Habilidades para hablar en público

para lideresas globales

Sesión #3: Presencia escénica en foros globales

2025

AFD AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT
Funded by the European Union
forus CONNECT SUPPORT INFLUENCE
INNOVUS

Presencia escénica en foros globales

De la voz interior al escenario global

Habilidades para hablar en público para lideresas globales

Sesión #1

Reconocer el poder de la propia voz como vehículo de liderazgo transformador y poder personal.

1

2

Sesión #2

Estructurar y contar historias utilizando herramientas de conexión emocional para la incidencia global.

Sesión #3

Desarrollar presencia escénica, confianza y adaptabilidad para hablar en escenarios internacionales y multi arena.

3

4

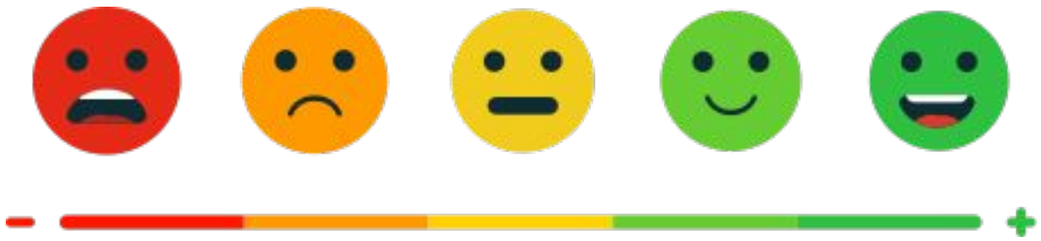
Sesiones de mentoría

Sesiones de grupo, pares e individual con la voz líder.

Sesión #3: Presencia escénica en foros globales

De la voz interior al escenario global

- Gestionar la presencia escénica usando voz, respiración y lenguaje corporal.
- Reflexionar sobre su liderazgo e identidad pública.
- Entregar un discurso breve e impactante adaptado a espacios internacionales.



¿Cómo llegas hoy a esta sesión?

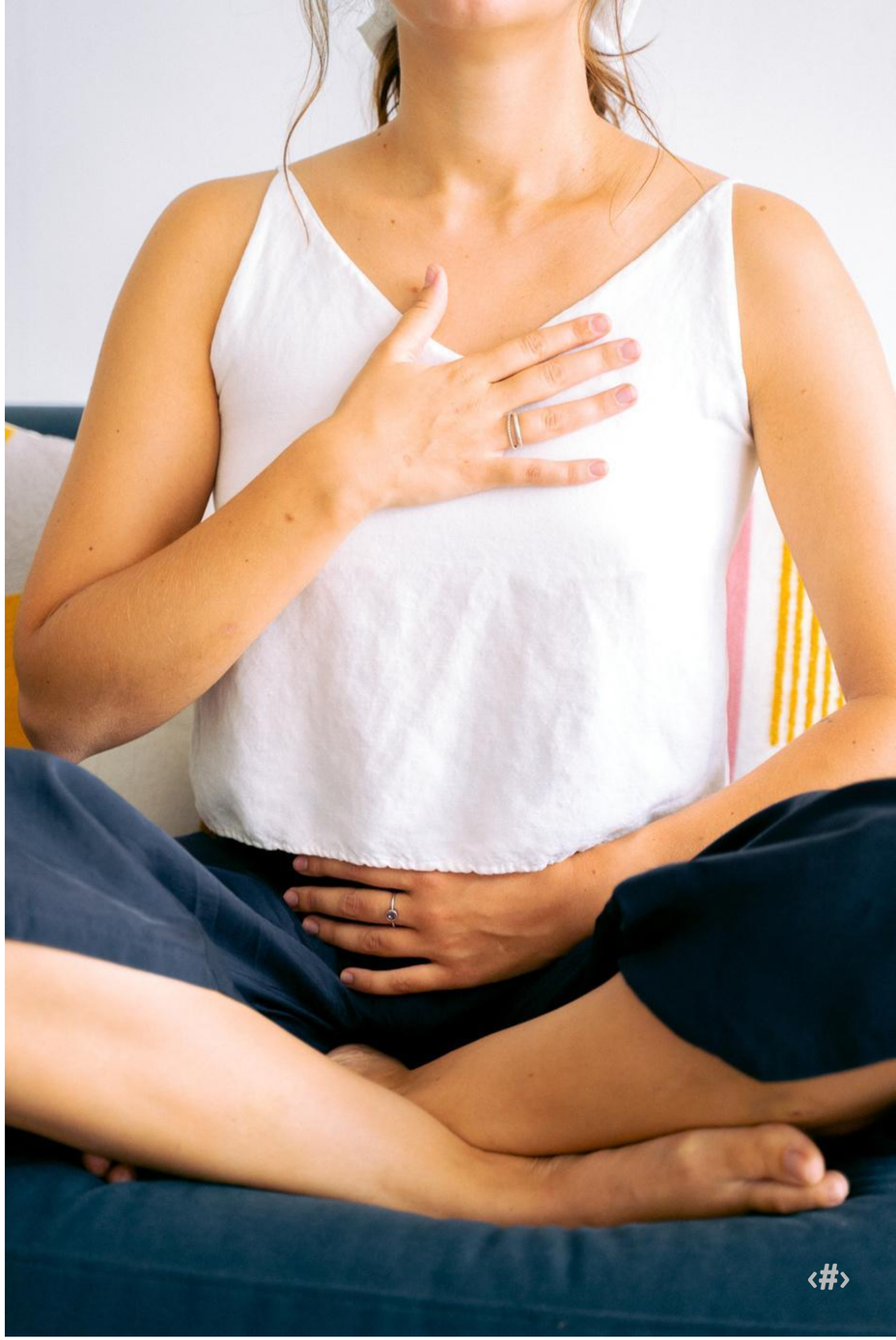
Descríbelo con una palabra o un gesto.

