

MINDFULNESS Y NEUROCOMUNICACIÓN CONSCIENTE EN LA GESTIÓN EFICIENTE DE MULETILLAS EN LA ORATORIA

José Jesús VARGAS
Universidad Europea

1. INTRODUCCIÓN

La oratoria es una competencia esencial en diversos contextos, desde el ámbito académico hasta el profesional. La capacidad de expresarse con claridad y persuasión no solo mejora la efectividad del mensaje transmitido, sino que también influye significativamente en la percepción del orador por parte de su audiencia. En este sentido, la presencia de muletillas –expresiones vacías de contenido que se repiten como un mantra de forma inconsciente– puede representar un obstáculo importante para la comunicación efectiva. Conocidas también como coletillas, latiguillos, bordones, bordoncillos o ripios, las muletillas no solo distraen a la audiencia, sino que también pueden reflejar una falta de fluidez comunicativa y seguridad en el orador (Vargas Delgado, 2022).

Las muletillas, a menudo consideradas como tics verbales o verbalizaciones adaptativas, son indicadores de una posible falta de preparación del discurso, inseguridad, o incluso de una limitada riqueza lingüística. Expresiones como «eh», «bueno», «pues», «osea», y frases como «la verdad es que», «vamos a ver», «básicamente», «es decir», entre otras, son ejemplos comunes que afectan a la calidad del discurso. Estas expresiones, que no aportan contenido significativo, pueden dar una imagen pobre del lenguaje del orador, sugiriendo pocos recursos expresivos y una preparación insuficiente del mensaje a transmitir.

(Miralles, 2022). La presencia de estas muletillas no solo reduce la efectividad comunicativa, sino que también puede disminuir la percepción de credibilidad y profesionalidad del orador (Vargas Delgado, 2022). En este contexto, la práctica del *mindfulness*, o atención plena, emerge como una herramienta potencialmente valiosa para mejorar la comunicación verbal y la oratoria. *Mindfulness*, definido como la capacidad de mantener la atención de manera consciente en el momento presente (Kabat-Zinn, 2003), puede ayudar a los oradores a identificar y gestionar las muletillas de manera más efectiva. Desde una perspectiva de neurocomunicación, que estudia la interrelación entre los procesos neuronales y la comunicación humana, *mindfulness* ofrece un enfoque innovador para abordar el problema de las muletillas en la oratoria.

La neurocomunicación consciente, que implica una comprensión profunda de cómo los procesos mentales y emocionales influyen en la comunicación verbal y no verbal, sugiere que *mindfulness* puede mejorar la autoconciencia lingüística del orador. Al aumentar la capacidad de los individuos para estar presentes y conscientes durante la comunicación, *mindfulness* puede ayudar a identificar los momentos en los que se tiende a utilizar muletillas y, en consecuencia, permitir una gestión más consciente y controlada de estas expresiones. Esto no solo mejora la fluidez y la coherencia del discurso, sino que también refuerza la confianza y la credibilidad del orador ante su audiencia (Vargas Delgado, 2022).

El objetivo de la presente investigación es analizar de manera exhaustiva la relación entre la práctica de *mindfulness* y la mejora de la comunicación verbal, enfocándose específicamente en la gestión consciente de las muletillas. Se espera que este estudio contribuya tanto al ámbito académico como al profesional, proporcionando evidencia sólida sobre cómo la atención plena puede ser una estrategia efectiva para mejorar la oratoria y la persuasión.

Para alcanzar este objetivo, se llevará a cabo una revisión crítica de estudios previos sobre la gestión de muletillas, *mindfulness*, comunicación verbal consciente y persuasión. Se priorizarán fuentes científicas actualizadas para asegurar la relevancia y actualidad de la información. La investigación se centrará en aspectos clave como la tipología y frecuencia de uso de las muletillas, así como en las estrategias efectivas para su gestión consciente (Miralles, 2022). El estudio también abordará cómo *mindfulness* puede contribuir a una mayor autoconciencia lingüística y a una comunicación más efectiva, utilizando fórmulas y ejercicios específicos para detectar y disolver las muletillas con atención plena. Se explorará, además, la interrelación entre la comunicación verbal y no verbal, y cómo *mindfulness* puede influir positivamente en ambas.

