

Diseño e implementación de un programa de control y enfrentamiento del miedo a hablar en público

García Jiménez, Judit; Fausor de Castro, Rocío; Prieto Gómez, Sara; Salgado Sánchez, Nuria; Colastra Galiano, Irene; Nieto González, Juan; Lozano Castellanos, David; Piñas de la Cruz, Beatriz; García Martínez, Elisa; Huguet Cuadrado, Elena; Santos Martínez, Inés; Fernández Arias, Ignacio; Larroy García, Cristina. (filiación: Clínica universitaria de Psicología UCM).

Clínica Universitaria de Psicología UCM

Persona de contacto: Ignacio Fdez-Arias. igfernán@ucm.es



Introducción

Las dificultades a la hora de hablar ante una audiencia pueden llegar a generar problemas funcionales en algunas personas.



Más específicamente en el ámbito académico:

Se utilizan metodologías educativas que implican que los estudiantes deban **exponerse** en múltiples situaciones de **interacción social y de evaluación**.

- Interacción con iguales
- Expresión de opiniones
- Intervenciones grupales
- Exposiciones orales
- Exámenes orales

- Se considera determinante en el rendimiento académico la participación en el aula, llegando a ser un **factor de riesgo para el abandono de los estudios**.
- **Más del 50%** de la población universitaria se ve afectada por ansiedad a hablar en público.

Las universidades han empezado a considerar al estudiante como uno de los elementos claves en su gestión, atendiendo a aspectos de

Reducción del malestar en el ámbito académico

Mejora de las competencias académicas

El abordaje del miedo a hablar en público con programas específicos podrá contribuir a:



Detección

Prevención

Intervención

OBJETIVOS

Ofrecer un programa
de intervención
psicoeducativa de
carácter comunitario
que aborde la
ansiedad a hablar en
público en población
universitaria

Cuantificar la
presencia de
ansiedad a
hablar en
público

Realizar una
aproximación
preliminar de
su efectividad

Examinar la
aceptación y
adherencia de
estas
intervenciones



HIPÓTESIS

Presencia de ansiedad a hablar en público en población universitaria que justifique la implementación de programas de control y afrontamiento de la ansiedad ante exámenes.

Estos programas tendrán una elevada aceptación y adherencia en la población universitaria

Se espera que tras la implementación se aprecie una disminución sensible de la sintomatología ansiosa de los estudiantes.

Método

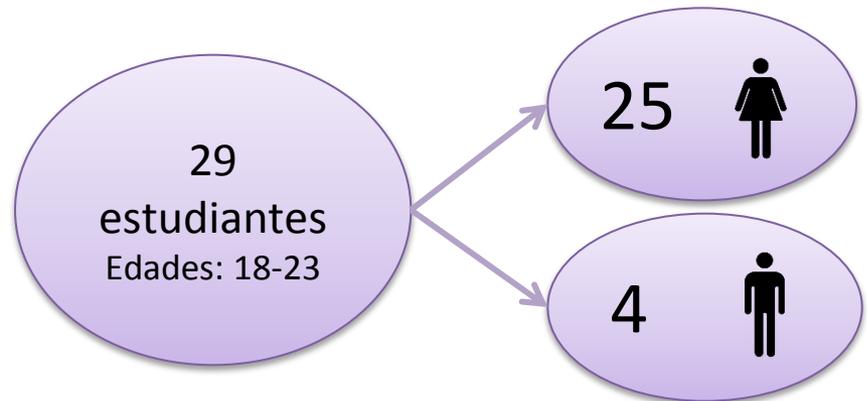
Procedimiento

Publicitación durante un mes del taller, del cual se ofertan 3 turnos distintos a través de carteles físicos en el Campus de Somosaguas de la UCM (Facultades de Psicología, CC. Políticas y Sociología) y vía internet.



