



## ACTIVIDAD AUTOEVALUACIÓN 2 - ¡VAMOS A ENSAYAR!

---

### OBJETIVO

Ensayar la presentación oral como herramienta para ganar confianza y rebajar la ansiedad.

### TIEMPO NECESARIO

En función del tiempo que se quiere dedicar. Es recomendable empezar a ensayar con la máxima antelación.

### NÚMERO DE PERSONAS

Individual.

### NECESIDADES TÉCNICAS

Ninguna.

### INSTRUCCIONES

1. Mientras preparas la presentación oral, tómate momentos para decirla oralmente, aunque no esté terminada.
2. Pregúntate cómo te sientes y qué crees que necesita más trabajo o qué piensas que deberías quitar de la presentación. Quizás tienes que mover una parte o profundizar más en alguna idea, buscar más información o cambiar el tono que le das a toda la intervención.
3. Mientras vayas preparando la presentación y haciendo el ensayo oral, debes tener muy claro el tiempo que tienes para llevarla a cabo y, también, si vas a usar algún tipo de soporte visual (diapositivas, objeto, pizarra...).
4. Una vez tengas la presentación hecha, ensáyala y grábate para que te puedas ver y analizar qué te gusta, qué funciona y qué cambiarías. Es muy importante que te veas, aunque al inicio te pueda crear un poco de rechazo.
5. Escribe puntos importantes que piensas que deben mantenerse y aquellos que quieres mejorar.
6. Prepara el apoyo visual para que se adapte al máximo el discurso.

7. Vuelve a ensayar, grábate o invita a alguien para que haga de público, y ¡cronometra el tiempo! Siempre es recomendable que la presentación dure menos del tiempo máximo permitido y así no vas tanto al límite, puede provocar nerviosismo.

## GUÍA PARA LA AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN

Es bueno ensayar varias veces y también espaciar los ensayos para que puedas ir digiriendo todo lo que vas introduciendo la presentación oral. Por ello, cuanta más antelación, mejor podrás preparar y construir la presentación. Es importante que te puedas plantear esta serie de preguntas sobre la presentación:

- ¿Te sientes cómodo/a?
- ¿Crees que sigue tu propio estilo comunicativo?
- ¿Has tenido en cuenta una *captatio* potente y un final con fuerza?
- ¿Se entiende bien todo lo que explicas? ¿Has puesto ejemplos o metáforas?
- ¿Utiliza un lenguaje adecuado?
- ¿Has intentado utilizar *storytelling*?
- ¿Las diapositivas enfatizan lo más importante? ¿Complementan bien tu explicación?
- ¿Qué te ha dicho el público que te ha visto mientras ensayabas? ¿Has incluido sus comentarios?
- ¿Te has fijado si respirar profundamente antes del ensayo y calentar la voz y el cuerpo te hace sentir mejor? ¿Te has concentrado justo antes del inicio para centrarte en lo que explicarás?

¡Mucha suerte!