

7 SENCILLOS PASOS ACTUAR EN PÚBLICO CON LIBERTAD Y ÉXITO



DISFRUTA EXPRESANDO TUS IDEAS
Y COMPARTIENDO TU EXPERIENCIA
CON EL MUNDO EN TUS ESTUDIOS,
TRABAJO, NEGOCIO Y LA VIDA

PASO 1

ACTITUD



VISUALIZA Y DIBUJA TU ACTUACIÓN

La perfección no existe
Sé maravillosamente imperfecto:)
Piensa positivamente, ¡todo va a salir bien!
Visualiza tu actuación, todo acaba genial:)
Sonríe y utiliza tu humor
La sonrisa da confianza y calma
Repite: ¡Me gusta actuar!
Haz lo que te hace feliz
Ve como a una fiesta para compartir lo que amas
Sé creativo y haz un show
Vive, diviértete, siente y emociona
Actúa con pasión, crea interés y confianza
Siéntete útil y permítete equivocarse
¿Cómo lo harías para tu gente más querida?
Sé tú mismo, es lo más bello
Crea energía y establece contacto cercano
Observa, escucha, aprende, valora y agradece
Haz que tu público se sienta bien
Actúa desde el amor y respeto

PASO 2

MISIÓN



PROFUNDIZA Y ENCUENTRA
UNA RESPUESTA EN TU ALMA

PASO 3

OBJETIVOS



DEFINE TUS METAS

¿Qué quieres transmitir con tu actuación?

¿Qué esperas de tu público?

¿Quieres informar?

¿Quieres convencer?

¿Quieres animar?

¿Qué quieres que la gente se lleve?

