

¿CÓMO MEJORAR TUS EXPOSICIONES EN CLASES VIRTUALES?



¿QUÉ ES EXPONER?

Es comunicar, utilizando recursos didácticos para presentar y explicar un tema. Para tener éxito en las exposiciones necesitas:

1. Preparar tu discurso
2. Practicar tu expresión oral y no verbal
3. Preparar el material de apoyo

¿CÓMO PREPARAR EL DISCURSO?

Hazlo con la mayor anticipación posible, para tener el tiempo suficiente para hacer revisiones, cambios y mejoras hasta estar satisfecho con el resultado.

- Empieza definiendo objetivos claros del tema que vas a exponer: Tal vez te ayude partir de preguntas como ¿qué quiero decirle al público?, ¿con qué ideas claves quiero que se queden?
- Organiza la información que presentarás: Introduce el tema explicando la funcionalidad que tiene, continúa desarrollando los puntos claves y finaliza con un resumen corto que contenga conclusiones claras y/o recomendaciones.
- Genera expectativas e interés: Plantea los puntos que tocarás a través de preguntas para que el público pueda identificar la utilidad de tu mensaje y la información sea más práctica que teórica.
- Evita la sobreinformación: Recuerda no desviarte de tus objetivos para elegir la información clave que vas a desarrollar.

¿CÓMO PRACTICAR MI EXPRESIÓN ORAL Y NO VERBAL?

Es importante tener en cuenta que la clave está en la repetición continua y frecuente de estas recomendaciones:

- Haz ejercicios de articulación y vocalización, puedes encontrar diversos videos y tutoriales en internet.
- Modula tu tono de voz para generar la atención en el público y aplica cambios en la entonación que remarquen el énfasis e importancia especialmente en las ideas clave.
- Acompaña tus palabras con gestos adecuados que te ayuden a explicar algunos puntos o enfatizar ideas sin importar que por la virtualidad no puedan observarte por completo.
- Utiliza diversos conectores (seguidamente, a continuación, como les mencionaba, etc.) para hilar los puntos que vas abordando, evita caer en muletillas o palabras repetitivas.
- Practica frente al espejo, notando tus expresiones verbales y corporales para tener más seguridad y corregir aquello que necesites mejorar.

¿CÓMO PREPARAR EL MATERIAL DE APOYO?

Especialmente en la virtualidad, los recursos visuales son nuestra principal ayuda para poder explicar el tema que abordaremos y mantener la atención de los oyentes. Por esta razón, es vital elegirlos y prepararlos con la mayor anticipación posible, teniendo en cuenta lo siguiente:

- Utiliza herramientas virtuales interactivas: Intenta diversificar usando videos, infografías, murales y plataformas que generen participación con el público, algunas de ellas son Kahoot, Jamboard, Socrative, Genially, Canva, Piktochart, entre otras.
- Evita recursos que generen distracción: Procura realizar una elección basada en los objetivos de tu exposición y verifica si estas herramientas te ayudarán a alcanzarlos para descartar aquellas que solo alejarán la atención de los oyentes.
- Agrega fuentes confiables: Haz una revisión seria de tus fuentes e inclúyelas durante o al final de la exposición para que el público pueda profundizar en el tema.

¿POR QUÉ ME PONGO ANSIOSO AL EXPONER?

La ansiedad es una emoción natural que aparece cuando percibimos un evento como amenazante. Solemos identificar de manera involuntaria las exposiciones como un peligro o amenaza ya que activan nuestro temor a ser vistos, juzgados, criticados o evaluados por otros, y así la ansiedad que se produce en nuestra mente impacta en todo nuestro cuerpo generando reacciones como enrojecimiento, trabas al hablar, olvidos, temblores, sudoración, entre otros.

¿CÓMO PUEDO ENFRENTAR LA ANSIEDAD EN UNA EXPOSICIÓN VIRTUAL?

El primer paso para hacerlo es reconocer qué sientes, qué piensas y qué haces cuando se presenta para entender lo que te está sucediendo y así elegir qué técnicas puedes aplicar. Aquí te dejamos algunas:

- Mientras vas preparando tu exposición, identifica tus pensamientos ansiosos y confróntalos con otros más alternativos. Por ejemplo:
 - Pensamiento ansioso: Seguro me irá mal en mi exposición, mejor lo dejo para otro día que me sienta más tranquilo.
 - Pensamiento alternativo: Tengo evidencia de que cuando he procrastinado, me he sentido más ansioso porque no he estado tan preparado, por ello, haré lo contrario, que es organizarme y empezar lo más pronto posible.
- Prepara tu espacio como un lugar seguro: elige un sitio que te permita estar lo más cómodo y tranquilo posible, puedes poner a tu alrededor objetos que te transmitan calma y seguridad o pegar notas con frases que te generen confianza.
- Ten a la vista notas o apuntes con ideas claves a modo de recordatorio.
- Ten a la mano un vaso con agua en caso tengas un bloqueo o debas hacer una pausa.

- Pídele a alguien de tu confianza en casa que te acompañe las primeras veces que expones para sentirte más confiado y que pueda darte un *feedback* al finalizar.
- Practica técnicas de respiración en los momentos previos para comunicarle a tu cerebro que no hay nada que temer y poder estar más relajado.
- Utiliza técnicas cognitivas para comunicarle a tu cerebro que todo está bien y salir de los bloqueos, tales como: tomarte unos segundos para evocar un recuerdo agradable, enfocar la atención en un objeto para desbloquear tus pensamientos o imaginar un lugar que traiga calma para activar esa sensación en tu organismo.
- Grábate o pide *feedback* de tus compañeros para evaluar tu progreso.

Ahora que ya sabes cómo mejorar tus exposiciones en clases virtuales, identifica tus dificultades, elabora un plan de acción, reevalúate luego de cada exposición y prémiate por cada logro.

¡Puedes hacerlo!



UNIVERSIDAD
DE LIMA