

Título de la actividad formativa: TRATAMIENTO DEL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

Responsable y docente: Francisco Miguel Mendoza Vela (f.mendozavela@uam.es)

Número de horas ofertadas: 8 horas (impartición en modalidad híbrida: explicación teórica y prácticas y modalidad ONLINE (tutorías por TEAMS) + 4 horas (trabajo del alumno por la modalidad híbrida y online).

Equivalencia en ECTS (a rellenar por la Escuela de Doctorado de la UAM): 0,5 ECTS

Fechas de impartición: Días 9, 16, 23 Y 30 de mayo

Docentes: Francisco Mendoza, Ana Quesada, Dolores Rubio, Julia Belda.

Justificación de la actividad: El taller responde a la inseguridad personal de algunos doctorandos a la hora de hablar en público o realizar una entrevista o exposición en una reunión. El objetivo principal del taller es dar a conocer y entrenar habilidades personales de los doctorandos para hacer exposiciones en público.

Año dentro de la formación doctoral en la que se imparte de manera preferente: 1º o 2º año desarrollo doctoral

Criterios de admisión: Por su carácter práctico, esta formación está prevista para grupos mínimo 10 estudiantes hasta un máximo de 20

Plan de estudios o contenidos (cronograma básico):

1. Componentes de la respuesta de miedo.
 - 1.1. Respuesta fisiológica.
 - 1.2. Respuesta cognitiva.
 - 1.3. Respuesta conductual.
 - 1.4. Respuesta emocional.
2. Gestión del miedo.
 - 2.1. Técnicas de relajación.
 - 2.2. Técnica de Visualización.
 - 2.3. Técnica de gestión del pensamiento.
3. Facilitadores para hablar en público.
 - 3.1. Previsión.
 - 3.2. Apoyos a la presentación.
 - 3.3. Estrategias.
 - 3.4. Recursos de presentación.

Competencias y resultados de aprendizaje: Los alumnos que superen el curso sabrán:

- Enfrentarse a situaciones difíciles frente a una audiencia
- Cómo hacer presentaciones orales.
- Cuáles son sus temores a hablar en público y cómo combatirlos.
- Sabrán cómo utilizar las técnicas para reducir el temor ante una audiencia.
- Sabrán cómo reducir tanto su ansiedad anticipatoria como durante su exposición pública.
- Cómo aumentar la seguridad en sí mismos al hablar en público.

- Cómo desarrollar sus habilidades personales para hablar en público y controlar la situación.

Los alumnos que superen el curso adquirirán las siguientes competencias/ habilidades:

- Pensamiento crítico, sobre sus temores.
- Resolución de problemas o dificultades ante una audiencia.
- Entrenar su disciplina y perseverancia.
- Aumentar su tolerancia al estrés.
- Asunción de responsabilidades.

En relación con las sesiones de tutorización se facilitará en ellos:

- Capacidad para valorar y desarrollar el curso.
- Recibir asesoramiento y análisis de su preparación sobre el tema.
- Recibir el feedback de tutor sobre sus puntos fuertes y aspectos a mejorar y cómo lograrlo.
- Adquisición de métodos, técnicas y conocimientos que ayuden a su desarrollo.

Metodología (con especificación de la dedicación del estudiante):

Práctica y experiencial:

- 40% exposición teórica.
- 40% ejercicios y práctica.
- 20% tutoría personalizada (online)

Criterios de evaluación: Valoración de los ejercicios prácticos para evaluar las habilidades adquiridas.