



MANEJO CORPORAL

en presentaciones efectivas



POSTURA

Párate con las piernas abiertas al ancho de las caderas. Observa que tus hombros estén relajados y que tu columna esté derecha. Trata de no darle nunca la espalda a la audiencia.



ROSTRO

Mantén tu rostro relajado y libre de tensiones. Revisa que tu entrecejo no esté tenso o arrugado y preocúpate de sonreír de manera de transmitir cercanía a la audiencia, pero sin restarle seriedad a tu presentación.



CONTACTO VISUAL

Recuerda mantener contacto visual con tu audiencia. Si tienes que grabar un video, mira a la cámara para involucrar a tus receptores. Si es una presentación frente a una audiencia presencial, puedes establecer tres puntos referenciales para mirar alternadamente durante la presentación, de manera que todo el público se sienta incluido.

Si necesitas leer algo, pide permiso o avisa a la audiencia que leerás una cita, ejemplo, cifra, etc.



GESTOS

No presentes con las manos en los bolsillos ni de brazos cruzados (a no ser que la situación lo amerite). Prepara los gestos que usarás durante la presentación, cuidando que estos refuercen y acompañen el mensaje. No apuntes a la audiencia e incorpora diversos gestos para darle variedad a los mismos.

Presta atención a que los gestos sean fluidos, que se vean naturales y que no parezcan forzados.



ESPACIO

Puedes usar el espacio para darle variedad a tus movimientos y para reforzar el mensaje en algunos pasajes.

Si lo haces, no transformes el movimiento en un paseo constante que podría distraer a la audiencia.



Universidad del Desarrollo

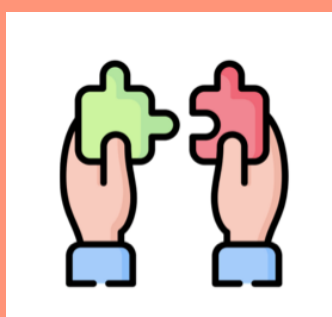
Profundiza



RESPIRACIÓN

Muchas veces el uso gestual y corporal delata nerviosismo. Por lo mismo, te sugerimos ver el video sobre respiración consciente para preparar el cuerpo y la voz antes de una presentación en público.

ENSAYO



El buen uso del espacio y un adecuado lenguaje gestual son producto de la práctica y la ejercitación. Por eso, ensaya tu presentación frente a un espejo o grábate para que puedas pulir los movimientos y dotar de mayor expresividad a los gestos.

Recurso realizado en el marco de los Proyectos de Innovación y Fortalecimiento de la Docencia, del Centro de Innovación Docente, Universidad del Desarrollo.