

Me presento

Categoría de competencias: Habilidades profesionales

Descripción:

Una actividad de tipo taller en la que los participantes preparan y hacen una breve presentación de sí mismos, centrándose en una habilidad o interés personal. La actividad permite a los participantes reflexionar sobre sus puntos fuertes, practicar la autopresentación y responder a observaciones sobre cómo se presentan.

Categorías de la actividad:

Individual, interactiva, basada en presentación

Principales competencias desarrolladas:

Aceptar feedback, Atención al detalle, Conciencia, Honestidad, Integridad, Paciencia, Presentación personal, Responsabilidad.

Otras competencias (categoría distinta):

Elocuencia, Dar feedback, Confianza en sí mismo

Recursos necesarios y consideraciones prácticas:

Espacio para que los participantes puedan presentar delante de los otros, papel y bolígrafos para que anoten sus ideas y comentarios.

Opcional: Dispositivo de grabación de audio o vídeo para grabar las presentaciones con el fin de hacer observaciones y dar feedback (si procede).

Duración estimada:

40 minutos

Descripción de la actividad:

Paso 1: Explica el propósito de la actividad, destacando la importancia de la presentación de uno mismo y de la responsabilidad personal en entornos profesionales y sociales. Indica que cada participante pronunciará un breve «discurso de presentación» de dos minutos sobre sí mismo, haciendo hincapié en una habilidad personal, un punto fuerte o el interés que considere que mejor representa quién es.

Paso 2: Dales a los participantes entre 5 y 10 minutos para planificar su presentación. Anímelos a pensar en lo siguiente:

- Un punto fuerte, una habilidad o un interés personal que quieran destacar



- Cómo desean ser percibidos por los demás en un contexto profesional o social
- Un ejemplo o anécdota que ilustre esta cualidad o interés

Paso 3: Pide a los participantes que hagan su presentación inicial al grupo. Mientras cada persona habla, anima a los demás a escuchar respetuosamente y a observar aspectos específicos de su estilo de presentación, como la claridad, la confianza y el contacto con el público.

Paso 4: Después de cada presentación, invita al grupo a que haga comentarios positivos y sugerencias constructivas. Preguntas sugeridas:

- ¿Qué aspecto de la presentación resultó más atractivo?
- ¿En qué medida ha transmitido el presentador la habilidad o cualidad que ha elegido?
- ¿Qué podría mejorar la claridad o el impacto de la presentación?

Paso 5: Deje que los participantes reflexionen durante unos minutos y modifiquen su presentación si lo desean. Si el tiempo lo permite, invítalos a hacer una versión mejorada de su presentación, incorporando los comentarios que les hayan resultado útiles.

Preguntas de reflexión:

¿Cómo has decidido qué fortaleza o cualidad personal presentar?

¿Te ha sorprendido algún comentario o te ha dado nuevas ideas sobre cómo te perciben los demás?

¿Qué cambios hiciste después de recibir comentarios y por qué?

¿Cómo te sentiste al presentarte ante los demás? ¿Qué aprendiste sobre la autopresentación?

Nota: Si se dispone de dispositivos de grabación, los participantes pueden grabar sus presentaciones para revisarlas. Asegúrate de que los participantes se sientan cómodos con esta opción y entiendan que es solo para reflexión personal.

