

Hoja de trabajo: Consejos para hablar en público - *conviérte en la mejor versión de ti mismo/a en el escenario*

La estructura de tu discurso:

Preséntate

- Solo habla de aquello con lo que te sientas a gusto de compartir en línea o en las redes sociales, piensa que eso puede estar a la luz pública para siempre.

Comparte tu historia

- **Ejemplo de reto:** “No tuve una educación sexual adecuada”.
- **Ejemplo de decisión:** “Decidí aprender acerca de la educación sexual y los derechos al aborto”.
- **Resultado:** “Estoy aquí hoy para compartir que el acceso al aborto es importante para todas las personas”.

Cierre

- Comparte un punto clave sobre por qué crees que tu estado se merece el acceso al aborto.

Recordatorios importantes

- Solo comparte aquella información con la que te sientas cómodo/a haciendo pública.
- Solo comparte lo que estés listo/a para compartir. No es necesario que hables sobre cosas sobre las que aún no has sanado.
- Ten un sistema de apoyo: permite que una persona de confianza sepa que estarás participando.
- No grabes ni publiques la historia de nadie sin su permiso.
- No intentes identificar a nadie por su nombre en tu historia.

Ocho cualidades de una persona brillante al hablar en público

1. Seguridad
 - Tu historia es tuya. Haz que parezca verdadera y hazlo sin reparos.
2. Consciencia
 - Mira a tu alrededor. Habla con tu público, no a tu público.
3. Empatía
 - Entiende que puede haber personas que hayan atravesado situaciones similares a la tuya. Busca que tu tono coincida con el de la sala.
4. Novedad/Interés

- Haz pausas, fluctúa la voz, cambia el tono según sea adecuado.
- 5. Autenticidad (Mantenerlo real)
 - No intentes ser quien no eres.
- 6. Inspiración
 - Haz preguntas. Haz peticiones. Inspira a las demás personas y motívalas a generar cambios.
- No tengas miedo
 - Hablar en público no es fácil. Haz lo que necesitas hacer para sentirte a gusto frente a una multitud, por ejemplo, a veces ayuda hacer de cuenta que no están allí.
- Equilibrio
 - Inspira a la vez que eres fiel a la sensación que hay en la sala y a tu historia.

Herramientas del intercambio

- ¡No te apresures! Las personas tienden a hablar con rapidez cuando hablan en público.
- Corto y al punto: habla por espacio de unos tres minutos (500 palabras escritas).
- Enuncia de más (no te tragues las palabras): a veces las palabras se pierden si las dices demasiado rápido.
- Proyecta tu voz, pero mide el micrófono.
- Es normal sentir nervios.
- Apóyate en tu persona de confianza.
- ¡Respira!
- Saca la estrella que llevas dentro.