



ACTIVIDAD AUTOEVALUACIÓN 1 - RECONOCER LA VICTORIA

OBJETIVO

Ser consciente de los puntos a mejorar de una intervención oral.

TIEMPO NECESARIO

Un rato antes y después de realizar la presentación oral.

NÚMERO DE PERSONAS

Individual.

NECESIDADES TÉCNICAS

La tabla para rellenar (ya sea en formato papel o digital).

INSTRUCCIONES

1. En vistas a una intervención oral, de forma íntima, escribe los aspectos mejorables para poderlos tener a mano y presentes.
2. Recuerda aspectos como la mirada al público, el volumen de la voz, la posición corporal, el gesto, repetición de gestos o palabras, actitud hacia el público, preparación del tema, el nerviosismo.
3. Escoge solo uno, para concentrarte en uno solamente, y no en todos a la vez.
4. Una vez realizada la intervención oral, escribe las sensaciones y pensamientos a los diferentes apartados propuestos en la tabla. Rellénala a medida que vayas realizando presentaciones orales.

| | ¿Cómo ha ido? | ¿Qué has mejorado? | ¿Cómo te has sentido? |
|-----------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------|
| PRESENTACIÓN 1 | | | |
| PRESENTACIÓN 2 | | | |

5. También te puede ayudar escribir tu valoración de la presentación en forma de diario personal, como en el ejemplo de abajo:

" Hoy, jueves 23 de noviembre, he querido centrarme en la mirada al público. Al inicio de la exposición he empezado mirando a Carla y Marco (mis mejores amigos) porque me hacían sentir más tranquila. Después, he ido ampliando la mirada y pude ir mirando a más personas. Me he sentido bien y me he dado cuenta de que puedo hacerlo. ¡Vamos!"

GUÍA PARA LA AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN

Obsérvate para aprender de las fortalezas y de lo que hay que ir puliendo.

Cuanta más conciencia tengas de cómo has trabajado la presentación y como la has realizado, más cuidada será la autoevaluación que hagas. Es importante ir poco a poco con la detección de aquellos elementos que decidas poner en el centro con el fin de mejorarlos.