



PROYECTO PARA EL DESARROLLO Y MEJORA DE HABILIDADES PARA HABLAR EN PÚBLICO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

Rocio Tron Álvarez, María Cristina Bravo González y José Esteban Vaquero Cázares

División de Investigación y Posgrado
Programa de Maestría en Psicología Profesional, Residencia en Medicina Conductual
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
UNAM

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, sin embargo, el hablar en público constituye una de las situaciones sociales más temidas. Bados (2005) refiere que en la investigación de Strauss y Last (1993) el 57% de los adolescentes consideró el Miedo a Hablar en Público (MHP) como la segunda situación social más temida. Particularmente en la población universitaria, se señala que un 20-30% de los estudiantes presenta miedo a hablar en público (Bados, 1990, en Olivares y García-López, 2002). Intervenir o hablar en público es considerado por adultos y adolescentes como una de las situaciones sociales más difíciles (Argyle, 1981; Harris y Brown, 1982, ambos en Méndez, Inglés e Hidalgo, 1999), de acuerdo al género, se señala que el MPH es más frecuente en las mujeres (Stein, Walker y Forde, 1996, en Bados, 1992).

Esta clase de 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).

La ansiedad para hablar en público se ha conceptualizado como un conjunto de reacciones cognitivas, motoras y fisiológicas no adaptativas que dan lugar a un comportamiento ineficaz (Hidalgo, López-Pina, Inglés y Méndez, 2002). Bados (2005); Rey, Aldana y Hernández (2006); García-Fernández, Martínez-Monteagudo, Inglés, Marzo y Estévez (2011) describen algunas características de cada sistema: en el cognitivo se incluyen dificultades para pensar y una tendencia a centrar la atención en sí mismo, concretamente en los síntomas fisiológicos visibles, en las cogniciones y emociones

negativas y en los propios errores. En el motor incluyen conductas de escape y evitación, y cuando la evitación no es posible hay perturbaciones en la actuación, por ejemplo, tartamudeos o vocalización deficiente, leer las notas, evitar totalmente el contacto visual con el público, acabar lo antes posible, entre otras. Finalmente, en el fisiológico pueden encontrarse respuestas como taquicardia/palpitaciones, temblor, sudoración, sonrojamiento, tensión muscular, malestar gastrointestinal (sensación de vacío en el estómago, diarrea), boca seca, dificultad para tragar y urgencia urinaria.

De acuerdo con Bados (2005), el miedo a hablar en público puede facilitarse por factores como: 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. Además, existen diversos factores que favorecen el miedo a hablar en público se mantenga: anticipación de las situaciones temidas; percepción de peligro social; expectativas negativas (Bados, 2005; Bhavé y Nagpal, 2005). Estos factores generan un círculo vicioso donde el individuo tiene la expectativa de que no sabrá desempeñarse y manifestará signos de ansiedad, esto conducirá, probablemente, a ser evaluado negativamente y a sufrir consecuencias como la humillación por parte de los demás, el rechazo o el ser considerado inferior, lo cual, a su vez, refuerza la expectativa negativa para una siguiente ocasión.

Del mismo modo que el MHP, la habilidad para hablar en público depende de diversos factores, uno de ellos es la auto-percepción de la competencia comunicativa (McCroskey, 1988, en Dornalechete y Domínguez, 2010), además de contar con un repertorio de conductas y cogniciones adaptativas, donde la seguridad en uno mismo es crucial para ser un buen comunicador, por lo que el propósito de este proyecto de investigación es evaluar, identificar e intervenir en las habilidades básicas para hablar en público dentro de contextos académicos universitarios.

Los objetivos específicos del proyecto incluyen:

1. Identificar a los estudiantes de primer año de la carrera de Psicología de la FES Iztacala con miedo a hablar en público.
2. Comparar las habilidades para hablar en público antes y después de asistir al taller.
3. Verificar el mantenimiento de las habilidades adquiridas a los tres y a los seis meses de concluido el taller.
4. Entrenar a terapeutas para la implementación de mayor cantidad de talleres en la FES Iztacala.

