

Aviso

¡Hola!

Esta es una versión adaptada de mi charla “Chárlame como a una de tus chicas asturianas”, en la que intento transmitir mis trucos y conocimientos sobre hablar en público a una audiencia que no lo haya hecho nunca.

Como al final una charla no es el mejor sitio para enseñar algo tan denso, he decidido hacer una versión algo adaptada para que cualquiera podáis descargarla y tener apuntes e información para leer tranquilamente cuando queráis. **Durante estas diapositivas veréis comentarios en rojo, es texto que he añadido extra para que se entienda esta versión, pero en la charla en directo sería la información que contaría yo con mi voz (sentía que sin ellos no se entendería bien este contenido)**

Igualmente, al terminar os invito a rellenar el formulario de feedback del final, indicando que vuestra opinión sobre los apuntes de la web.

Chárlame

Como a una de tus chicas asturianas

3 FASES

AC

Antes de la
Charla

MC

Mientras das
la Charla

DC

Despues de la
Charlas





Síndrome del impostor

Fenómeno psicológico en el que una persona duda de sus logros y siente un miedo constante a ser descubierta como un "fraude".

Todos empezamos como impostores. Es la forma de aprender. No hay formación ni experiencia que te libre de esa fase.

Tienes derecho a ser impostor, y con el tiempo, dejarás de serlo.

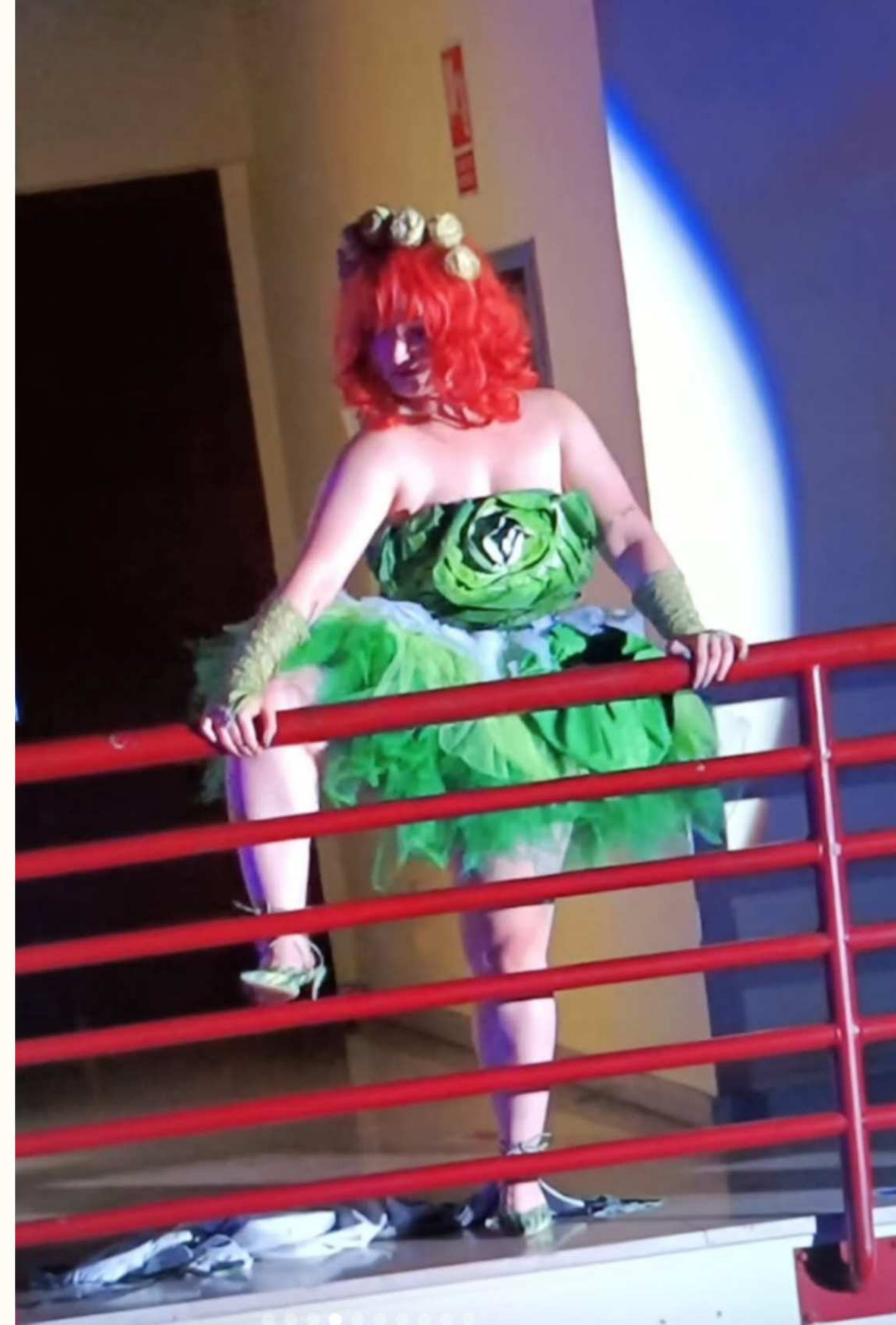
Todos sentimos que no estamos listos para hacer algo cuando nos lanzamos a la piscina. Pero no podemos dejar que eso nos detenga.

¿Qué es una charla?

