

## LA PONENCIA 1



### ¿CÓMO HABLAR?

- Habla siempre con la boca abierta. Exagera, incluso, la vocalización.
- Cuando hables, evita la monotonía. Modifica el tono a lo largo de la frase. Lo ideal es empezar las frases en ascendente y acabar en un tono descendente. Evita “cantar”
- Lo importante se dice más lento
- Si tienes micrófono, habla como si le hablaras a una persona que está a una distancia “conversacional”. No hace falta gritar.
- ¡La clave está en la combinación de ritmos para evitar la monotonía!



### ¿MIEDO ESCÉNICO? ¡PRACTICA EN CASA!

- Practica a solas, en casa, antes del evento.
- Da tu presentación ante el espejo. Mejor ante una cámara.
- Prácticala hasta que lo tengas muy interiorizado. Hasta que te gustes en la cámara.
- Pule lo que no te encaja y vuelve a practicar y a grabarte.
- Si es un evento importante y quieres confianza, practica entonces delante de tus familiares o colegas.



### ¿QUÉ ROPA PONERSE?

- Un buen consejo es vestirse “un poquito” más elegante que la media del público al que tendrás delante.
- Tu atuendo **no debe transmitir** que eres una persona convencional, desaliñada, hortera, aburrida o con ganas desmesuradas de gustar. Si crees que transmite alguna de esas cosas, **cambia de opción**.
- **No basta con poner el móvil en silencio** ya que puede seguir generando interferencias con el equipo de la sala. **¡Apágalo!**