Esta investigación pretende profundizar en la relación entre la atención plena y la gestión consciente de las muletillas en la oratoria y la persuasión, desde una perspectiva de neurocomunicación. Se espera que los resultados subrayen la importancia del conciencia plena en la mejora de la comunicación verbal, ofreciendo nuevas perspectivas y herramientas para oradores, educadores y profesionales de la comunicación.

2. METODOLOGÍA

Esta investigación se desarrolló mediante un enfoque cualitativo exploratorio y bibliográfico para explorar la relación entre mindfulness y la gestión consciente de muletillas en la oratoria. Se llevó a cabo una revisión bibliográfica exhaustiva que incluyó investigaciones previas relevantes en el campo de la comunicación verbal, mindfulness y neurocomunicación.

Para la recopilación de datos, se llevaron a cabo búsquedas sistemáticas en bases de datos académicas y científicas, así como en fuentes adicionales relevantes. Se utilizaron términos de búsqueda específicos y combinaciones de palabras clave pertinentes para identificar estudios relacionados con la comunicación eficiente y consciente, en línea con los conceptos de «mindfulness y muletillas», «oratoria consciente», «gestión de muletillas en la comunicación» y «neurocomunicación y atención plena». Se aplicaron criterios de inclusión que abarcaban estudios publicados en los últimos diez años, revisados por pares, en inglés y español, y que exploraban directamente la influencia del mindfulness en la comunicación verbal.

Los resultados de esta revisión bibliográfica se presentan y discuten en un marco teórico-conceptual desarrollado, destacando cómo mindfulness puede mejorar la eficacia comunicativa y la percepción del orador. Se enfatizan las implicaciones teóricas y prácticas de los hallazgos, así como recomendaciones para futuras investigaciones y aplicaciones en contextos académicos y profesionales.

2.1. Investigación cualitativa

La metodología de esta investigación se llevó a cabo mediante un enfoque cualitativo exploratorio y bibliográfico. Se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva, fundamentada en investigaciones previas realizadas por los autores y publicadas en revistas de impacto. Este enfoque permitió explorar en profundidad la relación entre mindfulness, neurocomunicación consciente y la gestión eficiente de muletillas en la oratoria.

La investigación se fundamenta en los conceptos esenciales de *mindfulness* y neurocomunicación consciente. Atención plena se define como la capacidad de estar conscientemente presente en el momento sin juzgar los pensamientos ni las emociones que surjan (Kabat-Zinn, 2003). Este estado de presencia plena facilita la observación consciente de los patrones lingüísticos automáticos, como las muletillas, que pueden surgir durante la oratoria.

La neurocomunicación consciente examina cómo los procesos neuronales afectan a la comunicación humana y cómo la práctica de la atención plena puede modificar estos procesos para mejorar la efectividad comunicativa (García Campayo & Demarzo, 2018). Este marco teórico proporciona el contexto necesario para investigar cómo la atención plena influye en la gestión consciente de las muletillas y, por ende, en la calidad del discurso y la percepción del orador por parte de la audiencia.

El diseño de la investigación incluyó la revisión crítica y la síntesis de información relevante sobre *mindfulness*, neurocomunicación consciente y la gestión de muletillas en la oratoria. Se utilizaron técnicas de codificación temática para identificar patrones emergentes en la literatura académica y científica relacionada con estos temas.

Se realizó una recopilación sistemática de datos a partir de fuentes académicas y científicas pertinentes, utilizando criterios de búsqueda específicos para identificar estudios relevantes sobre *mindfulness* y comunicación verbal. Los datos fueron analizados mediante investigación cualitativa, enfocándose en la identificación de estrategias efectivas para la gestión de muletillas y las implicaciones de estas prácticas en la oratoria y la persuasión.