METODOLOGÍA

Debido a la amplitud del proyecto, se estructura en siete fases:

1. Evaluación a los estudiantes de primer año, inicialmente de la carrera de psicología y posteriormente, generalizarlo a los de todas las carreras de la FES Iztacala
2. Identificar a los estudiantes con mayor miedo a hablar en público y déficit en habilidades relacionadas con esta situación
3. Diseñar un taller para el desarrollo y mejora de habilidades para hablar en público
4. Implementar el taller con la población identificada
5. Evaluación de la efectividad del taller
6. Realizar los seguimientos de los participantes
7. Formación de terapeutas (estudiantes de la carrera de Psicología) para proporcionar el taller a una población mayor.

Considerando cada una de las fases, la población a la cual está dirigida cada una de ellas es diferente:

- Fase 1. Muestra representativa de estudiantes de primer año de la FES Iztacala.
- Fases 2 a 6. Estudiantes con mayor miedo a hablar en público
- Fase 7. Estudiantes de la carrera de psicología, para formación de terapeutas.

Instrumentos

Para las Fases 1 a 6, en los diversos momentos de evaluación, se emplea:

- Cuestionario de Autoeficacia al Intervenir en Público (Bados, 1992). Consta de seis reactivos con seis opciones de respuesta.
- Cuestionario de Miedo a la Evaluación Negativa, versión breve (Leary, 1983). Contiene 12 reactivos con cinco opciones de respuesta.
- Autoverbalizaciones durante la situación de hablar en público (Hofmann y DiBartolo, 1988). Incluye 10 reactivos con seis opciones de respuesta.
- Cuestionario de Confianza para Hablar en Público (traducción de Olivares y García-López, 1999). Conformado por 30 reactivos con seis opciones de respuesta.

AVANCES DEL PROYECTO

Hasta el momento, se ha realizado la evaluación a una muestra representativa de estudiantes de primer año de la carrera de psicología, aun se encuentra pendiente la

evaluación en las demás carreras. De esa primera aplicación, se detectó a los estudiantes con mayor miedo y dificultades para hablar en público, a quienes se les convocó a participar en el taller; se ha efectuado el primer seguimiento luego de tres meses. Adicionalmente, se ha participado en diversos eventos especializados con la presentación de los resultados preliminares.

Actualmente, el proyecto tiene como perspectiva iniciar la formación de terapeutas, así como la aplicación del taller a una nueva población.

BIBLIOGRAFÍA

- Bados, A. (1992). *Análisis de componentes de un tratamiento cognitivo-somático-conductual del miedo a hablar en público*. Barcelona: Universidad de Barcelona. (Tesis doctoral microfichada original de 1986.)
- Bados, A. (2005). *Miedo a hablar en público*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Bhave, S. y Nagpal, J., (2005). Trastornos de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. *Clínicas Pediátricas de Norteamérica* 52, 97–134.
- Dornalechete, J., y Domínguez, A., (2010). Oratoria online: 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, Octubre de 2010.
- García-Fernández, J., Inglés, C., Martínez-Monteagudo, Marzo, J., y Estévez, E. (2011). Inventario de Ansiedad Escolar: validación en una muestra de estudiantes de Educación Secundaria. *Psicothema*, 23 (2), 301-307.
- Hidalgo, M., López-Pina, J., Inglés, C., y Méndez, X. (2002) Análisis psicométrico del Cuestionario de confianza para hablar en público, usando la teoría de respuesta al ítem. *Anales de Psicología*, 18 (2), 333-349.
- Méndez, X., Inglés, C., e Hidalgo, M. (1999). Propiedades psicométricas del cuestionario de confianza para hablar en público: estudio con una muestra de alumnos de enseñanzas medias. *Psicothema*, 11 (1), 65-74.
- Olivares, J., y García-López, J. (2002). Resultados a largo plazo de un tratamiento en grupo para el miedo a hablar en público. *Psicothema*, 14 (2), 405-409.
- Rey, C., Aldana, D., y Hernández, S. (2006). Estado del Arte sobre el Tratamiento de la Fobia Social. *Terapia Psicológica*, 24 (2), 191–200.