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? |
| Mi presentación fue en un lugar fijo, puesto que, el micrófono debía estar ahí; sin embargo, me sentí más cómoda de ese modo, no me emociona el hecho de estar caminando durante mi presentación. | Sí, mi volumen es fuerte y claro. |
| 3. ¿Tu movimiento corporal reflejó seguridad o nerviosismo? | 4. ¿Tu discurso fue fluido o tuviste que leer tu material? |
| Considero, que en algunos momentos fue seguro, pero cuando me entraban los nervios se reflejaba en mi voz, no en mi movimiento corporal. | Fue fluido, mi presentación tenía más imágenes que palabras. |