



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala



CONFIANZA PARA HABLAR EN PÚBLICO Y AUTOVERBALIZACIONES
NEGATIVAS, EN ESTUDIANTES QUE CURSAN EL PRIMER SEMESTRE EN LA
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A

JESÚS AARÓN MURGUÍA RODRÍGUEZ

Directora: Dra. Roció Tron Álvarez

Los Reyes Iztacala, Edo de Mex., 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

Resumen

Introducción

Capitulo 1. “La Comunicación”.

1.1 Hablar en Público

1.2 Centros educativos. Primeras experiencias de hablar en público.

Capitulo 2.- “Defectos en la comunicación”

2.1 Miedo a hablar en público (mph).

2.2 Edad de comienzo.

2.3 Experiencias negativas.

2.4 Factores personales y académicos.

Capitulo 3.- “Manifestación del miedo a hablar en público”

3.1 Cognitivo

3.2 Motoras

3.3 Fisiológicas

3.4 Consecuencias sociales

Capitulo 4.- “Confianza para hablar en público”.

4.1 Preparación del discurso.

4.2 Pronunciación del discurso

4.3 Materiales de apoyo

4.4 Lenguaje no verbal

5.- Método

6.- Resultados

7.- Conclusión

8.- Referencias

Resumen

El hablar en público es la habilidad de transmitir con eficacia algún tipo de mensaje. Sin embargo, no todas las personas cuentan con esta habilidad, se ha demostrado que uno de los problemas más frecuentes entre la población universitaria es el miedo y la ansiedad para hablar en público.

El objetivo de esta investigación fue conocer la correlación que existe entre la confianza para hablar en público y las autoverbalizaciones negativas en estudiantes universitarios. Para llegar a ello, se trabajó con una muestra de 364 alumnos que cursaban el 2º Semestre de la carrera de Psicología de la FES Iztacala UNAM. A los que se les aplicaron dos instrumentos, el Cuestionario de Autoverbalizaciones durante la Situación de Hablar en Público, que evalúa las autoafirmaciones del participante, así como el grado de malestar experimentado cuando se habla en público y el Cuestionario de Confianza para Hablar en Público, el cual evalúa las respuestas afectivas, cognitivas y conductuales del miedo a hablar en público.

Los resultados demostraron la presencia de una correlación positiva y significativa entre las autoverbalizaciones incapacitantes y el miedo a hablar en público. Es decir a mayores autoverbalizaciones incapacitantes, mayor miedo a hablar en público. Cuando se correlacionó la confianza con los pensamientos positivos se obtuvo una correlación negativa, lo cual nos indica que a mayores pensamientos positivos, menor miedo a hablar en público.

Introducción

El lenguaje es la capacidad de comunicarse mediante sonidos articulados que tiene el ser humano. El hablar en público, es la habilidad para transmitir una información o manifestar una opinión sobre un tema determinado, y no es una nueva tendencia, es una actividad que se practica desde hace miles de años.

En las últimas décadas, se han realizado investigaciones para estudiar y comprobar las sensaciones y pensamientos que provoca estar frente a una audiencia. Se ha encontrado, que el principal contexto donde se presentan dificultades para hablar en público es en el ámbito escolar, después se encuentra el laboral y el social.

Si no se desarrolla de buena manera puede traer consigo consecuencias. Las cuales se abordaran en el desarrollo del presente trabajo.

En el primer capítulo se expondrá el proceso comunicativo, como los diferentes tipos de comunicación que existen. Además se abordara el concepto de “Hablar en Público” y en donde surge esta actividad. También se presentarán los contextos donde se adquiere, y se mostraran algunos ejemplos de cómo se pretende fomentar y perfeccionar esta habilidad.

Por otro lado, en el segundo capítulo se presentaran los factores externos, por ejemplo el tipo de auditorio y audiencia, académicos, como la falta de retroalimentación de los docentes, y personales, la falta de preparación del alumno, las experiencias negativas pasadas, que influyen en los alumnos para que no se sientan cómodos estar frente una audiencia. Las reacciones más comunes que se reportan los alumnos a la hora de hablar en público son el miedo, ansiedad pensamientos negativos y de inferioridad.

Las cuales se manifiestan en un conjunto de reacciones Cognitivas, Motoras y Fisiológicas que se encontrarán expuestas en el tercer capítulo, así como, las consecuencias académicas, sociales y laborales que han detectado algunas investigaciones.

Finalmente, en el cuarto capítulo, se hablará de los beneficios que se adquieren si se desarrolla adecuadamente la habilidad para hablar en público. Por ejemplo, la confianza, la cual ayuda a disminuir el temor en los alumnos cuando tienen que exponer, participar, etcétera. Además se presentarán algunas estrategias y técnicas útiles que pueden ayudar al lector a mejorar esta habilidad.

Sin embargo aunque hoy en día existen una variedad de libros y cursos para mejorar la habilidad de hablar en público, en las escuelas y empresas hay personas que siguen presentando alguna dificultad para hablar en público. Es por ello que el objetivo de la presente investigación es detectar la correlación entre el miedo a hablar en público con los pensamientos negativos en estudiantes universitarios que cursan el segundo semestre de la carrera de psicología en la FES Iztacala.

CAPÍTULO I

LA COMUNICACIÓN

Los seres humanos somos entes, “sociales”, ya que pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas, difícilmente podemos sobrevivir aislados. Por eso, es importante aprender a entenderse con los otros y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales. Para ello es importante saber compartir nuestras ideas de forma efectiva con los demás, para lograr una organización e incidir en su entorno, es decir saber comunicarse.

Desde su etimología palabra comunicación del latín *communicare*, que significa “compartir algo, hacerlo común”, por ejemplo, el conocimiento a nuestros semejantes. La comunicación es un fenómeno que se realiza como parte sustancial de las relaciones sociales. Pero no es exclusiva del hombre, ya que todos los seres vivos tienen la capacidad de comunicarse y compartir información de su entorno, la cual los ayuda a sobrevivir.

A diferencia de los animales, los seres humanos utilizamos la comunicación como una herramienta que nos sirve para interpretar, reproducir, mantener y transformar el significado de las cosas como del mundo que nos rodea.

También se entiende “a la comunicación como aquella que la describe como el acto o proceso de transmisión de mensajes de fuentes a receptores a través del intercambio de símbolos por medio de canales transportadores de señales. En este paradigma clásico, el propósito principal de la comunicación es el intento del comunicador de afectar en una dirección dada el comportamiento del receptor; es decir, producir ciertos efectos sobre la manera de sentir, pensar y actuar del que recibe la comunicación o, en una palabra, persuasión. La retroalimentación se considera instrumental para asegurar el logro de los objetivos del comunicador” Beltrán Salmón, (1981)

La comunicación se desarrolla a través de la emisión de señales que pueden ser sonidos, gestos o olores, etc., con la intención de dar a conocer un mensaje, y que a consecuencia de éste, se produzca una acción o reacción en quienes lo reciben. Para el caso de los seres humanos, estas señales son más complejas que en los animales, situación que deriva de nuestra capacidad intelectual.

La comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información. Es decir que, hay dos partes que están involucradas, un emisor y un receptor, los cuales establecen una conexión en un momento y espacio determinado, para intercambiar o compartir ideas, información o significados que son comprensibles para ambos.

El primer intento registrado, por entender el proceso comunicativo fue en la época de los griegos, Aristoteles (384.322 a.C) quien en sus tratados filosoficos diferenció al hombre de los animales por la capacidad de tener un lenguaje y conceptualizo a la comunicación la relación de tres elementos básicos:

- **EMISOR:** es quien inicia el proceso de comunicación, comienza el intercambio de información y conduce el acto comunicativo. Él es quien transmite el mensaje, el que dice o hace algo con significado.
- **MENSAJE:** se refiere a la información que va ser transmitida. Es lo que se dice. El cual contiene símbolos verbales (orales o escritos) y claves no verbales.
- **RECEPTOR:** es quien recibe el mensaje y a su vez cierra el proceso de comunicación mediante la recepción, decodificación y aceptación del mensaje que se transmitió, y retroalimenta al emisor. En una conversación, el receptor es quien responde a la conversación. Es importante entender que el emisor no necesariamente debe estar en contacto directo con el receptor, pueden estar en diferente lugar y tiempo e incluso, ni siquiera conocerse.

Tipos de Comunicación

Las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías: la comunicación verbal (Oral/Escrita) y no verbal.

Comunicación No Verbal:

Comunicación Kinésica: son los movimientos corporales que el ser humano utiliza para dar un mensaje.

Por ejemplo:

- Contacto visual
- Gestos faciales (expresión de la cara)
- Movimientos de brazos y manos
- Postura y distancia corporal.

Comunicación Verbal:

Comunicación Escrita: se entiende como la representación grafica de sistema de signos con los interpretamos al mundo.

Comunicación Verbal: se refiere al uso del lenguaje, a través de las palabras y a sonidos articulados que adquieren un significado, cuya combinación puede expresar ideas complejas. Este hecho es comúnmente conocido como el acto de hablar.

Por ejemplo:

- Palabras (lo que decimos)
- Tono de voz.

