



ADONAI

B E A R D

SABIDURÍA • LIDERAZGO • PROPÓSITO



PLANTILLA PRÁCTICA 5

PREPARACIÓN DE ALTO IMPACTO

La diferencia entre los nervios y la confianza suele llamarse preparación.

ANTES DE SUBIR AL ESCENARIO

1 PREPARACIÓN DEL MENSAJE



- ☐ Tengo claro mi objetivo.
- ☐ Sé cuál es mi mensaje principal.
- ☐ Puedo explicar mi idea en una sola frase.
- ☐ He practicado la apertura.
- ☐ He practicado el cierre.

Mi mensaje principal es:

2 PREPARACIÓN DE LA VOZ



- ☐ Practiqué variaciones de volumen.
- ☐ Practiqué cambios de velocidad.
- ☐ Practiqué pausas intencionales.
- ☐ Eliminé muletillas.
- ☐ Mi dicción es clara.

Observaciones:

3 PREPARACIÓN CORPORAL



- ☐ Practiqué mi postura.
- ☐ Practiqué movimientos naturales.
- ☐ Mis manos acompañan el mensaje.
- ☐ Mi rostro expresa lo mismo que mis palabras.
- ☐ Mi cuerpo transmite seguridad.

Reflexiones:

REFLEXIÓN ADONAI

La confianza no aparece cuando subes al escenario.
La confianza aparece cuando sabes que te preparaste.
Porque la seguridad no nace de la perfección.



Porque la seguridad no nace de la perfección.
Nace de la práctica.

— ADONAI —

★ — *“Tu voz no se entrena... se libera.”* — ★



ADONAI BEARD

SABIDURÍA • LIDERAZGO • PROPÓSITO



4

PREPARACIÓN EMOCIONAL



- ☐ Respiré conscientemente.
- ☐ Acepto sentir nervios.
- ☐ Estoy enfocado en aportar valor.
- ☐ Confío en mi preparación.
- ☐ Estoy listo para comunicar.



AUTOEVALUACIÓN

Del 1 al 10:

Mi preparación del mensaje:

___ /10

Mi preparación vocal:

___ /10

Mi preparación corporal:

___ /10

Mi preparación emocional:

___ /10



MI ÁREA MÁS FUERTE



MI ÁREA A FORTALECER



COMPROMISO DE PRÁCTICA

Antes de mi próxima presentación me comprometo a ensayar:

- ☐ Mi apertura
- ☐ Mi cierre
- ☐ Mi voz
- ☐ Mis pausas
- ☐ Mis movimientos
- ☐ Mi respiración



REFLEXIÓN FINAL

Lo que hoy se siente extraño durante el ensayo,
mañana se sentirá natural frente al público.



◆ ——— ◆ *“Tu voz no se entrena... se libera.”* ——— ◆

