



UNIREMINGTON®

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON

RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996

QUE EXPONER NO SEA UN PROBLEMA

TIPS PARA EXPONER

Programa de Permanencia Estudiantil Permane-SER
Dirección de Bienestar Institucional



PRIMER PASO...

Identifica qué te sucede cuando sabes que debes exponer:

- ¿Qué piensas?
- ¿Qué sientes?

- ¿Qué es lo que más te asusta o te preocupa a la hora de exponer?

CONOCE BIEN TU MATERIAL

- ✓ Improvisar NO es una buena idea.
- ✓ Conoce MUY BIEN el tema y qué dirás y cómo vas a decirlo: buscar fuentes, preparar un buen resumen

Saber de lo que se habla es una de las mejores maneras de aplacar los nervios.

PREPARA MUY BIEN EL MATERIAL DE APOYO

- Ya sea una cartelera, un video o una presentación de power point, es importante **que no tengan demasiado texto** ya que si en la exposición te pones a leer, solo te sentirás más inseguro.
- Que el material contenga palabras o frases clave que te ayuden a recordar el contenido que ya estudiaste.
- **Ideas principales** (que no deben faltar) e ideas secundarias.

Practica las veces que sea necesario

- ✓ Una vez que tu presentación esté lista (con el material que vas a utilizar –cartelera, power point, rótulos...-), revísala.
- ✓ Practica tu discurso frente a un espejo, y luego practica frente a un familiar o amigo. Cada vez que repitas tu presentación te sentirás más cómodo, y la idea de llevarla a cabo frente a una audiencia será menos intimidante.

DISTRIBUYE BIEN EL TIEMPO

Identifica cuántos y cuáles momentos debe tener tu exposición y asigna un tiempo estimado para cada uno.

Por ejemplo:

Introducción
(contexto del
tema)
5 minutos

Conceptos o
ideas
principales
10 minutos

Conclusiones
5 minutos

Así evitas sentirte nervioso porque piensas que el tiempo no te va a alcanzar o que no vas a lograr decir lo más importante

PON LA SITUACIÓN A TU FAVOR

Espera a que los demás compañeros estén en silencio

Elegir a 2 o 3 personas del público en las cuales fijar la mirada como si estuvieras hablando con ellas mientras expones.

Utiliza un tono de voz adecuado: si hablas muy bajo las personas se distraen con mayor facilidad y esto puede aumentar los nervios
Procura mantener una respiración tranquila

Fuentes...

<http://noticias.universia.net.co/consejos-profesionales/noticia/2015/05/12/1124837/13-tips-hablar-publico-miedo.html>

<https://www.entrepreneur.com/article/271587>

¡Gracias!



UNIREMINGTON®
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON
RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996