La comunicación verbal utiliza la palabra hablar para dar un mensaje. Hablar frente al público es una actividad que se utiliza en la mayoría de las situaciones diarias, por ejemplo en la escuela, en el trabajo o incluso con familiares y vecinos.

Desde el proceso comunicativo el hablar en público, (también conocido como retórica) es el arte del acto de hablar en donde un emisor, teniendo en cuenta el contexto o conjunto de creencias, presupuestos y opiniones que comparte con el receptor (el auditorio), realiza por vistas a conquistarlo por la persuasión (López, 1995).

Tomando en cuenta esta definición en el proceso de comunicación el *Emisor*, es la persona que está frente a la audiencia, y es quien emite el mensaje. El *Receptor*, son las personas quienes reciben el mensaje (audiencia). El *Mensaje*, es la información que transmite el expositor a través de las palabras.

1.1 Hablar en público

“El arte de hablar en público consiste en buscar en cada caso lo apropiado para producir la persuasión de quien nos escucha” Aristóteles

Todos aprendemos a hablar de manera natural y constantemente nos expresamos a través del lenguaje con todo tipo de gente, desde nuestros más allegados hasta con personas desconocidas. En todos esos casos pretendemos conseguir algo mediante la palabra: información, aprecio, comunicación. El lenguaje es nuestra manera de poner en contacto nuestro mundo con el mundo de las demás personas.

La habilidad para hablar en público es una destreza que forma parte de la comunicación oral y escrita en la propia lengua, es una competencia que nos sirve para transmitir correctamente un mensaje, una información o manifestar una opinión sobre un tema determinado.

No se limita a tomar la palabra y “dar” un discurso; hablar en público consiste en lograr establecer una comunicación efectiva con el auditorio en la que el expositor será capaz de transmitir sus ideas de manera clara. Dornalechete y Domínguez (2010), señalan que hablar en público no es una nueva tendencia; los seres humanos se comunican de forma oral desde hace miles de años.

Por ejemplo en Europa el arte de hablar en público siempre ha sido el instrumento más importante de la cultura y de la formación del hombre y de la formación de la sociedad. Grecia considera al lenguaje

como piedra angular de su mejor desarrollo, orientado especialmente hacia la vida social y política, en donde el hablar en público se utiliza como instrumento para influir y conseguir prestigio y poder político.

El arte de hablar en público, los griegos lo llamaron retórica, que no solo se relaciona con la palabra hermosa, sino con la palabra eficaz. Su objetivo es resolver problemas, hablar soluciones, siempre mediante la palabra: adecuada precisa, convincente, persuasiva.

El contexto en el que nace la retórica es político, por lo tanto las decisiones se tomaban tras un debate en público, en donde el discurso bien construido, adquiriría una enorme importancia, ya que de ella dependía el triunfo de las ideas defendidas, y la derrota del adversario. En donde el futuro orador se formaba en pleno "campo de batalla": la asamblea, el tribunal, el foro, en los que asistía a los debates, escuchaba a los expertos, aprendía las técnicas, observaba la relación del público y, en la última instancia participaba.

En algunos casos, en Grecia y Roma todos los aspirantes a político y personajes públicos pasaban por escuelas de retórica, donde dedicaban tiempo y esfuerzo en aprender. La retórica se fundamenta en la palabra y la palabra es el mejor instrumento de la comunicación del hombre.

En Latinoamérica, al arte de hablar en público se le conoce como oratoria, como el conjunto de habilidades, conceptos, tácticas y prácticas destinadas para que cada persona desarrolle sus propias capacidades en la comunicación oral, que es una habilidad imprescindible para el correcto desempeño profesional en cualquier actividad humana: para enseñar comunicar, liderar, motivar, negociar entre otras. El orador tiene en la palabra, la oportunidad de expresarse según su criterio y conocimiento, además cuenta con el privilegio de una audiencia dispuesta a escuchar, prestar atención y dedicarle su tiempo.

Además que tienen técnicas de visualización, posturas, gestos, articulaciones, modulación, expresiones con la mirada y tono de voz, todas estas técnicas son interdependientes unas con las otras y el buen manejo de ellas son características de un buen orador (Villafuerte, 2012).

Todos los quieren ser escuchados, deben buscar en ellos mismo a través del estudio y la práctica, este arte llamado oratoria (Ochoa, 1963).

En la actualidad unas de las claves del éxito consiste en hablar bien, no sólo en situaciones personales, sino en todo tipo de contextos y circunstancias (García, 2012). Según Zig Ziglar, "hay investigaciones que demuestran que el 85% de nuestro éxito depende de nuestras habilidades de relación y comunicación". Es por eso que el hablar en público es definitivamente una necesidad para cumplir con los objetivos que la sociedad nos impone como el académico y el laboral.

1.2 Centros educativos. Primeras experiencias de hablar en público.

Los centros educativos, desde la educación básica hasta el nivel profesional, pretenden el entrenamiento y la práctica de la habilidad de hablar en público, a través de la participación oral y/o exposiciones ante el grupo, esto representa un área importante de la evaluación y calificación final. La exposición oral es una actividad que realizan los alumnos de educación superior por lo menos una ocasión en su paso por la carrera (Montorio, Fernández, Lázaro y López, 1996). Durante su formación académica, los futuros profesionales deben ir realizando exposiciones orales en el aula.

Lo más habitual es que los profesionales descubran el conjunto de habilidades para la comunicación pública en la práctica, en un proceso de auto aprendizaje en el que se van desarrollando estrategias que dan lugar a un estilo personal (Evans, Evans, Lami y Jones, 2004).

Mercer (1997), menciona, “desde la psicología educativa, es necesario la participación activa del alumno para generar un aprendizaje significativo, siendo a través de tareas que requieren intervenir en público, tales como pedir y dar información, resumir o facilitar la participación, poniéndola en práctica es como se logra que se desarrolle de una manera más eficaz”.

El problema es que esta vía del auto aprendizaje no siempre resulta eficaz. En algunos casos la consecución de la competencia se frustra y como consecuencia se empobrece la trayectoria profesional. Tal vez se pueda prevenir esa frustración si se plantea la enseñanza de la competencia para hablar en público en el nivel universitario y también previamente en las etapas de enseñanza primaria y secundaria (Bados, 1991).

En México una de las prioridades con la nueva reforma educativa es el logro de aprendizajes relevantes y duraderos en lectura, escritura y matemáticas. Debido a los resultados de las pruebas estandarizadas (PISA 2012), aplicadas en diferentes niveles educativos se ha detectado que el 55% de los alumnos mexicanos no alcanza el nivel básico de habilidades matemáticas, mientras que el 41% no alcanza el de comprensión lectora, como deficiencias en habilidades educativas (leer, escribir, escuchar y hablar).

Se espera que con esta reforma, los alumnos desarrollen las habilidades comunicativas o lingüísticas, que son las formas que el ser humanos utiliza mediante la lengua, para diferentes propósitos como el comunicarse, aprender y pensar. Estas son de suma importancia para cuatro:

- Escuchar: que es comprender y reaccionar ante lo que dicen las personas con las que nos relacionamos.

Cuando una persona posee la habilidad de escuchar, comprende fácilmente los mensajes y actúa de acuerdo con lo que comprendió.

- Hablar: Es dar a conocer por medio de la expresión oral lo que se piensa, se siente y se quiere. Quien envía un mensaje en esta forma, se espera que los otros lo comprendan y actúen de acuerdo con el mismo.

La habilidad de hablar tiene relación directa con el vocabulario que maneja la persona, éste le permite tener fluidez en la expresión y riqueza de contenido.

- Leer: Es descifrar el contenido de lo escrito en papel o en otro material, por otra persona o por uno mismo, con el fin de comprender un mensaje.
- Escribir: Es el acto de expresar ideas, sentimiento y deseos por medio de la forma escrita de la lengua. El aprendizaje de la escritura, además del desarrollo de destrezas motrices, requiere de la habilidad para organizar las ideas con el fin de representarlas por medio del sistema escrito.

De estas competencias el escuchar y el hablar corresponden al nivel oral y el leer y escribir al nivel escrito.

Con la reforma se espera que los alumnos reciban una educación de calidad ya que anteriormente, no había un desarrollo de estas competencias, lo cual tenía como consecuencia que los alumnos se percataran de que no tienen habilidades desarrolladas, que son importantes para enfrentarse en el mundo académico como laboral.

En España mediante un estudio realizado por Sosa, 2015, encontró que en el sistema educativo español no hay el desarrollo de habilidades comunicativas, como el hablar en público. Ya que el 90% del éxito de un buen discurso o presentación tiene que ver con la preparación del expositor, mientras que solo el 10% es innato. Según datos del Observatorio de Innovación en el Empleo, los jóvenes consideran que la formación recibida tanto en la universidad como en las escuelas de Formación Profesional es inadecuada. Los estudiantes esperan ser formados a la hora de reforzar habilidades como la iniciativa, la capacidad de negociación y la capacidad de resolución de problemas. Sin embargo, esas expectativas no se cumplen.

