

---

# Recomendaciones para exponer en público

**Las exposiciones orales son una tarea muy común en muchos cursos de la U y en la vida profesional en la vida profesional**

---

**La preparación es la clave para disminuir la tensión, aumentar la seguridad y confianza es vital para lograr una buena presentación**

---

**Acá te ofrecemos algunas recomendaciones que podés poner en práctica para lograr este objetivo:**

# 1. Organiza tu presentación

**Considera el tiempo con el que contás y elabora un guion que te permita llevar el hilo conductor de la exposición**

**Procura que los contenidos sean breves, claros, simples y fluidos. Si estás haciendo una presentación virtual, considera como elemento adicional la estabilidad de la conexión.**



## 2. **Hacé pruebas previas**

**Ensayá previamente con personas cercanas o frente al espejo y, si podés, grabate, para que identifiques cuánto tiempo tarda tu 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 asegurés 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. 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 concentrés en lo que vas a compartir. Esto favorecerá el ambiente de tu exposición.



## 5. Cuidá tu postura e imagen

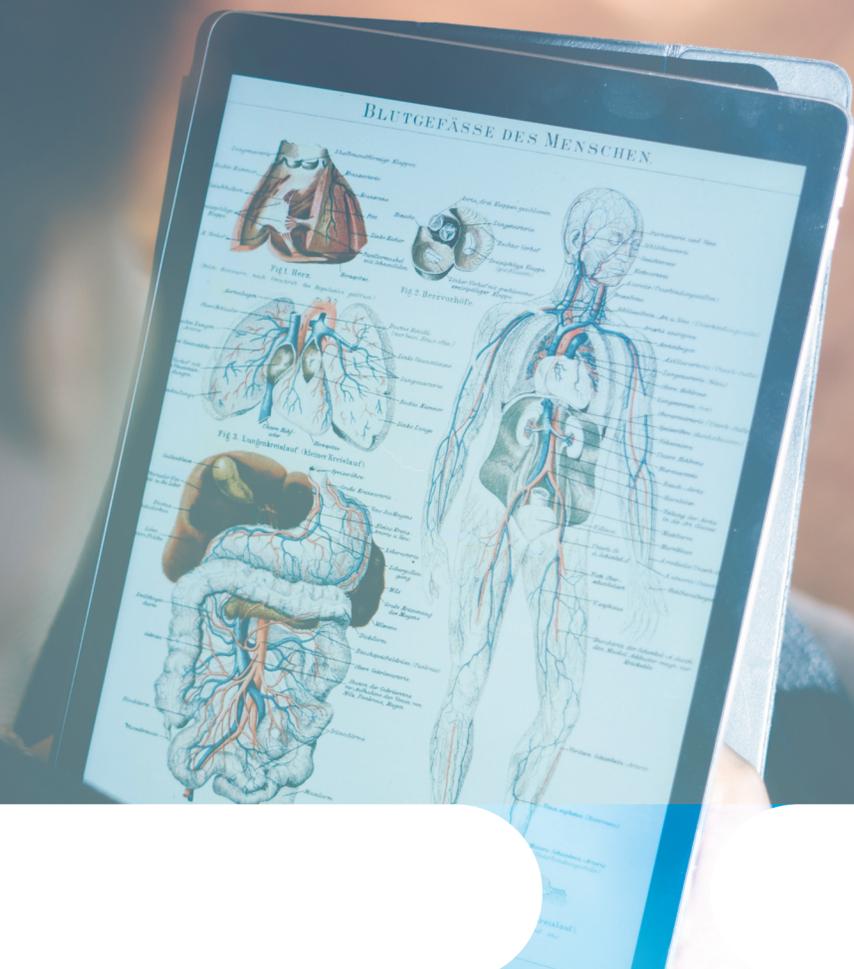
Mantén una postura erguida en presentaciones presenciales o virtuales, pero permítete a tu cuerpo realizar movimientos naturales. Te podés apoyar con tus manos para darle firmeza a tus palabras o énfasis a tu mensaje. Establecé contacto visual con tu público.

Si estás exponiendo virtualmente, visualizá directamente la cámara para dar cercanía y calidez a tu mensaje.



# 6. Utilizá apoyos visuales

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



## 7. Trabajá en la gestión de la ansiedad

Sentir cierta ansiedad en presentaciones orales es natural. Sin embargo, se pueden reducir si se implementan algunas estrategias para gestionarla. Por ejemplo, es muy importante practicar previamente tu exposición en varias ocasiones, ya que esto posibilitará tener más seguridad a la hora de exponer.

Además, podés realizar técnicas de respiración y relajación para reducir la activación fisiológica que puede activar la ansiedad. Al mismo tiempo identificá si estás teniendo pensamientos negativos o en extremo autocríticos que limiten o afecten negativamente tu autoconfianza, para transformarlos en pensamientos alternativos, que destaquen tu suficiente preparación y las habilidades que tenés que son necesarias para la exposición.

Finalmente, recordá que todas las personas cometen errores de vez en cuando, por lo cual es importante no autoexigirse la perfección en la presentación. Esto ayudará a reducir la presión y la ansiedad que se pueda experimentar durante la misma.



# 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.

