

Cómo hacer una buena exposición oral

Después de haber preparado tu trabajo, es conveniente que consideres esta serie de consejos para que todo salga bien el día de la exposición.

Preparando...

1) Cómo has trabajado mucho y dominas ya el tema a la perfección, es conveniente que hagas un **guión** con las ideas principales de tu trabajo. Elimina las ideas difíciles de entender o de recordar (estadísticas, números,...) y amplía las informaciones susceptibles de "enganchar" a tu público. Piensa en la **primera frase** que vas a decir, debe captar el interés de los demás. Por ejemplo: "¿Sabíais qué?"... y **ensaya mucho** o bien delante del espejo o delante de un público ficticio (tu hermano, tus padres, tus abuelos...)

Llego el momento...

2) **Habla alto** y claro mirando siempre al público. No te aceleres, **modera la velocidad**, vocaliza bien y **haz pausas**. Esto te dará más tranquilidad y tu público digerirá mejor la información. Además, puedes aprovechar esos descansos para que tu público intervenga si tiene preguntas.



Cuando el cuerpo habla por nosotros

3) **Los movimientos** que podemos llegar a hacer...**nos delatan**. Así que evita los tics o movimientos nerviosos: no te toques el pelo, ni la nariz, no te muerdas las uñas, etc.

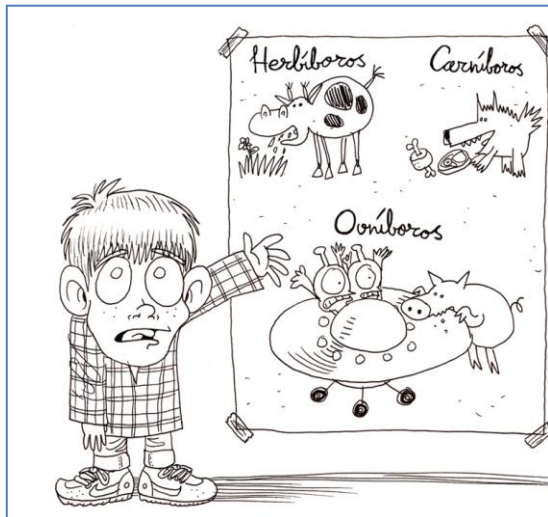


4) **¡Cuidado con las manos!** No vale esconderlas en los bolsillos y cruzar los brazos. Al contrario, muévelas, señala, compara...ya sabes que los gestos refuerzan lo que dijimos. Si realmente no eres capaz de hacerlo por culpa de tus nervios, prueba tener un bolígrafo o un lápiz en la mano. Esta muleta, aunque te parezca rara, mejora de forma espectacular nuestra posición. Sino lo que puedes hacer, es anotar de vez en cuando en la pizarra palabras claves.



5) ¡Prohibido balancearse de un lado a otro! Ya tendrás tiempo de columpiarte más tarde... **Mantente firme** en todo momento. Recuerda que las palabras son lo más importante y si te mueves demasiado, tu público se distraerá.

Con el tiempo a favor y disfrutando...



6) **Se ameno y original** (recurre al material audiovisual). Utiliza el humor (nunca para humillar), transmite entusiasmo con lo que haces: has pasado mucho tiempo preparándolo todo y ahora toca disfrutarlo. Contesta con tacto si te hacen una pregunta estúpida o que denota falta de atención.

7) **No te enrolles**. Debes controlar el tiempo. Recuerda: la brevedad es la clave del éxito.

8) Finaliza haciendo una **síntesis** y sacando conclusiones. La **última frase** al igual que la primera, es fundamental. Lo ideal es una frase potente que excite al público y propicie un sonoro aplauso.

9) **¡No salgas huyendo!** Deja un poco de tiempo para posibles preguntas.

10) El nerviosismo previo es inevitable y necesario ya que gracias a él se produce la secreción de la adrenalina, que despierta y tonifica las funciones del cuerpo y de la mente. Nunca reveles a tu público "estoy super nervioso"... y no te preocupes, el nerviosismo suele desaparecer en el primer o segundo minuto de tu intervención.

El entrenar y practicar nos da seguridad y confianza...así que ya sabes.