Escucha tu corazón

Utiliza la imaginación creativa

Profundiza, revela y escribe

Toma tu tiempo

Encuentra respuestas verdaderas

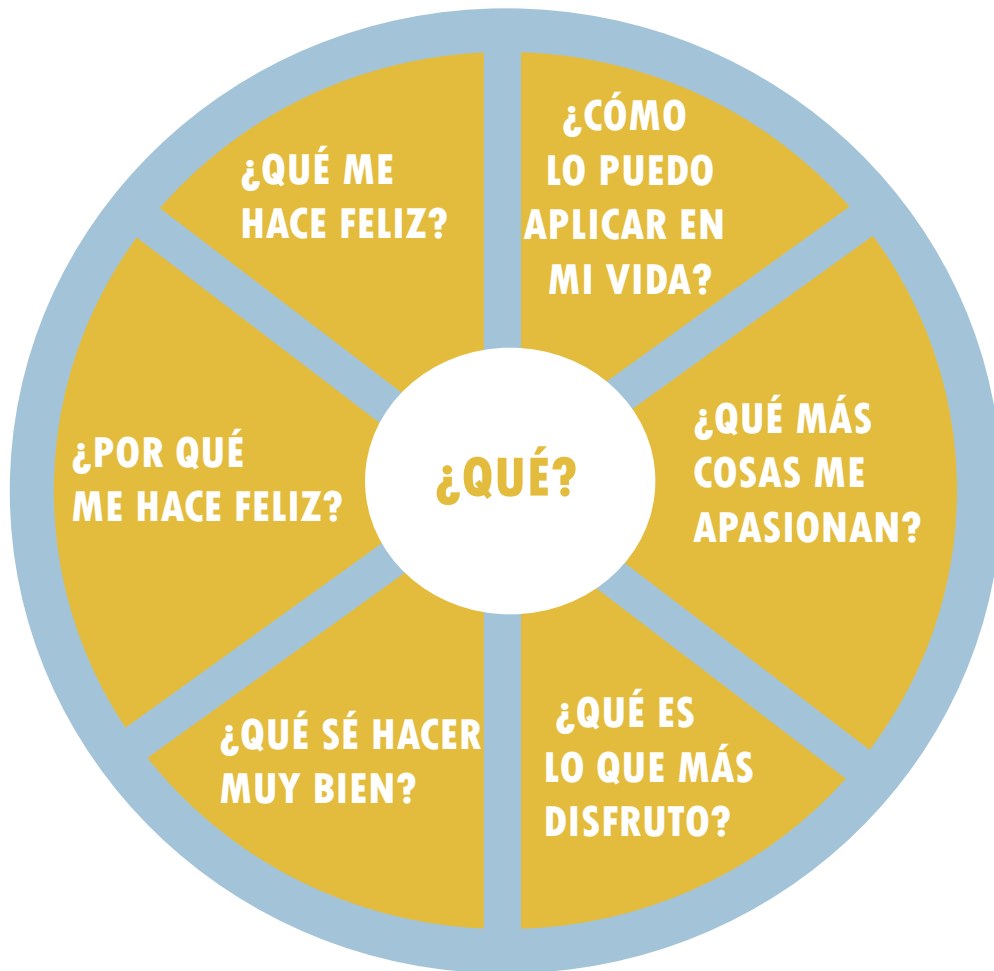
Argumenta tu idea y muestra su valor

Colabora y trabaja en equipo

Disfruta el camino y agradece por todo

PASO 4

OBJETO



**¿QUÉ ES LO QUE TE APASIONA,
TE HACE SENTIR GENIAL Y TE
ENCANTARÍA COMPARTIR?**

PASO 5

LOGÍSTICA



LA PLANIFICACIÓN TE DARÁ LA TRANQUILIDAD

- Conoce bien tu público (edad, intereses, gustos, etc.)
- Gestiona todo lo necesario para tu actuación
- Visita el lugar donde actuarás
- Comprueba la acústica
- Prueba equipamiento técnico
- Practica para familiarízate con el sitio
- Graba tu ensayo y observa lo que se puede mejorar
- Pide consejos a personas de confianza
- Ensaya como si ya hubieras actuado con éxito
- Siente esa sensación y memorízala conscientemente
- Haz un plan detallado pero sé flexible y espontáneo
- A veces la vida tiene un plan mejor

PASO 6

PRÁCTICA



ENSAYA TU ACTUACIÓN

Entrena tu mente y tu cuerpo
Haz ejercicios de relajación y libérate de tensiones musculares
Aprende a respirar
Conoce y desarrolla tu voz
Practica ejercicios de articulación y dicción
Utiliza tu voz natural
Aprende a modular y proyectar tu voz
Practica técnicas vocales y canta sin forzar
Improvisa y exprésate usando las emociones
Aplica los sentimientos a la voz hablada y cantada
Transmite desde imágenes en tu mente
Practica en voz alta
Grábate con una cámara
Habla con tu voz natural, cómoda y agradable
Pronuncia despacio y de manera clara
Varía tu tono de voz
Usa la mímica y los gestos para enfatizar
Entrena el tempo de tu voz
Haz pausas y usa diferente intensidad de tu voz
Ve a tu ritmo para aprender
Aprende tu discurso escribiéndolo varias veces
Divídelo en varias partes según su punto clave
Memoriza cada parte por separado
Visualiza una imagen para cada momento clave
Aprende puntos claves e improvisa
Elije el estilo de tu presentación
Planifica una actuación natural y lógica
Conoce bien la estructura de tu actuación
Haz un plan, un programa y/o una presentación visual
Practica para sentirte cómodo y seguro
Dale la importancia justa, desconecta y descansa

PASO 7

ACTÚA



HAZLO A TU MANERA Y CREA ATMÓSFERA INOLVIDABLE

Antes de la actuación piensa en tu objetivo y haz ejercicios de relajación

Tranquiliza tu cerebro: ¡todo va a salir genial!