En otro artículo realizado en el mismo país, Roso (2014), menciona que el comunicarse efectivamente ante un auditorio es una destreza necesaria para las profesiones sanitarias, puesto que el/a profesional se puede encontrar en escenarios donde sea preciso hablar ante un grupo más o menos numeroso de personas. Durante su formación académica, los futuros profesionales deben ir realizando también exposiciones orales en el aula. Se ha comprobado que esta actividad es uno de los principales estresores reconocidos por el alumnado universitario y puede ser, en algunos casos, un factor limitante durante el desarrollo de los estudios. Por tal razón crearon un programa de entrenamiento psico-educativo en esta competencia, ya que la habilidad para hablar en público es una destreza que forma parte de la Comunicación oral y escrita en la propia lengua, y es una de las competencias genéricas destacadas en las nuevas formas de titulaciones del Espacio Europeo de Educación Superior.

En los resultados arrojados, Roso comprobó que, tras aplicarse el entrenamiento, los alumnos y alumnas obtuvieron una buena calificación en medidas observacionales, disminuyeron el temor a hablar en público y aumentaron su confianza para enfrentarse a esta situación. En la conclusiones

Roso menciona que el entrenamiento propuesto resulta enriquecedor no sólo para el alumnado universitario sino también para todos/as aquellos/as profesionales que por sus condiciones laborales han de intervenir en público con cierta frecuencia, tanto en el ámbito de la salud como en otras ramas del conocimiento.

Castejon menciona que el hablar en público es una competencia que sirve en la vida laboral, por ejemplo en presentaciones de proyectos, reuniones de trabajo, conferencias, mesas redondas, debates, congresos. Esta competencia debe ser descubierta por los profesores en la práctica, en donde debe de fortalecerla para que el alumno tenga un estilo personal, ya que si no es descubierta tiene como consecuencia que la competencia se frustre y se empobrezca la trayectoria profesional.

Es por eso que durante la trayectoria académica se debe de desarrollar competencias comunicativas, y fortalecer la de hablar en público a través de prácticas como exposiciones orales. Porque esta competencia se utiliza mucho en la vida laboral, debido a que la expresión oral adecuada favorece la presentación de informes y proyectos de trabajo, la comunicación con jefes y otros profesionales y la exposición de opiniones, planes y proyectos relacionados con el ámbito profesional, es una de las competencias deseables en prácticamente cualquier profesionista en la actualidad.

CAPÍTULO II

DEFECTOS DE LA COMUNICACIÓN

Todas las personas tienen la capacidad de comunicarse a través de las palabras, sin embargo, hablar frente a un público es una de las situaciones más temidas por la sociedad, ya que a la mayoría de las personas, les cuesta trabajo ponerse frente a un grupo de personas (sin importar la grande o péquela que esta sea) tomar la palabra y transmitir de forma eficaz y convincente sus ideas.

El miedo, es la principal causa de las barreras de la comunicación, se da cuando el emisor no transmite de manera adecuada el mensaje. Generalmente ocurre en situaciones en donde se debe comunicar un mensaje a un gran público. Además del miedo, existen otro tipo de problemas que afectan al proceso comunicativo.

Defectos en la Emisión:

El emisor es quien inicia el proceso comunicativo, este comienza antes de empezar a hablar. Ya que el emisor debe prepararse, documentarse, conseguir información, estudiar y pensar los diferentes

puntos a tratar durante su intervención frente al público. Además toda la información recolectada debe de adaptarla a quien va ir dirigida.

Falta de entrenamiento:

No hay una preparación previa al tema, discurso, exposición o presentación, como un entrenamiento para hablar frente a grupos grandes. Ya que antes de hablar también que preparar la voz como entrenar gestos y la comunicación no verbal.

Falta de interés:

El mensaje que se está diciendo carece de interés, el orador debe dar la impresión de lo que habla le interesa a él personalmente. El interés se va a demostrar a través de la actitud del expositor, de su cuerpo y tono de voz.

Defectos del mensaje

Aristóteles menciona tres características a la hora de hablar de discursos:

Claridad: se refiere a la correcta pronunciación del mismo, especialmente al contenido de las ideas. Si existen temas o palabras difíciles, deben de adaptarse para hacerlas más sencillas y pueden ser comprendidas por la audiencia.

Brevidad: se refiere a la duración del discurso. Será adecuado el tiempo si se consigue transmitir lo que se espera sin aburrir.

Verosimilitud: consiste en hacer creíble lo que se dice. El discurso debe de contener elementos para hacerlos aceptables para el público al que uno se dirige.

El lugar donde se transmite el mensaje, también puede provocar algunos errores o defectos que impidan una perfecta recepción del mensaje y dificulten su comprensión. El ruido es un elemento distractor que puede distorsionar un mensaje en su transmisión. Otros distractores, pueden ser, sillas incómodas, falta de materiales (proyectores, audio), ruido físico en el ambiente, excesivo calor o frío y/o lugar inadecuado (muy grande o pequeño).

2.1 Miedo a hablar en público (mph)

La principal reacción frente a una exposición oral en público está asociada al estado emocional del miedo (Martínez, 2012), según la neurolingüística, es una programación mental, la misma palabra bloquea aquel deseo o intento de hacer, accionar o realizar algo que se quiere.

De acuerdo con Bados (2005), el miedo a hablar en público (mph) está asociado con experiencias negativas directas, indirectas o vicarias en situaciones de hablar en público; procesos de atribución errónea o condicionamiento supersticioso (asociación accidental); falta de experiencia de hablar en público y de habilidades de hablar en público; y la existencia de ansiedad social generalizada.

El miedo a hablar en público se encuentra clasificado como un tipo de fobia social, ya que constituye un temor intenso a una o más situaciones sociales en las que el paciente se expone ante personas desconocidas y a la eventual observación o evaluación por parte de estas. Temen hacer el ridículo, poner en evidencia síntomas de ansiedad o actuar de una manera que pueda resultar vergonzante o humillante (Staudt, Stortti, Thomae & Morales, 2006).

Según el DSM-III-R, la fobia social puede definirse como un miedo duradero a una o más situaciones sociales en las que la persona se expone a ser observado por los demás y experimenta el temor de hacer algo o comportarse de una manera que pueda resultarle embarazosa o humillante. (Barlow, 1988).

Bados (2005) refiere en la investigación de Strauss y Last (1993), que el 57% de los adolescentes consideró el miedo hablar en público como la segunda situación social más temida. Fuentes (2015), realizó un estudio con una muestra de 88 adultos con fobia social, en donde encontró que las situaciones sociales más prevalentes son:

- Hablar en público, como intervenir en clase o realizar una exposición (99%).
- Charla informal/reuniones (88%).
- Mantener una conversación (64 %).
- Iniciar una conversación (60%).
- Acudir a fiestas (76 %).
- Comer/beber en público (39%).
- Escribir en público (31%).
- Utilizar un lavabo público (8%).

El miedo a hablar en público se le conoce como “*Glosofobia o ansiedad para hablar*”, proviene del griego glossa, es decir, la lengua y fobos, miedo o temor.

Como se observa el miedo a hablar en público es una de las situaciones sociales más temidas. Cada vez más frecuente encontrar entre los jóvenes, y por lo tanto, en el ámbito escolar. (Arribas, 2009).

El miedo a hablar en público es uno de los problemas más comunes entre la población universitaria. Entre el 20% y 30% informan tener dificultades para hablar en público.

2.2 Edad de comienzo

Bados (2005), menciona que el miedo a hablar en público usualmente aparece hacia el final de la niñez o en la adolescencia. Stein, Walker y Forde (1996) realizaron un estudio con una muestra comunitaria canadiense de 499 personas, encontraron que el 50% padecían con demasiado miedo a hablar en público y este, había comenzado antes de los 13 años, y un 75% antes de los 17 y un 90% antes de los 20. Hofmann, Ehlers y Roth (1995) hallaron en una muestra clínica que la edad media de comienzo fue 13,1 años. Hay datos de que en la adolescencia el miedo a hablar en público aumenta significativamente con la edad: es mayor a los 15-17 años que a los 12-14.

Hay investigaciones en donde la prevalencia del miedo a hablar en público es mayor en las mujeres y suele surgir en la adolescencia; en un 90% de los casos aparece antes de los 20 años bien vinculado a una experiencia traumática de comunicación pública o bien de una forma paulatina ante la experiencia repetida y no tutelada de hablar en público en contextos educativos (educación primaria, secundaria y universitaria) Bados, 2005.

2.3 Experiencias negativas

El miedo a hablar en público surge en las escuelas, es aquí donde se tienen las primeras experiencias de hablar en público. Montorio, Fernández, Lázaro y López (1996), mencionan que la exposición oral es una actividad que realizan los alumnos de educación superior, por lo menos una vez en su paso por la carrera.

Martínez, 2012 y Bados 2008, menciona que el origen del miedo a hablar en público está asociado a experiencias pasadas, donde se experimentó previamente una situación parecida estresante o humillante (donde hubo alguna crítica, ridículo, burla, quedarse en blanco, ataques de pánico).

Otras variables para que se mantenga el miedo a hablar en público son:

- *Información negativa de otras personas*, sobre su experiencia negativa de hablar en público.
- *Falta de experiencia de hablar en público y habilidades de hablar en público*: producto de una educación inhibidora sobre esta competencia, así como, la falta de modelos adecuados o por carencia o nulo fomento.
- *Personalidad del profesor*: hace referencia a una personalidad muy pasiva o agresiva.
- *Actitudes de los compañeros de clase*: las burlas hacia el expositor, así como la falta de interés de los mismos.
- *Preparación del tema a exponer*: las exposiciones no se preparan adecuadamente, sin una organización anticipada.

