

Oratoria y presentaciones eficaces

La **Oratoria** es el arte de comunicar y persuadir a los demás por medio de la palabra. Su utilización nos ayudará a desarrollar técnicas de exposición en el ámbito profesional y laboral.

Crear una presentación oral en 5 pasos:

1. **Diseña tu mensaje.** Crear un discurso que te ayude a transmitir lo que deseas. Es el momento para poner en orden las ideas que querrás transmitir.

Introducción: primeras frases cortas y de impacto. Incluir breves anécdotas o historias para romper el hielo que allanen el camino de los argumentos venideros. Una introducción fuerte garantiza la atención del público.

Desarrollo: expone tus ideas y argumentos de manera ordenada y clara. Es importante abrir con una idea fuerte, seguir con una de menor intensidad y guardar el argumento más potente para el final. Evitar ir en orden decreciente de importancia.

Conclusiones: aquí cerramos con impacto, dejando preguntas a nuestro público e invitándolos a la reflexión sobre el tema que exponemos. Conclusión corta y clara... vale por dos.

2. **Prepará tu voz.** Este será tu instrumento principal de acción.

Respiración consciente. Inspirar por la nariz y exhalar por la boca a medida que hablamos. Ejercita la respiración costo - diafragmática

Proyección de la voz. Tener registro del ambiente y los factores en los que se dará la presentación. ¿Es una sala silenciosa o con ruidos externos? Utilización de micrófono y reproducción del sonido.

Articular y vocalizar como práctica. Decir trabalenguas, enunciar todas las letras del alfabeto de manera exagerada. Hablar con una lapicera entre los labios para mejorar la dicción.

Voz fluida y dinámica para que varíe según la intensidad del mensaje. Hacer cambios de ritmo, pausas y entonaciones. Evitar el mono tono a fin de evitar perder la atención de la audiencia.

Ensayá siendo el actor principal de tu historia. Practicar nuestra presentación para estar con seguridad y confianza en que conocemos el contenido que diremos. Si llegamos a perder el hilo conductor de la idea, el recordar las practicas te ayudará a encontrar nuevamente la idea principal.

3. **Predisponé tu cuerpo.** Conocernos y usar nuestra Comunicación No Verbal para reforzar exitosamente tu mensaje.

El lenguaje corporal ayuda a reforzar y potenciar nuestro mensaje. Si no somos conscientes del mismo podemos caer en contradicciones con lo que enunciamos.

Mantenerse en una postura siempre de tranquilidad y mostrarse con energía para los momentos que lo requieran. Conecta visualmente con las personas de la audiencia de manera gradual y tratando de mirar a personas que estén ubicadas en diferentes lugares de ese espacio para brindar una sensación de inclusión.

Movimientos gestuales de manos y brazos en la línea del pecho, reservar las gesticulaciones a la altura de nuestra cabeza para cuando sea necesario demostrar energía alta o intensidad en el mensaje.

Siempre que exista la posibilidad, aprovéchalo para moverte por el lugar, no mantenerse en una postura estática. Esto genera dinamismo en nuestro discurso, siempre tener presente que sean movimientos calmos y de velocidad media para no reflejar nerviosismo y/o ansiedad.

¿los gestos no verbales definen lo que pensamos y sentimos sobre nosotros mismos? Si. Podemos mostrarnos sin miedo o sin nerviosismo controlando nuestros movimientos.

Propuesta: visualizar la charla Ted “Amy Cuddy: El lenguaje corporal moldea nuestra identidad”: https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are/transcript?language=es

4. **Conocé a tu público.** Entender el contexto físico y la audiencia a la que vas a hablar para mantener su atención.

Saber a quien nos dirigimos nos ayuda a adecuar nuestro mensaje para tener éxito en la persuasión. Si estamos en el ámbito laboral ¿Que esperan escuchar en ese contexto?

Piensa en tu exposición frente a un auditorio como si estuvieses hablando de uno a uno.

La audiencia quiere recibir información de valor, aprender de forma amena. Ayuda aportando conceptos claros, sencillos

Mantener el interés de la audiencia. Debes hacer que el público sienta que estás conversando con ellos todo el tiempo, no sólo al principio. Se pueden implementar preguntas generales para que puedan participar.

5. **Consejos para lograr una comunicación efectiva.**

Claridad: transmitir nuestras ideas usando un lenguaje cotidiano para que la mayor cantidad de personas puedan comprender el mensaje.

Concreción: el tiempo es el recurso más escaso en la mayoría de los casos. Las presentaciones cuya extensión se prolongan más de lo necesario terminan desgastando la atención de la audiencia. No por ello debemos sentir que tenemos que correr y decir todo en pocos minutos. Aquí será primordial identificar las ideas más potentes a transmitir en la presentación y descartar las que no lo sean. Recordá que siempre podrás enviar un link o carpetas con toda la presentación completa, si el caso lo amerita.

Corrección: Reconocer que nos podemos equivocar en alguna presentación con total confianza. Si bien la preparación para tu presentación será vital, es totalmente comprensible que se puedan escapar áreas de conocimiento. No tenemos que ser la máxima autoridad de conocimiento de un tema para sentirnos capaces de dar una presentación.

Coherencia: entre el mensaje oral y el no verbal. También hace referencia a presentar mensajes en los que nos encontremos convencidos y tengamos confianza.

Cortesía: tratar a la audiencia con el mayor de los respetos. Las/os oyentes de esa presentación te están regalando su tiempo y atención para que puedas transmitir tus ideas y convencerles.

Confianza: cree plenamente en lo que estás presentando. Es de mucha evidencia para las audiencias cuando alguien presenta sin estar convencida/o de lo que se dice. Se limita cualquier posibilidad de persuasión.

Práctica:

¡Es momento de poner manos a la obra! Te propongo que entrenemos el rol de ser orador/a y animarse a dar una breve presentación a tus compañeros/as de algún tema que sea de tu interés.

Crea una presentación oral breve, de tres o cuatro minutos, sobre un tema a libre elección. Puede ser de tu trabajo o vida cotidiana, algo simple que puedas contarnos en la próxima clase.

Tene en cuenta los 5 aspectos anteriormente enunciados para la creación de tu mensaje. ¡Éxitos!

Esteban Toledo

e.toledo@buenosaires.gob.ar