

Hablar en público: técnicas y prácticas para mejorar las competencias

Mercedes Jiménez García*, Lydia Bares López⁺

*Departamento de Economía General, Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación, ⁺Departamento de Economía General, Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

mercedes.jimenezgarcia@uca.es

RESUMEN: En este trabajo se exponen los resultados de un proyecto de innovación docente aplicado a la materia Economía del Sector Público, de 1º del Grado en Gestión y Administración Pública de la UCA. El objetivo del proyecto es mejorar las capacidades de expresión oral del alumnado, no sólo de cara a la defensa de su TFG sino de futuros trabajos académicos y profesionales. Para ello se utiliza como plantilla de valoración de estas competencias los criterios que utiliza el tribunal de TFG para valorar la exposición oral. Se trabajan estas habilidades en clase mediante vídeos explicativos, artículos sobre cómo afrontar el estrés y la ansiedad de hablar en público, explicaciones del profesorado, etc. Los resultados son bastante satisfactorios ya que se observa un mejor control del estrés y una mejora de las competencias de expresión oral en el alumnado.

PALABRAS CLAVE: proyecto, innovación, mejora, docente, exposición oral, estrés, presentación, tribunal, TFG.

INTRODUCCIÓN

La idea de este proyecto surge a partir de la participación de una de las profesoras en los Tribunales de TFG de GAP de la convocatoria de junio 2018/19 en el que muchos de los alumnos que presentaron su TFG expresaron de forma explícita que *“la peor parte del TFG no era realizarlo sino exponerlo”*. De hecho, se observó que muchos alumnos lo pasaban mal durante su exposición y sólo querían terminar. Dado que es una de las competencias a adquirir durante el Grado, la exposición oral, y que supone el 30% de la nota final del TFG, se motiva la creación de este proyecto para trabajar este ámbito desde primer curso, aplicándose a 1º del Grado en GAP de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación. Concretamente, en la materia “Economía del Sector Público”.

El objetivo general de este proyecto es la mejora de las competencias del alumnado referentes a la exposición oral. Este objetivo se desglosa, a su vez, en tres objetivos específicos:

- ⇒ La mejora de las principales fortalezas de cada alumno en la exposición oral.
- ⇒ La mejora de las principales debilidades de cada alumno en la exposición oral.
- ⇒ La reducción del estrés provocado por la exposición oral en el alumnado.

Para la puesta en práctica de este proyecto de innovación docente, las dos profesoras de la materia (Lydia Bares y Mercedes Jiménez) han trabajado de forma coordinada.

METODOLOGÍA

Se ha utilizado una doble vía para abordar la consecución de los objetivos.

- Desde un punto de vista teórico. Se ha formado al alumnado a través de suministro de material teórico sobre técnicas de exposición oral, de relajación, consejos para una buena exposición, etc. Todo esto se ha reforzado con vídeos cortos en los que el alumno pueda identificar los factores tratados de forma teórica.
- Desde un punto de vista práctico. Se han programado a lo largo de la materia diferentes exposiciones donde

los alumnos han debido aplicar los conceptos aprendidos en la teoría.

Los criterios utilizados para valorar las exposiciones orales han sido los mismos ítems que el Tribunal de TFG utiliza para calificar las presentaciones del alumnado y que constituye el 30% de la calificación final del Trabajo de Fin de Grado para los alumnos que cursan estos estudios. Estos mencionados criterios son:

- Contenido de la exposición oral
- Expresión corporal
- Expresión oral
- Material de apoyo
- Actitud y respuestas

El primero de los ítems, el contenido de la exposición oral, hace referencia a la síntesis y selección de todos los aspectos más relevantes en introducción, objetivos, hipótesis, metodología, desarrollo de contenido y conclusiones. La presentación está estructurada y es coherente la secuenciación de contenidos. La exposición oral es acorde con los contenidos de transparencias en las que se apoya.

La expresión corporal se considera correcta cuando el estudiante permanece derecho, se mueve con naturalidad y no da la espalda al tribunal, evita gestos que distraigan (tics): frotarse las manos, tocarse las gafas, manos al bolsillo, "jugar" con un bolígrafo, entre de otras. Los movimientos deben ser suaves e integrados en lo que se dice; no deben distraer la atención del tribunal ni comunicar un nerviosismo excesivo. El contacto visual con el tribunal debe ser casi permanente y se debe distribuir entre todos los miembros. No debe mirar continuamente las notas o a la pantalla.

La expresión oral valora que el estudiante cumple con los tiempos de la exposición: presentación al tribunal, solicita la venia para comenzar, queda a disposición del tribunal para las preguntas y no se excede del tiempo disponible.