- *Búsqueda de información:* en ocasiones es deficiente.
- *Personalidad del expositor:* que sea muy introvertido y/o que no tenga habilidades de comunicación (que no sepa explicar).
- *Temor a no saber comportarse de un modo adecuado o competente* (p.e., miedo a decir cosas sin sentido, a cometer errores, a quedarse bloqueado).
- *Temor a la crítica y a la evaluación negativa.* La persona teme ser vista como ansiosa, incompetente, rara, inferior, poco interesante, aburrida, poco atractiva o estúpida. Hay también una hipersensibilidad ante la crítica cuando ocurre.
- *Una fuerte crítica:* por parte de algún miembro del auditorio y/o por una figura de autoridad, ya que esta no tendrá la misma consecuencia en una persona que habla frente al público por primera vez.

Además de otras variables como la audiencia (McanIntrye y MacDonald, 1998), la presencia de sus compañeros, de comunicadores compulsivos (Fortney et al, 2001) o de los procesos de feed-back realizados por profesores o iguales (Smith y King, 2004), tamaño del auditorio, edad, sexo, estatus y nivel de conocimientos de los miembros del auditorio, grado de dificultad del tema a exponer y reacción del auditorio (indiferencia, desinterés, críticas, evaluación).

Dentro del entorno universitario, este problema tiene notables repercusiones, siendo quizás las más graves, aunque no las únicas, el abandono de los estudios y el sufrimiento personal, (Straham, 2003).

Hay estudios que demuestran que el miedo hablar en público es más frecuente en el ámbito escolar. Al menos un 20-30% de los estudiantes universitarios presentan este problema (Bados, 1992; Lane y Borkovec, 1984; Lang y cols., 1983) y un 34% de la población comunitaria (Stein, Walker y Forde. 1996) informan tener un gran miedo a hablar en público. Sin embargo también puede aparecer en la vida adulta. Bados (2005), menciona que puede aparecer también por primera vez en la vida adulta, por ejemplo, el cambio o promoción laboral obligan al candidato a realizar una actividad (hablar en público) que antes no se tenía la necesidad de hacer.

2.4 Factores personales y académicos

El hablar en público es una competencia que se debe de desarrollar en el ámbito académico mediante la práctica, para que cuando los alumnos terminen su trayectoria académica y se pasen al entorno laboral, sea más fácil poder intervenir en reuniones de trabajo, conferencias, mesas redondas, congresos, debates, presentaciones. Es importante que el profesor realice una retroalimentación, para que el alumno se dé cuenta de sus debilidades y fortalezas, que le sirvan a desarrollar estrategias que

den lugar, para que así, el alumno vaya formando un estilo personal de hablar en público (Evans, Evans, Lami y Jones, 2004).

Sin embargo los estudiantes mencionan que la competencia oral es poco relevante durante su formación académica. Se ha encontrado que los estudiantes universitarios y pre-universitarios experimentan con gran frecuencia temores, ante situaciones, que pueden llegar a afectar a más de la mitad (Polo, Hernández y Pozo, 1996; Méndez, Inglés e Hidalgo, 1999 y 2004). Los estudiantes universitarios que acceden a la universidad presentan dificultades para enfrentarse a la tarea de hacer exposiciones orales, siendo esta una demanda que va a estar presente a lo largo de su etapa universitaria y profesional. El desarrollo de esta competencia va a requerir manejar la ansiedad que genera y disponer de oportunidades para su desarrollo en el aula (Levasseur, Dean y Pfaff, 2004; Orejudo *et al.*, 2006).

CAPÍTULO III

MANIFESTACIONES DEL MIEDO HABLAR EN PÚBLICO

Las dificultades para hablar en público se presentan cuando la persona tiene que expresarse verbalmente ante una audiencia (Alvarez et al., 2013). Sosa (2015), estima que un 75% de la población sufre algún sentimiento de nerviosismo y ansiedad para hablar en público. Sin embargo en una investigación realizada en el año de 1999 por Furmark, Tilfors y Eversz, estiman que ha aumentado a un 77% este problema.

Orejudo, Nuño, Fernández Herrero & Ramos (2006), mencionan que una consecuencia de hablar en público es la ansiedad, el cual es uno de los problemas más frecuentes entre la población universitaria, este temor tiene un origen evolutivo, aparece en la adolescencia y, a diferencia de otros miedos, muestra una notable estabilidad con el paso del tiempo (Méndez, Inglés e Hidalgo, 2002). Con la ansiedad de evaluación y la realización de trabajos con gran premura de tiempo se convierten en las principales fuentes de estrés de los universitarios (Polo, Hernández y Pozo, 1996).

La ansiedad se define como un estado de malestar provocado por la idea de un peligro futuro, un miedo o preocupación excesiva hacia algo que puede pasar (Arribas, 2009). Dicha ansiedad puede generar confusión, problemas de memoria, distorsiones de la realidad y del significado de los eventos, por lo que pueden interferir con las actividades del individuo en diversos ámbitos, como el académico, laboral y social, por señalar algunos (Bhave y Nagpal, 2005).

Las dificultades para hablar en público aparecen de manera prototípica en las exposiciones orales ante una audiencia numerosa. Esta situación es habitualmente considerada como un estresor general para muchas personas e implica que ante la misma se activan distintas respuestas fisiológicas, que pueden abarcar desde un aumento de la tasa cardiaca, respiratoria o de la respuesta de conductancia de la piel, igualmente aparecen síntomas gástricos y otros tipos de respuestas de estrés como el aumento de los niveles de cortisol (Bodie, 2010 en Orejudo, Ramos, Nuño, Fernández-Turrado y Herrero, 2006; Witt, Brown, Roberts, Weisel, Sawyer y Behnke, 2006; Schoofs, Hartmann y Wolf, 2008). Algunos autores como Finn, Sawyer y Shrodt, (2009) menciona que no todos los momentos de la exposición son igualmente difíciles, encontrándose los mayores niveles de tensión en el momento previo a enfrentarse a la audiencia.

Breitenstein (1990) define a la ansiedad para hablar en público, como un conjunto de respuestas fisiológicas y cognitivas no adaptativas ante sucesos ambientales, que dan lugar a un comportamiento ineficaz. Borkovee, Weerts y Bernstein (1977) menciona que el miedo a hablar en público es un patrón de conducta variable y complejo, que implica tres componentes o sistemas de respuesta, separados pero interactivos que ocurren en respuesta a estímulos externos (socio-ambientales) e internos (cognitivo y fisiológicos). Bados (1990) dice que para que la ansiedad se presenta, porque existe un déficit de habilidades sociales. Bados, en el 2005 menciona que el miedo o la ansiedad se conciben como una etiqueta sumaria que da una activación fisiológica en el organismo que implica 3 componentes el cognitivo el motor y el autónomo. Nuestro organismo reacciona de manera natural, como si el hablar en público fuera una situación de amenaza.

3.1 Cognitivo

Algunos autores como, García-Fernández, Martínez-Monteagudo e Inglés, Marzo y Estévez (2011) señalan, en este sistema, dificultades para pensar y una tendencia a centrar la atención en las cogniciones y emociones negativas y en los propios errores. Por otro lado Bados (2005), menciona que aparecen dificultades para pensar, recordar cosas importantes, confusión, dificultad para concentrarse y dificultad para encontrar las palabras.

Lang, 1968 menciona que en la respuesta cognitiva, la ansiedad se manifiesta en pensamientos o sentimientos de miedo, preocupación, temor o amenaza.

Auto-verbalizaciones negativas

Álvarez et al., 2013, menciona que a escala cognitiva, aparecen autoverbalizaciones disfuncionales sobre la situación: anticipación de respuestas catastróficas de la propia actuación o del público y, en general una baja eficacia. Estas provocan un dialogo interno con nosotros mismos, en el cual podemos decirnos unas serie de pensamientos negativos, estos impiden que uno se pueda concentrar

en la tarea de hablar en público. Ejemplos típicos pueden ser los siguientes: “Si hablo, quedaré en ridículo”, “diré cosas sin sentido”, “hablar en público es horrible”, “van a criticar todo lo que yo diga”, “estoy muy nervioso, no puedo seguir”, “me quedaré bloqueado”, “yo no valgo para esto”, “me temblarán las piernas”, “meteré la pata”, “seguro que no les interesa lo que voy a decir”, “se darán cuenta de lo nervioso que estoy”, “me tiemblan las manos, mala señal”, “no soy capaz de coordinar mis pensamientos”, “el corazón me va a mil”, “lo he hecho fatal, soy un desastre”, etc. : “las veces que he expuesto lo he hecho mal y esta vez seguro me volveré a equivocar” (Bados, 2005.)

