



Cómo Beneficiarte Del

C A M B I O

El Campeón Mundial ofrece *A-D-V-I-C-E.

POR: DANA LAMON, DTM, AS/ Traducido: Javier Córdova González

Cada Toastmaster está buscando algo. No, no he tenido la oportunidad de hablar con cada uno de ellos, pero cada Toastmaster que he conocido me ha dicho lo que él o ella quiere obtener de la organización. Y para todos, se trata de cambiar. Para superar la timidez y el miedo de hablar, para perfeccionar las herramientas de presentación oral, para desarrollar habilidades de liderazgo, para mejorar las habilidades del idioma inglés, para convertirse en un orador profesional, para ganar el Campeonato Mundial de Hablar en Público o incluso para encontrar un cónyuge -se requiere cambiar. Si no estás cambiando, no estás creciendo.

*(ADVICE, consejo, en inglés)

A medida que tú y yo crecemos, la organización a la que pertenecemos también debe crecer. El aumento de membresía en Toastmasters Internacional y la proliferación en 136 países exige cambiar en cómo su mensaje es manejado; por eso, el cambio de marca de hace unos años. Para proporcionar más oportunidades para el crecimiento personal de todos los miembros, que son de diversas culturas y de variadas necesidades, se necesita un cambio en los programas ofrecidos; por lo tanto, de un programa educativo revitalizado. El cambio que es drástico y/o repentino, a menudo evoca una reacción negativa basada en el miedo a lo desconocido. A pesar del alcance y velocidad del cambio, el cambio siempre trae consigo la oportunidad que lo mejor que la vida tiene para ofrecer. Tu capacidad para maximizar tu beneficio del cambio se puede medir por tu **Actitud, Deseo, Visión, Inercia, Control** y **Excelencia**. Si te estás resistiendo al cambio, ve lo que estos indicadores significan ti:

Actitud. Ya sea que puedas beneficiarte del cambio o no depende de tu actitud, que es la perspectiva desde la que te acercas a una tarea. De cuáles de estas perspectivas te vales en situaciones generales, con respecto al cambio de marca de Toastmasters y/o con respecto al Programa Educativo Revitalizado (PEV)?

Catalizador. Inicias el cambio para promover tu crecimiento y desarrollo.

Capitalizador. Puede que no inicies el cambio, pero abrazas el cambio plenamente para encontrar tus oportunidades de crecimiento y desarrollo.

Consentidor. Consientes cambiar, aunque no puedes ver cómo te beneficia.

Cumplidor. Te adaptas al cambio, aunque crees que no hay ningún beneficio en él para ti.

Cómodo. Te resistes al cambio aferrándote al pasado.

Impugnador. Luchas contra el cambio para restaurar el pasado.

La actitud común hacia el cambio es la del impugnador. Esto es especialmente cierto cuando el cambio es repentino y/o drástico. Tenemos una tendencia a aferrarnos a me-

tas invariables, a recuerdos, a la seguridad, a hábitos y a las preferencias personales.

Los primatólogos a veces atrapan monos poniendo un plátano en una caja fija que tiene un agujero lo suficientemente grande para la mano del mono. Cuando el mono alcanza y agarra el plátano, no puede sacar su mano llena. Está atrapado porque no lo suelta.

No puedes crecer hoy si te aferras al ayer. No puedes aprovechar las oportunidades de los programas del mañana en Toastmasters si tus manos están llenas con los sueños y las metas del ayer. Si no puedes dar la bienvenida al cambio con los brazos abiertos, empieza con un dedo. Deja ir al pasado al que te aferras un dedo a la vez. Te tomará tan sólo 10 pasos para liberarte del ayer y estar listo para tu crecimiento futuro.

