



## Estrategias para ensayar

Si ya tienes claro cuál es el objetivo, tu mensaje y las características de la audiencia y ya estructuraste tu presentación y generaste tu material de apoyo, debes sentirte tranquilo, además de orgulloso y contento, pues ya has recorrido buena parte del trayecto que te conduce a tu meta: realizar tu exposición, prueba o presentación oral. Pero...¿qué es lo que falta? Algo muy recomendable para hacer tu presentación más efectiva es ensayar. En este recurso te daremos algunos consejos y estrategias para este importante paso.

### ¿Para qué ensayar?

Lo primero que conviene aclarar es para qué ensayamos. El objetivo de este proceso no es aprendernos de memoria lo que vamos a decir. De hecho, memorizar el contenido puede “darte una mala pasada”, pues es altamente probable que con los nervios se te olvide una palabra y quedes “en blanco”. Lo más recomendable es manejar muy bien la estructura de la presentación y el contenido que quieres transmitir, pero no cada una de las palabras. Uno de los objetivos de ensayar es, entonces, **hacer tuya o aprehender esta estructura** para que te sientas más seguro. Al mismo tiempo, ensayar te permite **evaluar aspectos verbales, paraverbales, visuales y gestuales de tu presentación**, tales como la velocidad, los movimientos, la modulación, tu postura, entre otros elementos. Al ensayar **podrás detectar si hay algún aspecto que no favorezca tu presentación** para tratar de controlarlo o hacerlo más efectivo.

### ¿Qué ensayar?

En una presentación oral es importante que el centro sea el mensaje o idea que quieres entregar. Entonces, debes detectar qué aspectos no favorecen la entrega de este mensaje, tanto en el **canal verbal** (aspectos verbales o paraverbales), como en el **canal visual y gestual** (relación con tu material de apoyo y los aspectos kinésicos).

### Aspectos verbales y paraverbales que debes ensayar:

#### 1. El volumen

Es frecuente que tengamos que realizar presentaciones ante audiencias numerosas, por ejemplo frente a nuestro profesor o profesora y todo el curso. Es fundamental, entonces, que ocupemos un volumen lo suficientemente alto para que todos nos escuchen, independientemente de que se encuentren al final de la sala o en la primera fila. Procura, no obstante, no hablar demasiado fuerte. Es probable que con los nervios

tendamos a aumentar el volumen, por lo que parecerá que estamos gritando, lo que tampoco será favorable.

## 2. La velocidad

¿Has escuchado lo que propone Aristóteles sobre el *justo medio*? “la virtud es un justo medio entre dos extremos”, pues bien, esto aplica perfectamente para tu presentación, debes encontrar un equilibrio entre hablar muy rápido, y que en consecuencia nadie te entienda, y hablar demasiado lento, y que la presentación se vuelva monótona y aburrida. También es recomendable hacer pequeñas variaciones en la velocidad, de tal manera de que aquello que sea más relevante sea dicho de manera más pausada.

## 3. La entonación

Tu presentación no debería escucharse como un poema recitado de colegio (falso y teatral) ni como una arenga militar (fuerte y golpeado). Trata de utilizar una entonación normal que dé cuenta claramente cuándo estás haciendo una pregunta y una afirmación, y cuándo quieres enfatizar alguna idea o concepto de tu tema.

## 4. La modulación

Una exposición efectiva no es aquella en la que se pronuncia muy bien y con mucho cuidado cada uno de los sonidos ni tampoco aquella en que balbuceamos y nadie nos entiende. Lo importante es que tu audiencia entienda claramente lo que estás queriendo decir. Procura hablar claro, pero sin que parezca algo poco normal ni que resulte distractor para quienes te escuchan.

## ¿Escuchemos algunos ejemplos?

Antes de que escuches algunos problemas frecuentes en el uso de los aspectos verbales y paraverbales (volumen, velocidad, entonación y modulación), es necesario que escuches una grabación considerada como normal. Aunque puede haber uno que otro detalle perfeccionable (como algunas muletillas), la elocución no tiene problemas en los aspectos que estamos revisando. No te concentres con demasiada atención en el contenido de la exposición, sino en el **volumen, velocidad, entonación y modulación**. Te recomendamos que escuches esta y las demás grabaciones usando audífonos y que mantengas estable el volumen (fíjalo tomando como referencia la grabación normal, a un volumen normal).