Estos pensamientos negativos reflejan también una serie de errores:

- Valoración no realista de lo que se espera de uno
- Subestimación de las propias capacidades y sobrestimación de la probabilidad de cometer errores importantes.
- Sobrestimación del grado en que los otros se dan cuenta de los síntomas externos de ansiedad.
- Expectativas no realistas sobre las respuestas de los otros a las manifestaciones de ansiedad.
- Sobrestimación de la probabilidad e intensidad de la crítica y rechazo.
- Creencia de que uno está actuando mal porque se siente mal y, en general, que los demás le perciben a uno tal como uno se percibe y se siente.
- Atención selectiva a las reacciones negativas de los demás hacia uno y falta de atención a las reacciones positivas.
- Interpretaciones sesgadas y negativas de comportamientos de los demás; así, percibir crítica y desaprobación donde no las hay o exagerar su grado de intensidad u ocurrencia.
- Evaluación excesivamente negativa de la propia actuación, exageración de los errores y de la ansiedad y minimización de los logros propios.
- Sobrevaloración de la importancia de la crítica o evaluación negativa por parte de los demás (p.ej., creer que implica rechazo o que es debida a características negativas de uno mismo).
- Exageración de la importancia de los errores cometidos.
- Atribución de los éxitos a factores externos.
- Recuerdo selectivo de las experiencias negativas.

3.2.- Motoras

En el motor incluyen conductas de escape y evitación a las situaciones temidas, por ejemplo el hablar en público, cuando la evitación no es posible, hay perturbaciones en la actuación, por ejemplo a la hora de hablar en público es común que se presenten:

- Tartamudeos o vocalización deficiente
- Evitar totalmente el contacto visual con el público

- Tensión muscular
- Respiración difícil
- Muecas faciales
- Expresión de miedo
- Sonrisa o risa inapropiada
- Voz baja
- Manos temblorosas
- Sudoración
- Enrojecimiento
- Equivocaciones frecuentes
- Incoherencias
- Postura rígida o cerrada
- Gestos de inquietud

Cuando la persona no puede controlar estas reacciones aparecen conductas defensivas como tomar alcohol antes de exponer, leer notas, evitar el contacto visual, terminar rápido de hablar en público o no asistir a clase (Bados, 2005).

3.3.- Fisiológicas

Finalmente, en el sistema fisiológico se asocian a un incremento en la actividad de dos sistemas principalmente el Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Nervioso Somático, (Martínez, Inglés, Cano & García, 2012) como consecuencia de este incremento se pueden presentar:

- aumentos en la actividad cardiovascular
- taquicardia/palpitaciones,
- temblor (voz, manos)
- sudoración excesiva
- sonroja miento
- manos frías
- tensión muscular
- malestar gastrointestinal (sensación de vacío en el estómago, diarrea, vomito)
- hormigueo en las extremidades
- boca seca
- mareos
- dificultad para tragar y urgencia urinaria

Las personas con miedo hablar en público presentan estos síntomas con mayor frecuencia e intensidad cuando las son observadas por otras personas. En ocasiones estos síntomas de ansiedad pueden alcanzar rápidamente una intensidad suficiente como para ser considerados ataques de pánico.

3.4 Consecuencias sociales

A nivel personal puede provocar sentimientos de insatisfacción e inconvenientes de tipo social, por no haberlo hecho bien, a nivel académico y profesional, puede provocar por ejemplo, no poder encontrar trabajo o cambiar de empleo, ya que el hablar en público es un requisito para ingresar o promoverse de puesto. Otra consecuencia es que se dejen de recibir propuestas al respecto o que se pierdan ciertas ventajas sociales, académicas y profesionales.

Stein, Walker y Forde (1996) hallaron que las personas con mucho miedo a hablar en público es menos probable que ganen salarios altos y hayan continuado con los estudios después de la secundaria, y es más probable que estén desempleadas.

La habilidad de presentación oral, hoy en día, es importante en el mundo empresarial (Campbell et al., 2001). Así, los reclutadores buscan abiertamente a profesionales con capacidad para presentar adecuadamente ante una audiencia los resultados de un proyecto, las ventajas de un producto o la implantación de una medida en una empresa. Por tanto, comunicar de manera adecuada no es un lujo sino una necesidad.

CAPÍTULO IV

CONFIANZA PARA HABLAR EN PÚBLICO

Algunos autores como Verano & Bolívar (2015), mencionan que uno de los aspectos que más influye en la confianza para hablar en público es la autoeficacia, es la creencia que una persona tiene en su capacidad para conseguir cierto nivel de desempeño (Bandura, 1997). La autoeficacia juega un papel importante en el entorno académico, porque afecta directamente al comportamiento y también a otros determinantes del mismo, como las metas y las aspiraciones, las expectativas de las personas y la percepción de impedimentos y oportunidades (Bandura, 1997).

La confianza para hablar en público presenta dos polos, un positivo (seguridad para hablar en público) y un polo negativo (miedo a hablar en público) (Méndez, Inglés e Hidalgo, 1999).

La experiencia previa de los estudiantes puede influir de manera positiva en la confianza a la hora de hablar en público. Para disminuir el temor y la ansiedad, en algunas aulas universitarias, ayudan a los estudiantes a mejorar sus competencias comunicativas, en especial, la de hablar en público, realizando clases interactivas o trabajos en pequeños grupos, donde se realizan actividades de comunicación oral ante audiencias de diferente tamaño, lo cual ayuda a alumnos, a que se habitúen a esta actividad (DiBartolo & Molina, 2010).

En una investigación realizada en España en el año de 2014, mencionan la importancia de la habilidad para hablar en público y comunicarse efectivamente ante un auditorio, es una destreza necesaria para las profesiones sanitarias, puesto que los profesionales se pueden encontrar en escenarios donde sea preciso hablar ante un grupo más o menos numeroso de personas. Durante su formación académica, los futuros profesionales, reciben un seminario donde deben ir realizando también exposiciones orales en el aula, para ir desarrollando habilidades comunicativas, sobre todo la de saber expresarse de manera oral.

4.1.- Preparación del discurso

El hablar en público también se le conoce como exposición oral, conferencia o ponencia, lo importante es la forma de comunicar y transmitir la información para ello, se necesita una preparación, la cual consiste en:

1.- Investigación: Es lo principal para hablar sobre un tema. Generalmente se habla de temas que no conocemos. Hay que investigar, buscar conocimientos precisos y actualizados.

Las ideas personales sobre el tema, ayudan a construir la base del discurso, además representan los puntos fuertes del informe, donde uno se podrá apoyar con mayor seguridad.

Después de las ideas, sigue la búsqueda de fuentes de información, las cuales pueden ser: libros, revistas generales o especializadas, documentales, bases de datos, artículos electrónicos, informes de empresa, casos anteriores, internet entre otras fuentes. Se debe de seleccionar la información más interesante y actual, para no repetir lo que ya se sabe del tema (demasiada información puede resultar pesada y abrumadora). Leer y estudiar la información recolectada, seleccionar la información.

2.- Redacción: Una vez seleccionada la información, el siguiente paso es comenzar a escribir. Ordenar los materiales seleccionados, de acuerdo a la estructura que uno quiere seguir, después se debe de escribir, no importa si queda desordenado y sin sentido, ya que es solo el borrador. Lo que se pretende es que tomen cuerpo nuestras ideas, las cuales serán la base del discurso.

2.1.- Redacción Final: Una vez realizadas las correcciones, complemento de información, establecer las partes que va a tener, tomará cuerpo el trabajo anterior.

3.- *Entrenamiento*: Una vez terminada la redacción, consiste en ensayar en voz alta, hablar frente a un espejo o incluso pedir a algún amigo o familiar que sea nuestro público.

4.2.- Pronunciación del discurso

Los seres humanos son los únicos seres vivos que tenemos un código hablado y escrito a través de la palabra, la cual, es uno de los grandes descubrimientos del ser humano (Sagastume, 2009). La comunicación mediante la palabra tiene exigencia y características propias, sobre todo a la palabra hablada. Para hablar en público o para hablar en general, la voz representa el instrumento principal. Mediante ella decimos lo que queremos, pero también sirve para decirlo de una manera u otra, para dar énfasis, para subrayar, atenuar, emocionar... Para interpretar, lo que nuestra mente transforma en palabras.

Voz: La voz es el instrumento principal que utilizamos para hablar. Debemos de saber cómo utilizarlo, para ello, se deben de aprender las formas fisiológicas correctas de respiración y fonación; esto servirá para evitar dolores de garganta, afonías, problemas con las cuerdas vocales.

La modulación de la voz: Las palabras poseen fuerza, pero dependen de la modulación, es decir, de cómo se digan. Modular, es variar el tono en las palabras. Si uno utiliza el mismo tono de voz, volumen y fuerza, puede llegar a cansar a los receptores de esos sonidos, el público se aburre y perderá su atención. Estas son señales de alerta para modular la voz.

La respiración: debe de ser nasal, de manera que el aire, se filtre, caliente y humedezca la nariz, esto ayuda a que las cuerdas vocales no se resequen. La cantidad de aire debe de ser la adecuada, no poco que obligue a respirar muchas veces, ni en exceso, mediante una inspiración forzada que obligue a soltar aire.

4.3 Materiales de Apoyo

Los materiales de apoyo aportan una acción directa sobre otro de nuestros sentidos: la vista. Lo que se oye y ve al mismo tiempo, se guarda mejor en la memoria y ayuda a conseguir efectos persuasivos de interés. Además de que sirven de complemento, su objetivo es presentar el tema con mayor claridad, es decir, presentar de manera visual lo que se transmite a través del oído.