Una charla o cualquier momento de hablar en público es una actuación:

- Gente escuchandote en directo con una atención limitada de unos minutos
- Guión que te has aprendido y quieres reproducir
- Mensaje que transmitir
- Vocalización y proyección de voz
- Movimiento por el escenario

Adapta tu contenido a eso. si es muy denso, deja los detalles para otro formato y y haz una versión "light" para exponer.



A stage setup featuring a wooden podium with a white oval top, two microphones on stands, and a spotlight illuminating the center. The background is dark grey, and the floor is red.

AC

Qué hacer antes de tu charla

¿Cómo tener ideas para charlas?

Muchas opciones, lo que a mí me funciona es hablar con gente:

- Te dan ideas
- Te piden favores que te hacen pensar
- Hablando con gente del sector (como una comunidad) te inspiras
- Te ayudan a evitar el pensamiento "esto no es interesante"



AC

¿Cómo se plantea una charla?

Por el medio.

Construye teniendo en cuenta:

1. La conclusión u objetivo. Tienes que buscar todo el tiempo llegar a él. Que sea sólo uno y que cada diapositiva busque responder a él.
2. El público ante el que vas a hablar.

No hagas la charla en un día. Permite que repose y puedas leerla de cero durante varios días.



¿Cómo busco eventos para dar charlas?

Visitando páginas que los agrupen:



Hablando con comunidades o estando al día de los eventos que te interesan:



Call for Talks

¡Participa como ponente en T3chFest!

Plazo ampliado hasta 29/11 -23:59



AC

Información para un C4T

Preguntas a tener en cuenta:

- Título de la charla
- Descripción corta para el público
- Descripción para la organización
- Categorías o tags
- Materiales o recursos necesarios
- Descripción profesional vuestra para mostrar a usuarios
- Tipo de actividad (charla, taller) y duración

Yo nunca tengo la charla hecha cuando relleno un C4T. Plasmo la idea y si me la aceptan es cuando ya me pongo a prepararla. No quiero perder el tiempo.



t3chfest

CALL FOR
TALKS

¡Propón una charla!



+ Describe tu diseño ideal

Generar

▼

Buscar

Usado hace poco

Ver todo

PLAN DE MARKETING

Brandbook

Más plantillas para ti

Brandbook

Encuentra tu creatividad

PROPUESTA

PRESENTACIÓN EMPRESARIAL

BrandBook

Manual de Marca

Parrilla de contenido

PLAN DE CONTENIDO

UGC PORTAFOLIO

Manual de Marca

Esquema básico de un Modelo de

Estrategia

AC

Eastman Grot...

- 108 +

A

B

I

U

☼

aA

≡

≡

↔

🔲

Efectos

Animar

Posición

?

Material para tus charlas

1

Chárlame

2

CREE EN TI, TÚ PUEDES CON TODO LO QUE TE PROPONGAS :)

3

CREE EN TI, TÚ PUEDES CON TODO LO QUE TE PROPONGAS :)

4

3 FASES

5

Síndrome del impostor

6

¿Qué es una charla?

7

AC

8

¿Cómo tener ideas para charlas?

9

¿Cómo se plantea una charla?

10

¿Cómo se plantea una charla?

11

¿Cómo busco eventos para dar charlas?

12

Café for Talkers

¿Cuántas diapositivas?

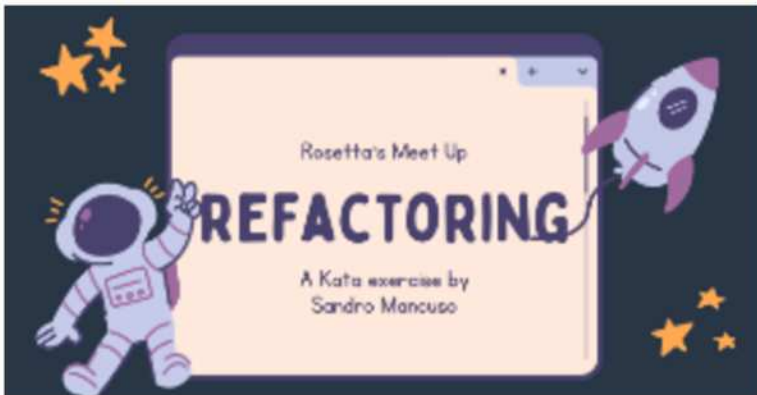
Regla de oro: 1 por minuto (o menos)

Esto no puede sustituir los ensayos de la charla en los que te cronometres, pero es una buena forma de empezar a plantearlo.

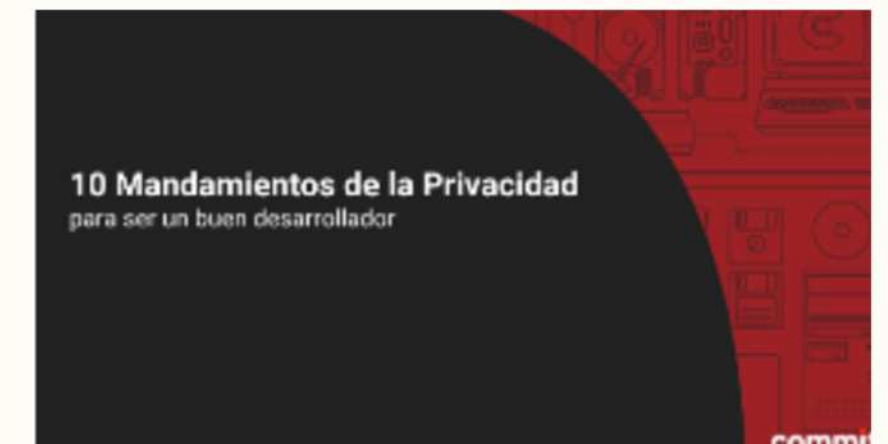
¿Cómo diseño las diapositivas?