GRABACIÓN NORMAL



Una vez que ya hayas escuchado atentamente la versión normal de la grabación, en la que las variables de volumen, velocidad, entonación y modulación se encuentran dentro de los rangos de normalidad, revisa parejas de estímulos en los que hemos manipulado una a una las variables mencionadas anteriormente. Cada una de estos ejemplos debe ser contrastado con la versión normal de la grabación. ¿Te reconoces en alguna de las grabaciones?

| PAREJAS    | PRIMERA OPCIÓN (A)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SEGUNDA OPCIÓN (B)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Volumen    | <p>Como puedes notar, en esta grabación se aprecia que el locutor está utilizando una intensidad (volumen) demasiado baja para transmitir eficientemente la información. Además de tener un volumen bajo general, esta grabación tiene una suerte de ritmo y velocidad algo más lentas también. En el fondo, parece un locutor desanimado, que tiene probabilidades de aburrir a su audiencia. Recuerda que <b>el volumen debe usarse estratégicamente a través de énfasis en ciertos puntos clave del contenido.</b></p>  | <p>En esta otra grabación, ocurre todo lo contrario. Por causa de una intensidad (volumen) exagerado de parte del locutor, la exposición se oye como si nos estuvieran gritando, algo así como marcialmente. Nótese que los puntos de mayor intensidad son justamente aquellos en los que el locutor quiere hacer énfasis. <b>Es adecuado hacer énfasis de volumen</b>, pero con un volumen general más bajo. Este tipo de entonación es muy poco amable para la audiencia.</p>  |
| Velocidad  | <p>La grabación que acabas de escuchar se caracteriza porque el locutor tiene un ritmo de exposición muy lento. Esto tiene varias consecuencias, pero la más importante de ellas es que se corre el riesgo de perder la atención de la audiencia. Un ritmo lento de exposición probablemente irá acompañado también de un volumen bajo y de una entonación pobre. Contrasta esta grabación con la normal para que se note la diferencia.</p>                                                                             | <p>En este ejemplo sucede algo diferente: la velocidad es excesiva, como si el expositor tuviera apuro por presentar o como si estuviera ansioso o nervioso. Una velocidad exagerada puede conducir a una modulación deficiente y a que los mensajes no se transmitan eficientemente.</p>                                                                                                                                                                                      |
| Entonación | <p>La entonación que acabas de oír es exagerada. Aunque la entonación es un recurso necesario y útil para realizar énfasis y transmitir información que no viene codificada en las palabras, debe usársela de manera estratégica, sin exagerar, pues de lo contrario distrae mucho.</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Una entonación como esta es deficiente porque es demasiado plana. No se realizan énfasis para destacar elementos del discurso ni se utiliza la entonación para cautivar a la audiencia. Esta entonación probablemente vendrá acompañada de un volumen bajo y de una modulación deficiente. <b>Recuerda que en una presentación oral debes ganarte a tu audiencia para transmitirle tu mensaje: usa la entonación como una aliado más y no como un distractor.</b></p>       |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Modulación</b></p> | <p>Este ejemplo es delicado, pues va un poco más allá de la sola modulación, tal y como la entendemos cotidianamente. Es evidente que el locutor de esta grabación se esforzó en pronunciar con mucho cuidado cada uno de los sonidos del castellano, abriendo bien la boca y usando con precisión sus órganos articulatorios. Fue tal su empeño, sin embargo, que <i>ultracorrigió</i> su lenguaje, es decir, realizó una pronunciación más cuidada de lo que sería normal (por ejemplo, pronunció todas las /s/ que están al final de una sílaba).</p>  | <p>El locutor de esta grabación presenta una modulación deficiente pues es muy pobre; el emisor no se esforzó en articular adecuadamente los fonos del castellano chileno. Esta es la modulación típica de las presentaciones hechas con desgano o displicencia. Esta persona debería poner más cuidado en articular cada fono y podría practicar mirándose al espejo, grabándose y autoanalizando su articulación.</p>  |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. Muletillas

Una muletilla es una “voz o frase que se repite mucho por hábito” (RAE, 2014). En las presentaciones orales es frecuente que se reiteren palabras y expresiones, pues la redundancia es un rasgo que se acentúa más en la oralidad, dado que es algo que nos permite que la audiencia siga más fácilmente los distintos temas. El problema es cuando la repetición es excesiva, porque puede distraer a quienes nos escuchan, sobre todo cuando esa repetición es innecesaria. Lo que te sugerimos, entonces, es mantener controladas las reiteraciones. Entre las muletillas más frecuentes están las siguientes “ya”, “bueno”, “mmm”, “eh...”. Es mejor guardar un breve silencio antes que usar una muletilla, lo que incluso puede favorecer la atención de tu público.