Deseo. Para saber cómo atrapar la oportunidad cuando se suabe a una ola de cambio, tienes que saber lo que quieres ahora. Las oportunidades de ayer fueron envueltas en circunstancias de ayer. Metas invariables no pueden hacerte avanzar mañana. Para obtener el beneficio que el cambio dinámico puede ofrecer, debes restablecer tus objetivos. *¿Debería decir "sí" a la oportunidad? ¿Debería invertir ahora? ¿Debería cambiar de residencia? ¿Es una revisión radical a lo que actualmente hago? Es posible que te hayas preguntado y respondido estas preguntas antes, pero cuando las circunstancias cambian, debes preguntar y responderlas de nuevo.* No puedes responder correctamente este tipo de preguntas si te aferras a la información del pasado.

Cuando me uní a Toastmasters en 1988, tenía un sólo objetivo -mejorar mi habilidad de añadir humor a mis discursos. Después de unas evaluaciones, tuve que agregar otra -mejorar el uso de mis gestos. Después de presenciar el concurso de oratoria internacional de mi distrito nueve meses en calidad de miembro, me puse una meta más -participar en el Campeonato Mundial. Y las metas iban cambiando a medida que ganaba experiencia en el organización.

Toma un momento para considerar lo que quieres ahora. No lo que querías cuando te uniste a Toastmasters. Usa tu experiencia actual y el nuevo conocimiento que has ganado para formular un conjunto diferente de metas. Deshazte de esas metas invariables a las que te has aferrado y tendrás la mano libre para alcanzar el futuro de las oportunidades de Toastmasters para lograr los deseos de tu corazón.

Visión. Es posible que el cambio de circunstancias nuble o bloquee completamente la vista a donde te dirías. Eso no quiere decir que tu destino no pueda ser alcanzado. Sólo significa que tienes que, en tu lenguaje corriente de tu GPS, "recalcular". Para desarrollar una ruta alternativa, necesitas tener una visión a dónde quieres estar y las mejores formas de llegar allí. Beneficiarte del cambio a veces requiere que te remitas a la fotografía grande. El cambio puede dictar que vuelvas a dibujar el mapa que habías trazado para encontrar otra ruta hacia tu objetivo. No tengas miedo de revisar el panorama de vez en cuando para

ver cómo el cambio podría mejorar tu enfoque. Entonces, usa tu nuevo conocimiento para reconsiderar tus planes.

Estudiar leyes no era mi plan original de estudio. Cuando estaba en la preparatoria había planeado un futuro en matemáticas. Yo era específica y muy ambiciosa. Quería obtener una licenciatura de la Universidad de Yale, una maestría de Harvard y un doctorado del MIT (Massachusetts Institute of Technology). Seguí este curso en mi último año en la Universidad de Yale. Luego, no pude ver lo que podría hacer con un grado de matemáticas. Muchos de mis compañeros de clase iban a la escuela, ya sea de derecho o a la facultad de medicina, por lo que cambié de rumbo. Fui a la escuela de derecho y con el tiempo trabajé como juez. Ya no estoy trabajando en leyes, porque mi experiencia Toastmasters me ayudó desarrollar una visión de discursos motivacionales.

Me encanta demostrar que estaban equivocadas esas personas que notan mi ceguera y dicen: "Él no puede." Sé quién soy. Me amo a mi mismo.

Si te centras en los éxitos del pasado, te perderás la visión de lo que yace por delante en los cambios venideros. Preserva los recuerdos de lo que fue escribiendo en tu diario privado, dando un discurso en tu club o en una conferencia de distrito, o incluso enviando un artículo para la revista Toastmaster. Preserva los recuerdos, pero no te aferres a ellos. Hay nuevos recuerdos para ser experimentado y apreciados.

"In-ergía". Acuñé este término, porque es ideal para señalar que tu capacidad de beneficiarte del cambio es un poder de dentro. *La fuerza del cambio externo* que pudiera empujarte en una dirección, no de tu elección puede ser aprovechada por la *fuerza de voluntad* que está en la esencia de su ser. Tú tienes el poder para que todo funcione en tu mejor interés.

A menudo me preguntan, "¿Qué te mantiene optimista?" O "¿Cómo te mantienes motivado?" No tengo una respuesta estándar, pero la respuesta siempre es acerca de un impulso interior. Soy terco y no voy a dejar que algo que está fuera de mí me detenga. Me encanta demostrar que estaban equivocadas esas personas que notan mi ceguera y dicen: "Él no puede". Yo sé quién soy. Me quiero a mí mismo.