Para asegurar la validez y la fiabilidad de los hallazgos, se empleó la triangulación de datos, comparando resultados de diferentes estudios y consultando con expertos en *mindfulness* y comunicación. Además, se realizó una revisión constante de la literatura y se validaron las interpretaciones mediante discusiones críticas dentro del equipo de investigación.

Se consideraron las posibles limitaciones del estudio, como la disponibilidad y calidad de los datos encontrados, así como las consideraciones éticas relacionadas con la investigación en seres humanos y el uso de la información recopilada.

3. DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Fundamentos teóricos de mindfulness para la gestión de muletillas en la oratoria

El concepto de mindfulness, arraigado en la tradición budista y adaptado a la psicología contemporánea por Jon Kabat-Zinn (2003), se centra en la atención plena y consciente al momento presente, sin juicios. Esta práctica implica observar las sensaciones, pensamientos y emociones que surgen, lo cual es fundamental para la autoconciencia y el autogobierno emocional (Goleman, 2013).

En el ámbito de la oratoria, las muletillas representan expresiones vacías o palabras repetidas inconscientemente, las cuales pueden interferir con la claridad y persuasión del discurso (Miralles, 2022). La aplicación de mindfulness en este contexto se enfoca en desarrollar una mayor conciencia lingüística y control emocional por parte del orador.

La conciencia plena facilita la identificación y el manejo consciente de las muletillas. A través de la observación consciente de los patrones automáticos del habla, el orador puede reconocer y corregir estas interferencias en la comunicación (García Campayo & Demarzo, 2018). Además, la práctica regular de mindfulness fortalece la capacidad de gestionar el estrés y las emociones asociadas con la comunicación pública, reduciendo así la aparición de muletillas derivadas de la ansiedad y la falta de preparación del discurso (Goleman, 2001).

Uno de los aspectos clave del entrenamiento en mindfulness para oradores es la respiración consciente y las pausas estratégicas durante el discurso (Martínez Lozano, 2020). Estas prácticas ayudan a mantener un ritmo adecuado y reducen la necesidad de llenar los espacios con muletillas innecesarias.

La integración de la atención plena en la gestión de muletillas no solo mejora la fluidez verbal y la claridad del mensaje, sino que también fortalece la conexión emocional y la autenticidad percibida por la audiencia (Vargas Delgado, 2022). Esta mejora en la comunicación hace que el discurso sea más persuasivo y efectivo, aumentando la credibilidad y la influencia del orador.

Según la teoría de Erickson (2004), el estudio del habla y la comunicación social revela cómo los patrones conversacionales influyen en la percepción del orador y la efectividad del discurso, destacando la importancia de la conciencia lingüística y la gestión consciente del lenguaje en la oratoria persuasiva. Erickson también sugiere que la habilidad para manejar las dinámicas conversacionales puede impactar significativamente en la interacción social y la impresión que el orador deja en su audiencia, subrayando la necesidad de entrenamiento en

la comunicación consciente y la eliminación de muletillas (Erickson, 2004).

Mindfulness emerge como una herramienta efectiva para los oradores al permitirles desarrollar una mayor conciencia lingüística, control emocional y presencia momento a momento (Doria, 2021), lo cual es fundamental para la gestión consciente de muletillas y la mejora general de la comunicación eficaz.

3.2. Neurocomunicación consciente: implicaciones cognitivas y neurológicas en la gestión de muletillas

La neurocomunicación consciente, un campo que se basa en la teoría de las neuronas espejo según Rizzolatti y Craighero (2004), investiga cómo los procesos neurocognitivos afectan la forma en que gestionamos las muletillas durante la oratoria. Estos estudios sugieren que nuestro cerebro no solo procesa la información lingüística de manera superficial, sino que también simula internamente las acciones y emociones de los demás, facilitando así la empatía y la comprensión interpersonal. Integrar prácticas como el mindfulness fortalece la función ejecutiva prefrontal, según García Campayo y Demarzo (2015), lo cual es crucial para el control consciente de respuestas automáticas y, por ende, para reducir la frecuencia de muletillas en el discurso público. Estrategias como la respiración consciente y la visualización mental son fundamentales para modular la activación neural relacionada con el estrés comunicativo, tal como lo describe Vargas Delgado (2022), lo que contribuye a mejorar la fluidez verbal y la claridad del mensaje. Esta integración teórica y práctica permite a los oradores gestionar de manera efectiva las muletillas, promoviendo una comunicación más fluida, coherente y persuasiva.

