



mónica
martínez

MÉTODO SUELTATE

Pierde el miedo
y logra hablar en
público y ante la cámara
con naturalidad

alienta
EDITORIAL

Método SUELTATE

Mónica Martínez Pascual

Aprende todos los secretos de los grandes comunicadores

Timidez, ansiedad, sudores fríos ... Hablar en público o frente a una cámara no resulta nada fácil y, sin embargo, hay momentos en nuestra vida donde nos vemos obligados a hacerlo y ser el centro de atención.

La periodista y presentadora Mónica Martínez pasó por algo similar antes de comenzar su andadura por los platós de televisión, y tras treinta años perfeccionando sus apariciones en algunos de los programas más exitosos de nuestro país, ha desarrollado un método con el que tú también podrás gestionar tus inseguridades en ocho sencillos pasos.

Método SUÉLTATE contiene todo lo necesario para dominar una grabación, una reunión o cualquier encuentro en público. De forma amena pero rigurosa y ayudándose de ejemplos y anécdotas personales, este libro nos descubre los trucos que utilizan los grandes comunicadores de la televisión para lograr comunicar con eficacia superando los nervios, las inseguridades y evitando los errores más comunes.

Y no sólo eso, sino que en estas páginas encontrarás infinidad de consejos con los que podrás adaptarte a cada tipo de audiencia y canal: ejercicios para controlar tu lenguaje corporal, *tips* para preparar un buen discurso y memorizarlo y técnicas para saber cómo comunicarte con tus clientes o seguidores en redes sociales.

Fecha de publicación:
06/10/2021

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Mónica Martínez Pascual

Mónica Martínez es periodista, presentadora de televisión y formadora en Oratoria.

Comenzó su aventura televisiva en 1995 con sólo 15 años frente a la cámara de *La quinta marcha* en Telecinco. Tras graduarse en periodismo, pasó un año presentando *Telecupón* y la séptima temporada de *¿Qué apostamos?* junto a Ramón García.

En su extensa trayectoria profesional destacan sus apariciones en los *Informativos* de Real Madrid TV y en *Diario de Verano* y *Territorio Champions* de Antena 3, programas que presentó antes de unirse al equipo de Deportes de la cadena.

Tras un periodo de tiempo dedicado al mundo editorial, en 2013 regresó a la televisión para editar y presentar *Deportes* en Intereconomía y en 2014 firmó con Mediaset para presentar *Adán y Eva*, *Pecadores* y *Hable con Ellas*.