Dar tu Rompehielos requiere inergía. La inergía se manifiesta en la voluntad, resolución, determinación y persistencia. Si te estás aferrando al pasado como la seguridad frente a los cambios en Toastmasters, piensa en esos cambios como oportunidades adicionales para romper el hielo. Libera la misma inergía que has usado anteriormente.

Control. La actitud, el deseo, la visión y en la inergía no importarán si estás aferrado a los hábitos. Cuando actúas por hábito, permites que las circunstancias controlen tu comportamiento. Si permites que las circunstancias pasadas controlen tu destino, serás empujado en la dirección del mercado de Internet, la máquina de

escribir y de los arados jalados por mulas. El cambio es inevitable, y si estás en control de ti mismo, en lugar de permitir que tus hábitos te controlen, puedes aprovecharte de los cambios y moldearlos para darle forma a tu futuro.

No nací ciego como la mayoría de los dieciocho estudiantes ciegos con quien fui a la escuela preparatoria. Me resistía a aceptar el hecho de que yo no podía ver. Inicialmente rechacé la oferta de las lecciones opcionales del bastón viajero, porque yo no quería llevar un bastón, un símbolo de la ceguera. Caminaba en mi vecindario por mi cuenta sin bastón. Como resultado, sólo podía caminar por los senderos con los que estaba familiarizada. En otras palabras, caminaba por el hábito. No podía explorar nuevos territorios por mi cuenta hasta que dejé de resistirme a la ceguera y aprendí a usar el bastón para moverme.

Es fácil para ti para desarrollar hábitos en Toastmasters. Asistir a las reuniones semanales o bisemanales, seguir el orden del día y leer de los guiones proporcionados puede poner en una rutina que llegas a creer que es la única manera de hacerlo. Luego, vienen el cambio de imagen y la revitalización a desafiar esa idea de una sola manera que tienes. La elección depende de ti y de mí. Podemos decidir quedarnos en la rutina en la que estamos conduciéndonos o podemos seguir el cambio para crear un nuevo camino. Si te aferras a tus hábitos y te resistes al cambio, la rutina te controlará a donde vayas desde aquí; te llevará a los lugares que ya has ido.

Excelencia. Para sobresalir, tienes que ser mejor hoy de lo que fuiste ayer, sin importar el cambio en las circunstancias. Un compromiso con la excelencia es un acuerdo entre tú y aquellos con los que interactúas en todas tus actividades y negocios, tú darás tu mejor desempeño.

Tu mejor desempeño evaluará tu capacidad para beneficiarte del cambio. Trata de mejorar lo que hagas en cualquier circunstancia en que te encuentres. Lo que estás haciendo hoy puede ser grande, pero no te contentes con la grandeza de hoy cuando llegue mañana. La grandeza también está sujeta a cambios.

Recientemente, tuve la oportunidad de hablar en una conferencia de distrito Toastmasters. Recibí el segundo turno. A un reciente Campeón del Mundo se le dio el primero. Con un programa apretado sin tiempo que perder, el primer orador habló 35 minutos más de su tiempo programado. Para ayudar a que el programa regresara a lo programado, ofrecí recortar mi tiempo 15 minutos. Corté el tiempo de mi discurso casi a la mitad. A pesar del cambio, mantuve mi compromiso con la excelencia. Era imperativo que lo hiciera porque mi presentación se trataba de la excelencia. Mi compromiso no es sólo con lo que obtengo, sino con lo que doy a otros.

"Dar a" es tan importante como "obtener de" tu experiencia Toastmasters. Cuando te resistes al cambio por aferrarte a tus preferencias personales, ignoras tu responsabilidad de contribuir con los demás miembros y con la organización y con los objetivos que se han fijado para sobresalir. El compromiso con la excelencia gobierna más de lo que obtienes de Toastmasters; se aplica a lo que das a Toastmasters.