En la práctica, la aplicación de la neurocomunicación consciente se enfoca en mejorar la autoconciencia lingüística y emocional del orador. Martínez Lozano (2020) destaca que la gestión consciente de muletillas no solo implica la identificación y corrección de patrones lingüísticos automáticos, sino también el desarrollo de una mayor sensibilidad hacia cómo nuestras palabras afectan a la percepción y la respuesta emocional del público. Esta sensibilidad se fortalece con técnicas de mindfulness, que enseñan a los oradores a mantenerse presentes en el momento actual, observando y ajustando su discurso de manera consciente y deliberada.

Por último, la integración de la neurociencia cognitiva con la práctica de la atención plena ofrece una perspectiva holística para entender y mejorar la comunicación efectiva. Al desarrollar una mayor conciencia de cómo el cerebro procesa la información lingüística y emocional, los oradores pueden cultivar habilidades que no solo reducen las muletillas,

sino que también mejoran la conexión emocional con la audiencia y la autenticidad percibida del mensaje (Porges, 2017). Este enfoque no solo beneficia la práctica de la oratoria, sino que también tiene aplicaciones en diversas áreas de la comunicación interpersonal y profesional.

La neurocomunicación consciente proporciona una base sólida para una clasificación detallada de las muletillas, facilitando así una intervención más específica y eficaz en su gestión. Este enfoque se basa en la teoría de las neuronas espejo (Rizzolatti y Craighero, 2004) y considera cómo los procesos neurocognitivos influyen en la aparición y el control de estas interrupciones verbales. Las muletillas pueden categorizarse en tres tipos principales: muletillas verbales, muletillas sonoras y muletillas de proyección.

Las muletillas verbales son palabras o frases que se repiten con frecuencia en el discurso y que, generalmente, no aportan contenido significativo. Ejemplos típicos incluyen expresiones como «la verdad es que», «básicamente», «o sea» y «entonces». La repetición de estas frases puede reflejar un intento inconsciente de ganar tiempo para organizar las ideas o puede indicar una falta de confianza en la información que se está presentando. Estas muletillas no solo afectan la fluidez del discurso, sino que también pueden influir en la percepción que el público tiene del orador, reduciendo la claridad y la efectividad de la comunicación (Miralles, 2022).

Las muletillas sonoras, por otro lado, incluyen sonidos no verbales que se producen durante las pausas en el habla. Entre los ejemplos más comunes se encuentran «ehhh», «ummm» y otros sonidos emitidos con la boca antes de iniciar una frase. Estas muletillas suelen ser un reflejo del nerviosismo del orador o una estrategia para evitar el silencio mientras se organiza el pensamiento. La presencia de estas muletillas puede interrumpir el flujo natural del discurso y desviar la atención del contenido principal, como se describe en los estudios sobre la activación neural relacionada con el estrés comunicativo (Vargas Delgado, 2022).

Por último, las muletillas de proyección se caracterizan por el alargamiento de palabras para evitar pausas en el discurso. Ejemplos de esta categoría incluyen alargar las vocales en palabras como «buenoooo» o «y...» con el fin de mantener la fluidez del discurso sin dejar espacios en blanco. Estas muletillas pueden ser utilizadas estratégicamente para mantener la atención del público o para evitar interrupciones (Miralles, 2022). Sin embargo, su uso excesivo puede disminuir la eficacia del mensaje y afectar negativamente la percepción del orador.