Pizarrón: se utiliza mucho en las clases y aulas docentes, rara vez se llegan a utilizar en empresas.

Ventajas	Inconvenientes
----------	----------------

<ul style="list-style-type: none"> • Concentra la atención • Permite dinamismo • No necesita ayuda tecnológica • Es de uso fácil • Permite escribir o dibujar según se va exponiendo 	<ul style="list-style-type: none"> • Resulta muy estática • El polvo de la tiza o marcador mancha • Se producen errores, ya que se escribe en el momento.
---	--

Rotafolios

Ventajas	Inconvenientes
<ul style="list-style-type: none"> • Se puede tener ya escrito lo que se quiere presentar • Es de muy fácil uso • Es movable, se puede adaptar a la disposición del público 	<ul style="list-style-type: none"> • Debido a su tamaño, no conviene utilizarlo en espacios amplios • Puede requerir gran cantidad de papel que dificulte su manejo

Diapositivas

Ventajas	Inconvenientes
<ul style="list-style-type: none"> • Uno mismo las puede hacer, se pueden incluir fotografías • Sirven para ilustrar procesos paso a paso • No requieren elaboración al momento, solo explicación 	<ul style="list-style-type: none"> • Requiere de una computadora, pantalla y/o proyector • Se necesita apagar o disminuir la intensidad de la luz • Al hablar en cierta oscuridad, se pierde el contacto con el público • En espacios grandes no se ve bien en las últimas filas

Video

Ventajas	Inconvenientes
<ul style="list-style-type: none"> • Capta de manera rápida la atención • Permite centrarse en el tema concreto que interesa • Incorpora el sonido y a la voz a las imágenes 	<ul style="list-style-type: none"> • Requiere un televisión y un reproductor de video • Requiere cierta oscuridad o atenuación de la luz • Ocupa mucho tiempo • Rompe la dinámica de la exposición

4.4.- Lenguaje no verbal

Cuando hablamos participamos por entero en la comunicación. Al estar frente a una audiencia, las personas que nos escuchan también nos miran y ajustan el significado de nuestras palabras teniendo en cuenta nuestros gestos, ademanes, posturas del cuerpo, apariencia externa, atuendo etc. Podríamos decir que además de nuestra expresión oral, el cuerpo es una fuente de expresión en cierto modo autónomo paralela a lo que decimos.

A través de la voz y los gestos expresamos emociones y sentimientos. Las voz, las manos, los ojos y las facciones proporcionan información adicional acerca de como vemos el asunto y cuál es nuestra actitud ante él. La voz es el mensaje directo al oído, la expresión corporal al sentido de la vista.

El Cuerpo

El cuerpo se divide en tres áreas, cada una de ellas posee una peculiar relación con el arte de la expresividad corporal y, por lo tanto, influirá también en la actuación que acompaña al discurso:

Cabeza	Ojos Boca Facciones	Información, contacto Expresividad, sonrisa Autenticidad, emociones
Torso	Brazos Manos	Acompañamiento, relajación Movimiento, subrayado
	Piernas	Apoyo, seguridad

Pies	Pies	Apoyo, solidez
------	------	----------------

Cabeza

Cuando se escucha a una persona, las miradas suelen dirigirse hacia su rostro. Se presta atención a los labios, facciones, pelo, pero sobre todo la gran fuerza de nuestro rostro reside en los ojos. Estos funcionan en dos direcciones: hacia los demás y desde los demás hacia el expositor. Además dan información de cómo se reacciona el auditorio, como aceptan el discurso, si se encuentran aburridos, si están atentos o si les ha interesado. Por otro lado, sirven para forzar la atención, ya que miramos también al público, para afirmar nuestras palabras y para entrar en una relación casi personal con cada uno.

Los ojos siempre deben de estar en contacto constante con el público. La mirada tranquila es signo de confianza, pero también de amabilidad y respeto.

Brazos

Hay que evitar que cuelguen, ya que produce impresión de pasividad e incluso de falta de preparación.

Manos

Son elementos de expresividad, con ellas se consigue la misma plenitud que tienen las palabras. Además son acompañantes naturales de la palabra.

La Postura

La postura correcta de un orador es la de pie. En ella, todo el cuerpo queda expuesto a las miradas de público y puede expresarse en su totalidad.

La posición del cuerpo en pie de ser erguida, relajada, pero sin detonar pasividad. Con esta posición se puede acercar el cuerpo hacia la audiencia para indicar interés o atención, o alejarlo como gesto de rechazo o de sorpresa. También sirve para desplazarse hacia los lados, lo cual sirve para captar las miradas de quienes escuchan. Además permite que el abdomen quede libre, para moverse con facilidad en la respiración y los brazos permanecen sueltos para actuar sin problemas.

Imagen

El cuidado de la imagen personal es muy importante, a través de ella, se muestra el aspecto exterior, el porte, la vestimenta. Además la forma en la que uno se viste ha marcado en algunos momentos de la historia la división de clases, por ejemplo, los nobles se distinguían de los campesinos, el jefe de de una tribu se adorna con accesorios que indican un status reconocible para su pueblo.

El 93% de la primera impresión depende de la apariencia, el 7% restante, corresponde a la voz y a lo que se dice. La vestimenta forma parte fundamental en el mundo profesional. Sin embargo, todo profesional que ejerza puestos de dirección, gerenciales y/o administrativos, deben de desarrollar una imagen integral, que abarque factores como la vestimenta. La forma de a que uno viste, es uno de los factores que conforman la carta de presentación de los profesionales y una de las más determinantes a la hora de triunfar en cualquier trabajo.

Sin embargo, aunque es una tarea cotidiana para un futuro profesionista, no todas las personas se sienten cómodas al hablar en público, por ello el objetivo de esta investigación es conocer y compararla relación que existe entre las auto verbalizaciones negativas y la confianza para hablar en público en estudiantes de primer semestre de la carrera de psicología, turno matutino de la FES Iztacala.

Método

Participantes

Participaran 364 estudiantes universitarios que se encuentran cursando el 2° semestre de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Instrumentos

Se aplico el Cuestionario de Autoverbalizaciones durante la Situación de Hablar en Público (Self-Statements During Public Speaking, SSPS) (Hofmann y Dibartolo, 2000), que evalúa las autoafirmaciones del participante, así como el grado de malestar experimentado cuando habla en público; es un cuestionario corto de 10 reactivos, formato de respuesta tipo Likert de 6 puntos, con un puntaje mínimo de 0 y máximo de 50, en el que a mayor puntaje mayores autoverbalizaciones incapacitantes.

Y el Cuestionario de Confianza para Hablar en Público CCHP, diseñado originalmente por Gilkinson (1942) y posteriormente modificado por Paul (1966) (ambos en Gallego, Botella, Quero, Baños y García-Palacios, 2007), reduciéndose de los 101 ítems originales a 30 ítems con un formato verdadero-falso. En España, Bados (1986) modificó el formato de respuesta, incorporando una escala tipo likert de 1 a 6 puntos, para evaluar las respuestas afectivas, cognitivas y conductuales del miedo a hablar en público. Los puntajes pueden variar de 30 a 180 puntos en los que, a mayor puntaje mayor miedo.

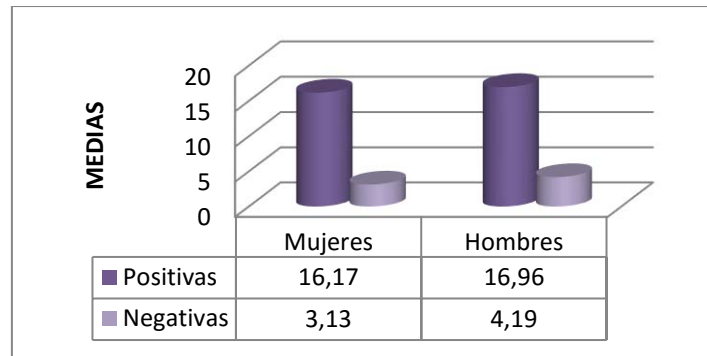
Resultados

El propósito de esta investigación, fue conocer la correlación que existe entre la confianza para hablar en público y las auto verbalizaciones. Para ello, se utilizó una muestra de 364 estudiantes universitarios, a quienes se les aplicaron dos instrumentos:

- 1) Cuestionario de, (ASHP, Hofmann y Dibartolo, 2000), que evalúa las autoafirmaciones del participante, así como el grado de malestar experimentado a la hora de hablar en público. En este instrumento se puede obtener un puntaje mínimo de 0 y máximo de 50 y a mayor puntaje mayores verbalizaciones incapacitantes.
- 2) Cuestionario de Confianza para Hablar en Público (CCHP, Bados, 1986) el cual evalúa las respuestas afectivas, cognitivas y conductuales del miedo a hablar en público. El puntaje total puede oscilar entre 30 y 180, en este caso a mayor puntaje mayor miedo para hablar en público.