Created by María Maldonado from Noun Project

Participantes



- Criterios de inclusión: cualquier estudiante de la UCM que quiera apuntarse a los programas
- Criterio de exclusión: Presencia de un trastorno psicótico activo o sospecha de estado mental alterado

Se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Registro de solicitudes
- Registro de asistencia a cada una de las sesiones
- Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo adaptación española de Buela-Casal, Guillén-Riquelme y Seisdedos Cubero (Pre y post programa): Es un instrumento psicométrico de rápida aplicación y sensible al cambio, que nos aporta una medida estable de la sintomatología ansiosa
- Cuestionario de satisfacción y utilidad del taller

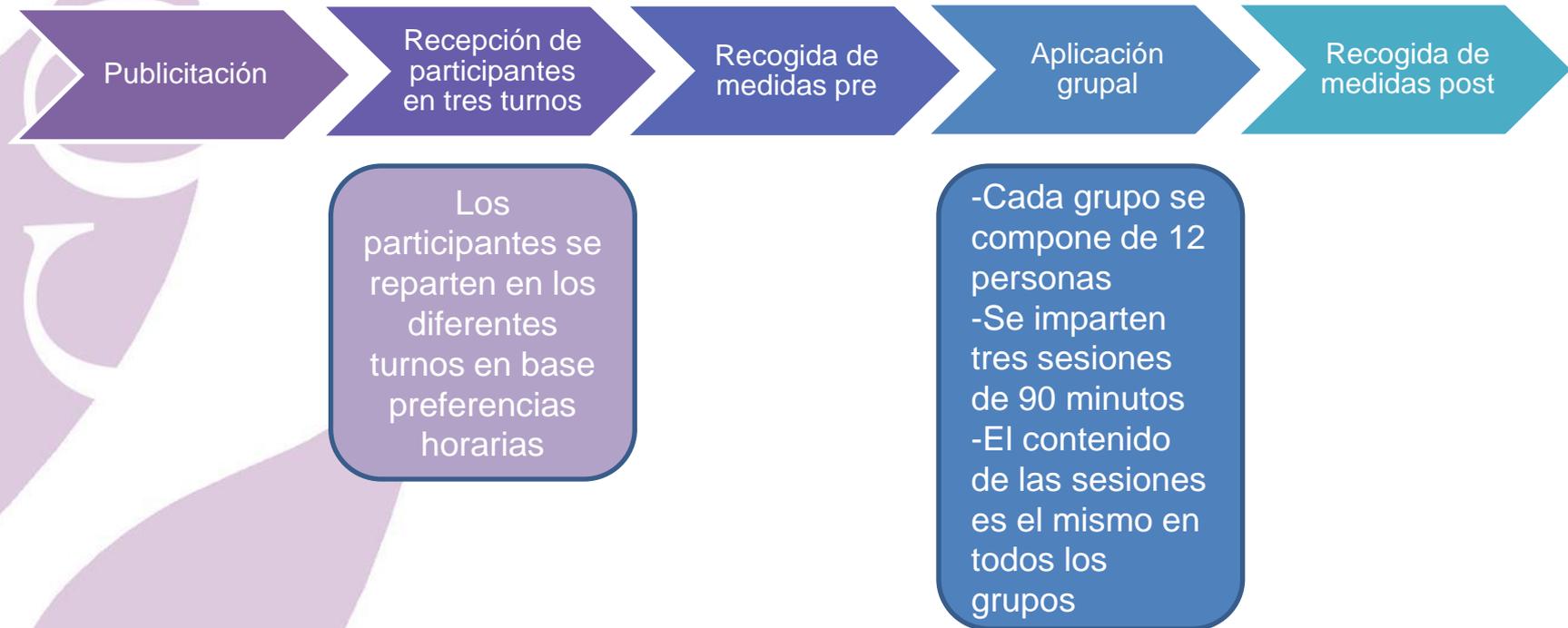
Para la obtención de:

- **Índices de Aceptación:** Número de personas que se inscriben en el taller dentro de la población universitaria de la UCM.
- **Índices de adherencia:** Porcentaje de participantes que han asistido a todas las sesiones.
- **Exploración de la problemática**
- **Valoración subjetiva del taller**
 - Satisfacción y utilidad

Se realiza una prueba t de student para muestras relacionadas.

Debido a que los datos no cumplen los supuestos, se recurre a una técnica de remuestreo como es el bootstrapping, que pretende extraer un gran número de muestras a partir de los datos obtenidos originalmente.

DIAGRAMA



Descripción de los tratamientos

SESIÓN 1: ACERCÁNDONOS AL PROBLEMA

- Información acerca de la naturaleza de la ansiedad.
- Entrenamiento en respiración controlada
- Explicación del papel de los pensamientos en el problema
- Detección de pensamientos distorsionados

SESIÓN 2: ADQUIRIENDO HERRAMIENTAS

- Identificación de los pensamientos distorsionados relacionados con la situación de hablar en público
- Cuestionar pensamientos
- Autoinstrucciones.
- Entrenamiento en hablar en público
- Repaso respiración diafragmática

SESIÓN 3: PONIENDO EN PRÁCTICA DE LO APRENDIDO

- Repaso respiración
- Manejo de los pensamientos
- Puesta en marcha entrenamiento en hablar en público (situaciones simuladas).