Ensaya en voz alta antes de salir al escenario

Sonríe, respira para tomar tu tiempo y bebe agua

Conecta contigo mismo y llénate de alegría

Usa la emoción para conectar con el público

Divide el público en grupos

Establece contacto visual alternativamente con cada grupo

Invita a tu actuación personas que te apoyan

Comienza con un mensaje claro o idea principal

Sorprende y sorpréndete

Encuentra una postura cómoda y segura

Estáte en la misma onda con tu público y habla el mismo lenguaje

Actúa como si estuvieras contando una historia interesante

Muestra emoción, cambia de postura y muévete

Busca un equilibrio entre lo aprendido e improvisado

Utiliza frases sencillas y cortas

Usa imágenes

Ilustra con ejemplos, citas breves y significativas

Cuenta historias para captar la atención

Habla de tu experiencia

Cuenta de lo que sabes, sé honesto y breve

Involucra a tu audiencia e interactúa con ella

Haz que tu público sea el protagonista

Lanza preguntas sencillas para recibir respuestas fácilmente

Descubre junto con el público

Amplia la respuesta con tus pensamientos

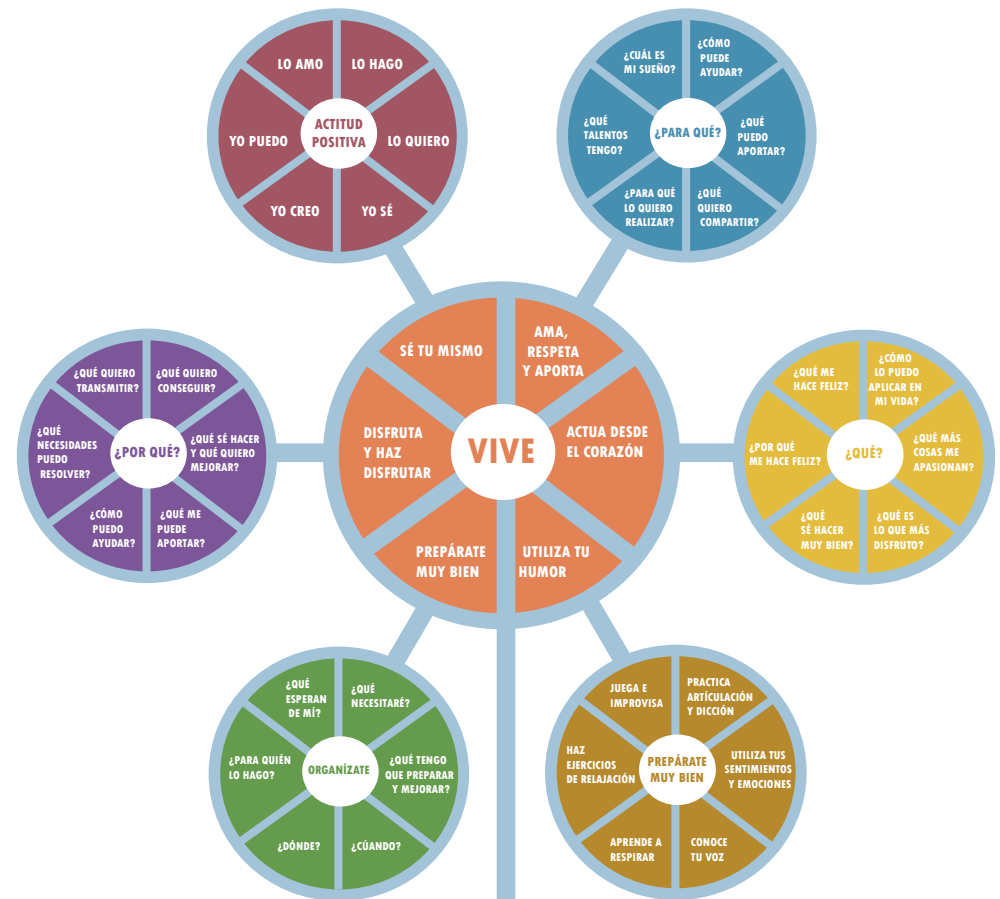
Repite cosas importantes

Haz buen equipo con tu público y motívalo

Si te confundes sigue, sonríe o bromea

Recuerda que tu público quiere disfrutar de tí y contigo

Haz una conclusión inolvidable



**ES POSIBLE Y REAL
TÚ LO PUEDES HACER
ACTÚA COMO SI FUERA LA ÚLTIMA VEZ
SIENTE TODA LA EMOCIÓN Y ENTRÉGATE POR COMPLETO**