

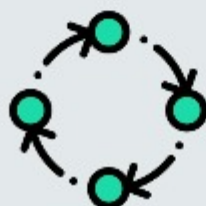


## Comunicar

Transmitir un mensaje

### Hablar a 1 persona

Centrar la mirada en alguien  
Ir alternando personas



### Repetir el mensaje

Dar la misma charla  
Ensayar en alto

### Observar las grabaciones

Anotar, observar  
Corregir errores



### Copiar

A gente que nos gusta  
como habla

### Dominar los silencios

Hacer pausas  
Respirar, oxigenar, beber agua  
Dar tiempo a pensar  
👍 silencio 👎 muletillas



### Pensar antes hablar

Estructurar primero

### Dinámicas

Por si nos quedamos cortos  
en el discurso