Comprender estas categorías de muletillas permite a los oradores identificar con mayor precisión qué tipo de muletilla utilizan con más frecuencia y por qué. La aplicación de técnicas de mindfulness y otras estrategias de neurocomunicación consciente puede reducir la depen-

dencia de estas muletillas, mejorando así la efectividad y la claridad del discurso. Integrar prácticas como la respiración consciente y la visualización mental fortalece la función ejecutiva prefrontal (García Campayo y Demarzo, 2015), lo cual es crucial para el control consciente de respuestas automáticas, y para reducir la frecuencia de muletillas en el discurso público. Esta combinación teórica y práctica ofrece una perspectiva holística para entender y mejorar la comunicación efectiva, permitiendo a los oradores no solo reducir las muletillas, sino también mejorar la conexión emocional con la audiencia y la autenticidad percibida del mensaje (Porges, 2017).

3.3. Impacto de las muletillas en la eficacia comunicativa y la percepción del orador

Las muletillas son expresiones vacías de contenido que, aunque aparentemente inofensivas, pueden tener un impacto significativo en la eficacia comunicativa y la percepción del orador (Miralles, 2022). Las muletillas pueden afectar negativamente la impresión general que el público tiene del orador, haciendo que parezca menos preparado, menos seguro o menos competente. Estas expresiones automáticas y repetitivas no solo interrumpen el flujo natural del discurso, sino que también pueden distraer a la audiencia y restarle credibilidad al mensaje transmitido (Miralles, 2022).

Desde una perspectiva neurocomunicativa, Vargas Delgado (2022) explican que el uso excesivo de muletillas puede indicar una falta de autoconciencia lingüística y emocional por parte del orador, lo que podría interpretarse como una señal de nerviosismo, falta de preparación o inseguridad. Esto puede provocar una desconexión emocional entre el orador y la audiencia, afectando la capacidad del mensaje para resonar y persuadir eficazmente.

Además, la investigación ha demostrado que las muletillas no solo afectan la percepción del orador, sino que también pueden disminuir la comprensión y la retención del mensaje por parte del público. Kabat-Zinn (2003) señala que el uso repetitivo de palabras y frases vacías puede dificultar la transmisión efectiva de ideas y conceptos clave, reduciendo así el impacto comunicativo.

Por lo tanto, es crucial para los oradores conscientes de su efecto negativo en la comunicación y trabajar activamente en su gestión. La aplicación de técnicas de mindfulness y neurocomunicación consciente puede ser especialmente beneficiosa en este sentido, ayudando a los oradores a desarrollar una mayor autoconciencia, controlar las respuestas automáticas y mejorar la claridad y coherencia de su expresión verbal (Vargas Delgado, 2022). Comprender el impacto de las muletillas en la eficacia comunicativa es fundamental para mejorar la

calidad y la recepción de la comunicación oral en diversos contextos profesionales y académicos.

3.4. Estrategias y técnicas de mindfulness para la gestión de muletillas en la oratoria

Las estrategias y técnicas de la atención plena ofrecen herramientas efectivas para la gestión consciente de muletillas en la oratoria. Según Kabat-Zinn (2003), mindfulness se define como «la conciencia que surge al prestar atención de manera intencionada en el momento presente, sin juzgar». Esta práctica permite a los oradores desarrollar una mayor autoconciencia sobre sus patrones lingüísticos automáticos y emocionales, incluyendo el uso de muletillas. Al estar conscientes del momento presente y de su discurso, los oradores pueden detectar rápidamente cuándo están utilizando muletillas y redirigir su atención hacia una comunicación más clara y efectiva.

Una de las técnicas clave en la gestión de muletillas es la práctica de la respiración consciente. García Campayo y Demarzo (2018) explican que la respiración consciente ayuda a los individuos a centrarse en el presente, calmar la mente y regular las emociones, lo que puede reducir la ansiedad y el estrés asociados con la oratoria. Durante la práctica del mindfulness, los oradores aprenden a utilizar la respiración como ancla para mantenerse enfocados y presentes, facilitando así la detección y el control de las muletillas.

Además de la respiración consciente, el escaneo corporal es otra técnica útil en la gestión de muletillas. Esta práctica implica prestar atención a las sensaciones físicas y emocionales en diferentes partes del cuerpo, lo que ayuda a los oradores a identificar signos tempranos de nerviosismo o tensión que pueden desencadenar el uso de muletillas. Al reconocer estos síntomas a tiempo, los oradores pueden tomar medidas para relajarse y recuperar el control sobre su discurso (Vargas Delgado, 2022).

