

# 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

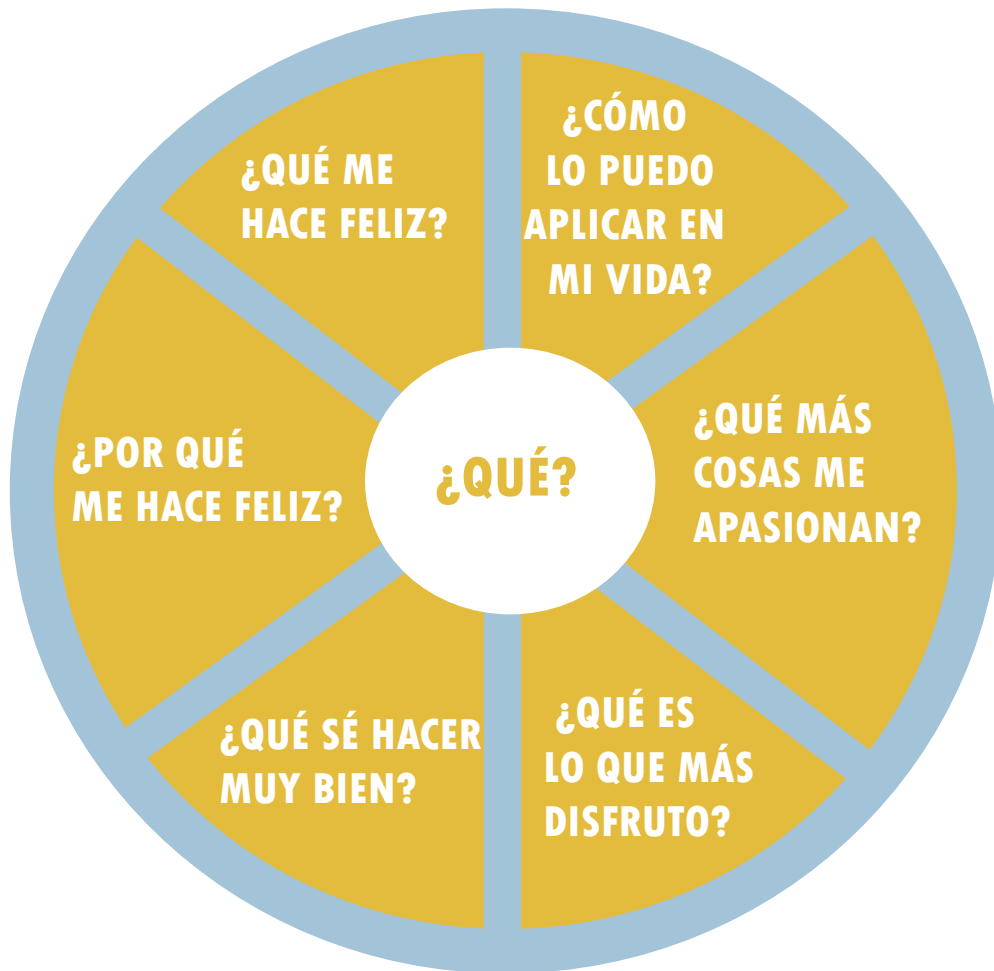
Argumenta tu idea y muestra su valor

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 familiarizarte 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

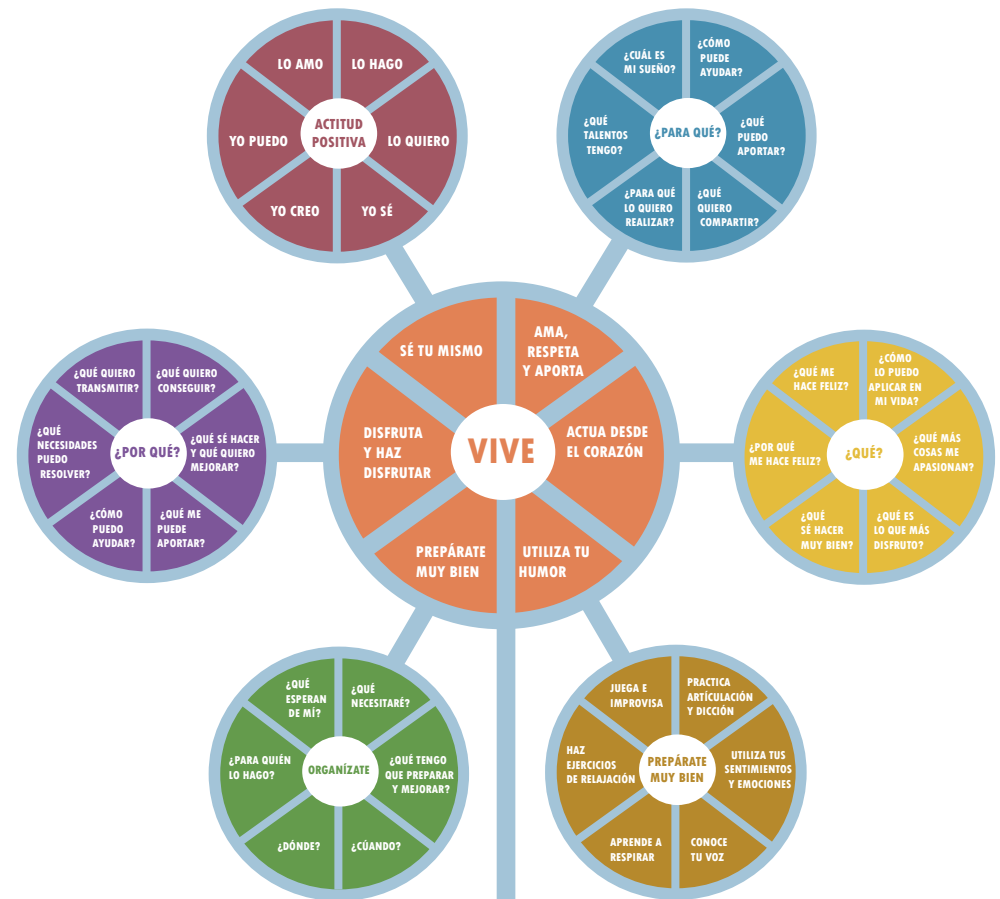
Haz buen equipo con tu público y motívalo

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**