

ALGUNOS CONSEJOS MUY BÁSICOS

En los días previos a la prueba:

Lleva una alimentación saludable y evita el consumo excesivo de bebidas con cafeína, como café o té.

Dosifica el tiempo de estudio y respeta las horas de sueño. Intenta dormir al menos 8 horas diarias.

Haz deporte o pasea al aire libre cada día.

Te ayudará a liberar estrés y a llegar con la mente más descansada.

La noche anterior:

Haz una cena ligera (aunque sin quedarte con hambre) y no duermas menos de 8 horas.

Planifica y deja todo preparado para el día siguiente.

Tu objetivo: estar en el lugar de la prueba al menos con 1 hora de antelación.

Y recuerda llevar contigo:

Documentación original que acredite tu identidad (DNI u otro indicado en la convocatoria).

Resguardo de inscripción en la oposición.

Varios bolígrafos (azules o negros).

El material que necesites para la prueba (recuerda que durante la Encerrona no podrás usar ningún dispositivo electrónico).

Reloj (no se permite mirar el móvil).

Pañuelos de papel.

Agua, barritas energéticas y algo de fruta.

Preparándote para la prueba oral

Antes de centrarnos en el discurso en sí, hablaremos de algunos aspectos relacionados con la comunicación oral a los que debes prestar atención para una correcta puesta en escena.

Al hablar frente a una audiencia, la información que se transmite va más allá del significado de las palabras: entran en juego tres lenguajes que deben vigilarse para que el mensaje se entienda como queremos. Así, en una prueba como es la de defensa de la Programación y exposición de la SdA, debemos fijarnos en los siguientes aspectos para asegurar que cumplimos con nuestro triple objetivo de hacer comprensible nuestro discurso, demostrar conocimiento y proyectar seguridad a través de las palabras, la voz y el cuerpo.

Más adelante hablaremos de la conveniencia de que practiques en estos días previos a la prueba y, si es posible, de que te grabes y evalúes. ¿En qué debes fijarte al hacerlo?

1. Lenguaje verbal. Las palabras que usas.

1.1. Utiliza frases cortas y vocabulario sencillo pero ajustado al nivel académico de la ocasión.

1.2. Transmite profesionalidad empleando de forma moderada léxico tanto de la especialidad como de la docencia.

1.3. Evita las repeticiones usando sinónimos y variando tus expresiones. Ten cuidado con las muletillas.

1.4. Presta atención a la claridad y coherencia en la exposición (es importante el trabajo previo que hayas hecho organizando tu discurso y del que hablaremos en breve).

2. Lenguaje paraverbal. Cómo utilizas tu voz.

2.1. Vocaliza adecuadamente y emplea un volumen intermedio, adecuado al tamaño de la sala y a la distancia respecto al Tribunal. Con ello, transmitirás confianza y serenidad.

2.2. Usa un tono de voz firme y fluido, y evita que tu discurso sea plano y monótono subrayando palabras con la voz e incluyendo oraciones interrogativas y exclamativas.

2.3. Evita acelerarte al hablar, pero tampoco caigas en un ritmo demasiado lento o entrecortado. Aumenta la velocidad en aquellos puntos de tu exposición a los que quieras dar más intensidad.

2.4. Utiliza los silencios estratégicamente para respirar y para ayudar a que el Tribunal comprenda mejor tu intervención.

¿Cuándo debes usar pausas? Tras una idea verdaderamente importante, para atraer la atención sobre lo comentado; y al comenzar y terminar un nuevo punto o tema de tu exposición, para conseguir el efecto de que hay una sucesión estructurada de ideas.

Truco: Poco antes de entrar, dedica algo de tiempo a hablar en voz alta para comenzar tu discurso con la voz clara y sin trabarte.

3. Lenguaje corporal. Cómo comunicas con tu cuerpo

3.1. Mantente en pie, en posición erguida, con la cabeza levemente alzada y los hombros ligeramente echados hacia atrás. Es la postura que transmite más confianza y que, además, te permitirá una expresión oral fluida y clara. En el debate, inclina suavemente tu cuerpo hacia el interlocutor para mostrar interés.

3.2. No cruces los brazos. Mantenlos sueltos y gesticula con ellos para apoyar el discurso y darle mayor dinamismo, aprovechando su potencial ilustrativo. En cuanto a las manos, no las escondas e intenta mantenerlas sin tensión (ten cuidado de no apretar los puños). Si usas apoyos, como un guion o un bolígrafo, evita «jugar» con ellos.

3.3. Muévete de forma pausada para transmitir tranquilidad, pero intentando no caer en la monotonía. No te balances y evita gestos nerviosos.

3.4. Relaja tu expresión facial. Momentos antes de entrar presta atención a tu cara: ¿tienes las cejas fruncidas? ¿Estás apretando los dientes? Ahora, intenta relajarlos conscientemente. Para la boca, un buen truco es abrirla todo lo posible durante tres segundos y dejar que se cierre hasta que desaparezca totalmente la tensión.

3.5. No mires al techo o al suelo y no rehúyas la mirada. Distribuye el tiempo de contacto visual entre todos los miembros del Tribunal, sin centrarte en uno de ellos.

3.6. Sonríe suavemente. Además de conseguir un gesto más agradable, proyectarás una actitud positiva y segura.

Recuerda: no debes perder la confianza en ningún momento de la prueba.

4. Planificando tu discurso

Es el momento de darle una vuelta de tuerca al documento de Programación que has entregado. Tan importante como el QUÉ has dicho en él, es CÓMO lo vas a transmitir frente al Tribunal. Preparar adecuadamente la exposición oral es esencial porque es aquí donde puedes convertir una puntuación inicial de 7 en un 9 (o en un 5).

No consiste en hacer un resumen de lo que has presentado por escrito, sino en estructurar, asimilar y exponer una versión preparada para ser oída.

Ten en cuenta que deberías hacer este ejercicio tanto para la defensa de la Programación como para la exposición de la Unidad didáctica.

4.1. DECIDE QUÉ

Organiza tu discurso para que sea coherente y siga un orden. Para ello, elabora un esquema con las ideas clave, teniendo en cuenta el tiempo real del que dispondrás para cada parte.

4.2. PIENSA CÓMO

Redáctalo en forma de discurso oral, teniendo en cuenta cómo lo vas a contar para captar el interés del Tribunal. Prepara a conciencia el principio y el final del discurso, intentando que no pierda fuerza.

4.3. CRONOMETRA Y RESUME

Pon tu discurso a prueba para ver si cumples con los tiempos establecidos (no te preocupes si al principio los superas ampliamente) y sigue resumiendo hasta ajustarte a ellos.

4.4. GRABA Y EVALÚA

A partir de aquí sería conveniente que empezases a grabarte para ver qué necesitas mejorar. Visualiza la grabación e introduce mejoras, volviendo a repetir el proceso hasta conseguir el resultado esperado.

4.5. ENSAYA

Ahora que ya sabes cómo debe ser tu discurso, llega el momento de repetirlo todo lo posible hasta la prueba. Además de irlo interiorizando, te «acostumbrarás» y aumentarás tu nivel de confianza.

DOCUMENTO INCOMPLETO

