

LAS CLAVES DE LA ORATORIA

GUILLELMO BALLENATO PRIETO

ballenat@pa.uc3m.es



“No hay una segunda oportunidad para causar una primera impresión”

Para muchas personas el hecho de tener que hablar en público supone un “mal trago”, y desean evitarlo o pasarlo lo más rápido posible. Sin embargo, si se conocen y ponen en práctica algunas claves, la oratoria es en realidad un “regalo” y una oportunidad para disfrutar. Es una ocasión para ser escuchado, para compartir ideas. Los consejos que se ofrecen a continuación resumen algunas de las claves del éxito en la oratoria:

- Definir claramente el objetivo: informar, convencer, formar...
- Controlar los nervios: preparación, auto-confianza y relajación son claves.
- Centrarse en el público, no en nosotros. Ellos son lo importante.
- Adaptarse al contexto y al perfil de la audiencia.
- Creer en nuestra capacidad, conocimientos y preparación.
- Mirar directamente al público, sin evitar el contacto visual.
- Cuidar la presencia física.
- Mostrar motivación e interés.
- Construir el discurso en “positivo”.
- Estructurar adecuadamente el contenido.
- Creer lo que se dice.
- Adecuar los apoyos audiovisuales.
- Preparar y ensayar la presentación, y muy especialmente inicio y conclusión.
- Adecuar la comunicación a nivel verbal y no verbal.
- Enriquecer el discurso con datos, ejemplos, anécdotas, citas.
- Utilizar el sentido del humor con oportunidad.
- Mostrar naturalidad.
- Controlar el tiempo de exposición. “Lo bueno, si breve...”.
- Mostrar sensibilidad y tacto. “Muchas gracias por su atención”.
- Practicar, practicar, practicar...

PROGRAMA DE MEJORA PERSONAL

Los cursos del Programa de Mejora Personal pretenden contribuir al desarrollo personal integral de los estudiantes. Actualmente se están desarrollando dos de los cursos: *Hablar en Público* y *Técnicas de Estudio*. Los estudiantes interesados en participar en próximas ediciones pueden pasar por los Centros de Información Juvenil del SIJA, y dejar sus datos. También pueden solicitar información, o matricularse, en los cursos previstos para el segundo cuatrimestre: *Comunicación Eficaz* y *Trabajo en Equipo*. Se impartirán en el Campus de Getafe, los viernes por la tarde, del 7 de marzo al 4 de abril de 2.003..

ASESORÍA DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

Los alumnos que lo deseen pueden solicitar, de forma gratuita, entrevistas individuales para la Asesoría de Técnicas de Estudio. En ellas pueden adquirir estrategias para facilitar el estudio y optimizar el rendimiento académico. Se abordan temas que abarcan desde la motivación, el autoconcepto, la ansiedad, el aprendizaje y la memoria, hasta las técnicas para programar el estudio, tomar apuntes, abordar la lectura, realizar la síntesis o afrontar los exámenes. La Asesoría está disponible en horario de 10 a 14 horas, los martes en Leganés, y los jueves y viernes en Getafe. La petición de cita se puede realizar en los Centros de Información Juvenil del SIJA de los tres campus

Más información en: <http://www.uc3m.es/uc3m/serv/ACD/index.htm>

Guillermo Ballenato, psicólogo. *Asesoría de Técnicas de Estudio* y *Programa de Mejora Personal*. SIJA –Servicio de Información Juvenil, Actividades Culturales y Deportivas- U. Carlos III de Madrid.