Demanda asistencial

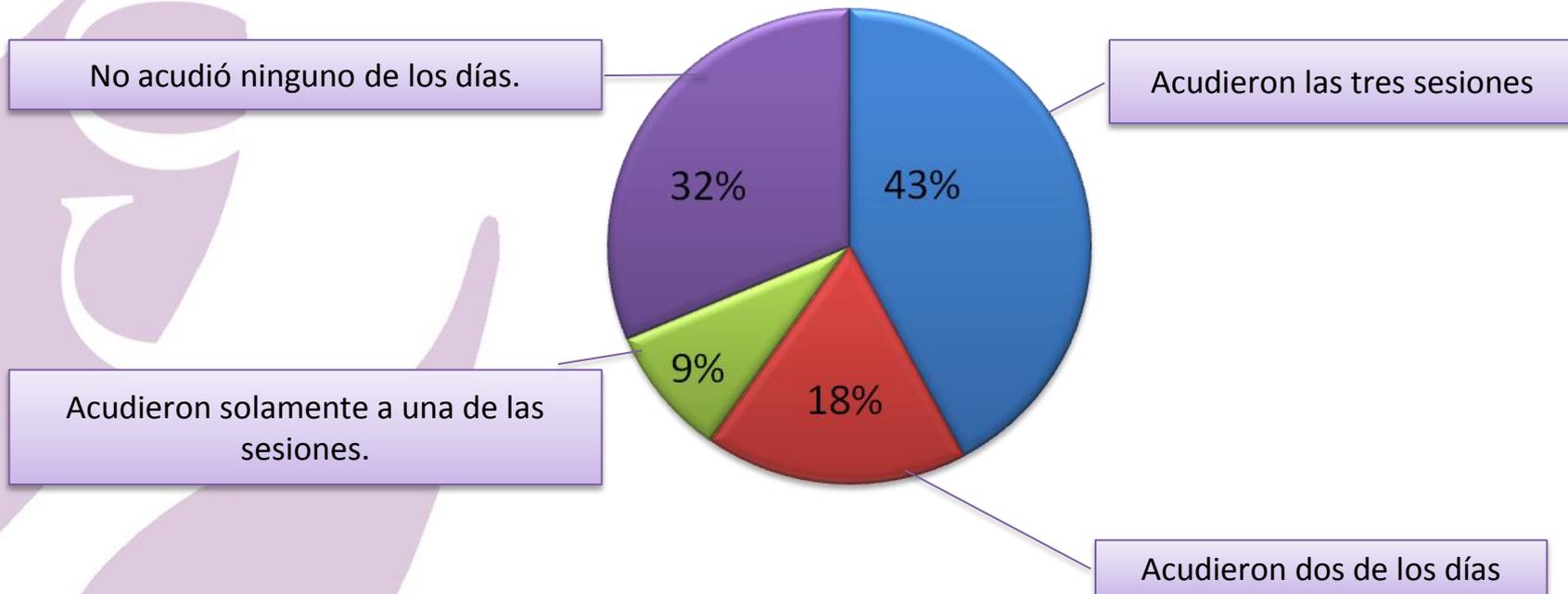
192
demandas



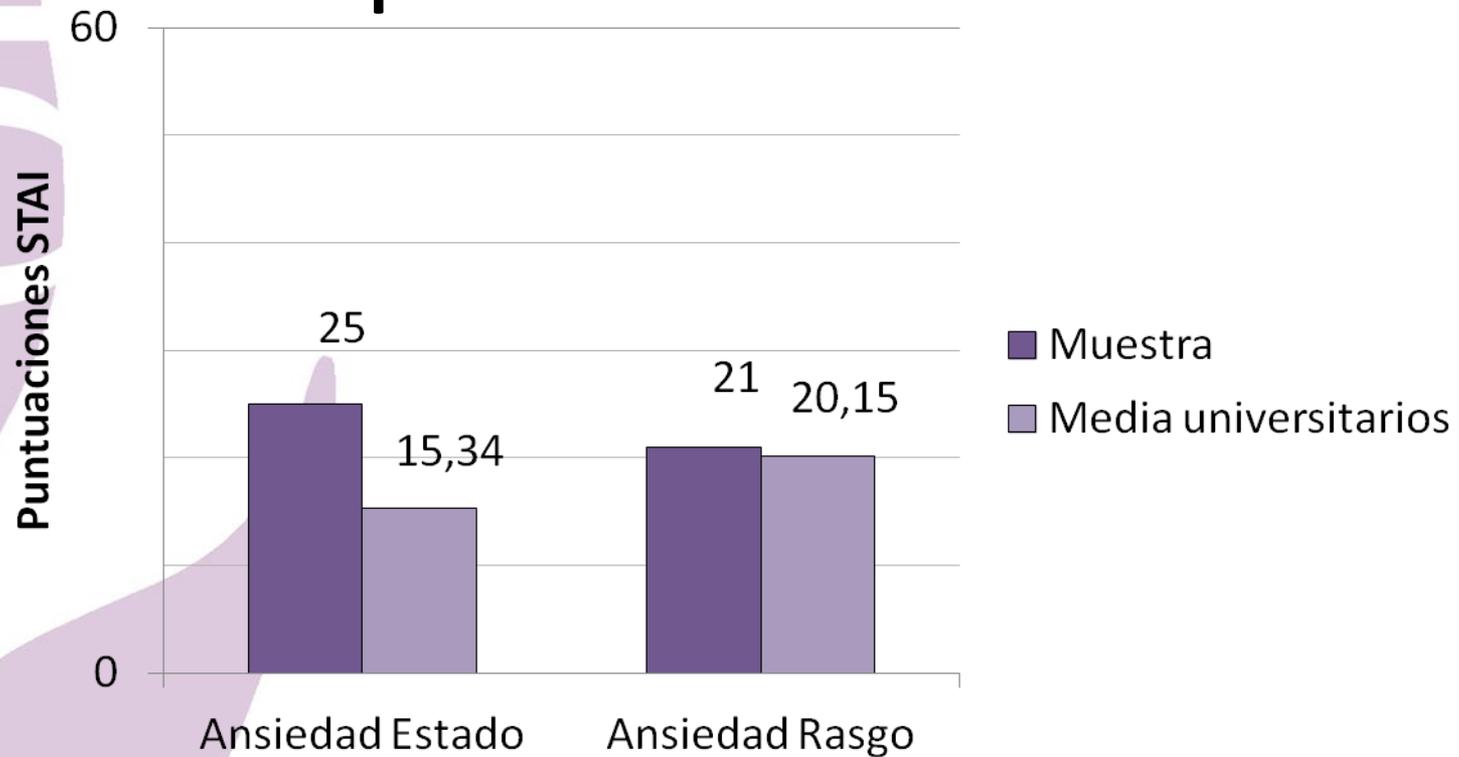
