MINICURSO · APRENDAMOS A PREDICAR

# TU CUERPO TAMBIÉN PREDICA

Minicapítulo 4 · Postura, mirada y gestos que ayudan a comunicar

**01 · ME INTERESO**

## Antes de hablar, tu cuerpo ya comunica

Imagina que un hermano presenta un mensaje bíblico, pero mira al piso, esconde las manos en los bolsillos y se balancea sin parar. Aunque sus palabras sean buenas, quizá la congregación se distraiga. Otro hermano habla con serenidad, mira a las personas y hace gestos sencillos. ¿Qué diferencia percibes?

Objetivo observable: Al finalizar, podrás presentar un mensaje bíblico de un minuto con postura firme, gestos naturales, contacto visual distribuido, movimientos moderados y uso apropiado del micrófono.

### Principio de esta lección

**La postura, los gestos y la mirada deben ayudar a entender el mensaje, no quitarle atención.**

Para comenzar: ¿Qué haces con tus manos cuando hablas delante de otras personas?

02 · COMPRENDO

# Seis hábitos para comunicar mejor

1. Postura: Mantén los pies bien apoyados, la espalda recta y los hombros relajados. No necesitas permanecer rígido.

2. Manos: Evita esconderlas en los bolsillos o cruzar los brazos durante todo el mensaje. Acompaña las ideas con gestos sencillos y naturales.

3. Mirada: Distribuye la atención entre la izquierda, el centro y la derecha. Mira por momentos a dos o tres personas de diferentes sectores sin incomodarlas.

4. Movimiento: Puedes caminar algunos pasos para introducir un cambio de idea. Evita pasear continuamente o balancearte.

5. Expresión facial: Sonríe al saludar; al explicar un tema serio, deja que el rostro acompañe con sinceridad el contenido.

6. Micrófono: Sostenlo a una distancia estable y cercana a la boca, según su sensibilidad. No lo apartes al terminar cada frase.

## Fundamento bíblico en su contexto

Nehemías 8:1–8: La lectura y explicación de la Ley ante el pueblo resaltan la importancia de ayudar a entender la Palabra. Nuestra expresión corporal puede servir a ese mismo propósito de claridad, aunque el texto no prescribe técnicas de postura.

1 Corintios 14:40: Pablo exhorta a que todo se haga con orden en la reunión de la iglesia; aplicamos ese principio procurando no distraer con nuestros movimientos.

Recuerda: No todos se expresan de la misma manera. El propósito no es actuar artificialmente, sino comunicar con cercanía, respeto y sencillez.

03 · OBSERVO

# Ejemplo: predicar con serenidad

Situación: Sara tiene que compartir una reflexión de tres minutos sobre la confianza en Dios. Es su primera vez frente a la congregación.

## Primera presentación: mejorable

Sara empieza mirando sus notas. Aprieta el micrófono contra el pecho, esconde la otra mano, camina de un lado a otro y no levanta la vista hasta el final. Termina sin saber si todos entendieron.

## Segunda presentación: mejor lograda

Antes de comenzar, Sara se coloca firme, respira y sonríe. Acerca el micrófono a la boca. Al compartir la idea principal, mira al centro; después, hacia la izquierda y la derecha. Usa un gesto con la mano libre, da dos pasos en una transición y se detiene para el llamado.

Observa la diferencia: El mensaje es el mismo. Lo que cambia es la facilidad con que las personas pueden escucharlo y seguirlo.

## Tres señales para recordar

| | |
|---|---|
| **POSTURA** | Firme, pero sin rigidez. |
| **MIRADA** | Compartida entre diferentes sectores. |
| **GESTOS** | Pocos y relacionados con la idea. |

Pregunta: ¿Qué tres acciones cambiaron más la presentación de Sara?

04 · PRACTICO

# Ensayo guiado de un minuto

Actividad A · Preparación (3 minutos). Escoge un texto breve, por ejemplo Salmo 23:1, y prepara dos o tres frases para explicar su mensaje sin añadirle ideas ajenas.

Mi idea central:

Actividad B · Ensayo (2 minutos). Coloca el celular frente a ti. Graba 60 segundos mientras aplicas estas indicaciones:

☐ Pies firmes y hombros relajados.

☐ Manos visibles con un gesto natural.

☐ Mirada al centro, izquierda y derecha.

☐ Un movimiento breve solo si ayuda.

☐ Expresión amable y micrófono bien colocado.

## Actividad C · Mira el video sin sonido

Así observarás tu postura y tus movimientos. ¿Qué hiciste bien? ¿Qué distrae?

Segundo intento: Repite el mismo minuto corrigiendo solo un detalle. Compara ambos videos y escribe qué mejoró.

05 · ME EVALÚO

# Mi lista de cotejo

Después de mirar tu video, marca cada afirmación que lograste realizar:

☐ Permanecí firme, sin estar rígido.

☐ Mis manos estuvieron fuera de los bolsillos.

☐ Miré a varios sectores de la congregación.

☐ Me moví moderadamente y con propósito.

☐ Mi rostro acompañó naturalmente el mensaje.

☐ El micrófono estuvo en una posición adecuada.

☐ No jugué con objetos ni miré continuamente al suelo.

## Reflexiono y decido

Comprensión: ¿Por qué un predicador no necesita caminar todo el tiempo?

Análisis: ¿Cómo ayudarías a una persona tímida a mejorar sin avergonzarla?

Aplicación: ¿Qué detalle específico de tu lenguaje corporal vas a cambiar?

Mi evaluación: LO LOGRÉ / ESTOY MEJORANDO / NECESITO APOYO. Pide una observación amable a alguien de confianza.

06 · ME COMPROMETO

# Siete días para progresar

Desafío verificable: Durante esta semana, practica tres veces un mensaje de un minuto. Grábate en el primer y el último ensayo. Conserva ambos videos para comparar tu progreso.

## Registro de práctica

☐ Ensayo 1 — Fecha: _____ Aspecto observado: _____

☐ Ensayo 2 — Fecha: _____ Corrección realizada: _____

☐ Ensayo 3 — Fecha: _____ Mejora comprobada: _____

Lo que alguien de confianza me recomendó:

Lo que haré diferente en mi próxima predicación:

Mi compromiso: «Usaré mis gestos, mi mirada y mis movimientos para ayudar a las personas a comprender mejor la Palabra de Dios».

## Para recordar

**La serenidad del cuerpo fortalece la credibilidad del mensaje.**

Lecturas bíblicas: Nehemías 8:1–8; 1 Corintios 14:26–40. Son principios de comunicación comprensible y orden, no reglas bíblicas específicas sobre gestos.