



# CONSEJOS PARA ENSAYAR PREPÁRATE

Traducido por:  
Javier Córdova González, DTM

La variedad vocal y los gestos entretienen a los miembros de la audiencia y añaden valor a tu discurso. Lee más para que obtengas consejos sobre cómo preparar tu voz y ensayar tus gestos antes de dar tu próximo discurso.

### **Conoce el tamaño de tu audiencia.**

Entre más grande sea tu audiencia, más exagerados y animados deberán ser tus gestos y expresiones. Si quieres ser visto por la gente en la fila de atrás de una audiencia de 100 o más personas, tus gestos y expresiones faciales deben sobresalir, al igual que el maquillaje de un actor de teatro debe ser exagerado para que todos los miembros de la audiencia lo vean.

**Calienta tus cuerdas vocales.** Cantantes y actores a menudo ejercitan suavemente sus cuerdas vocales, haciendo simples ejercicios de calentamiento antes de subir al escenario. Puedes hacer lo mismo al completar ejercicios rápidos

de voz en los días previos a tu discurso para ayudar a relajar tu voz, controlar tu respiración, proyectar tu voz y mejorar la articulación. Encuentra ejercicios en [www.toastmasters.org/199-YourSpeakingVoice](http://www.toastmasters.org/199-YourSpeakingVoice).

**Graba tus ensayos.** Afina todos los aspectos de tu actuación grabando tu práctica de discursos para que puedas analizar tu lenguaje corporal y el volumen de la voz. ¿Tus expresiones faciales coinciden con tu mensaje? ¿La intensidad y la frecuencia de tus gestos son apropiadas para tu mensaje? ¿Puedes oír cada palabra claramente? Evalúe tu interpretación grabada y modifica lo que sea necesario hasta que te sientas a gusto con tu lenguaje corporal.

Traducido del artículo, "Be Prepared", pag. 9 de la revista TOASTMASTER, June 2014.