

### 3. Cuestionario de Autoevaluación

Nombre:  Curso/Especialidad:

E-mail:  Fecha:

A continuación aparecen una serie de preguntas relacionadas con tus habilidades para hablar en público. Señala la opción que más identifique tu forma de actuar en estos momentos. Podrás realizarlo de nuevo más adelante y comparar tus resultados.

AUTOINFORME SOBRE HABILIDADES PARA HABLAR EN PÚBLICO		SI	NO
1.	Tengo miedo de enfrentarme a gente que me escucha		
2.	Siento que no me controlo totalmente mientras hablo		
3.	Cuando hablo delante de gente, los pensamientos se me confunden y mezclan		
4.	Aunque hablo con fluidez con mis amigos, no encuentro palabras para expresarme en clase		
5.	Me tiemblan las manos cuando hablo delante de más personas		
6.	Mientras preparo la charla me encuentro en un constante estado de ansiedad		
7.	Siempre que sea posible evito hablar en público		
8.	Al mirar a la gente cuando estoy hablando, sus caras se desfiguran		
9.	Me siento disgustado conmigo mismo después de dirigirme a un grupo		
10.	Tengo un miedo constante de olvidarme de lo que voy a hablar		
11.	Me desagradaba utilizar el cuerpo y la voz de forma expresiva		
12.	Prefiero tener anotaciones a mano por si olvido mi charla		
13.	Sudo y tiemblo antes de levantarme para hablar		
14.	Mi postura parece forzada y poco natural		
15.	Tengo miedo y estoy tenso todo el tiempo que estoy hablando en público		
16.	Me resulta difícil buscar con calma en mi cabeza las palabras adecuadas para expresar mis pensamientos		
PUNTUACIÓN TOTAL (Nº de SÍ)			

### 4. Interpretación de los resultados

Debes contabilizar el número de "SI". Esa es tu puntuación total. La necesidad de mejorar tus habilidades para hablar en público dependerá de cuánto mayor o menor sea la puntuación obtenida:

**Menos de 2 puntos:** hablar en público no te supone demasiados problemas.

**Entre 2 y 8 puntos:** presentas algunas ideas y creencias que pueden dificultar e influir en la realización de una exposición oral.

**Más de 8 puntos:** presentas muchas creencias e ideas que pueden dificultar hablar en público.

Es conveniente que la interpretación de los resultados de una prueba de screening se complemente con un análisis detenido y personalizado de cada ítem. De esta forma optimizaremos la calidad del proceso de orientación y asesoramiento de estabilidad para el aprendizaje.

### 5. Recuerda

- \* La preparación, el estudio y la organización de los materiales son fundamentales para garantizar el éxito de la presentación.
- \* La ansiedad se puede controlar con técnicas de relajación a las que puedes acceder desde el Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica de la UCA.
- \* Es muy importante ensayar previamente la presentación. Puedes hacerlo frente al espejo, seleccionando un público con el que te sientas bien y seguro o grabándote con una videocámara.
- \* El día de la presentación afrontala con optimismo y con una actitud positiva, seguro que el trabajo realizado previamente verá sus frutos, ten siempre claro que tú puedes hacerlo.
- \* Al finalizar disfruta del momento, has conseguido superarte y debes estar orgulloso de tu trabajo, los posibles puntos débiles irán desapareciendo en las siguientes exposiciones.

#### RECURSOS UCA A TU ALCANCE

##### Servicio de Biblioteca

Aquí puedes encontrar materiales para la elaboración de informes, documentos científicos, búsqueda bibliográfica, etc.

[http://biblioteca.uca.es/scb/formacion/lista\\_autoaprendizaje.asp](http://biblioteca.uca.es/scb/formacion/lista_autoaprendizaje.asp)

<http://biblioteca.uca.es/>

##### Servicio de Atención Psicológica y Psicopedagógica (SAP)

Si deseas recibir más orientaciones o consejos sobre las temáticas tratadas u otras materias de tu interés, puedes ponerte en contacto con el SAP.

<http://www.uca.es/sap>  
[sap@uca.es](mailto:sap@uca.es)



UCA  
Universidad  
de Cádiz

# 10

Habilidades para  
el Aprendizaje:

## CAPACIDAD DE COMUNICACIÓN ORAL

Ficha de orientación



UCA  
Universidad  
de Cádiz

## CAPACIDAD DE COMUNICACIÓN ORAL: PRESENTACIONES, INFORMES Y POSTERS

Todos los estudiantes, en algún momento de su carrera, tendrán que llevar a cabo trabajos que requieran de una presentación oral frente a un grupo de compañeros o frente al profesorado. Ante esto es muy común presentar nerviosismo, incertidumbre o cierta ansiedad, pero en algunos casos esto puede convertirse en un problema al impedir y/o dificultar la exposición.

El miedo al hablar en público es muy común entre el alumnado y la población en general. Con frecuencia se tiende a evitar estas situaciones y en algunos casos esto puede influir en su vida negativamente. De la misma manera, cuando se ven obligados a realizar una exposición, por ejemplo como actividad obligatoria de una asignatura, estos estudiantes se encuentran con un obstáculo que a priori es imposible franquear, y que les crea un estado de ansiedad alto que no saben cómo afrontar.

Pero esta ansiedad tiene solución y con un poco de trabajo se puede llegar a ser un buen orador público. También es importante reconocer que la ansiedad, en una cantidad considerable y controlada, es necesaria como activadora que nos mantendrá alerta para que demos lo máximo de nosotros mismos, y así tengamos éxito en nuestra presentación oral.