Distintos recursos:

- Plantillas de internet
- Canva/Prezi/PPTX/Google Slides...
- Plantillas de los eventos (muchos tienen)
- Plantillas de vuestra empresa/comunidad/grupo...
- Hacerlas de cero



Siempre os tocará corregir algo a mano

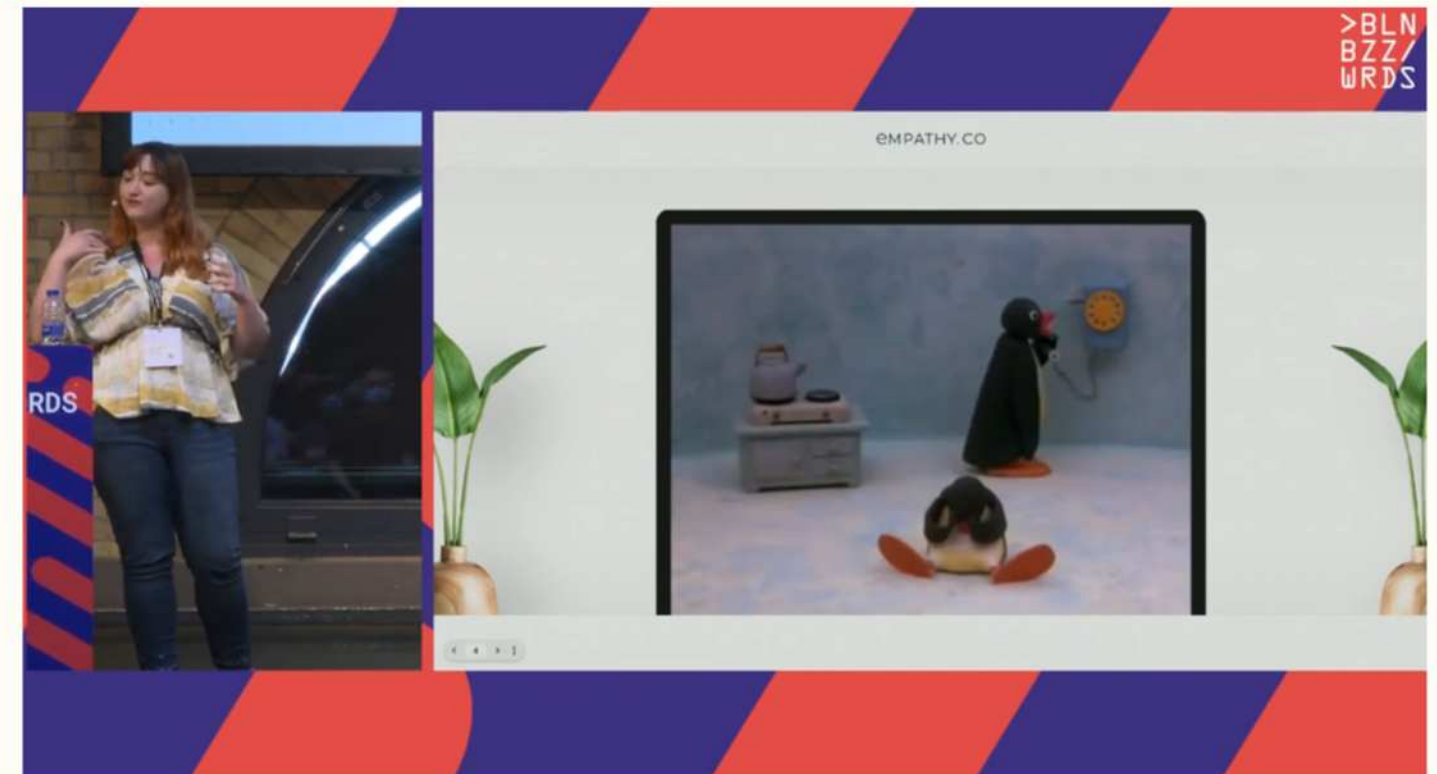


Reglas para diseñar diapos

REGLAS: En esta versión he reducido tamaños porque está pensada para ser vista en una pantalla por una persona, no proyectada con público que puede estar más lejos y no ve

1. No faltas de ortografía
2. Texto grande, mínimo 11-12px, pero mejor más grande (este está a 23, pero depende de la font)
3. No imágenes que no aporten
4. No escribas mucho texto

No tengas miedo de usar un diseño o ejemplos que te hagan gracia o sientas que no son tan profesionales.



En mi primera charla, que fue en Berlín, usé un vídeo de pingu para explicar un concepto... Y a la gente le gusto.

AC

¿Cómo me presento?

Tip sencillo:

- **Logos:** Qué es lo que sé que me da autoridad para hablar de esto (Ej: backend engineer con más de x años de experiencia)
- **Pathos:** Con qué os podéis identificar conmigo (Ej: tengo gatos, toco la guitarra... se puede ver muy marketing bullshit, pero funciona)
- **Ethos:** Qué vais a sacar de mí. Por qué me tenéis que escuchar hoy (Ej: voy a enseñaros a hablar en público desde 0... y eso os interesa)

Hola, soy **el guerrero** Iñigo Montoya, **tú mataste a mi padre, prepárate a morir.**



Recuerda, las demos, aunque chulas, las carga el diablo.

