

XXIX CONGRESO NACIONAL DE ANATOMÍA

2022

03 al 07 de Octubre, Puebla México

RECOMENDACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE LA PRESENTACIÓN ORAL

La presentación oral consiste en la exposición verbal de tu trabajo o intervención y tendrás 12 minutos para tu exposición y 3 de preguntas o comentarios.

Queremos orientarte aún más para que desarrolles adecuadamente tu presentación y con ello sea un éxito cuando la presentes en el congreso.

ELABORAR EL POWER POINT, KEYNOTE O ALGÚN OTRO PROCESADOR

- **Define la estructura básica:** a partir de tu trabajo escrito puedes elaborar un guión (dividido por temas o apartados), en el que organices tu discurso.
- **Elige puntos clave:** recuerda que la presentación debe contener únicamente la información más relevante de tu trabajo escrito.
- **Evita poner demasiado texto:** a veces, con un título, una imagen y algunas palabras clave es suficiente para ayudarte a exponer una idea. Busca simplificar la información y evitar elementos innecesarios. Una diapositiva sencilla y visualmente atractiva cautivará a tu audiencia.
- **Emplea imágenes:** para captar la atención del público, selecciona imágenes “potentes” que ilustren el texto de cada diapositiva.
- **Cuida el formato:** utiliza colores que puedan hacer contraste entre ellos, por ejemplo, fondo claro y texto oscuro. El texto se debe limitar a unas cuantas frases, de hecho, se aconseja que cada diapositiva contenga entre seis y diez líneas de texto, con entre seis y ocho palabras por línea. Una fórmula ideal es la del (7x7) siete palabras por línea, siete líneas por diapositiva. El tipo de letra debe ser claro (Arial, Tahoma, etc.) y de un tamaño pertinente (no menor a 20 puntos) para facilitar la lectura.

PREPARAR LA EXPOSICIÓN

- **Ensayo:** repetir tu discurso una y otra vez en voz alta es una buena manera de internalizar y reducir el riesgo de equivocación. Puedes hacerlo frente a un espejo, utilizar un cronómetro o grabarte, todo esto disminuirá tus nervios y la posibilidad de olvidos o errores.
- **Práctica frente a otros:** busca algunos “voluntarios” a quienes les puedas presentar tu exposición. Es importante que te hagan algunas críticas constructivas para ayudarte a pulir tu trabajo. Practicar te ayudará a lucir confiado ante el público.

XXIX CONGRESO NACIONAL DE ANATOMÍA

2022

03 al 07 de Octubre, Puebla México

DURANTE LA EXPOSICIÓN

- **Respira profundo:** esto te ayudará a aliviar el estrés. Cuando estamos tensos o nerviosos tendemos a hablar más rápido, para ello ¡respira profundo de nuevo y recuérdete tomarlo con calma!
- **Mantén contacto visual:** mirar directamente a los ojos es la forma más efectiva de persuadir. Quienes te escuchan deben sentir que el discurso se pensó especialmente para ellos, así que tómate el trabajo de hacer contacto visual con el público.
- **Proyecta tu voz:** no se trata de gritar, simplemente mantén una buena postura, deja que tu voz resuene en tus pulmones y vocaliza las palabras a una velocidad tal que la audiencia pueda oír y entender lo que dices.
- **Evita leer:** si pasas toda tu presentación mirando la pantalla, también lo hará tu audiencia y perderán su atención. Vale la pena prepararse muy bien para evitar leer todas las diapositivas. Cualquier duda, pregunta o si no encuentras un “voluntario” para practicar, nosotros estamos en la mejor disposición para apoyarte para ensayar.

Finalmente, te compartimos los siguientes enlaces para profundizar en las recomendaciones que te hemos planteado.

¡MUCHO ÉXITO!

- https://es.slideshare.net/mercedestkd/10-tipsparearbuenas-presentaciones-en-powerpoint?next_slideshow=1
- <https://es.slideshare.net/jaimegarciarchavarria/normas-y-recomendaciones-para-la-presentacin-de-diapositivas-20996927>
- <https://business.tutsplus.com/es/articles/37-effective-powerpoint-presentation-tips--cms-25421>