

Programa de afrontamiento del miedo a hablar en público en universitarios

AUTORES: Santos, Inés; González, Silvia; Piñas, Beatriz; Colastra, Irene; Nieto, Juan; Lozano, David; García, Elisa; Huguet, Elena; Fernández, Ignacio; Larroy, Cristina. (filiación: Clínica universitaria de Psicología UCM).
 INSTITUCIÓN: Clínica Universitaria de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid

Introducción

Las dificultades a la hora de hablar en público afecta al 50% de los estudiantes universitarios, generándoles problemas funcionales en sus principales áreas. Desde un contexto clínico se observa la misma tendencia de demanda de ayuda para hacer frente a este tipo de situaciones.

El abordaje del miedo a hablar en público con programas de intervención psicoeducativa de carácter comunitario (universidad) y focalizado (para universitarios) podría contribuir a la detección y prevención temprana, favoreciendo un mejor desempeño de los estudiantes a nivel académico y laboral.

Objetivos

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

Cuantificar la prevalencia.

Valorar la efectividad del programa.

Examinar la aceptación y adherencia.

Método

PARTICIPANTES: 32 45 =77

INSTRUMENTOS

Índices de Aceptación y Adherencia

- Registro de solicitudes
- Registro de asistencia a cada una de las sesiones

Utilidad objetiva

- HAD-A
- Cuestionario de Confianza para Hablar en Público

Valoración subjetiva del taller

- Cuestionario de satisfacción y utilidad del taller

PROCEDIMIENTO

Publicitación

Recepción de participantes

Recogida de medidas pre

Aplicación grupal

Recogida de medidas post

CARACTERÍSTICAS DEL TALLER

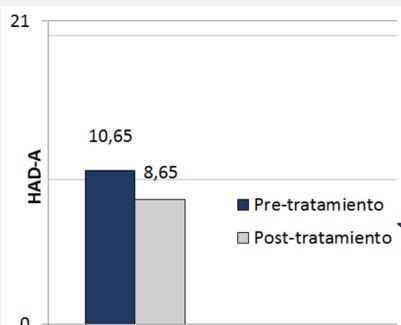
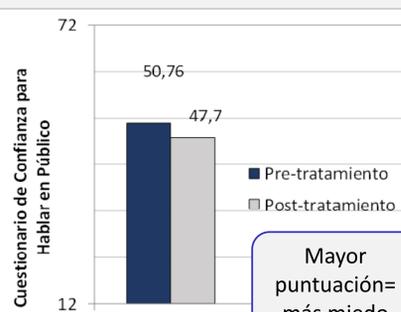
Grupos de 12-16 personas.
Tres sesiones de 90 minutos.

Las sesiones se componen:

- Sesión 1. **Aprender a reducir la ansiedad:** psicoeducación ansiedad + entrenamiento en respiración profunda.
- Sesión 2. **Mejorar actitud hacia hablar en público:** técnica ABC.
- Sesión 3. **Mejora habilidades de oratoria:** modelado + role-playing.

Resultados

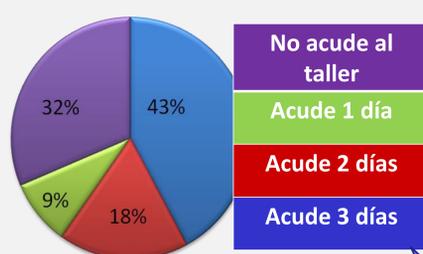
UTILIDAD OBJETIVA



ÍNDICE DE ACEPTACIÓN

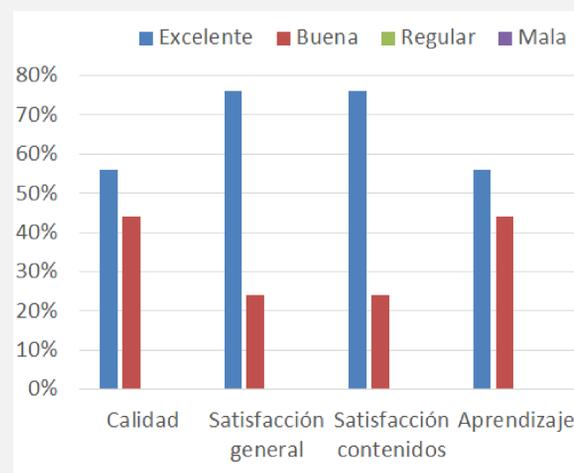
280 demandas → 88 convocados

ÍNDICE DE ADHERENCIA



En ambos cuestionarios se observa una disminución de las puntuaciones.

VALORACIÓN DEL TALLER



Las valoraciones obtenidas muestran una elevada **calidad** de los mismos. Muestran que sus **expectativas** al respecto del taller se han cumplido casi en su totalidad, **adquiriendo conocimientos nuevos**.

De las 88 personas convocadas el 68% acudió al taller el primer día. A lo largo del taller hubo una tasa de permanencia del 50%.

Conclusiones

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

- Existe una **prevalencia significativa** 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 la ansiedad.
- Promover que diferentes organismos lleven a cabo estos programas ayudaría a la **prevención y detección** precoz de patologías clínicas.
- El programa tienen una **extraordinaria acogida y valoración** por parte de sus usuarios, índice que resalta su necesidad y utilidad.