

RECOMENDACIONES PARA EXPONER EN PÚBLICO

Como recomendación general es importante que considerés cada elemento de tu exposición:

- Las condiciones del lugar o plataforma que vas a utilizar.
- Los materiales de tu exposición.
- El tiempo con el que contás
- Los contenidos que querés compartir.



1 Organiza tu presentación



Considerá el tiempo con el que contás y elaborá un guión que te permita llevar el hilo conductor de la exposición. Procurá que los contenidos sean breves, claros, simples y fluidos. Si estás haciendo una presentación virtual considerá como elemento adicional la estabilidad de la conexión.

2 Hacé pruebas previas



Ensayá previamente frente al espejo y si podés grabate para que identifiques cuánto estás durando en la exposición, tu **postura corporal**, el uso de **muletillas verbales o corporales**, el volumen de tu voz y tu dicción al hablar. Si la exposición va a ser virtual, **practicá** antes al menos una vez con la herramienta que utilizarás para que te asegures que sabés utilizarla.



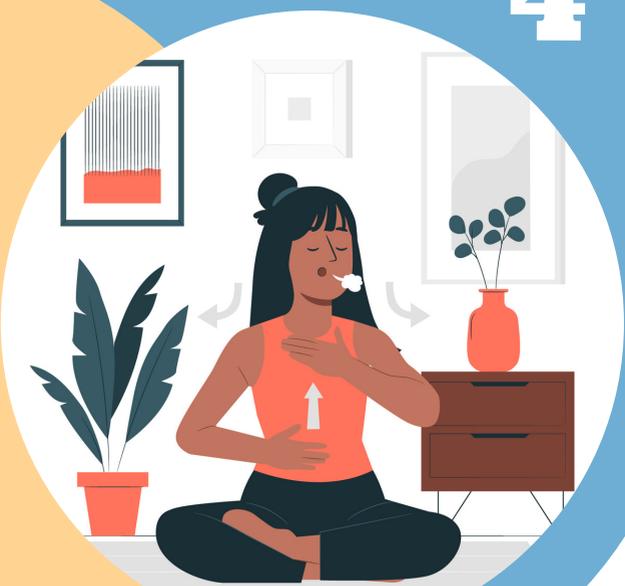
3 Visualizá el espacio donde vas a exponer

Revisá la distribución del espacio donde te ubicarás durante la exposición, la **iluminación del lugar**, las **condiciones ambientales** (ej: ruido), el **mobiliario** que tenés cerca. Si el entorno es virtual, asegurate también del buen funcionamiento de la cámara y el micrófono, así como los **ajustes técnicos** de la plataforma que vas a utilizar.

4 Tomá tiempo para prepararte físicamente



Procurá realizar **ejercicios de respiración básicos** antes de la exposición y practicá el cómo respirar adecuadamente mientras exponés, es importante que **respetés las pausas** mientras hablás.



5 Ejercitá la cortesía

Saludá al iniciar tu exposición y **agradecé** la atención de las personas cuando finalicés, poné tu celular en **silencio** para que te concentres en lo que vas a compartir; esto favorecerá el ambiente de tu exposición.



6 Cuidá tu postura e imagen

Mantené una **postura erguida** en presentaciones presenciales o virtuales, pero permitile a tu cuerpo realizar **movimientos naturales**, te podés apoyar con tus manos para darle firmeza a tus palabras o énfasis a tu mensaje. Tratá que tu **vestimenta** no sea un distractor del contenido que vas a compartir y **establecé contacto visual** con tu público, si estás exponiendo virtualmente entonces **visualizá directamente la cámara** para dar cercanía y calidez a tu mensaje.



7 Utilizá apoyos visuales



Centrá la atención del público en el contenido de tu exposición utilizando apoyos visuales como imágenes, videos o guías escritas que sigan las personas participantes mientras exponés (“distractores positivos”). **No recargués** tu presentación con textos largos, procurá que sea atractiva, dinámica y concreta.



8 Confiá en tus capacidades

Recordá que hablar es un **acto natural** y que siempre estás transmitiendo mensajes, escribí tus **fortalezas y capacidades** en una lista y revisalas con frecuencia; esto te permitirá incrementar tu **confianza en vos**.

Si querés más recomendaciones sobre este tema, podés acercarte al CASE que te corresponde.



orientacion.ucr.ac.cr



Oficina de Orientación UCR



[orientacionucr](https://www.instagram.com/orientacionucr)