43
convocados



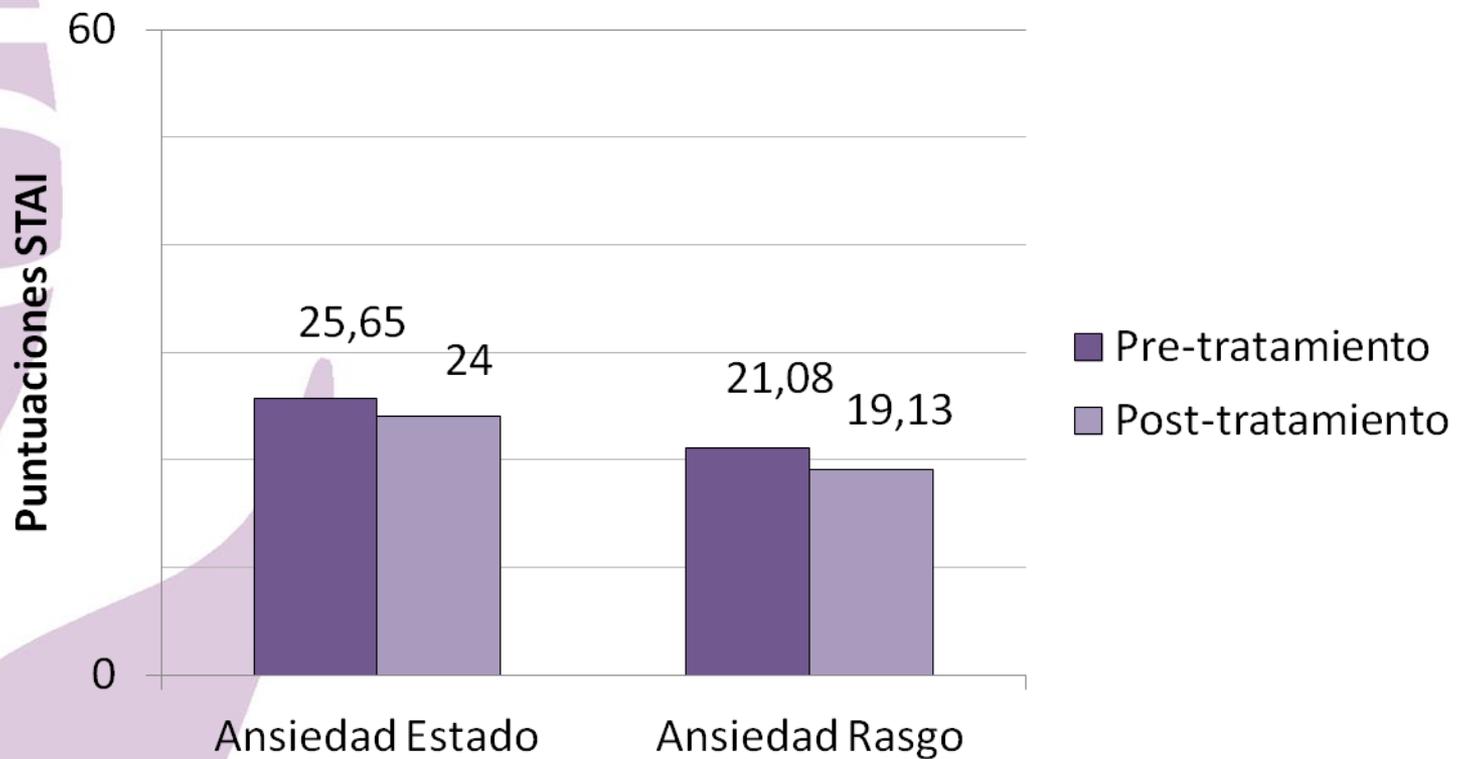
Índice de Adherencia



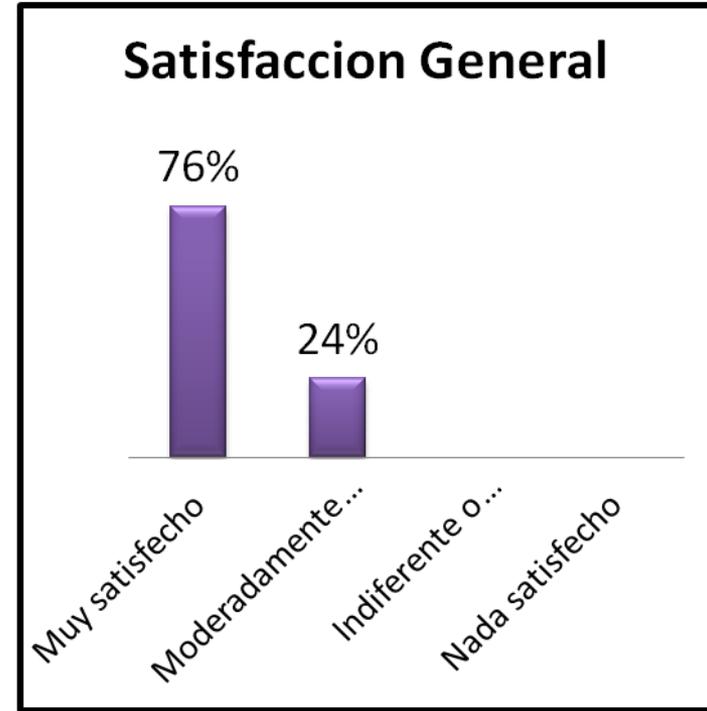