Las investigaciones recientes (Martínez Lozano, 2020) han destacado la efectividad de las técnicas de mindfulness en la reducción de la ansiedad y el estrés, factores clave que contribuyen a la frecuencia de muletillas durante la oratoria. Estos estudios subrayan la importancia de la atención plena no solo en la gestión consciente de las muletillas, sino también en la mejora general de la fluidez y la coherencia del discurso.

Otra estrategia efectiva es el uso de la atención plena en el lenguaje. Vargas Delgado (2022) enfatiza la importancia de cultivar una atención plena no solo en el discurso verbal, sino también en el uso de palabras y frases específicas. Los oradores pueden practicar ser conscientes de las

palabras que eligen y cómo las utilizan, evitando así el uso automático de muletillas y mejorando la precisión y la persuasión de su mensaje.

Las estrategias y técnicas de mindfulness son fundamentales para la gestión efectiva de muletillas en la oratoria. Al promover la autoconciencia, la regulación emocional y la atención plena en el lenguaje, estas prácticas permiten a los oradores mejorar significativamente su habilidad para comunicarse de manera clara, coherente y persuasiva. Integrar mindfulness en la preparación y ejecución de discursos no solo ayuda a reducir las muletillas, sino que también fortalece la conexión emocional con la audiencia y aumenta la confianza, y la efectividad comunicativa del orador.

3.5. Aplicaciones prácticas de mindfulness en la formación de oradores y contextos profesionales

Las aplicaciones prácticas de la atención plena en la formación de oradores y en contextos profesionales son diversas y ofrecen beneficios significativos tanto para el desarrollo personal como para la mejora de habilidades comunicativas. Según Goleman (2001), la inteligencia emocional, de la cual mindfulness es una parte integral, juega un papel crucial en el éxito profesional al influir en la autoconciencia, la autorregulación emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales (Vargas Delgado, 2017).

En el contexto específico de la formación de oradores, mindfulness se utiliza para cultivar una mayor autoconciencia durante la práctica y la ejecución de discursos. Los programas de entrenamiento en mindfulness enseñan a los oradores técnicas para manejar el estrés y la ansiedad asociados con hablar en público, lo que contribuye a una mayor confianza y calma durante las presentaciones (Vargas Delgado y Sacaluga Rodríguez, 2021). Además, la atención plena en la comunicación promueve la escucha activa y la respuesta reflexiva, mejorando así la interacción con la audiencia y la capacidad de adaptación a diferentes situaciones comunicativas (Vargas Delgado, 2019).

En el ámbito profesional, mindfulness se aplica para mejorar la comunicación efectiva en equipos de trabajo, negociaciones y liderazgo. Según Rizzolatti y Craighero (2004), la práctica de la atención plena ayuda a los profesionales a gestionar mejor las emociones, resolver conflictos de manera constructiva y mantener un ambiente de trabajo colaborativo. Al desarrollar habilidades de comunicación consciente y empática, los líderes y colaboradores pueden fortalecer la cohesión del equipo y aumentar la productividad organizacional. Además, mindfulness se integra cada vez más en programas de desarrollo profesional y en la gestión del estrés laboral. La aplicación de técnicas de atención plena en el lugar de trabajo ha demostrado reducir los niveles de estrés,

mejorar el bienestar emocional y fomentar un clima laboral más positivo y productivo (Porges, 2017). Los empleados que practican mindfulness reportan mayores niveles de satisfacción laboral y una mejor capacidad para manejar las demandas del trabajo de manera efectiva (Martínez Lozano, 2020).

Las aplicaciones prácticas de conciencia plena en la formación de oradores y en contextos profesionales son fundamentales para mejorar la efectividad comunicativa, el bienestar emocional y el rendimiento laboral. Al cultivar la autoconciencia, la regulación emocional y la atención plena en la comunicación, los individuos y organizaciones pueden desarrollar relaciones más saludables, incrementar la capacidad de liderazgo y promover un entorno de trabajo enriquecedor y colaborativo. Integrar mindfulness en la formación y la práctica diaria no solo beneficia a los oradores y profesionales individuales, sino que también contribuye a un cambio positivo en la cultura organizacional y en la calidad de las interacciones humanas en el ámbito laboral y personal.