AC

¿Cómo preparo una demo?

Con mucho cuidado:

- Practica la demo al menos 3 veces (por decir un número)
- Ten el guión y los pasos escritos y aprendidos de memoria.
- Cierra todo lo que tengas abierto en el ordenador menos lo necesario para la demo.
- Si necesitas internet, usa el cable.
- Plan B si falla la demo: Tenla pre-grabada.
 - Con voz
 - La grabas por encima

También puedes llevar una demo ya pre-grabada de antemano. Quedan chulas igualmente y te libras de varios problemas técnicos. Yo lo he hecho y quedé igualmente como una pro.

AC

Tú, ponente



Anags

AC

¿Cómo me visto?

Ante la duda, vistete un poco mejor que el público que te va a ver (sólo un poco mejor).

Cuidado con:

- Transparencias y/o ropa corta
- Pendientes largos (si se usa micrófono de diadema)
- Zapatos altos o incómodos
- Ropa con la que se puede notar el sudor
- Ropa complicada



¿Cómo hablo?

Exprésate como te salga natural y con el tiempo puedes ir refinando.

No busques hablar como alguien que no eres. Sólo gastas energía y te pones trabas a tí mismo si algo sale mal y tienes que improvisar.

Siempre vas a tener que improvisar, pero no es malo, y si lo llevas bien preparado, te saldrá solo.

Está bien tener referentes, pero no intentes imitar.



Planes B

- Tener demos pre-grabadas y todo lo necesario descargado
- Cerrar todos los chats y programas que no necesitemos

- Preguntar por los materiales que tendrás para dar la charla, y si se puede, revisarlos antes de darla (aunque sea unos minutos antes). Revisa:
 - Si te van a dar agua
 - Si tienes puntero
 - Si tienes sonido (si lo necesitas)
 - Potencia del proyector
 - Si te puedes mover o hay obstáculos o marcas que respetar
 - Calidad de la red
 - Si usas micrófono o no. Revisa volumen al hablar

- Cuidado con lo que comes antes
- Revisa bien capacidad de la sala (que no te pille de sorpresa)
- Ten en cuenta el horario al hablar (justo después de una comida o a última hora afecta a la atención)

Prepara a gente de confianza en el público para:

- Que se sienten en primera fila
- Tengan alguna pregunta pactada para que te luzcas

AC

No es ilegal

No sé por qué hay gente que piensa que es hacer trampa, pero os prometo que podéis (y debéis):

- Estudiar la charla
- Practicar la charla de verdad, tal y como lo harás el día
- Medir lo que tardas
- Practicar con alguien, que te ayude a corregir expresiones o manías.
- Apuntar bromas o gracietas (pero no todas, permitiros leer al público e improvisar un poco)

Esto es lo más importante. El trabajo previo es el que te salva de tener un blanco, de no saber retomar, de improvisar... El cerebro y el cuerpo aprenden aunque creas que no, y si lo has trabajado bien, te resultará hasta fácil, te lo prometo

Tú NO lo harías mejor

¿CÓMO ES SER UNA INGENIERA EN UN EQUIPO DE MARKETING?

12 DE MARZO
T3CHFEST 2026

ANA GARCÍA SÁNCHEZ
BACKEND DEVELOPER

A stage setup with a dark grey background. A spotlight shines from above, creating a bright white oval on a wooden stage. Two microphones on stands are positioned on either side of the stage. The letters 'MC' are displayed in large red font within the spotlight.

MC

Qué hacer mientras das la charla

MC

Respiraciones

Muchas respiraciones distintas:

- Respiración 4-7-8
- Respiración en caja (Box Breathing)
- Técnica de conexión 5-4-3-2-1
- ➔ • Suspiro Fisiológico/Cíclico

Sentir nervios es normal, pero hay que evitar que nos superen. Recomendando respiraciones, en concreto esa. Aparte de que es buena, se puede disimular y hacerlo en el escenario justo antes de empezar (yo lo he hecho) y nadie del público notará que estés haciendo nada raro

Dos inhalaciones profundas seguidas de una exhalación larga activan el nervio vago, reducen la frecuencia cardíaca y equilibran el CO₂ en sangre.

Este "suspiro fisiológico" es la forma más rápida de calmar tu sistema nervioso, porque desactiva la respuesta de estrés y te lleva a un estado de control y relajación.

Proyectar la voz

MC

No tener micrófono no puede ser el fin del mundo ni hacer que la mitad de tu audiencia no pueda escucharte.

Si algún día tienes que proyectar la voz, como primer paso (no es así del todo, pero quiero introducirte tips sencillos) te invito a que **bosteces**.

“Al bostezar se produce una elevación natural del paladar blando, lo que amplía el espacio en la parte posterior de la boca y la garganta. Este movimiento es uno de los pilares fundamentales en la técnica vocal, ya que actúa como una caja de resonancia natural que mejora la proyección, la claridad y el timbre de la voz.”

Después, al hablar, tienes que intentar “lanzar” tu voz al final de la sala. Tienes que sentir que vuelve a tí. No es gritar, no te tiene que doler la garganta.

Esto es un ejercicio activo, tienes que estar pendiente cuando hablas. Las primeras veces te vas a olvidar, pero con el tiempo te saldrá solo.