## Aspectos visuales y gestuales que debes ensayar:

### 1. Postura corporal

Es importante no solo que domines los temas, sino que también se vea que así lo haces. La postura puede influir mucho en esto. Lo mejor es **pararse firme**, con las piernas ligeramente abiertas a la altura de las caderas, **mostrándonos seguros, pero relajados**. Trata de no cruzar ni las piernas ni los brazos y de no apoyarte ni en la mesa, ni en la pared ni en la pizarra. Esto último hará parecer que tienes desconfianza, por lo que buscas un soporte externo. Trata de estar derecho y con los hombros relajados. La espalda curva puede mostrar inseguridad y los hombros subidos, nerviosismo.

### 2. Movimientos

Si mientras hablas te mueves de manera constante, como si estuvieras paseando, o realizas algún movimiento reiterativo o nervioso con las manos, los pies o algún objeto, lo más seguro es que la audiencia se distraiga. Lo mejor es hacer movimientos que te ayuden en la transmisión del mensaje, amplios, pero no exagerados. Aprovecha los movimientos de tus brazos para hacer énfasis o mostrar las transiciones.

### 3. Contacto visual

Es clave que mires a la audiencia para mantener una comunicación directa. Por eso, te recomendamos no mirar al suelo, tus apuntes o hacia ningún sitio que no sea la audiencia. Trata de mirar a todos, no solo a quienes están más cerca o solo hacia donde está tu profesor, para que la audiencia completa se sienta invitada a escucharte.

### 4. Uso del material de apoyo

Recuerda que el material de apoyo es para la audiencia. Por eso, no es conveniente que lo consultes a cada momento. Si en algún momento quieres que todos miren el apoyo, te recomendamos situarte a un costado y apuntar hacia él con la mano, pero sin darle la espalda al público.

## ¿Cómo ensayar?

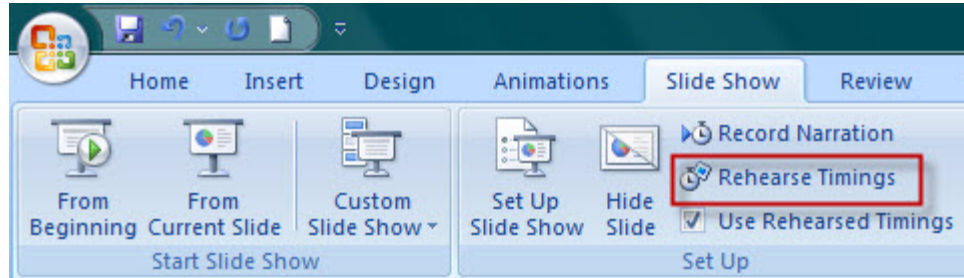
Lo mejor es ensayar tratando de **replicar la mayor cantidad de condiciones posibles**. Por ejemplo, si es una presentación en una sala, trata de fijarte en las condiciones de iluminación y acústica, el lugar en el que te situarás para exponer, etc., de modo de hacer los ajustes en tu material si es que la luz no permite visualizarlo bien o si por ejemplo los colores cambian mucho entre lo que ves en tu computador y lo que se visualiza al proyectar tu presentación.

Otro aspecto importante es tratar de **ensayar con público**. Pídele a algunos amigos que te escuchen y retroalimenten tu presentación. ¿Entendieron tu mensaje? ¿Los aspectos verbales, gestuales favorecen la entrega del mensaje?, etc. Puedes entregarles una lista de los elementos en los que tienen que fijarse; puedes encontrar esta lista en el recurso “Qué evaluar y cómo hacerlo”.

