

Estrategias para planificar tu defensa

¡Ya queda poco!

Una semana antes



- ✓ **Practica:** presenta frente a tus seres queridos, frente al espejo o grábate.
- ✓ **Come bien:** intenta restringir alimentos irritantes o que te causen malestar. Disminuye el consumo de café, cítricos, comidas muy condimentadas o picantes y alcohol. Toma abundante agua.
- ✓ **Realiza actividades relajantes:** nadar, ver una película u otros que te permitan distraerte.

Todo va a salir bien

Un día antes



- ✓ **Planifícate:** ¿qué usarás para la presentación? ¿Qué ropa te pondrás? Planifícalo y deja todo listo. ¡Recuerda usar ropa cómoda!
- ✓ **Descansa:** duerme al menos 7 horas.

Estás preparad@x

Horas antes



- ✓ **Muévete:** calentar el cuerpo es ideal para prepararse. Camina, mueve tus brazos, manos y piernas para soltar los músculos.
- ✓ **Conversa un poco con quienes te rodean:** así también entran en calor tus cuerdas vocales.
- ✓ **Refréscate:** anda al baño y toma agua.

Lo tienes bajo control

En el momento



- ✓ **Llega con tiempo:** llegar al menos media hora antes te permite resolver dificultades técnicas y familiarizarte con el lugar antes de “lanzarte” a la presentación.
- ✓ **Mantén el contacto visual:** alterna entre las personas de tu audiencia.
- ✓ **Habla con tranquilidad:** controla tu velocidad al hablar. ¡No es una carrera!
- ✓ **Posiciónate en un lugar estratégico:** encuentra un lugar que te permita mirar fácilmente a tu audiencia y a tu material de apoyo.