Actividad: comienza a observarte

Instrucciones: Piensa en la última vez que tuviste que exponer, presentar algún trabajo o hablar en público. ¿Recuerdas cómo te sentiste? ¿Qué hiciste?

Llena los espacios de la tabla de acuerdo a lo que se te pide, siempre pensando en ese momento en el que tuviste que hablar en público.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ¿Cómo fue tu desplazamiento por el escenario? | 2. ¿Cómo fue el volumen de tu voz? ¿Todos te escucharon? |
| Me he quedado anclada y no al centro del grupo | Creo que tengo buen volumen, si todos me escucharon. |
| 3. ¿Tu movimiento corporal reflejó seguridad o nerviosismo? | 4. ¿Tu discurso fue fluido o tuviste que leer tu material? |
| Creo reflejo seguridad, aunque realmente sentía muchos nervios | Mi discurso fue fluido, memorizado. |