

Tú puedes comunicar Sin Vergüenza



*Un taller para desarrollar habilidades comunicativas
en un ambiente amable y sin presiones evaluadoras*

**Enfrentar el miedo a hablar en público:
disfrutar haciéndolo es posible**

2017/2018

Organizan:

TTM / fundación española
de la tartamudez



Colaboran:
90 Años



Tú puedes comunicar Sin Vergüenza

Dirección del Taller **DAFNE LAVILLA NÚÑEZ**

Elaboración de la propuesta:

- **DAFNE LAVILLA NÚÑEZ**, vicepresidenta y representante en Madrid de la Fundación Española de la Tartamudez.
- **ELIZABETH VEGA JARAMILLO**, trabajadora social y miembro de Fundación Española de la Tartamudez.

Colaboran:

- **RAQUEL AGUIRRE MARTÍN**, estudiante de doctorado de Trabajo Social.
- **JESÚS ARGUMEDO CASTAÑEDA**, estudiante de doctorado de publicidad y relaciones públicas.
- **ANTONIA DURÁN PILO**, trabajadora social y coordinadora de la OIPD de UCMd+I
- **ROCIO FAJARDO AGUIRRE, DIANA LÁZARO LÓPEZ y RUÍZ GARCÍA GARCÍA**, técnicos del área de Orientación laboral de la OPE

Coordina: **CARMEN MIGUEL VICENTE**, asesora de formación y empleo de personas con diversidad de UCMd+I, docente y coordinadora de la OIPD en la Facultad de Trabajo Social.

Índice

1. Taller *tu puedes comunicar Sin Vergüenza*:

| | |
|---|---|
| 1.1. Justificación..... | 2 |
| 1.2. Objetivo..... | 3 |
| 1.3. Localización..... | 3 |
| 1.3. Inscripciones..... | 3 |
| 1.5. Metodología..... | 5 |
| 1.6. Destinatarios..... | 6 |
| 1.7. Recursos: humanos, materiales y económico..... | 7 |

1. Taller Comunicación Sin Vergüenza

A continuación desarrollamos los principales aspectos de esta actividad organizada por la Fundación Española de la Tartamudez y la Oficina para la Inclusión de Personas con Diversidad (OIPD) en colaboración con la Unidad para el apoyo a la Diversidad y la Inclusión (UCMd+I), la Oficina de Prácticas, Empleo (OPE), la asociación Zona In y la Oficina de Transferencia de Resultados de Investigación (OTRI).

1.1. Justificación

Existen datos que señalan que entre el alumnado universitario está muy extendido el miedo a hablar en público, o bien la dificultad de hablar en público:

“Fobia a hablar en público, ansiedad ante el público, aprensión ante la comunicación y otros más (Lawm, Schwartz, Houlihan y Cassisi, 1994) han sido los términos empleados por distintos autores para describir el miedo a hablar en público (MHP), situación ésta, una de las más frecuentemente temidas por las personas que padecen fobia social.” (Cañada y Lasa-Aristu, 2013).

“Sin embargo, en grupos específicos, por ejemplo estudiantes, abogados, políticos o ejecutivos, en cuya actividad académica o laboral se incluyen situaciones de hablar en público, algunas personas pueden encontrar serias dificultades que interfieren en su rendimiento sin que cumplan los criterios diagnósticos de fobia social. Hablamos entonces de sujetos con DHP (Dificultad para hablar en público).” (Cañada y Lasa-Aristu, 2013).

Según datos epidemiológicos, entre el 20% y el 30% de la población universitaria presenta grandes dificultades para hablar en público (Bados, 1990, citado en Olivares y García López, 2002).

Los estudiantes practicarán y se expondrán en un ambiente seguro y amable a situaciones de hablar el público. Son situaciones a las que se tendrán que enfrentar durante su etapa estudiantil y a lo largo de su carrera profesional. La mejor manera de reducir el miedo a ellas es enfrentarse a ellas una y otra vez, empezando primero en un ambiente distendido, donde no se va a juzgar ni evaluar a nadie. Además, es una buena oportunidad para relacionarse y conocer a estudiantes de otras carreras.

1.2. Objetivo

Desarrollar una actividad que brinde un entorno seguro a los estudiantes con miedo o dificultad para hablar en público y que quieran mejorar sus habilidades comunicativas en el contexto universitario y laboral.

1.3. Localización

La actividad se desarrollará en la sala multiuso del [Edificio de Estudiantes](#), el Campus de Moncloa de la Universidad Complutense de Madrid. Línea de metro 6, Ciudad Universitaria.

Para más información: [OIPD de UCMd+I](#)

Dirección: Edificio de Estudiantes (Casa de Estudiante). Avenida Complutense s/n, 28040 Madrid.

Dirección: Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, Pabellón Central, Planta baja. 28223, (Campus de Somosaguas) Pozuelo de Alarcón.

Teléfono: (34) 91 394 3113/71 72 /82

Correo electrónico: soipd@ucm.es

1.4. Inscripciones

El número máximo de participantes será de unas 15 personas. Las inscripciones serán gestionadas por la OIPD de UCMd+I. Se difundirá la actividad a través de las redes sociales y mediante carteles en las facultades de la Universidad.

