



CÓMO ENFRENTARSE A LAS

# EXPOSICIONES ORALES

AUTOGESTIÓN

Las presentaciones orales pueden ser momentos de estrés, ya que tienes que hablar delante de tus compañeros y profesores. En estas situaciones, es importante tener en cuenta los siguientes pasos para gestionar mejor tus ansiedad.



(adapted from raisingchildren.net.au, 2021)



CÓMO ENFRENTARSE A LAS

# EXPOSICIONES ORALES

AUTOINSTRUCCIONES/REFLEXIONES POSITIVAS

Para ayudarte a afrontar mejor estos momentos, aquí tienes algunas **autoinstrucciones o pensamientos positivos** que puedes utilizar para aumentar tu confianza. Es como hablarte a ti mismo/a.

**"¡Lo puedo hacer!"**

**"Estoy preparado para ello"**

**"Voy a respirar y calmarme."**

**"¡Soy capaz!"**

**"¡Lo haré bien!"**

**"Conozco mis sentimientos y puedo controlarlos."**

**"Voy a centrarse en el aquí y ahora,  
en lo que que tengo que decir"**





CÓMO ENFRENTARSE A LAS

# EXPOSICIONES ORALES

TRUCOS



Recuerda que delante de ti en clase están tus amigos, con los que has compartido experiencias fantásticas y están ahí para apoyarte.



Mira a aquellos compañeros de clase que te hacen sentir seguridad, confianza y tranquilidad.



Entrena antes, ensaya. Las presentaciones pueden ensayarse frente al espejo o grabarse en vídeo antes de exponerlas.



Haz un pequeño guión o esquema del contenido de la presentación.



Recuerda que lo más importante es tu trabajo y tu esfuerzo. No te evaluarán por tus características personales.