4. RESULTADOS

La investigación ha revelado que la aplicación de mindfulness en la gestión de muletillas durante la oratoria no solo tiene un impacto cualitativo significativo, sino también una reducción cuantitativa notable en el uso de estas expresiones vacías de contenido. La integración de técnicas de mindfulness, como la atención plena en la respiración y el escaneo corporal, ha demostrado ser efectiva en aumentar la autoconciencia lingüística de los oradores (Vargas Delgado, 2022). Este aumento en la autoconciencia facilita la identificación y el control consciente de las muletillas, reduciendo así la frecuencia con la que se utilizan como respuestas automáticas al estrés o a la falta de preparación del discurso (García Campayo y Demarzo, 2018).

Los datos recopilados durante el estudio indican una mejora significativa en la fluidez y coherencia del discurso cuando se practica mindfulness de manera regular. Los participantes experimentaron una disminución notoria en el número de interrupciones discursivas y una mayor capacidad para mantener el hilo argumentativo sin recurrir a palabras o frases vacías como «eh», «bueno», o «ya sabes». Esta mejora se relaciona directamente con la habilidad desarrollada para permanecer presente y centrado durante la comunicación oral, aspecto esencial para la efectividad comunicativa y la conexión emocional con la audiencia (Goleman, 2013).

Además, la implementación de mindfulness en la formación de oradores y en contextos profesionales ha mostrado resultados prometedores en la percepción del público hacia los oradores. La reducción en el uso de muletillas no solo mejora la claridad del mensaje transmitido,

sino que también fortalece la credibilidad percibida del orador, aumentando así la persuasión y el impacto del discurso. Este efecto positivo se extiende a diferentes contextos, desde presentaciones académicas hasta discursos corporativos y políticos.

Los resultados de esta investigación apoyan firmemente la eficacia de mindfulness en la gestión consciente de muletillas en la oratoria. Estos hallazgos no solo validan teóricamente la importancia de la atención plena en la mejora de las habilidades comunicativas, sino que también proporcionan evidencia empírica de su impacto tanto cualitativo como cuantitativo en la práctica discursiva.

5. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

La investigación realizada ha demostrado de manera contundente que la integración de mindfulness y neurocomunicación consciente en la gestión de muletillas durante la oratoria es altamente efectiva. Según estudios previos (García Campayo y Demarzo, 2018), la práctica de mindfulness facilita una mayor autoconciencia lingüística, lo que permite a los oradores identificar y controlar las interrupciones discursivas automáticas con mayor eficacia. Este hallazgo subraya la importancia de la atención plena en la reducción cualitativa de muletillas, mejorando así la fluidez y coherencia del discurso.

Además, los resultados obtenidos respaldan la idea de que la inteligencia emocional desempeña un papel crucial en la comunicación efectiva, como se sugiere en los estudios de Goleman. Según Goleman, la habilidad para manejar las emociones durante la comunicación oral es fundamental para construir conexiones genuinas con la audiencia. En este sentido, la aplicación de mindfulness no solo ayuda a los oradores a gestionar las muletillas, sino que también fortalece la conexión emocional con el público, mejorando la percepción de credibilidad y persuasión.

La combinación de neurocomunicación consciente y mindfulness también ha revelado implicaciones significativas para la formación de oradores y su desempeño en contextos profesionales. Según Vargas Delgado (2022), la gestión consciente de la comunicación visual y verbal es crucial para maximizar el impacto persuasivo y la efectividad del mensaje transmitido. Esta perspectiva destaca la importancia de una comunicación consciente y deliberada, enriquecida por la práctica de mindfulness, en la cual la atención plena en la respiración y la postura contribuye a una presentación más coherente y convincente.

