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? **Pues me sentí muy nervioso** ¿Qué hiciste? **Solo me quedé parado y leei lo que me tocaba exponer**

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? |
| Pues no me desplaze por el escenario, solo me quedé parado en un solo lugar | Pues el volumen de mi voz fue normal, y si me alcanzaron a escuchar todos |
| 3. ¿Tu movimiento corporal reflejó seguridad o nerviosismo? | 4. ¿Tu discurso fue fluido o tuviste que leer tu material? |
| Pues no hize ningún movimiento, y pues me sentía inseguro porque estaba muy nervioso, cuando empeze hablar sobre el tema | Pues tuve que leer el material |

Después de realizar este ejercicio, ¿qué puedes concluir? **Pues Que no siempre estoy seguro de mi mismo** ¿Cuáles son tus mayores habilidades y fortalezas al momento de exponer? **Pues mi habilidad es tratar de convencer a las personas de lo que hablo sobre el tema en mi exposición y pues mi fortaleza es ser responsable con lo que ago.** ¿Qué aspectos consideras que tienes que mejorar? **Pues que debo confiar más en mi mismo ya que debo mejorar en dar mi discurso más fluido para que lo puedan entender claramente.**