

# Consejos para transmitir confianza en tu examen oral

Vamos a practicar cómo poner nuestro cuerpo como gobiernos, cómo gesticular de manera efectiva para transmitir confianza y actitudes pedagógicas en situaciones de exposición oral. En primer lugar, es importante mantenerse en pie, con una posición erguida y la cabeza ligeramente levantada, como si estuviéramos hablando con alguien en nuestra vida cotidiana. Además, es recomendable tener los brazos hacia atrás para evitar gestos exagerados.

Es natural que algunas personas gesticulen más que otras al hablar. Personalmente, tiendo a moverme y gesticular bastante, pero sé que debo controlarlo para transmitir mayor proactividad. Mi consejo es que gesticules en línea con lo que estás diciendo, manteniendo un equilibrio. Ten cuidado con los tics y evitar estar constantemente moviendo objetos, como bolígrafos. Es mejor ser consciente y practicar una gesticulación tranquila.

Moverse de manera pausada durante la exposición puede ser beneficioso, siempre y cuando no recorramos todos los lugares de manera frenética. El objetivo es no dejar vacíos en los que los espectadores se sientan excluidos. Es muy importante mirar a todas las personas de la sala, haciendo un barrido visual para que nadie se sienta ignorado o como si no prestáramos atención.

## Expresión facial y lenguaje no verbal

La expresión facial también juega un papel crucial en la comunicación. Es recomendable mostrar profesionalidad y seriedad, pero no debemos olvidar una sonrisa que transmita

cercanía. La amabilidad y la cortesía son fundamentales en cualquier proceso comunicativo, ya que generan una sensación de bienestar en los demás. Además, es importante incluir a todas las personas en nuestro campo visual y tratarnos a nosotros mismos con amabilidad.

En cuanto al lenguaje verbal, es necesario evaluar el contexto en el que nos encontramos para regular nuestro tono de voz. Debemos usar un tono fluido y firme, variando la entonación para captar la atención del público. Los silencios también pueden ser utilizados estratégicamente para generar impacto o permitir que el tribunal reflexione. Es preferible quedarse en silencio durante unos segundos que empezar una frase y no terminarla. En caso de cometer un error, lo importante es no enfocarnos en ello, sino seguir transmitiendo nuestro mensaje.

Al verbalizar nuestras ideas, es recomendable utilizar frases cortas y vocabulario adaptado a la situación. Debemos evitar las repeticiones y cuidar la coherencia del discurso. Para lograrlo, es fundamental preparar previamente nuestra exposición, ensayando y automatizando ciertas partes para sentirnos más seguros durante el examen.

## **Aspecto personal**

El aspecto personal también influye en nuestra presentación. Debemos vestirnos de manera natural, pero formal y adecuada para la ocasión. Es importante elegir prendas que nos hagan sentir cómodos y seguros. Si deseamos, podemos agregar algún detalle, como un collar o una pulsera, pero debemos asegurarnos de que no acapare toda la atención del tribunal. Antes del día de la exposición, es recomendable probarse la ropa para asegurarnos de que nos sentimos cómodos y seguros con nuestra elección.

# Tabla de resumen

Aspecto	Recomendaciones
Posición corporal	Mantenerse en pie, erguido, con la cabeza ligeramente levantada y los brazos hacia atrás.
Gestos	Gesticular en línea con lo que se está diciendo, evitando gestos exagerados y tics.
Movimiento	Moverse de manera pausada, sin recorrer todos los lugares, y mirar a todas las personas de la sala.
Expresión facial	Mostrar profesionalidad, seriedad y una sonrisa que transmita cercanía.
Lenguaje verbal	Utilizar un tono fluido y firme, variar la entonación, hacer pausas estratégicas y evitar repeticiones.
Aspecto personal	Vestirse de forma adecuada, sin llamar excesivamente la atención, y elegir prendas cómodas.

## Preguntas frecuentes

A continuación, respondemos algunas preguntas comunes sobre la presentación efectiva:

### **1. ¿Es mejor gesticular mucho o poco durante una exposición?**

Lo ideal es encontrar un equilibrio. Es recomendable gesticular en línea con lo que se está diciendo, evitando gestos exagerados que puedan resultar distracciones para el público.

### **2. ¿Por qué es importante incluir a todas las personas en el campo visual durante una exposición?**

Incluir a todas las personas en el campo visual muestra

respeto y consideración hacia el público. Además, evita que alguien se sienta excluido o ignorado.

### **3. ¿Debo sonreír durante una exposición formal?**

Sí, es recomendable mostrar una sonrisa que transmita cercanía y amabilidad. Una sonrisa genera una sensación de bienestar y ayuda a establecer una conexión con el público.

### **4. ¿Qué debo hacer si cometo un error durante mi exposición?**

Lo más importante es mantener la calma y no enfocarse en el error. Continúa transmitiendo tu mensaje y no permitas que el error te distraiga. Si es posible, puedes corregir el error más adelante en tu exposición.

### **5. ¿Cómo puedo controlar la rapidez al hablar durante una exposición?**

Si tiendes a hablar muy rápido, es recomendable practicar y esforzarse por hablar más pausadamente. Puedes pedir a alguien que te dé feedback o incluso grabarte para identificar en qué momentos debes disminuir la velocidad.

Espero que estos consejos te sean útiles. ¡Mucho éxito en tu próxima presentación!

Recuerda que en [infocivica.org](https://www.infocivica.org) encontrarás más artículos relacionados que pueden ayudarte en tu desarrollo como comunicador efectivo.

