

---

# CONVERTIRLO EN UN HÁBITO

---

**CAPÍTULO 15**

**NACHO  
TÉLLEZ**  
WWW.NACHOTELLEZ.COM

## NO LO DEJES AQUÍ

---

Lo que estás leyendo, los ejercicios que estás haciendo, todo el **esfuerzo** que estás poniendo en controlar este miedo no va sostenerse en el tiempo si no haces algo esencial.

### **Practicar.**

Para aprender se necesita pasar a la acción. Hasta ahora te he puesto pocos deberes. Escribir una frase aquí, decir otra frase allá. Ahora te pediré algo más y recuerda, necesitas hacerlo para perder tu miedo.

Practicar y exponerte a ese miedo es lo que va a mostrarte si estás mejorando o no.

A menudo me preguntan qué libro recomiendo para hablar mejor en público y perder los nervios. Eso me hace recordar a mi amigo Jordi que quería aprender a nadar y se leyó cuatro libros sobre natación, vio muchos tutoriales en youtube incluso se repasó las entrevistas a los mejores nadadores del mundo.

¿Sabes qué le pasó cuando se lanzó al agua?

Hablar en público es una **habilidad** y, como todas, requiere práctica para llegar a un buen nivel. La buena noticia es que todo el mundo puede acceder a la práctica. No es inalcanzable.

La mala noticia es que requiere dos ingredientes para que se convierta en sistemática. **Motivación y disciplina.**

La motivación es el combustible que te lleva a hacer las cosas. La disciplina es el motor de emergencia cuando falla lo primero.

Seguramente tengas la motivación, por eso estás aquí, pero ¿tienes la disciplina?

Más adelante te ayudaré a potenciarla con un pequeño truco, pero antes quiero mostrarte algunos lugares en los que podrás enfrentarte a tu miedo y comprobar como cada vez los nervios son menores. Siempre que tengas disciplina, claro.

## 1. Toastmasters

Imagina un lugar donde puedas practicar tus discursos o presentaciones. Un lugar donde puedas ver a otros hacer lo mismo. Un lugar donde se reúna gente como tú y en el que, una vez des tu discurso, te den sugerencias para mejorar.

¿Mola, no?

Ese lugar es Toastmasters International. Una organización con clubes de oratoria por todo el mundo. Existen 17.000 clubes en 143 países así que es probable que tengas uno cerca tuyo.

Antes he hablado por encima de Toastmasters, ahora te contaré de qué va en detalle.

Antes de seguir, quiero dejar claro que esto **no es una escuela** como tal. Sí, puedes aprender, pero no hay profesores, lecciones ni exámenes. Está basado en un modelo colaborativo.

Las sesiones tienen lugar una vez a la semana y la estructura de las reuniones suele ser muy parecida en todos los clubes. Consta de cuatro partes.

1. **Se dan tres discursos preparados.** 3 miembros llevan un discurso que han ensayado previamente y sobre el que hablan durante siete minutos.
2. **Se evalúan los discursos.** Otros 3 miembros evalúan a cada uno de los oradores destacando qué es lo que les gustó y qué podrían hacer para mejorarlo.
3. **Se dan discursos improvisados.** Un miembro saca un tema, expone una situación imaginaria o propone un juego y elige a unos participantes para hablar durante 1 o 2 minutos sobre eso mismo.
4. **Se evalúa la sesión** y se ofrecen sugerencias de mejora para que la siguiente sesión sea aún más amena y organizada.

Si esto te da miedo, te lo quitaré rápidamente.

**Nadie te obliga a nada** si vas. Puedes asistir a una sesión, a dos, a tres a cuatro... y no participar. **Solo mirar.**

Así que no hay excusa para no probarlo. De hecho, te sugiero que empieces así. Vas un día, no participas activamente, pero ves qué hacen los demás y cómo eso te puede ayudar a ti. Luego sales con ellos a tomar una cerveza o un zumo y vas conociendo a gente.