### 1. Orientaciones generales

#### Es importante controlar la ansiedad

Como hemos dicho, es normal sentir ansiedad cuando hablamos en público, pero es muy importante controlarla para que no se convierta en un problema. Una manera muy útil para trabajar y controlar la ansiedad es practicar técnicas de relajación. Entre las muchas formas que existen para relajarnos, nosotros recomendamos usar la técnica de tensión-distensión, ya que es la más usada y la que puedes trabajar en tu propia casa de manera autónoma. A continuación te ofrecemos unas breves consideraciones al respecto:

- \* Se trabajan grupos musculares por separado. Se empieza por una tensión previa seguida de una relajación del mismo grupo muscular.
- \* La duración de cada tensión será de 3 o 4 segundos y la presión debe ser moderada. Ésta irá seguida de una distensión o relajación del grupo muscular que se trabaja. Es importante sentir la diferencia entre la tensión (sensación de presión y tensión) y distensión (sensación agradable de relajación) para que en ocasiones futuras y con entrenamiento podamos alcanzarla cuando estemos en tensión.
- \* Los grupos musculares a trabajar son: manos y brazos, frente y cabeza, ojos, maxilares, cuello, espalda, abdomen, parte superior de las piernas y parte inferior de las piernas.

## 2. Orientaciones específicas. Preparar una exposición

Algunos de los aspectos importantes de una presentación son su preparación y planificación. Nos referimos al desarrollo de la base teórica de nuestra defensa oral, es decir, seleccionar la información importante que queremos presentar y, por supuesto, cómo exponerla. Para ello es muy útil consultar los materiales y medios de los que disponemos para la presentación y así seleccionar los más adecuados. A continuación te proponemos una serie de pasos a seguir:

### 2.1. PREPARACIÓN DEL MATERIAL ESCRITO Y GRÁFICO

Tenemos que preparar el material de manera que nos sirva para el momento de la exposición. Puedes utilizar una presentación gráfica o esquema (Power Point, etc.) como guión del tema. Esta debe ser elaborada previamente. Puedes:

**a) Revisar bibliografía y seleccionar aquellos contenidos que quieres presentar.**

Existen numerosas fuentes donde poder buscar bibliografía: solicítala a algún profesor o departamento, en bibliotecas, en Internet, etc.

**b) Elaborar un guión de los contenidos (informe) y delimitar la información.**

Hacer un buen informe previo es muy importante ya que supone el autoaprendizaje de la materia que presentarás.

**c) Plasmar este guión en un formato gráfico/esquemático. Por ejemplo ¿cómo elaboramos un Power Point para que sea eficaz? Puedes seguir estas breves orientaciones.**

1	Piensa en el público al que va dirigido. Evita repetir demasiado los conceptos, se breve y preciso
2	Es importante que la presentación sea de buen gusto, tanto artístico como estético. Establece un equilibrio entre imágenes y texto. Sería conveniente una o dos imágenes por cada diapositiva
3	No es correcto presentar demasiada información por diapositiva, ésta sólo debe apoyar lo que dices, a modo de guión es lo más conveniente, o para resaltar algunos detalles que nos parezcan importantes o curiosos
4	Cada diapositiva debe llevar un título y si es conveniente un subtítulo
5	Las fuentes (tamaño de letra) mas convenientes son : * 44 ppt para los títulos * 24 ppt para los subtítulos y texto Es importante resaltar que sean fuentes (estilos de letra) estándar, que no sean raras o poco comunes para que sea compatible con cualquier ordenador (Arial, Helvética, etc.)
6	Un número razonable de diapositivas son 25, 15 son pocas y 30 demasiadas

### ENTRENAMIENTO-ENSAYO

Una vez preparado el material, lo más importante es el ensayo, de él depende mucho el éxito de la exposición. Es muy útil simular la presentación, o bien a solas o con personas seleccionadas por nosotros mismos –padres, pareja, amigos...- y con las que nos sintamos tranquilos y tengamos confianza. Cuantas más veces ensayemos, más seguridad tendremos en el momento de la presentación. Podemos ensayar frente al espejo, grabarnos con la ayuda de una videocámara, etc.

### EL DÍA DE LA PRESENTACIÓN

Debes tener en cuenta a la hora de realizar una presentación oral:

Apóyate en las ayudas visuales	* Recuerda probar previamente todos los materiales ANTES del día de la presentación
Recuerda estructurar la exposición en un orden razonable	* Es muy importante la elaboración del informe, del esquema y posteriormente los ensayos
Pon atención a las características del público y del auditorio	* Control del tiempo * Ten en cuenta previamente las peculiaridades del público y del entorno
Domina los nervios	* La preparación de la exposición es fundamental * Ten una actitud positiva. Respira tranquilamente
Controla la imagen que das a los demás	* Los movimientos corporales * Gestos y miradas * Actitud abierta
Ten en cuenta las pausas y la velocidad	* Mejor despacio que deprisa. * Evita las interrupciones
Afronta las preguntas con decisión	* Agradece la pregunta * Repítela y resúmela para aclararte las ideas. * Puedes implicar al público

### PRÉMIATE

Una vez terminada la presentación refuérzate positivamente, ¿cómo? prémiate con algo que te guste como ir a comer a tu lugar favorito, ir al cine, etc. Piensa que los errores que hayas podido cometer son normales en las primeras exposiciones, trabájalos y en posteriores exposiciones estos errores se irán subsanando. Y ten en cuenta los aspectos positivos, has superado una prueba importante para tí, elógiate y felicítate.