El cuarto y quinto criterio hace referencia a que aparezca el título, autor, tutor académico y grado. Estructura del trabajo/metodología/objetivos e hipótesis; y a que el estudiante muestre interés por el tema a través de la actitud, la voz, las palabras escogidas y lenguaje corporal. Las respuestas a las preguntas realizadas por el tribunal sean adecuadas, concretas y coherentes, y que ante las sugerencias y críticas

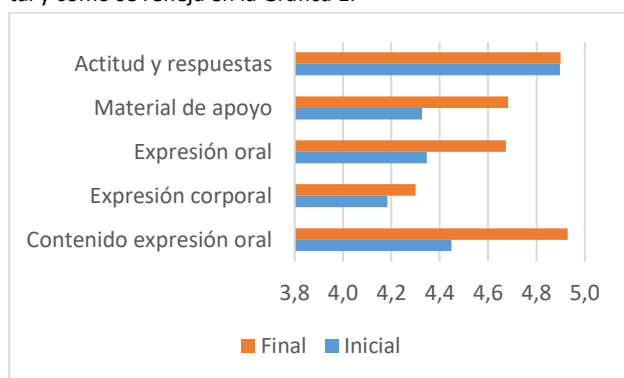
constructivas del tribunal, mantenga una actitud de escucha activa y de respeto.

Cada alumno ha realizado un total de dos exposiciones, la primera, antes del inicio del proyecto, y la segunda, tras finalizar éste, habiendo, por lo tanto, recibido toda la información teórica sobre cómo realizar una buena exposición. Son sus propios compañeros los que han ejercido de “tribunal” valorando a cada ponente con una plantilla en la que se recogían los cinco criterios acabados de mencionar, calificados con una escala Likert de 1 a 5.

RESULTADOS

Los objetivos primero y segundo, la mejora de las principales fortalezas y debilidades de cada alumno en la exposición oral, se han trabajado de forma conjunta y se han valorado a través de la rúbrica de evaluación del Tribunal de TFG comentada anteriormente. Los resultados han sido los siguientes:

A nivel general del conjunto de la clase, se observa que todos los alumnos han mejorado sus habilidades para la presentación de un trabajo, valoradas en función de los 5 criterios comentados anteriormente en escala Likert de 1 a 5, tal y como se refleja en la Gráfica 1.



Gráfica 1. Ítems de la exposición oral

Tal y como refleja la Gráfica 1, antes de recibir la formación del presente proyecto, los cinco criterios alcanzaban una puntuación media menor que tras el mismo. No obstante, destaca el contenido de la expresión oral como las competencias que más han mejorado los estudiantes gracias al proyecto. Los puntos más fuertes de los alumnos se centraban en la actitud y respuestas ante las preguntas de su trabajo, que sigue siendo un punto fuerte tras la implementación del proyecto, y su principal debilidad la expresión corporal, que se ha visto mejorada.

A nivel individual, se observa una mejora en las capacidades de exposición oral de un trabajo en todos los alumnos, con especial incidencia en los aspectos en los que cada uno tenía una menor valoración antes del proyecto.

Para medir la consecución del tercer objetivo, la reducción del estrés provocado por la exposición oral en el alumnado, se realizó un cuestionario orientativo de ansiedad escénica y miedo a hablar en público para medir el nivel de estrés antes y tras el proyecto. Los resultados son muy positivos ya que todos los alumnos excepto uno, redujeron su nivel de estrés ante la exposición oral. La media global de la clase de estrés descendió desde 5 (antes del proyecto) a 4,1 tras la implementación del mismo.

CONCLUSIONES

Los resultados alcanzados con este proyecto se consideran, en general, muy positivos ya que se ha experimentado una mejora en los tres objetivos perseguidos. Los alumnos han mejorado sus capacidades de exposición oral, trabajando, fundamentalmente, aquellos aspectos identificados como “debilidades”, una vez recibida la formación teórica suficiente como para detectarlas. Las calificaciones que han obtenido de su exposición oral han sido mejores que las obtenidas antes de la implementación del proyecto. A todo esto, ha contribuido también que el alumnado se ha enfrentado a la exposición con un menor nivel de estrés y ansiedad gracias también a haber recibido la formación teórica necesaria para realizar una buena presentación.

El proyecto ha sido muy bien recibido y valorado por el alumnado que, con un pequeño esfuerzo, ha visto grandes resultados, y sobre todo, por el carácter práctico de la formación recibida, de la que pueden obtener resultados muy a corto plazo (a lo largo del Grado, tendrán que enfrentarse en repetidas ocasiones a la exposición oral y, finalmente, en la asignatura de TFG).

A pesar de todos estos buenos resultados, este proyecto no está exento de limitaciones. El tiempo dedicado a trabajar el proyecto fue el que permitió la programación de la parte práctica de la asignatura, combinándolo con otro tipo de prácticas. La situación extraordinaria motivada por el Estado de Alarma ha obligado a que las exposiciones de los alumnos sean virtuales, lo que aleja la situación de la realidad de la exposición presencial y ayuda a mitigar, en cierto sentido, los nervios de enfrentarse al público.

Se recomienda dar continuidad a este proyecto en los futuros cursos para seguir trabajando estas competencias transversales tan necesarias no sólo para la vida académica sino también profesional de nuestros alumnos.

REFERENCIAS

1. Campus Virtual de la Universidad de Cádiz. Materia: Economía del Sector Público. Curso 2019/20.
2. Rúbrica de evaluación del TFG: tutor y tribunal. De la Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación (UCA). Curso 2019/20. <https://ccsociales.uca.es/trabajo-fin-de-grado/> Último acceso el 17 de enero de 2020.