

Caja de herramientas para el estudio universitario:

“Perder el miedo a hablar en situaciones de exámenes y exposiciones orales”

Tips para una comunicación efectiva

- Saber, saber y saber del tema; clave para poder ganar confianza en lo que querés decir. ¿Cómo? leyendo, mirando videos o los materiales que tengas de referencia.
- Relajar el cuerpo, ya que los nervios se manifiestan en nuestro cuerpo, para lo cuál podés utilizar ejercicios de respiración. Podés buscar algunos en YouTube:
https://youtube.com/shorts/MkV5ndHffGE?si=EGF2ilfCTisB_uwb
- Una buena hidratación, no solo ayuda a tener una voz limpia sino que en momentos de tensión poder parar y tomar un poco de agua para “calmar” esos nervios que nos toman de sorpresa.
- Practicar, practicar y practicar: Hacer “cómo si” estuvieras en esa situación.
- Hacerlo, aún con miedo. Aprendemos a hablar, hablando, por lo que animarte es el inicio para ir ganando confianza.
- Los primeros segundos son esenciales por eso preparar el discurso con tiempo ayuda a manejar cierta precisión de tus ideas.
- Estar preparado para los imprevistos. Podés pensar posibles preguntas abiertas para interactuar con el o la docente o compañeros/as mientras vas ordenando tus ideas. Tener en una hoja un punteo de los temas esenciales que querés transmitir.
- Hacer consciente tus recursos personales (“yo sé del tema”, “me prepare”, etc.).
- Visualizar la situación en positivo. Es común que antes de la presentación nuestra mente nos lleve a imaginar los peores escenarios posibles. Pero deberíamos hacer lo contrario, dirigir la atención hacia la mejor versión posible que puedas imaginar.

Ejercicios para comenzar a afrontar el miedo a hablar en público:

-Recuerda una situación en la que hayas experimentado miedo al exponer. Tratá de describirla con la mayor cantidad de detalles posibles (dónde estabas, qué sentías en tu cuerpo, etc).

-Escribí cuál o cuáles creés que eran las amenazas. Ej: no saber suficiente del tema.

-Para cada una de esas amenazas, pensá estrategias de afrontamiento.

Por ejemplo:

Amenaza “me quedé en blanco”.

Estrategia “elaboro un esquema gráfico con las 5 ideas clave que quiero decir y practico siguiendo un orden”.

-Practicá tu discurso ante diferentes públicos:

Pequeño (no más de 2-3 personas) puede ser con familiares.

Más amplio (más de 2-3 personas) con grupos de compañeras/os.

Con alguien que sepa del tema.

Con alguien que no sepa del tema.

-Podés filmar y luego auto-evaluarte.

- Ubicá en este cuadro los aspectos que quisieras mantener porque te gustaron, aquellos a mejorar y otros para sumar. Además contemplar lo que querés que no se repita por ejemplo las llamadas muletillas “eee”, “digamos”, “si” y muchas otras más.

Mantengo	Mejoro	Sumo	“Esto se va”

Es importante saber que si bien hay tips generales deberás adaptar las estrategias a la situación puntual que tengas que exponer oralmente.

Tips para planificar el discurso

-Usá los marcadores del discurso para organizar y ordenar las ideas que quieras transmitir. Así, quién te escuche puede también anticiparse a lo que vas a ir contando.

Algunos de ellos pueden ser:

Ordenar el discurso

En primer lugar
Para empezar
Antes que nada
Para terminar
Finalmente

Introducir una opinión personal

Para mi
En mi opinión
A mi entender
Según mi punto de vista
Considero que

Aclarar explicar

Es decir
Dicho de esta manera
Con esto quiero decir

Indicar hipótesis

Es posible
Es probable
A lo mejor
Quizá/s
Tal vez

Indicar oposición

Pero
Por el contrario
Aunque
En cambio

Resumir

En resumen
En pocas palabras
En definitiva
Para resumir

Escribí lo que quieres decir. Baja las ideas de tu mente a un papel. Así podrás ir chequeando si tiene sentido lo que quieres decir, si es mucho, si falta o si está desordenado, etc. Podés hacer varios borradores hasta que te sientas cómodo/a con tu escrito. Cuando lo leas en voz alta, ayudarte con el lenguaje no verbal (gestos, posturas corporales) favorece la comprensión por parte de quién te estará escuchando.

Tips para exposiciones orales grupales

Lo primero que tienen que saber como grupo:

-¿Cuál es la consigna de la exposición? es decir cuál será el objetivo de la presentación. Esa será la base para planificar qué hacer con toda la información que puedan contar.

Para luego:

-Escribir las ideas clave que no pueden faltar en el discurso.

-Si se puede contar con un apoyo visual, (PowerPoint por ejemplo) buscar el diseño que mejor se adapte al contenido. Sería conveniente no utilizar plataformas nuevas o que no sepan cómo manejarlas, ya que sino toda la atención del grupo estará pendiente del buen funcionamiento de la herramienta y no del discurso.

-Con los integrantes del grupo, PRACTICAR (quién dirá cada parte, en qué orden, cuánto tiempo estimado para cada uno, etc.).

-Contar con PLAN B si algo no sale como se planificó. Por ejemplo, que dos miembros del grupo tengan la presentación en un pendrive o en su correo. Si no hay wifi ese día, contar con fibrones para dibujar, escribir en la pizarra, etc.

-Si es posible compartir con el o la docente la idea previamente de la presentación para que pueda orientar sobre la propuesta (modificar, cambiar o sostener).

Tips para preparar un examen oral

-Conocer la modalidad del examen oral ¿pregunta el docente?, ¿empieza el estudiante a hablar?, ¿se utiliza bolillero?. Esto te permitirá planificar cómo armar el discurso y estimar cuánto tiempo tendrás disponible.

- La lectura profunda de los contenidos de la materia es clave para tener la seguridad en tu discurso. "Tengo que saber lo que voy a decir". Para eso planificar tu estudio, tiempo al tiempo...

-Si te toca comenzar a hablar: escribí tu tema sumando los marcadores del discurso. Luego decilo en voz alta para chequear si esta bien, te falta algo, practicar las formas en que lo dirás, etc.

-Practicar y practicar "cómo si estuviera en el examen"

¡Te invitamos a poner en práctica este recurso!

Referencia bibliográfica:

Klaric, J. (2018) *Neuro oratoria*. Las mejores técnicas para cautivar la mente de tu público, generar ventas y ser un gran líder. Paidós.