Con relación al cuestionario Autoverbalizaciones durante la Situación de Hablar en Público, la muestra de estudiantes obtiene una media de 12, la cual se encuentra en los valores bajos que se pueden obtener en el instrumento, sin embargo el valor más alto en la muestra estudiada fue de 43, lo que se considera un puntaje alto, puesto que el máximo que se puede obtener en el instrumento es de 50. Al comparar las autoverbalizaciones por género se encuentra que se obtienen medias semejantes, sin embargo, en los hombres presentan mayor dispersión (ME=12.24, DE=8.06), que las mujeres (ME=11.97, DE=6.81), obviamente la diferencia no es significativa ($p > .05$).

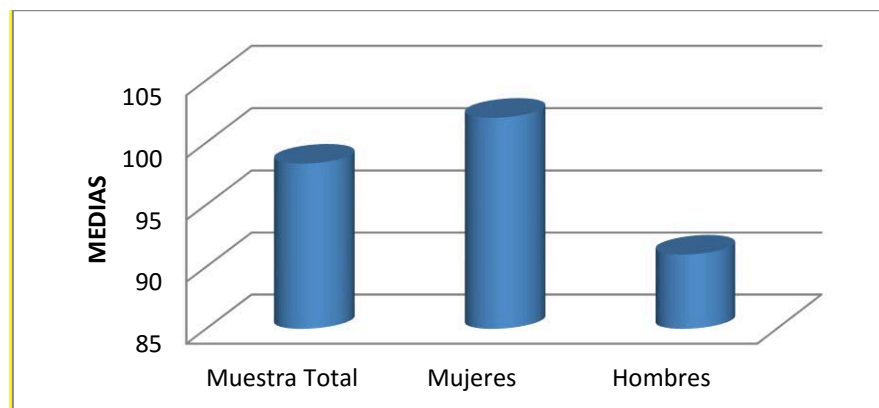
Con referencia al cuestionario de Autoverbalizaciones, el análisis factorial demostró la presencia de dos factores, uno corresponde a las autoverbalizaciones positivas y otro a las autoverbalizaciones negativas. A través del análisis de datos con la *prueba t de Student para grupos independientes*, se compararon los valores por género para ambos factores. Para las autoverbalizaciones positivas, el género femenino obtuvo una media ligeramente menor que el género masculino (ME=16.17, DE=4.43) (ME=16.96, DE=4.95), sin embargo, no se observan diferencias significativas ($p > .05$). Lo mismo ocurre con las autoverbalizaciones negativas, las mujeres obtienen un promedio menor (ME=3.13, DE=4.13) al de los hombres (ME=4.19, DE=4.67), y en este caso sí es significativa la diferencia ($t=2.20$, $gl=373$; $p=.03$) (ver grafica 1.).



Grafica. 1 Autoverbalizaciones positivas y negativas por género.

Esta comparación de medias por género, demostró que los hombres presentan mayores pensamientos negativos a la hora de hablar de público en comparación con las mujeres, que obtuvieron un promedio menor.

Para el Cuestionario de Confianza para Hablar en Público (CCHP), se obtuvo una ME= 98.32 para la muestra total, con una DE= 24.80. El puntaje mínimo reportado fue de 44 y el máximo de 169. Al igual que en el ASHP, se realizó una comparación por género, mediante una Prueba t para grupos independientes. El género femenino obtuvo una ME=102 y DE=24.10, mientras que el género masculino una ME=91 y DE=24.94, reportándose una diferencia significativa ($t=3.81$; $gl=367$ $p=000$). La comparación de medias por género para el CCHP, demostró que las mujeres son quienes presentan menor confianza para hablar en público, en comparación con los hombres (ver grafica 2).



Grafica 2. Medias del Cuestionario para Hablar en Público por muestra total y por género.

También se realizó un análisis estadístico entre las variables, con la finalidad de detectar la presencia de posibles correlaciones. Para el caso del cuestionario de autoverbalizaciones y el de confianza para hablar en público, se obtuvo una correlación positiva y significativa, entre moderada y fuerte. ($r=.633$ $p=000$), es decir a mayores autoverbalizaciones incapacitantes, mayor miedo a hablar en

público. Para el caso del cuestionario de confianza y las autoverbalizaciones negativas, se obtuvo una $r=.466$ $p=000$, también en esta correlación, a mayor miedo mayores autoverbalizaciones negativas. Sin embargo, cuando se correlaciona el cuestionario de confianza con los pensamientos positivos se obtiene una correlación negativa de $r=-.562$ $p=000$, lo cual nos indica que a mayores pensamientos positivos, menor miedo a hablar en público.

La muestra de los 364 estudiantes se dividió en tres grupos de acuerdo a su rendimiento académico, quedando promedio *bajo*, *promedio regular* y *promedio alto*. Posteriormente se aplicó la prueba F, con el propósito de comparar los tres grupos (agrupados de acuerdo a su promedio) con el cuestionario de confianza para hablar en público ($2F_{361}=5.71$; $p=.004$), lo que nos indica que la confianza varía en función del promedio académico. Posteriormente, se aplicó la prueba post hoc de Tukey, para poder hacer las comparaciones por pares, en ella se encontró que la única diferencia significativa se observa entre los estudiantes de promedio alto con los de promedio bajo, es decir que la confianza para hablar en público, difiere de manera significativa entre los de bajo aprovechamiento académico con los de alto promedio.

PROMEDIO	PROMEDIO	DIFERENCIA DE MEDIA	SIG.
BAJO	REGULAR	5.80	.163
	ALTO	10.55	.002
REGULAR	BAJO	-5.79	.163
	ALTO	.476	.291
ALTO	BAJO	-10.55	.002
	REGULAR	-.476	.291

TABLA3. COMPARACION DE MEDIAS ENTRE 3 GRUPOS DE RENDIMIENTO ACADEMICO.

Finalmente, después de llevar a cabo esta comparación entre los 3 grupos, se realizó una correlación entre la confianza para hablar en público y el rendimiento académico. Al realizar el análisis estadístico, se demostró la presencia de una correlación débil, negativa y significativa de ($r=-.207$ $p=000$). Lo que indica que a mayor rendimiento académico menor miedo para hablar en público.

CONCLUSIONES

Los datos demostraron que alrededor del 20% de los participantes tienen auto verbalizaciones negativas vinculadas con el miedo a hablar en público. Sin embargo, el sexo que presenta mayores autoverbalizaciones negativas son los hombres.

En cuanto al Cuestionario de Confianza para Hablar en Público, las mujeres presentaron mayores puntajes, es decir que el sexo femenino reporta menor confianza para hablar en público, coincidiendo con la investigación de Bados (2005), donde menciona que el miedo a hablar en público, prevalece más en las mujeres que en los hombres.

Se demostró la presencia de una correlación positiva significativa entre moderada y fuerte entre las autoverbalizaciones negativas y el miedo a hablar en público. Siendo los pensamientos negativos los que tiene un valor fundamental en el desempeño de los estudiantes a la hora de hablar ante una audiencia.

A través de las respuestas dadas por la muestra, se detectó lo que comenta Arribas, (2009), que el miedo a hablar en público es uno de los problemas más frecuentes entre la población universitaria, el cual puede ser un factor importante que afecta el rendimiento académico y a futuro puede influir de manera negativa en el ámbito laboral.

El hablar en público es una de las actividades fundamentales que se espera, que los futuros profesionales desarrollen en su trayectoria escolar, que a futuro les abra las puertas en el mundo laboral. Si se desarrolla la confianza para hablar en público puede convertirse en el eje principal de su desempeño escolar, siendo esta habilidad, un factor que impulse su aprendizaje y rendimiento o de lo contrario, afecte su desempeño académico y profesional.

El hablar en público es una habilidad que cualquier persona puede desarrollar. Se espera que en el entorno escolar, a través de las exposiciones orales, la participación en clase, debates etc., se vaya adquiriendo, ya que el hablar en público es un elemento fundamental en la formación de todo estudiante a nivel universitario. Sin embargo, estas actividades forman parte de las evaluaciones que se realizan a los alumnos, para medir su desempeño cada ciclo escolar, si no se llevan a cabo pueden influir de manera negativa en su calificación. A esto, se suma que los profesores frecuentemente no dan una retroalimentación al término de estas actividades, generando en los alumnos dudas de como es su habilidad de hablar en público.

Una de las consecuencias principales, que surge en los estudiantes durante su formación académica es el *"MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO"*, está asociado a experiencias negativas, la falta de experiencia y de habilidades de hablar en público, ser evaluado negativamente por compañeros y

profesores ó a sufrir consecuencias como la humillación por parte de los demás. Esto puede influir en la confianza del alumno y una de las consecuencias más importante es el abandono de los estudios.

En mi experiencia como estudiante, me encontré con profesores que influyeron para desarrollar la confianza para hablar en público, por otro lado, también encontré profesores muy exigentes, generando miedo en los compañeros y en mí, provocando que ya no quisiera participar en su clase, lo cual influyó de manera negativa en mis calificaciones.

Cuando me inserté al mundo laboral, me di cuenta que la habilidad para hablar en público es la herramienta principal para comunicarse con los demás compañeros, supervisores, gerentes, persona a cargo, reuniones de trabajo etc. En este contexto, me percaté de que no importa la escolaridad, el sexo, la edad ni la preparación que uno tenga, el miedo a hablar en público puede estar en cualquier persona.