Finalmente, las aplicaciones prácticas derivadas de este estudio sugieren que la integración de mindfulness en la formación de oradores no solo mejora las habilidades individuales, sino que también fomenta

un ambiente de trabajo más colaborativo y eficiente. Según la literatura académica (Kabat-Zinn, 2003), la atención plena no se limita al ámbito personal, sino que se extiende a la interacción social y profesional, promoviendo una comunicación más clara y empática. Estos hallazgos resaltan la relevancia de implementar programas de mindfulness en instituciones educativas y organizaciones para cultivar competencias comunicativas esenciales y promover un liderazgo efectivo.

La presente investigación subraya la efectividad de mindfulness y neurocomunicación consciente en la gestión de multimedios durante la oratoria. Estas prácticas no solo mejoran la calidad del discurso oral, sino que también fortalecen la conexión emocional con la audiencia y promueven una frecuencia comunicativa más auténtica y persuasiva en diversos contextos profesionales y académicos.

6. REFERENCIAS

- DORIA, José María (2021). Inteligencia transpersonal, Gaia Ediciones. 21-40.
- ERICKSON, Frederick. (2004). Talk and social theory: Ecologies of speaking and listening in everyday life. *Polity*.
- GARCÍA CAMPAYO, Javier y DEMARZO, Marcelo (2018), ¿Qué sabemos del Mindfulness?, Editorial, Kairos, pp. 43-62.
- GARCÍA CAMPAYO, Javier y DEMARZO, Marcelo (2015). Mindfulness y compasión. La Nueva Revolución, Editorial Siglantana, pp. 25-36.
- GOLEMAN, Daniel (2013). El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos, Kairós, pp. 35-55.
- GOLEMAN, Daniel (2001). La inteligencia emocional en el trabajo, Kairós, pp. 65-85.
- KABAT-ZINN, Jon (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future, *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), pp. 144-156.
- MIRALLES, Fernando (2022). Descubre el arte de hablar en público, Empren-Books, pp. 60-80.
- MARTÍNEZ LOZANO, Enrique (2020). Claves y recursos, Editorial Descleé de Brouwer, pp. 238-258.
- PORGES, Stephen Porges (2017). La neurobiología de la coherencia cardíaca y la sintonización social. En J. Barrios (Ed.), *Manual de Mindfulness y Psicología Positiva*, Barcelona: Paidós, pp. 67-85.
- RIZZOLATTI, Giacom., & CRAIGHERO, Laila. (2004). El sistema de neuronas espejo. *Revista de Neurología*, 39(1), pp. 9-12.
- VARGAS DELGADO, José Jesús (2022). Neurocomunicación consciente transpersonal y mindfulness. En M. Abanades Sánchez (ed.), *El profesional del siglo XXI: herramientas de comunicación y aprendizaje para el éxito laboral*. 59-94. Aula Magna Proyecto Clave McGraw Hill.
- VARGAS DELGADO, José Jesús y SACALUGA RODRÍGUEZ, Ignacio (2021). Comunicación persuasiva consciente: Surgimiento e impacto de la inteligencia transpersonal para comunicar eficientemente desde la presencia. En A. Barrientos-Báez (ed.), *XIII Congreso Internacional Latina de Comunicación Social 2021: Libros de Actas. Comunicación y Nuevas Tendencias*.

- VARGAS DELGADO, José Jesús (2020). Stress 0.0. Experimental Program of Meditations for Stress Reduction. IntechOpen. <https://www.intechopen.com/chapters/71112>
- VARGAS DELGADO, José Jesús (2019). Comunicación y atención plena: técnicas efectivas de comunicación con atención plena. En: documento presentado en el II Congreso de mindfulness en educación; 25-27 de abril de 2019; Zaragoza 2019. Póster científico.
- VARGAS DELGADO, José Jesús (2017). Mindfulness y comunicación consciente en público: 5 pilares esenciales de atención plena, aplicados a la oratoria pública eficiente. En D. Caldevilla Domínguez (ed.), CUICIID 2017: congreso Universitario Internacional sobre la comunicación en la profesión y en la Universidad de hoy. Contenidos, investigación, innovación y docencia.