

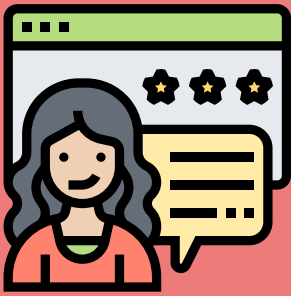
Show must go on

El momento de la presentación



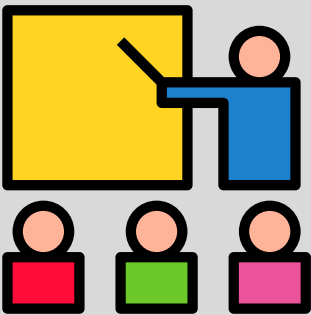
FASE 1. LA PREPARACIÓN

Define qué contenido quieres exponer, qué es lo que quieres enfatizar y en qué soporte lo vas a mostrar. Ten siempre en mente el tiempo del que dispones es fundamental. Calcula una diapositiva por minuto, no más. En esta fase ya deberás tener elaborado un borrador, casi definitivo, de tu presentación.



FASE 2. EL ENTRENAMIENTO

El ensayo y el entrenamiento te garantizarán el éxito de la exposición. Además de trabajar en la exposición oral deberás entrenarte para afrontar las preguntas del tribunal o del tutor. Puedes hacerlo solo, con tus compañeros... Mejora aspectos de la presentación como la exposición de los contenidos, la distribución de los tiempos o la calidad del soporte gráfico. Al final de esta fase tendrás ya la presentación definitiva.



FASE 3. LA DEFENSA DE TU TFG

Ha llegado el día. Has superado un largo proceso para acabar tu TFG y has trabajado las dos fases anteriores. El éxito está prácticamente garantizado. Ahora debes tener en cuenta dos puntos clave que te facilitarán este día: **gestionar el estrés** y **controlar la puesta en escena**.



Gestiona el estrés

- Focaliza tu atención en lo importante: en tu presentación.
- Sustituye los pensamientos negativos con otros reales y positivos.
- Mantén agua cerca. Evita la boca seca por el estrés con pequeños sorbos.
- Libera estrés antes de empezar. Respira hondo, sacude el cuerpo, grita... Seguro que tienes una técnica. Aplícala.
- Controla los primeros segundos con algo fácil: "Buenos días. Con el permiso del tribunal voy a proceder exponer mi trabajo de fin de grado" y añades el nombre de tu TFG.



Controla la puesta en escena

- ¿Qué me pongo? No es necesario un traje de gala. Utiliza el sentido común.
- Respeta el curso lógico de la exposición: inicio, desarrollo en la parte central y un gran final donde dejes claras las conclusiones de tu trabajo.
- No memorices la exposición, ni leas las diapositivas. Controlas el tema. Lánzate.
- Mantén el contacto visual con tu público.
- Controla el tono y velocidad de la voz.
- Sé natural que la comunicación no verbal acompañe a tu presentación.