, único e irrepetible.

**Si realmente crees en algo o tienes certeza de lo que sientes, comunícalo en una forma respetuosa.**