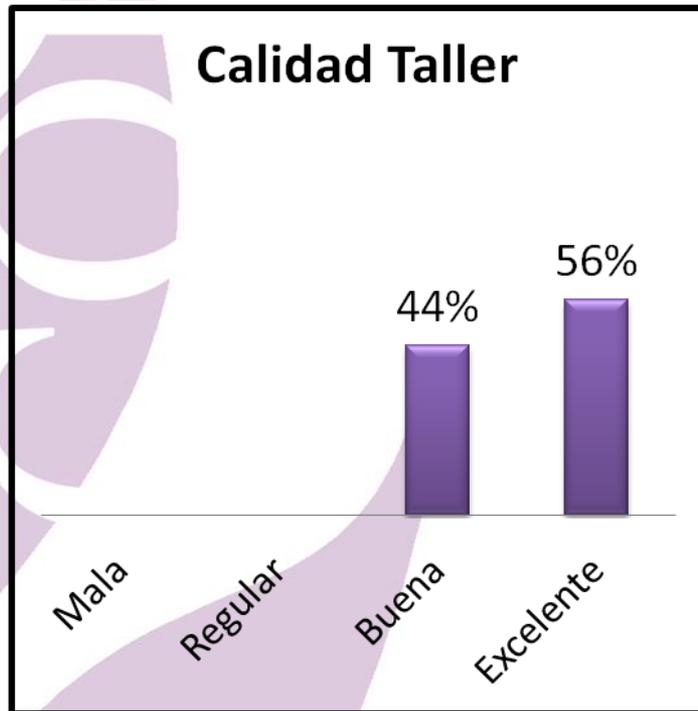
Comparación niveles medios Pre-STAI con población universitaria