De nuevo, proyectar la voz es algo más complejo que esto, pero esta es la forma más “sencilla” y “directa” para explicarte. Te invito a buscar más ejercicios por internet y practicar en casa ;)

El público

MC

Cómo evitar el pánico escénico:

- Haber practicado mucho
- Entender que nadie del público sabe lo que tienes planeado, sólo tú. Si algo sale mal, puedes improvisar, y eso sólo te saldrá natural si estás tranquilo.

He visto al público aceptar y justificar en su cabeza cosas que a mí me parecen injustificables. hasta he llegado a recibir felicitaciones por metidas de pata enormes que tuve que disimular. Así que, tengo una cosa clara: El público no se entera de nada.

Si te preguntan algo difícil o tienes un hater en el público:

No es ilegal no responder, posponer la pregunta o decir que una pregunta no tiene que ver con la exposición.

Frases mágicas:

- No estoy muy segura ahora de la respuesta y no quiero decir nada incorrecto, si quieres me la mandas por email.
- Para responderte necesito antes revisar unas cosas, hablamos después en el pasillo.
- Lo que me has preguntando me parece que tiene que ver con esto... pero lo revisaré, es una pregunta muy interesante.

Leguaje corporal



Tu ponente más expresiva

Tienes que mostrar confianza y relajación:

- Muevete por el escenario
- Lleva algo en la mano si lo necesitas
- Gesticula con las manos, a los españoles se nos da bien. Pero gesticula como te salga natural.
- Si sientes que tiemblas... es una sensación

Una vez salí al escenario y sentía que me temblaban las piernas. No era capaz de controlarlas. Meses después vi la grabación... no se veía el tembleque. Estaba normal.

- Igual empiezas tenso, es normal, según pase la charla irás relajándote



Improvisar en directo

MC

Lista de cosas que podrían ir mal de menos a más grave:

- Se te sale la presentación por una alerta
- No va la demo y no tienes backup (no será porque no lo dije veces)
- Te hablan por chat y se lee todo
- Te quedas en blanco
- Efectivamente, alguien del público te trollea
- Te caes
- Se acaba el mundo
- Te tiras un pedo/eructo

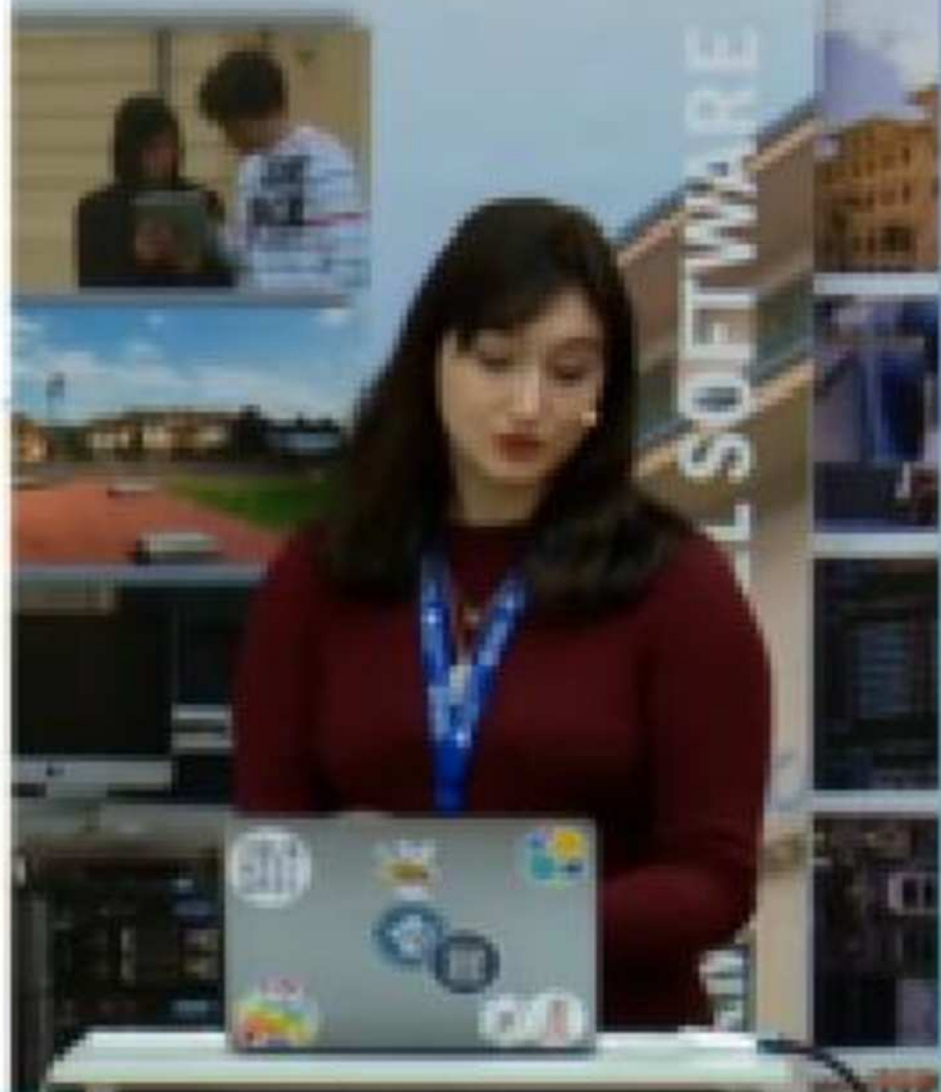
El truco para salir de todas, es el mismo. Estar tranquilo.