La habilidad de hablar en público es una actividad que está vigente en la vida diaria de las personas, para algunos, forma parte de sus actividades laborales, para otros de sus actividades escolares. No importa si la persona tiene una preparación escolar o no, lo más importante es la constancia y dedicación que uno pone, para desarrollar o mejorar, la forma en la que uno se expresa.

Ser hábil para hablar en público, lleva consigo ventajas sociales (como el prestigio, aprobación), profesionales, económicas o incluso personales. Sin embargo, aunque a muchas personas les gustaría poder expresar opiniones o intervenir en público, su falta de habilidades y/o su miedo a hablar en público les impiden hacerlo.

Se propone a futuro una investigación longitudinal para medir, comparar y comprobar las correlación entre la habilidad para hablar en público y el éxito profesional (escolar y laboral). Ya que en la investigación realizada se pudo observar que las personas que tienen mayor confianza para hablar en público, son aquellas que tienen un promedio académico alto, además de que algunos autores como Castejon (2011), menciona que el hablar en público es una competencia que sirve en la vida laboral, por ejemplo en presentaciones de proyectos, reuniones de trabajo, conferencias, mesas redondas, debates, congresos.

Referencias

Arribas, A. (2009). *Los trastornos de ansiedad en el ámbito escolar*. Innovación y experiencias educativas N° 21.

Bados, A. (1990). *Tratamiento conductual del miedo a hablar en público: 13 meses después*. Análisis y modificación de conducta, 16 (41), 441-464.

Bados, A. (1992). "Análisis de componentes de un tratamiento cognitivo-somático-conductual del miedo a hablar en público". Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona, España.

Bados, A. (2005). *Miedo a hablar en público*. Barcelona: Universidad de Barcelona.

Baker, Jed E. (2003). *Social Skills Training for Children and Adolescents with Asperger Syndrome and Social Communication Problems*. Shawnee Mission, KS: Asperger Publishing Company [Traducción española realizada de forma desinteresada por los alumnos del Grupo B de la asignatura Traducción 8 B-A (inglés) de la Facultad de Traducción e Interpretación de la Universidad de Granada durante el curso 2004-2005, bajo la supervisión de su profesora, Clara Inés .López Rodríguez. El copyright de esta traducción pertenece a dichos traductores].

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman and Company.

Beltrán, S. (1981). Adeus a Aristóteles: comunicación horizontal. *Comunicación en Sociedad* (Brasil) no. 6: 5-35. Setembro. Pp. 18

Breitenstein (1990) en Lomelí, Varela, Pedroza & Laca. (2014). *Resultados de metodología observacional en el estudio de la ansiedad en la exposición oral*. Revista electrónica de psicología Iztacala. UNAM 17 (4). Pp 1417.

Campbell, K. S., Mothersbaugh, D. L., Brammer, C. & Taylor, T. (2001). En Verano & Bolívar (2015). *La confianza para hablar en público entre los estudiantes universitarios*. San Sebastián/Donostia 2015 p. 3

Castejón, L. (2011). ¿Cómo desarrollar la competencia de hablar e publico en el alumnado universitario? *Aula abierta* 2011, Vol. 39, num. 33, pp 31-40. ICE. Universidad de Oviedo.

[Departamento de Psicología de la Salud. \(2007\). "Lenguaje y Comunicación". http://www.psb.ua.es](http://www.psb.ua.es)
[Visitado el 15 de Agosto del 2015.](#)

Dornalechete, J. & Domínguez, A. (2010). *Una propuesta didáctica para la alfabetización digital y la mejora de las competencias comunicativas orales de estudiantes universitarios. Ponencia presentada en el II Congreso de la comunicación 3.0*, Universidad de Salamanca.

[El proceso de la comunicación.](#)

<http://teoriacomunicacion.zonalibre.org/archives/Libro/UNIDAD%20I.pdf> Visitado el 15 de Agosto del 2015

Evans, A. L., Evans, V., Lami, A. M. & Jones, O. (2004). Public speaking in a democracy. *Journal*.

[Ferrari, L. "Como conocer a las personas por su lenguaje corporal. Mas allá de las palabras, el cuerpo no miente".](#)

http://www.tusbuenoslibros.com/resumenes/como_conocer_a_las_personas_por_su_lenguaje_corporal.pdf Visitado el 15 de Agosto del 2015

Fortney, S.D., Jonhson, D. I. & Long, K.M. (2001): The impact of compulsive communicators on the self-perceived competence of classroom peers: An investigation and test of instructional strategies. *Communication Education*, 50, 357-373.

García, J.M. (2012). *Hablar bien en público. Técnicas de comunicación oral y preparación de discursos y presentaciones*. Barcelona, España. Profit.

García, J.M., Inglés, C.J., Martínez, M.C., Marzo, J.C. & Estévez, E. (2011). Inventario de Ansiedad Escolar: validación en una muestra de estudiantes de Educación Secundaria. *Psicothema*, 23(2), 301-307.

Hidalgo, M., López, J., Inglés, C. & Méndez, X. (1999). *Propiedades psicométricas del cuestionario de confianza para hablar en público: estudio con una muestra de alumnos de enseñanzas medias*. Psocithem. Universidad de Murcia.

Hofmann, S.G., Ehlers, A. & Roth, W.T. (1995). *Conditioning theory: A model for the etiology of public speaking anxiety? Behaviour Research and Therapy*, 33, 567-571.

Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. En J. U. H. Shilen (Ed.), *Research in psychotherapy*, (Vol. 3, pp. 90- 102). Washington: American Psychological Association.

Maciá, D. & García, J. (1995). Fobia social: Tratamiento en grupo del miedo a hablar en público de cuatro sujetos mediante un diseño n=1. Universidad de Murcia. *Anales de psicología*, 1995, 11 (2), 153-163.

Martínez, J. (2012). *Limitaciones para hablar en Público*. Consultoría Académica y Empresarial.

Mcanintrye, P.D. & Macdonald, J.R. (1998): *Public speaking anxiety: Perceived competence and audience congeniality*. *Communication Education*, 47, 359-365.

Montorio, I., Fernández, M., Lázaro, S. & López, A. (1996). *Dificultad para hablar en público en el ámbito universitario: Eficacia de un programa para su control*. *Ansiedad y Estrés*, 2, 227-244.

Ochoa, M." *La oratoria en México*." Trillas, México 1963. p. 11 en Villa Fuerte, I. (2012). *Oratoria RED Milenio*.

Olivares, J. & García, J. (2002). *Resultados a largo plazo de un tratamiento para el miedo a hablar en público*. *Psicothema*, 14 (2). (Levasseur, Dean y Pfaff, 2004; Orejudo *et al.*, 2006). (Levasseur, Dean y Pfaff, 2004; en Orejudo, S., Nuño, J., Ramos, T., Herrero, M. & Fernández, T. (2005). El desarrollo de la competencia para hablar en público en el aula a través de la reducción de la ansiedad ante esta situación. Estudio Previo. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 8 num. 1-6.

Puchol, L. (2008). *Hablar en Público. Nuevas técnicas y recursos para influir a una audiencia en cualquier circunstancia*. Díez de Santos. Cuarta Edición.

[Reforma Educativa. http://reformas.gob.mx/reforma-educativa/que-es](http://reformas.gob.mx/reforma-educativa/que-es) Visita 24 de Octubre del 2015

Rey, J. (2012). *Revisión crítica de la historia de la retórica desde los postulados de la comunicación*. *Ámbitos*. No 21-A 2012, pp 333-30. Universidad de Sevilla.

Roso, F. (2014). *Hablar en Público: Programa para desarrollar la competencia oral en profesionales de la salud*. Tesis Doctoral. Universidad de las Islas Baleares, España.

Sagastume, M.A. (2009). *El arte de Hablar delante de un público (métodos y técnicas)*. Guatemala, diciembre de 2009.

Smith, C.D. & King, P.E. (2004): Student feedback sensitivity and the efficacy of feedback interventions in public speaking performance improvement. *Communication Education*, 53, 203-216.

[Sosa. S. \(2015\) en ADECCO PROFRESSIONAL. Glosophobia: el miedo a hablar en público que frena nuestro desarrollo profesionalmente. http://www.larazon.es/salud/glosofobia-el-miedo-a-hablar-en-publico-que-nos-frena-profesionalmente-XD8401066#Ttt1Is2VwEyjIRnj](http://www.larazon.es/salud/glosofobia-el-miedo-a-hablar-en-publico-que-nos-frena-profesionalmente-XD8401066#Ttt1Is2VwEyjIRnj) Visitado el 25 de Agosto del 2015

Strahan, E.Y. (2003): The effects of social anxiety and social skills on academic performance, *Personality and Individual differences*, 34, 347-366.

Tron, R., Bravo, M.C. & Vaquero. J.E. (2014). Proyecto para el desarrollo y mejora de habilidades para hablar en público en jóvenes universitarios. División de investigación y posgrado. Facultad de Estudios Superiores UNAM

Villafuerte,I. (2012). La oratoria en México, Trillas, México 1963. P 11

[Zig Ziglar. en Gómez, N. www.nataliagomez.es](http://www.nataliagomez.es) Visitado el 25 Agosto del 2015