

Presentación bajo presión

Categoría de competencias: Habilidades de gestión del estrés

Descripción:

Breve ejercicio de presentación diseñado para ayudar a los participantes a practicar la autorregulación emocional, la habilidad para compartimentar y el manejo de la presión en condiciones simuladas de alto estrés.

Categorías de la actividad:

Individual, presencial, corta, fácil de preparar, sesión única

Principales competencias desarrolladas:

Capacidad para afrontar la presión, Resiliencia

Otras competencias (categoría distinta):

Enfoque comunicativo, Elocuencia, Confianza en sí mismo

Recursos necesarios y consideraciones prácticas:

Una lista de temas de presentación variados, cronómetro

Duración estimada:

15 minutos por participante

Descripción de la actividad:

Paso 1: Presenta la actividad, explicando que cada participante hará una presentación breve e improvisada sobre un tema asignado al azar en condiciones de gran presión.

Asigna un tema a cada participante y dales 5 minutos para prepararlo. Anímalos a que esbocen rápidamente sus puntos principales, ya que no tendrán tiempo para un plan en profundidad.

Paso 2: Cada participante hace una presentación de 2-3 minutos. Durante su presentación, introduce interrupciones o desafíos aleatorios para simular condiciones de alta presión. Esta presión añadida pone a prueba su capacidad para mantener la concentración, regular sus emociones y compartimentar sus reacciones para continuar su presentación sin problemas.

Paso 3: Después de cada presentación, pide al grupo que proporcione comentarios de apoyo, centrándose en la forma en que el participante gestionó las interrupciones y



manejó la presión. Haz un seguimiento con preguntas de reflexión que ayuden a los participantes a analizar su actuación y a identificar las áreas en las que pueden mejorar.

Preguntas de reflexión:

¿Qué sentiste al hacer la presentación con más interrupciones o limitaciones de tiempo?

¿Pudiste centrarte en el tema a pesar de las dificultades?

¿Cómo gestionaste los sentimientos de estrés o frustración durante la presentación?

¿Utilizaste alguna estrategia que te ayudara a mantener la calma bajo presión?

¿Qué harías diferente la próxima vez para afrontar situaciones similares?



Temas de presentación

La importancia de aprender un segundo idioma	Cómo gestionar el estrés en la vida cotidiana
Los beneficios de pasar tiempo al aire libre	Por qué todo el mundo debería aprender a cocinar
Cómo influyen las redes sociales en la autoestima	La importancia de presupuestar y ahorrar dinero
Ventajas e inconvenientes de trabajar o estudiar a distancia	Consejos para forjar amistades sólidas
El impacto de la música en el estado de ánimo y las emociones	Los beneficios de un horario de sueño regular
Por qué el ejercicio es esencial para la salud mental	Los efectos del cambio climático en la vida cotidiana
Por qué es importante la creatividad en la resolución de problemas	¿En qué consiste un buen líder?



Los beneficios del voluntariado en tu comunidad	Cómo la tecnología está cambiando la educación
---	--

Preguntas e interrupciones durante las presentaciones

Resume tu presentación en tres puntos clave	Te quedan 30 segundos para terminar tu presentación
Resume sus puntos principales en los próximos 10 segundos	Cambia de tema. Ahora háganos del lado opuesto de tu argumento
Por favor cambia tu discurso hacia los beneficios o retos de tu tema	Si tuvieras que explicar esto a un público más joven, ¿cómo lo harías?
Haz una pausa de 5 segundos y continúa con un nuevo ejemplo	Tómete un momento para volver a empezar desde el último punto
Levántate y continúa con la presentación	Muévete a otro lugar de la sala manteniendo la fluidez de la presentación
Habla más alto como si te dirigieras a un público más numeroso	Si solo tuvieras una frase para convencernos, ¿cuál sería?
¿Puede detallar por qué es importante?	Haz gestos con las manos para enfatizar tus puntos



Imagina que un amigo te reta a ello. ¿Cómo responderías?	¿Qué le dirías a alguien que no está de acuerdo contigo en este tema?
¿Puedes dar un ejemplo de contraargumento?	Haz una pregunta a la audiencia para implicarla en el tema
Aclara tu argumento principal en términos más sencillos	¿Puedes volver a resumir su argumento para mayor claridad?

