

II JORNADAS ESTUDIANTILES
DE INVESTIGACIÓN UFRO

**MECANISMOS
PARA
DISMINUIR EL
NERVIOSISMO
DEL ORADOR**
antes de la exposición



Primero, recuerda la inspiración inicial que tuviste para hablar del tema.

Y ser consciente de todo el tiempo que te preparaste para la ponencia.





**Hacer ejercicio
regularmente**



**Dormir
suficientes horas**

CUÍDATE FÍSICAMENTE



**Llevar una
dieta sana**



**Y llevar un estilo de
vida saludable para
afrontar el estrés.**



CUÍDATE MENTALMENTE

Sustituir pensamientos negativos por otros adaptativos, así las dificultades se convertirán en retos. Además, ¡debes recordarte que puedes enfrentarlos!

Y antes de comenzar...

Intenta relajarte

Realiza respiraciones profundas

Consigue una respiración regular

Realiza estiramientos y giros de cabeza

¡Mucho éxito!



II JORNADAS ESTUDIANTILES DE INVESTIGACIÓN UFRO

Participa en las II Jornadas
enviando tu ponencia en Derecho,
hasta el 06 de mayo.

Barrio del Campo, J.A.; Ruiz Cobo, R.; Borragán, A. El Estrés Ante el Hecho de Hablar en Público: Guía Práctica. (España: Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, 2006)

jornadasesudiantilesfcje.ufro.cl