Utilidad objetiva del taller



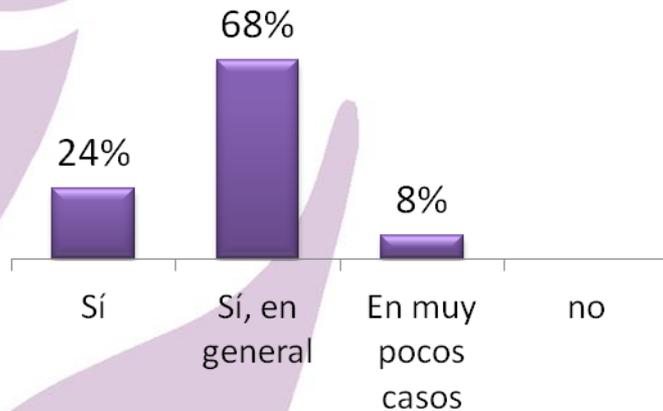
Valoración taller



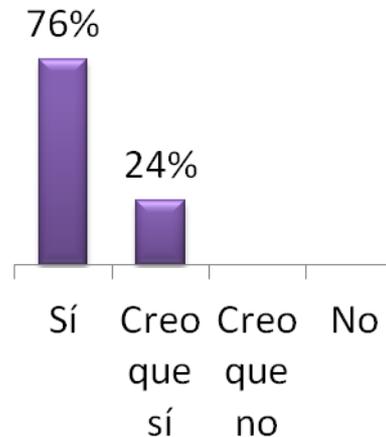


Valoración taller

¿Ha cumplido las expectativas?

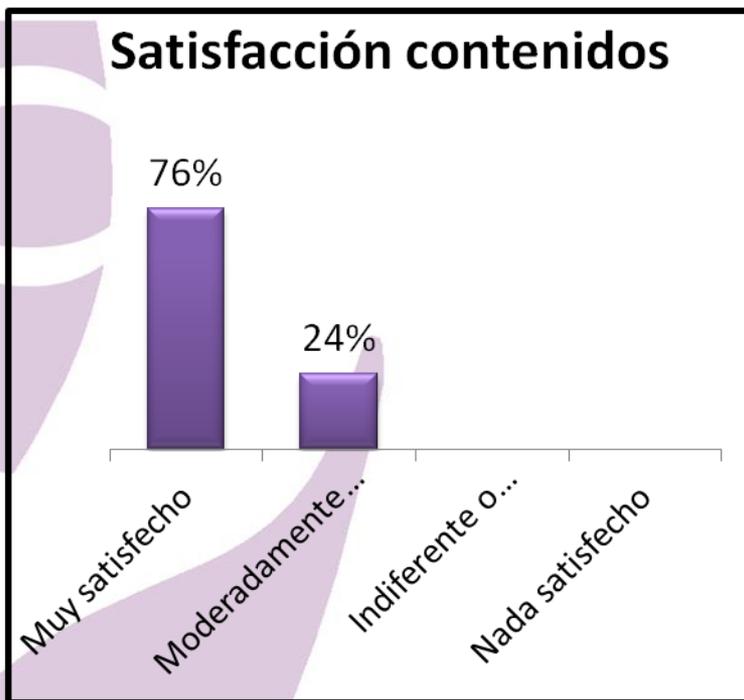


¿Lo recomendaría?