El público le va a dar la importancia que tú le des. Si te quedas en blanco y decides parar a respirar, volver atrás, saltar adelante... si lo haces mostrando tranquilidad o confianza, el público te lo va a comprar.

Si te caes, te levantas tranquilo. Sonríes un poco... y sigues. Si te tiras un pedo, finges demencia (es lo que hay) y sigues. Si se lee un chat lo cierras rápidamente... y sigues. Si peta la demo, lo intentas una segunda vez y si no va... sigues y la explicas con palabras.

La gente te va a seguir a tí y a tu ritmo. Igual hay gente que ni se ha enterado de lo que ha pasado. No te preocupes, peores cosas se han visto.

Miércoles 25 de enero de 2023



No es ilegal

Cosas que podéis hacer en la charla y nadie os va a pegar u odiar:

- Llevar notas (y consultarlas)
- Parar a beber tranquilamente
- Tener pausas (mejor eso que un "eeehh")
- Tener que moveros entre diapositivas porque no están bien ordenadas (lo hacéis rápido y ya)

A stage setup with a wooden podium in the center, two microphones on stands to the left and right, and a spotlight shining down on the podium. The background is dark grey, and the floor is red. The text 'DC' is displayed in large red letters within the spotlight, and the text 'Qué hacer después de la charla' is displayed in red letters below it.

DC

Qué hacer después de la charla

DC

Ser feliz

Disfruta de ese momento, de los aplausos, de tu gente sonriendo... Aceptalo, felicítate a tí mismo y ya revisarás y pensarás luego.

Me da igual que haya salido bien o mal, mejorable o un horror. Te has atrevido, lo has hecho y ahora se ha acabado. Sólo por eso mereces una palmada en el hombro.



DC

Networking

Aprovecha para hablar con gente y preguntar feedback.

Piensa en qué te ha gustado o hecho sentir cómodo y mira a ver cómo se ha percibido desde fuera.

Aprovecha para conocerte a tí mismo (quizá no has hablado al mismo ritmo que en tus ensayos, quizá has notado la atmósfera distinta, quizá tienes que cambiar la forma en la que te haces los guiones...)



Las críticas

DC

Hay que saber escuchar y encajar las críticas. La información es poder, pero eso no significa que toda crítica sea válida. Revisa:

- Si la persona es alguien con experiencia
- Si la crítica viene de un modelo a seguir
- Si se ha entendido tu objetivo
- Si quizá han notado algo que tu sentías que estaba flojo
- Si tiene sentido

Esta crítica me gusta... pero no me dice exactamente qué partes mejorar así que no puedo aplicar el feedback :)



Muy buena explicación con casos concretos y que ha dejado claro por qué es importante gestionar la privacidad desde el inicio de un proyecto. En algunos momentos me ha parecido que podría haber ido más despacio o desarrollar mejor ciertas ideas, aún a costa de dejar menos sitio a otras.



Charla muy amena e interesante para afianzar esos conceptos y prácticas que todos odiamos pero que a menudo nos vemos obligados a implementar desde el lado oscuro. Especial interés en los dark patterns que por desgracia hemos normalizado en el día a día y como siguen ahí aunque a todos nos frustren como las maldita cookies!

8 jun. 2026 11:12



Ana nos hizo una demostración súper divertida de un tema que no lo es tanto

Tremendo bofetón en la cara (merecido) que nos ha dado @ananuskuskus en su charla. Y gracias por confirmar mi pensamiento que el usuario medio, a veces, es tonto 😂😂😂 Increíble charla!!
❤️❤️❤️ #t3chfest2026