“Tu cuerpo habla
antes que tus palabras.”

Calentamiento: vocalización y respiración

- Respiración 4-7-8 para calmar nervios,
- Vocalización con sonidos y resonancia (A–E–I–O–U),
- Relajación de hombros y mandíbula.

Cuando relajamos estas zonas, el cerebro interpreta que puede bajar el estrés. En 3 minutos ya tendrán otra energía para hablar.



Calentamiento: posturas de poder y lenguaje corporal

- Pose de poder y confianza (Amy Cuddy),
- Movimiento en el escenario: anclajes y desplazamientos,
- Contacto visual estratégico.

Las posturas de poder pueden aumentar la sensación de poder y reducir el estrés, al aumentar la testosterona (confianza) y reducir el cortisol.

La voz con impacto

- Uso del ritmo y de las pausas para dar énfasis,
- Variar tono y volumen para mantener la atención,
- Evitar muletillas y monotonía.

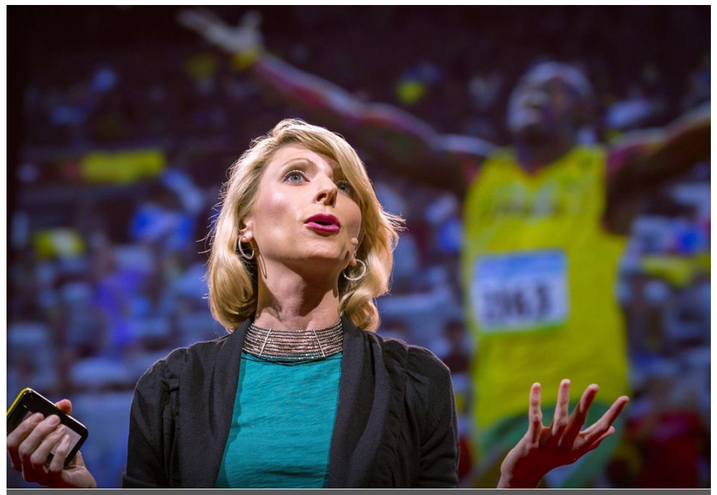
Leer una misma frase en tono plano y luego con pausas y entonación para que noten la diferencia. El sistema auditivo humano interpreta el tono como una pista para entender mejor lo que se está diciendo.

Reflexión: liderazgo e identidad pública

- ¿Qué imagen quiero proyectar como líder global?
- ¿Cómo quiero que recuerden mi voz?
- ¿Qué fortalezas quiero manifestar/se manifestaron hoy en escena?

Ejercicio de escritura individual (5 min) + compartir voluntario.

Voces referentes



AMY CUDDY

El lenguaje corporal moldea nuestra identidad

BARACK OBAMA

Las técnicas de Barack Obama

MICHELLE OBAMA

Michelle Obama: discurso como Primera Dama

"La autenticidad, tu nuevo sexy y súperpoder"

--Joanna Prieto, CEO Geek Girls LatAm

Simulación ONU/TEDTalk (en video)

- Presentación de 2–3 minutos por participante.
- Grabación y revisión grupal.
- Retroalimentación con rúbrica simple (claridad, voz, cuerpo, conexión).

Notas: Tiempo sugerido: 2 min exposición + 2 min feedback por persona.

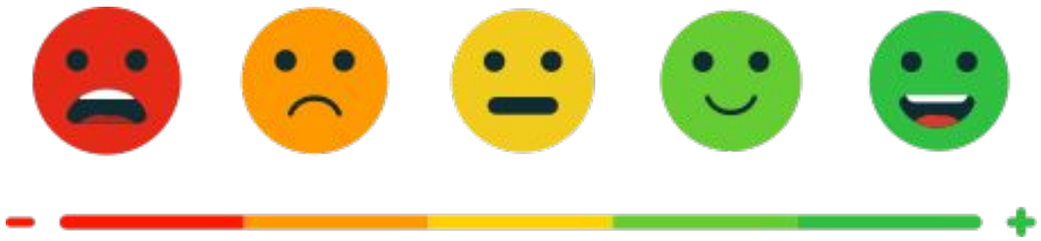
Manifiesto de mi voz líder

- Cada participante lee una frase-manifiesto personal.

Ejemplo: “Mi voz es firme y trae justicia para mi comunidad.”

- Retroalimentación, ritual y celebración colectiva.

“Mi voz, mi historia, mi presencia en el mundo.”



¿Qué te llevas hoy y cómo te vas?

Comparte con el grupo

¡Gracias!

www.innovusconsulting.co

Personas facilitadoras de la sesión: Catalina Valenzuela, Paula Quiñones, María Teresa Laverde y Camilo Forero

Creadora del módulo: Joanna Prieto