Periodo de prescripción del 2 de octubre al 9 de noviembre inclusive. Resolución día 10 de noviembre en la web de la OIPD de UCMd+I y confirmar por correo electrónico.

Fecha de comienzo a partir del 15 de noviembre-15 de abril los jueves de 14:00-16:00 (cada 15 días).

Lugar: Edificio de Estudiantes del Campus de Moncloa.

Normativa de la formación

1. El curso se impartirá siempre que se cubra el 75% de las plazas ofertadas.
2. La inscripción en el curso se realiza exclusivamente de forma online.
3. La asignación definitiva de plazas se realizará teniendo en cuenta el orden de petición.
4. La matrícula definitiva en un curso se comunicará por correo electrónico al interesado/a.
5. La no asistencia al curso implicará la pérdida de la posibilidad de poder realizar otros cursos organizados por la OIPD de UCMd+I durante un año, salvo que se renuncie expresamente a la plaza mediante comunicación electrónica con una antelación mínima de 48 horas.
6. La asistencia a todas las sesiones previstas es obligatoria, y sólo se admitirán faltas de asistencia justificadas, que no podrán superar el 20% de las horas totales del curso.
7. La superación de los cursos deberá quedar acreditada mediante una prueba de evaluación (que podrá adoptar la forma de ejercicios, proyectos, tareas o exámenes). Para obtener el correspondiente certificado es necesario superar dicha prueba y haber asistido a un mínimo del 80% de las horas previstas.
8. Los certificados de los cursos se remitirán a los interesados por correo electrónico en formato PDF en un plazo de entre dos y tres semanas una vez realizado satisfactoriamente el curso.

1.5. Metodología

ACTO INAUGURAL:

- **ADOLFO SÁNCHEZ GARCÍA**, presidente de la Fundación Española de la Tartamudez.
- **MERCEDES GARCÍA GARCÍA**, delegada del Rector para la Unidad para el apoyo a la Diversidad y la Inclusión.

Día 16 de noviembre a las 14:00

Edificio de Estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid.

Sesiones:

Se realizarán dos sesiones al mes (cada 15 días) al medio día (de las 14 a las 16h).

Las sesiones se desarrollarán de la siguiente manera:

- Se empieza por una primera ronda de presentación.
- Cada persona hablará 5 minutos (se controlará el tiempo y habrá que ajustarse a él) de pie y delante del resto de compañeros, de lo que quiera. Puede prepararse una exposición, contar algo que le haya pasado o como se siente respecto a un tema, leer, improvisar... Lo que se pretende es que cada uno se exponga a hablar delante de un grupo de personas.
- Cuando acabe la exposición de cada persona, el resto de compañeros le harán preguntas sobre lo expuesto. También apuntarán en una tarjeta las cualidades positivas y de mejora que han visto en la exposición (nunca negativas).
- Cada persona que habla será grabada con su móvil para que pueda verse y oírse cuando decida y cuantas veces quiera. Grabarse es imprescindible para conocerse mejor, comprobar que son verdades las cualidades buenas que ven los otros en nosotros (que escribirán en las tarjetas), mejorar los aspectos que consideremos e ir viendo nuestra evolución.

Se podrán hacer sesiones especiales para practicar trabajos fin de grado y máster.

Además, se realizarán sesiones monográficas:

- Elementos clave para la búsqueda de empleo: la actitud, el poder de la palabra y la marca personal.
- La diversidad, el respeto y la inclusión social y educativa en la educación superior.
- Competencias comunicativas en el contexto laboral.

Recomendaciones para el orador/a

- Antes de empezar a hablar, conecta visualmente unos instantes con el público.
- No olvides el contacto visual con el público durante tu exposición. Es importante conectar personalmente con los oyentes y mirar a cada una de las personas de la sala o grupo de personas en caso de auditorios grandes.
- No tengas miedo de hacer pausas. Las pausas sirven para marcar el ritmo del discurso, dar énfasis y evitar las muletillas.
- No des la espalda al público ni te muevas en exceso, salvo que el discurso lo requiera.
- Si quieres, interactúa con el público.
- Una vez que hayas terminado tú charla, continúa en contacto con el público y acepta sus aplausos.
- En privado, lee detenidamente las opiniones de los demás y ve el video varias veces diferentes días.

1.6. Destinatarios/as

Es una actividad dirigida a cualquier estudiante de la UCM que quiera enfrentar el miedo a hablar en público y mejorar sus habilidades comunicativas. Se priorizará según orden de inscripción. Se reserva un 20% para estudiantes inscritos/as en la OIPD de UCMd+I y en la asociación Zona IN. Constará de 16 horas prácticas y 4 horas no presenciales con opción a 1 crédito.

1.7. Recursos: humanos, materiales y económico

Carmen Miguel Vicente coordinará la organización de la actividad y Dafne Lavilla Núñez, con amplia experiencia y formación en hablar en público, organizará y dinamizará las sesiones. Se contará con invitados/as especialistas en las diferentes materias.

El precio del taller por estudiante complutense será de 5 euros.

La sala será accesible y dispondrá de los medios audiovisuales.

**DÉJANOS HABLAR
¡ESCÚCHANOS!**



**Enfrentar el miedo a hablar en público:
disfrutar haciéndolo es posible**