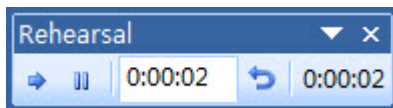
Otra de las estrategias para ensayar tu presentación es **grabarte mientras la realizas**. Luego, al revisar el video, podrás detectar qué elementos debes mejorar. Quizás vas muy rápido, muy lento, generas algún movimiento que puede transformarse en ruido, usas muletillas o no te estás ajustando al tiempo. Solo si eres consciente de los aspectos que tienes que mejorar, podrás hacerlo. Revisar este video puede ayudarte mucho a tomar conciencia de estos aspectos.

Por último, si tu material de apoyo es un PowerPoint, te recomendamos ensayar haciendo uso de la opción “Slide show” que trae este programa. Con esta opción puedes ver en tu pantalla las notas de presentador y el material como si estuviera siendo proyectado y grabar tu voz mientras presentas. Después, podrás escuchar lo que grabaste y revisar cuánto tiempo en total tardaste, incluso podrás saber cuanto tiempo dedicaste a cada diapositiva. A continuación te explicamos de manera breve y sencilla cómo hacer eso.

1. Abre la presentación que quieres ensayar
2. Haz click en **Ensayar intervalos o Rehearse Timings** en el menú Slide Show, como te mostramos en la imagen que sigue.



Cuando la presentación se inicia, podrás ver la barra de herramientas de **ensayo o rehearsal**. En esta barra podrás ensayar la presentación y saber cuánto tiempo gastas en cada diapositiva.



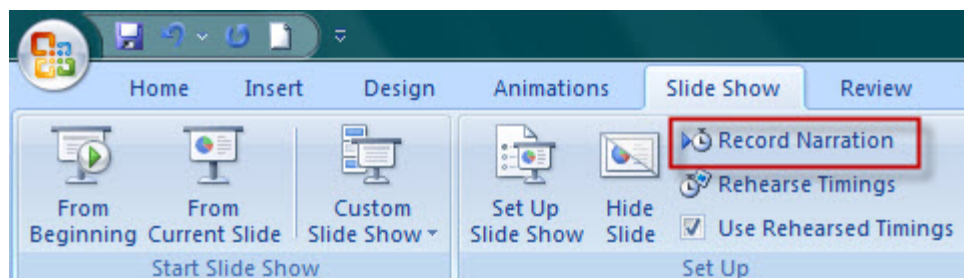
Cuando termina la presentación aparecerá un mensaje que muestra el tiempo total y te pide que elijas una de las siguientes opciones:

- Haga clic en **Sí** para guardar los tiempos registrados.
- Haga clic en **No** para descartar los tiempos registrados.

Si eliges “sí”, podrás ver el tiempo de cada diapositiva.

Si lo quieres es grabarte mientras haces la presentación, esto es lo que tienes que hacer:

1. Abre la presentación que deseas ensayar.
2. Haz clic en **Grabar Narración o Record Narration** en el menú Slide Show, como te mostramos en la imagen que sigue.



3. Comienza a grabar una narración, y determinar el tiempo para cada diapositiva.

¿Falta poco para tu presentación? Trata de ensayar aunque sea una sola vez. Te sorprenderá lo mucho que te ayudará para hacer una mejor exposición.



**Ahora estás listo para seleccionar ensayar tu presentación oral.**

Solo recuerda:

- ✓ Ensayamos para aprehender la estructura, poder revisar los aspectos verbales, paraverbales y kinésicos y sentirnos más seguros al presentar, no para aprendernos de memoria la presentación.
- ✓ Conviene ensayar los aspectos verbales, paraverbales, visuales y gestuales, tales como: volumen, velocidad, entonación, modulación, uso de muletillas, postura corporal, movimientos, contacto visual y uso del material de apoyo.
- ✓ Hay distintas manera de ensayar, pero lo importante es que puedes detectar cuáles son los aspectos que tienes que mejorar de tu presentación. Ve qué es lo que más se acomoda a tu estilo.

## Sobre este material

Autor: **Evelyn Hugo Rojas.**  
Docente de la Facultad de Letras



Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**Puedes encontrar más recursos como este en el sitio web del PRAC**



PROGRAMA DE APOYO A LA  
**COMUNICACIÓN ACADÉMICA**

