

1. SITUACIÓN

Estábamos en una reunión de equipo revisando una propuesta que había preparado yo. Mi responsable empezó a señalar varias cosas que según él no estaban suficientemente claras. Estaban también dos compañeros. Yo venía explicando la propuesta y de repente empezó a hacer preguntas bastante directas. Sentí que todo el mundo estaba mirando cómo respondía. Lo que más me afectó fue cuando dijo que había partes que parecían poco trabajadas. Ahí fue cuando me cambió todo.

3. PENSAMIENTOS

Ya está, piensa que esto está mal. Seguro que los demás también se están dando cuenta. He quedado fatal. Tendría que haberlo preparado mejor. Ahora va a pensar que no estoy a la altura. Siempre me pasa lo mismo cuando tengo que presentar algo importante. Seguro que esto luego lo comenta con alguien. Tengo que justificar por qué lo hice así. No puedo quedarme callado porque va a parecer que no sé qué estoy haciendo.

5. CUERPO

Me empezó a subir mucho calor a la cara. Noté el cuello y los hombros muy tensos. Respiraba más rápido. Tenía el pecho apretado. También la mandíbula muy dura. Sentía como electricidad por dentro y ganas de contestar rápido. Me costaba escuchar lo que estaba diciendo porque estaba más pendiente de lo que iba a responder.

2. ESTADO PREVIO

venía bastante cansado. Había dormido poco y llevaba toda la mañana corriendo. Ya estaba algo nervioso porque la presentación me importaba bastante. También llevaba varios días pensando que quizá no había tenido tiempo suficiente para prepararla bien. Tenía como presión en el pecho desde antes de empezar. Quería que saliera bien y demostrar que podía llevar ese proyecto.

4. EMOCIONES

Primero vergüenza. Mucha. Después ansiedad y bastante enfado. También como miedo a quedar mal. La vergüenza estaba muy alta, quizá un ocho. La ansiedad también, un siete. El enfado apareció después, cuando siguió preguntando. Al principio quería desaparecer un poco y después ya quería defenderme.

6. RESPUESTA

Empecé a justificar cada punto. Le respondí bastante rápido. Creo que mi tono se volvió más seco. Le dije que algunas cosas no estaban desarrolladas porque no habíamos tenido tiempo y porque todavía faltaba información. En un momento le interrumpí. No pregunté exactamente qué era lo que veía poco claro. Me puse a explicar por qué lo había hecho así. Dejé de escuchar bastante. Creo que estaba intentando demostrar que sí sabía lo que estaba haciendo.