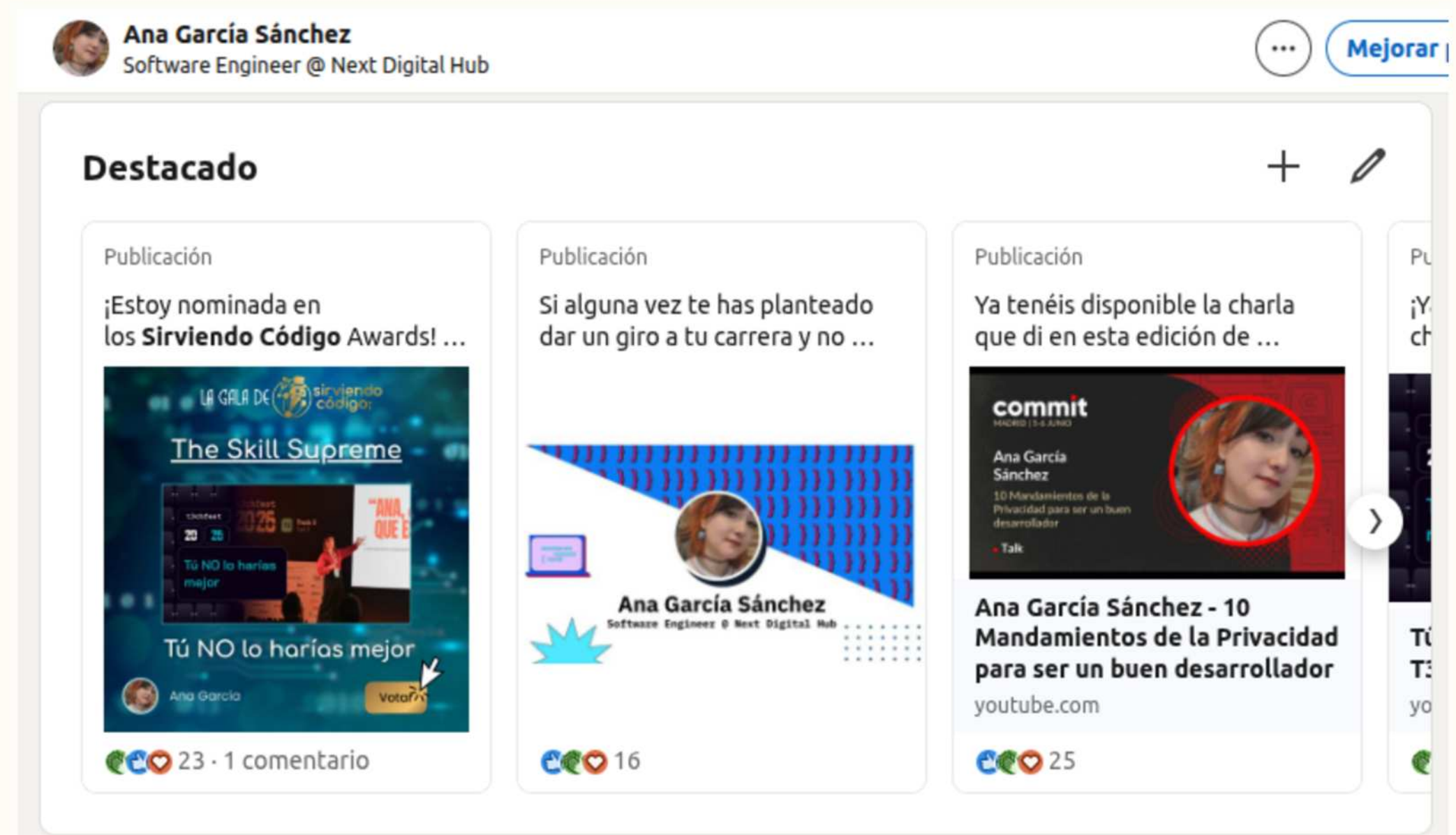
La “Bullshit”

DC

A nadie le gusta, pero ayuda a valorar tu trabajo, conocer gente, sentirte orgulloso de lo que has hecho... bah, por qué no

Recomiendo subir a redes (veáse linkedin, twitter, instagram, web personal...) lo que hacemos. Nadie nos va a promocionar más que nosotros. Aprovechad y sacad partido de lo que hacéis.

Todas estas experiencias os enriquecen como personas y os hacen mejores profesionales. Ya está hecho lo difícil, subir un post no cuesta tanto.



A stylized illustration of a stage. In the center is a wooden podium with a white oval light on its top surface. A spotlight shines down on the podium and the text above it. Two microphones on stands are positioned on either side of the podium. The background is dark grey, and the floor is red. The word 'Extra' is written in large, bold, red letters with a black outline, centered above the podium. Below it, the text 'TIPS para otras ocasiones' is written in a smaller, red, outlined font.

Extra

TIPS para otras ocasiones

TIPS para pros

Si ya tienes experiencia y quieres dar otro paso, te recomiendo que te salgas de los esquemas que he dado y experimentes buscando otras formas de dar charlas:

- Juega con tu presentación. Preséntate al final, por el medio, no te presentes... lo importante realmente es la charla, de tu nombre se olvidarán a los minutos.
- Más interacción con el público (ten en cuenta riesgos: que no participen, que se pasen de confianza...)
- Incluye algo de gamificación (kahoot, mentimeter, flippity...)
- Métele interpretación
- Cuenta una historia, como si fuera un cuento

Sobre todo, busca formas de amenizar y dinamizar tus exposiciones. Que sea agradable escucharte, que a la gente se le pase el tiempo sin darse cuenta. Es el mejor piropo.

TIPS para charlas internacionales (inglés)

Si vas a dar una charla en inglés, tienes que tener siempre en cuenta:

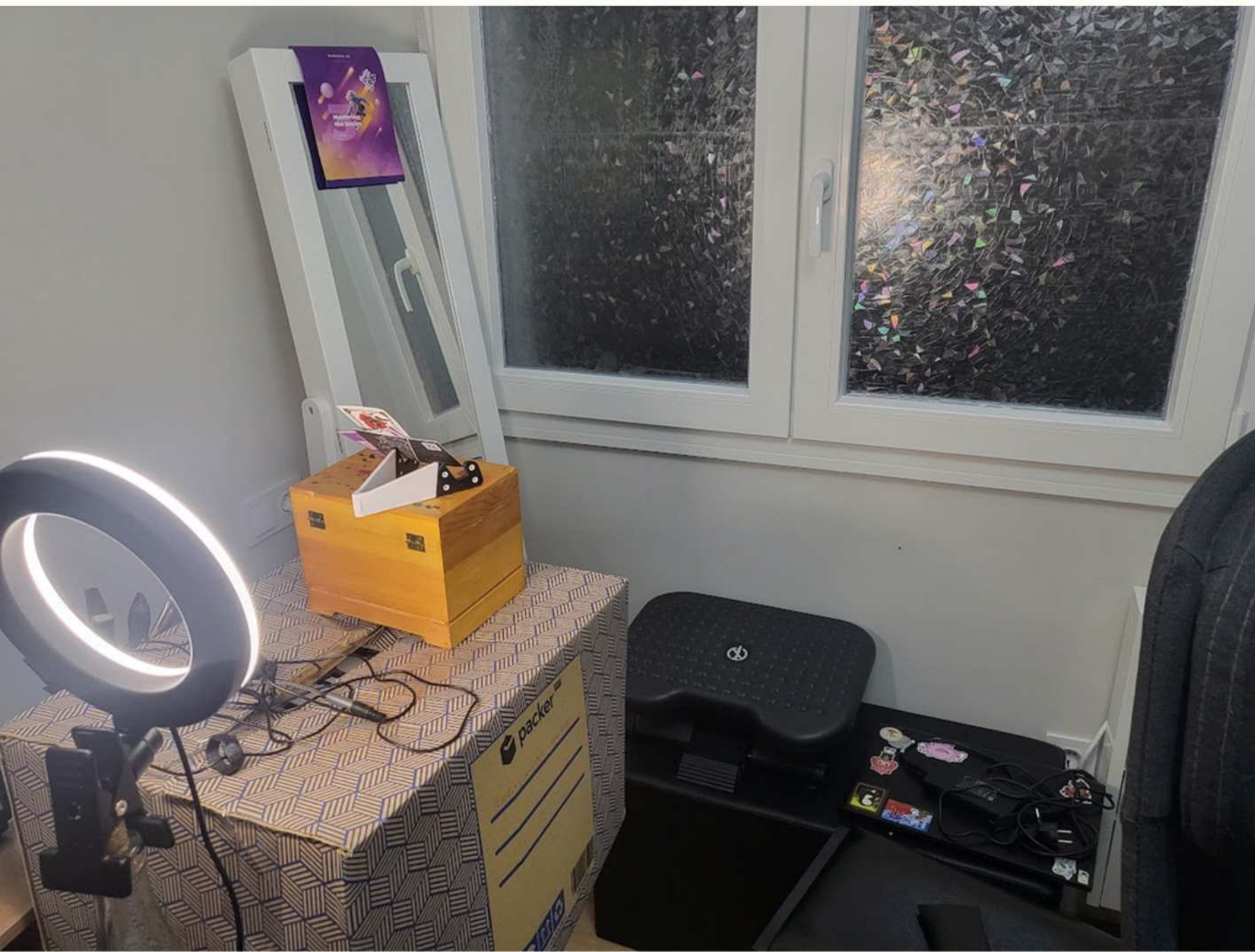
- No importa tu **acento** al hablar. Te van a entender y en general gusta el acento español.
- Habla **lento**, en inglés se dice más información con menos palabras, en español es todo lo contrario, por eso hablamos rápido.
- No uses **sarcasmos ni ironías**, y cuidado con el humor negro. No es tan propio de su cultura.
- Prioriza frases **cortas y pausas**. Es mejor usar un punto a una coma.
- Prepárate también el momento de **preguntas**, para tener vocabulario fresco.

TIPS para charlas telemáticas

No es necesario tener un setup increíble, pero sí:

- Ten un micrófono decente. Si no lo es, que esté pegado a la boca. Cuidado con soltar mucho aire al hablar y las letras plosivas como la p.
- Mejor una cámara distinta a la del portátil, tendrá mejor calidad.
- Un fondo plano es correcto, pero mejor que se vea una habitación y se note profundidad.
- Mira a la cámara al hablar, se nota antinatural pero es la forma de mirar a la audiencia a los ojos. Evita mirarte a tí mismo en la pantalla.
- Si compartes pantalla, no preguntes si se ve. Corta el flow. Que te avise alguien de confianza.
- Si gesticulas, brazos por la zona del pecho
- Deja hueco entre tu cabeza y el límite superior
- Si te maquillas, y quieres que se note, que sea algo "fuerte" o la cámara no lo captará
- Cierra la puerta de la sala donde estés
- Ponte pantalones

TIPS para contenidos grabados



Mismos que charlas telemáticas, pero...

- Aquí el setup puede ser más "provisional" dependiendo de dónde quieras grabar
- Es un contenido editado, permítete hacer tomas. Con contenidos editados el público no es tan permisivo con los errores.
- Aprende un guión igualmente.
- Sonríe mucho al hablar, se nota antinatural pero si no te verás demasiado serio.
- Mejor micro marranero de solapa o el móvil que usar el de la cámara

TIPS para dar formaciones

Si vas a dar una formación:

- Si tienes mucho contenido, diferencia las diapositivas de apoyo de las diapositivas con contenido. Recuerda, cuanto menos texto, mejor.
- Conoce bien a tus estudiantes, intenta ver a quién puedes animarle a participar y a quién no. No tengas miedo de interactuar si consigues una atmósfera relajada.
- Si vas a hacer live coding, invita a que lo haga un estudiante mientras tú u otra persona guía.
- Deja tiempo para preguntas
- Mantén equilibrio entre interacción con estudiantes y momento de dar la lección.

A stylized illustration of a stage. A wooden podium is in the center, with a bright white oval light on its top surface. Two microphones on stands are positioned on either side of the podium. A spotlight beam shines down from above, illuminating the podium and the text. The background is dark grey, and the floor is red. Silhouettes of an audience are visible at the bottom.

¡Gracias!

anuskuskus.me

Ayúdame a mejorar esta charla

Tu opinión me ayuda a
seguir aprendiendo y
mejorando este contenido