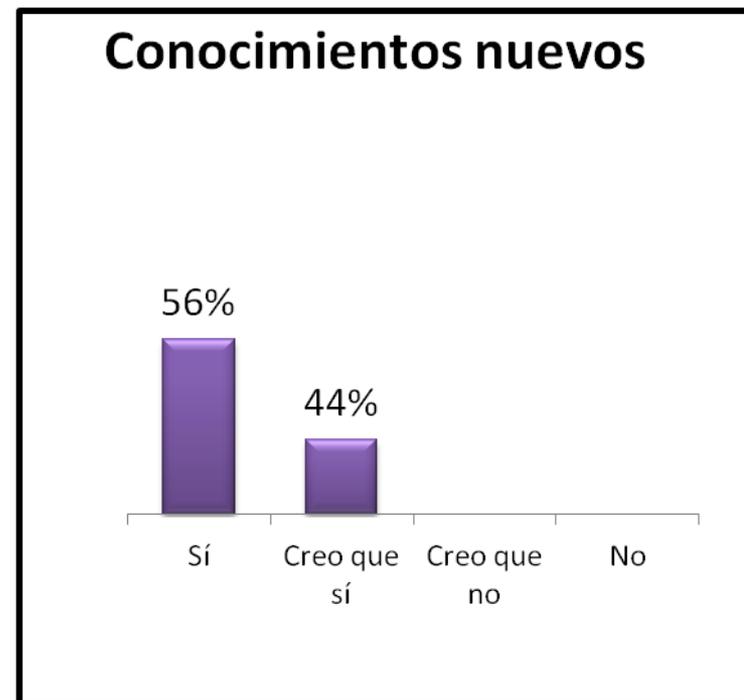


Valoración taller

Satisfacción contenidos



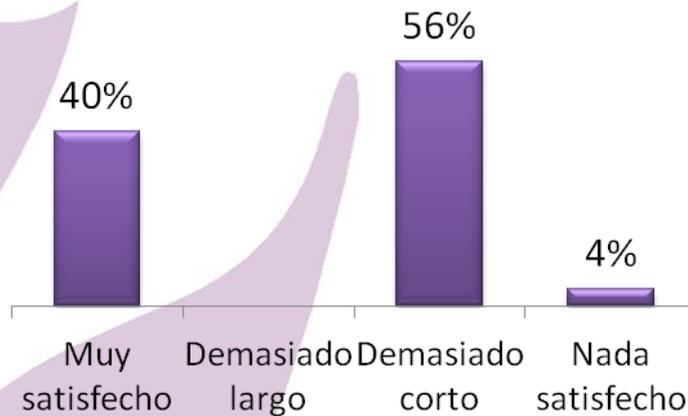
Conocimientos nuevos



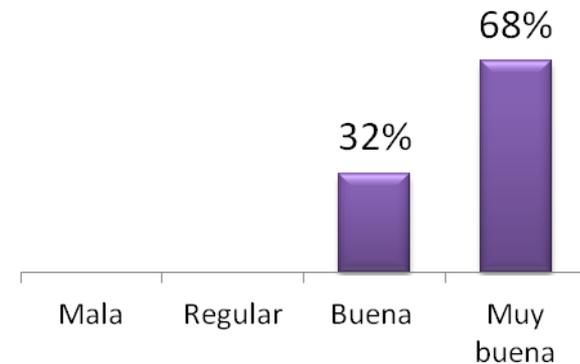


Valoración taller

Satisfacción duración



Evaluación ponentes



Conclusiones y discusión

A partir de los datos obtenidos se puede concluir lo siguiente:

- ✓ Existe una prevalencia de ansiedad a hablar en público en la población universitaria.
- ✓ Implementar programas de aprendizaje del manejo de la ansiedad parece ser una herramienta útil para disminuir las manifestaciones de ansiedad
- ✓ Promover que diferentes organismos lleven a cabo estos programas ayudaría a la prevención y detección precoz de patologías clínicas, así como en el abordaje paliativo de esta problemática.
- ✓ Los programas que ponen el foco en estas necesidades tienen una extraordinaria acogida y valoración por parte de sus usuarios, índice que resalta su necesidad y utilidad.