Cuando te has comprometido con la excelencia, no sólo estás comprometido a maximizar el beneficio que obtienes del cambio, pero estás obligado a ser una fuerza de apoyo para maximizar los beneficios que otros reciben. Esto requiere que tu actitud, deseo, visión, in-nergía, control y excelencia participen plenamente en el movimiento hacia adelante. Cuando te resistes al cambio por aferrarte al pasado, vas más despacio o frustras por completo el movimiento hacia adelante, y por lo tanto el progreso de todos.

No importa quién eras la primera vez que te uniste a Toastmasters; hoy eres una persona diferente. Tus circunstancias cambiaron. La membresía de tu club cambió. La organización internacional cambió. La nuestra es una organización de cambio. La razón por la que te inscribiste y pagas tus semestralidades es que estás esperando el cambio. Afortunadamente, hemos elegido el liderazgo internacional que ha aceptado el reto de ser catalizador del cambio. No te resistas o huyas de él. Puedes maximizar para ti el beneficio de los cambios que tendrán lugar al tomar A-D-V-I-C-E que te ofrezco aquí, y todavía podrás conseguir lo que está buscando. **T**

DANA LAMON, DTM, AS, es el Campeón Mundial Toastmaster de Hablar en Público 1992. Él es miembro de tres clubes en Lancaster, California, y Orador Acreditado. Localízalo en dana@danalamon.com.

Traducido del artículo, "PERSONAL GROWTH/ How to Benefit From CHANGE" Págs. 16 - 19. Revista TOASTMASTER, MARCH 2016.

Traducido por: Javier Córdova González, DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. jacogo@hotmail.com

NO TEMAS AL CAMBIO, ¡UTILIZALO!

Tres ideas para convertir tus pensamientos negativos en positivos.

POR: TOM RICHARD, CC

Las personas temen el cambio, ya que los empuja hacia lo desconocido, y uno de los miedos más grandes en el mundo es el miedo a lo desconocido. Si bien esto es natural, también puedes controlar tu miedo y convertirlo en la creatividad.

Debido a que el miedo es una emoción fuerte, crea una enorme cantidad de energía en una persona. El problema con esto es que la energía tiende a ser negativa y destructiva. Las personas que temen el cambio a menudo ven a sí mismos como víctimas. No se sienten preparadas y se creen inadecuadas para conquistar lo que pueda venir. Y cuando llega el cambio, sienten que no tienen ningún *control* sobre la situación, lo que causa aún más miedo.

Cuando la gente tiene miedo, que arrojan todo tipo de comentarios negativos a los demás. Y aunque pudiera no ser intencional, su miedo es perjudicial para ellos mismos y para los que los rodean.

El miedo, sin embargo, no siempre tiene que conducir a la energía negativa. Puedes convertirlo en energía positiva *eligiendo* hacerlo. Cuando todo a tu alrededor cambia, desecha tus dudas e inseguridades y controla tu situación al hacerte cargo de tus propias emociones:

1. Se fuerte en sus convicciones.
2. Ten confianza en tus habilidades.
3. Siéntete orgulloso del trabajo que haces.

Aunque puede ser más fácil reaccionar negativamente, podrás disfrutar más beneficios duraderos si aceptas el reto de encontrar los aspectos positivos y las oportunidades que se encuentran en cada cambio. Tu energía y tu actitud mejorada serán contagiosas y te convertirás en una influencia positiva para quienes te rodean. Mientras que otros todavía están sufriendo con las reacciones negativas, te estarás dirigiendo al futuro listo para saborear tus nuevas oportunidades.

TOM RICHARD, CC es un ex miembro del club de *Toastmasters* en Winter Park en Winter Park, Florida. Este artículo fue publicado por primera vez en la revista *Toastmaster* septiembre de 2011.

Traducido del artículo, "**PERSONAL GROWTH/** How to Benefit From CHANGE" Págs. 16 - 19. Revista **TOASTMASTER**, MARCH 2016.

Traducido por: Javier Córdova González, DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. jacogo@hotmail.com