Vas un segundo día y te atreves con algo pequeño, te presentas, haces un rol sencillito... y poco a poco vas avanzando.

Toastmasters es una organización sin ánimo de lucro, pero inscribirse tiene un coste. ¿Por qué? Porque te dan un manual de proyectos para ser mejor orador, hay premios, materiales de apoyo, etc. De todos modos, el coste es bajo. Cada club tiene su propia cuota, pero en general está alrededor de unos 60€ por 6 meses. Una inversión más que razonable.

Lo que tienes que hacer ahora es ir a google, escribir Toastmasters y la ciudad en la que vivas y ver qué club tienes más cerca y qué día de la semana se reúnen. Lo siguiente, apuntarte e ir a probar.

Cabe la posibilidad de que no tengas un club cerca, pero eso no te servirá para escaquearte. Vamos con la segunda opción.

## 2.Meetup

Meetup es una aplicación que reúne a gente con **intereses parecidos** para **practicar** cualquier cosa. Es una idea estupenda.

La soledad de tu casa está bien para muchas cosas. Puedes leer solo, ver la tele solo, practicar tu discurso solo. Aunque cuando haces la mayoría de esas en compañía, la cosa mejora.

De hecho, el claim de meetup es:

*“Reunirse con personas reales en la vida real hace que sucedan cosas importantes. Los trabajos esporádicos se convierten en carreras, las ideas pasan a ser movimientos y los encuentros fortuitos se convierten en relaciones para toda la vida.”*

En meetup la gente se junta para practicar francés, para aprender a escribir código o para recitar poesía.

Entras en la aplicación o en su web y verás qué tipo de reuniones existen cerca de un lugar determinado (tu casa, tu trabajo, etc). Puedes filtrar por categorías y es probable que dentro de “Carrera y negocios” o “aprendizaje” encuentres lo que buscas: gente que se une para hablar en público.

Únete al grupo y acude a una de las reuniones semanales para ver cómo funciona y decidir si te encaja.

¿Que no encuentras ese grupo? No te preocupes, **puedes crear uno**. Sé esa persona que abre un meetup nuevo para conectar a las personas que quieren practicar su oratoria. Establece el lugar, la frecuencia, las normas, los objetivos... ¿hay algo mejor que una tabla rasa?

### 3. Empresa

Una gran parte de las personas que pasan por este curso trabaja. Puede que tú también y, si aún no lo haces, es probable que en un futuro cercano lo hagas.

En las medianas y grandes empresas suele haber dos ocasiones que te permitirán practicar discursos cortos o presentaciones algo más largas.

La primera son las **reuniones**.

Si has acudido a media docena de ellas te habrás dado cuenta de que son lugares en los que se encuentran varias personas, algunas de ellas prescindibles, en las que se intenta tratar un tema e inevitablemente trascienden muchos otros. La sensación es de pérdida de tiempo y pesadez.

La próxima vez que acudas a una, puedes probar lo siguiente para evitarlo y convertirte en alguien útil y valorado en tu organización: pide que te dejen exponer tu visión en dos minutos, levántate y exponla. Te cuento como hacerlo en el bonus del curso.

Sí, es una reunión, pero puedes poner a prueba tu miedo hablando delante de un grupo reducido de personas. ¿Te atreverás?

La segunda oportunidad de practicar son las **formaciones internas**.

Si tu empresa tiene más de 50 trabajadores es probable que tengan un programa de formación en el que contraten formadores externos -como yo- para que os enseñen unas habilidades y también de que algunos trabajadores internos, especialistas en algo concreto, den formación al resto sobre su especialidad.

¿En qué eres especialista? ¿Qué podrías enseñar a tus compañeros?

Haz una lista de las habilidades que podrías enseñar a tus colegas de trabajo. Piensa en algo técnico. Ahora en algo más abstracto. Por último, en algo más genérico.

¿Qué más se te ocurre?