

## Lista de verificación para hablar en público

Esta lista de verificación es para usted tanto si está empezando a hablar en público como si es un orador experimentado que busca adquirir más confianza. Úsela como guía para prepararse y hacer su presentación. Consejo: Para dominar el arte de hablar en público, la clave es la práctica.



### Cree su presentación

- Comience de forma atrayente, como con una pregunta al público o una anécdota breve.
- Haga una lista de puntos clave a los que pueda referirse durante su presentación. Evitará la apariencia de que sigue un guión y le permitirá mirar y conectarse con su público.
- Asegúrese de comprender el material que comparte, no se limite a memorizarlo o leerlo. Le ayudará a responder preguntas e interactuar con su audiencia en tiempo real.
- Incorpore su personalidad y estilo a la presentación.



### ¡Práctica, práctica y más práctica!

- Planifique las partes de su presentación en las que hará una pausa o aumentará el ritmo.
- Experimente con diferentes tonos, volúmenes y tipos de voz, como si estuviera relatando un cuento.
- Haga gestos y sonría en todo momento.
- Grábese dando la presentación en su teléfono (para poder observarse) o practique delante de colegas, amistades o familiares.
- Esté atento a palabras de relleno como “este”, “eh” o “así que”, y reemplácelas por silencio.
- Identifique los puntos débiles de su presentación y piense en cómo mantenerla atractiva.



### Prepárese para hablar

- Interactúe con el público.
- Revise sus notas por última vez.
- Respire profundo, estire los músculos de la mandíbula y sacuda los nervios (literalmente).
- Piense o dígame frases afirmativas y de ánimo. “¡Puedo hacer esto!”
- Recuerde: El público ha venido porque desea escuchar lo que usted tiene para decir.



### Imparta su presentación

- Use un podio para estabilizarse, si tiende a mecerse o a mostrarse inquieto.
- Mientras hace la presentación, imagínese que habla con los miembros del público con los que interactuó.
- Mire hacia arriba lo más posible. (Esto será más fácil si usa sus notas como guía y no como guión.) Haga contacto visual o escoja algunos puntos fijos alrededor de la sala para mirar.
- Hable más despacio de lo que cree que es necesario.
- Trate de usar los gestos de las manos, los tonos y las pausas que practicó.
- ¡Sonría!

## Recursos para hablar en público

*(Los recursos siguientes están en inglés.)*

### Get more tips

- [How to Give A Killer Presentation](#) (Harvard Business Review)
- [Public Speaking Tips for an Introvert](#) (Toastmasters International)
- [Public Speaking: Tips for Day of Presentation](#) (MIT)
- [16 Public Speaking Tips for Students](#) (Very Well Mind)

### Follow on Instagram

- [@askvinh](#)
- [@jefferson\\_fisher](#)
- [@speakingwithyasir](#)

### Watch pros

Example: [Do Not Negotiate Who You Are](#) (an excellent motivational speech from Brené Brown)

### Join a group

Example: [Toastmasters International](#)

