

**RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LOS NIVELES DE MIEDO A HABLAR EN
PÚBLICO Y LOS NIVELES DE MIEDO A LA EVALUACIÓN NEGATIVA
PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PEDRO LEÓN TORRES EN EL MUNICIPIO DE YACUANQUER
DURANTE EL PERIODO ACADÉMICO 2008-2009 QUE SE ENCUENTRAN
EN EL RANGO DE EDAD DE 11 A 16 AÑOS**

**YURANY XIMENA HUERTAS VILLAMARIN
FRANCISCA CAROLINA SÁNCHEZ MORENO**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SAN JUAN DE PASTO
2009**

**RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LOS NIVELES DE MIEDO A HABLAR EN
PÚBLICO Y LOS NIVELES DE MIEDO A LA EVALUACIÓN NEGATIVA
PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PEDRO LEÓN TORRES EN EL MUNICIPIO DE YACUANQUER
DURANTE EL PERIODO ACADÉMICO 2008-2009 QUE SE ENCUENTRAN
EN EL RANGO DE EDAD DE 11 A 16 AÑOS**

**YURANY XIMENA HUERTAS VILLAMARÍN
FRANCISCA CAROLINA SÁNCHEZ MORENO**

**Asesora
ADRIANA PERUGACHE
Psicóloga especialista**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
SAN JUAN DE PASTO
2009**

“Las ideas y conclusiones aportadas en la Tesis de Grado, son responsabilidad exclusiva de las autoras”

Artículo 1 del acuerdo número 32 de octubre 11 de 1966, emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

NOTA DE ACEPTACIÓN

ASESOR

JURADO A

JURADO B

San Juan de Pasto, Agosto de 2009.

AGRADECIMIENTOS

A nuestra asesora por su constante apoyo y sus recomendaciones para la realización de está investigación; a los docentes Leónidas Ortiz por sus valiosos aportes al igual que a Adriana Perugache, Zoneyda Ceballos, Claudia Calvache, por sus asesorías para el óptimo desarrollo de está investigación. A nuestro núcleo familiar por su apoyo incondicional en todos los momentos de nuestra formación tanto académica como personal.

DEDICATORIA

*“A toda mi familia por su
Comprensión incondicional”
Yurany Huertas*

DEDICATORIA

*“A mi familia por todo su apoyo”
Carolina Sánchez M.*

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
Tema	3
Descripción del problema	3
Formulación del problema	11
Sistematización del problema	11
Justificación	11
Objetivos	14
General	14
Específicos	14
MARCO DE ANTECEDENTES	15
MARCO TEÓRICO	26
Fobia social	26
Propuestas de clasificación de la fobia social	27
¿Por qué miedo y no ansiedad?	27
Miedo a hablar en público	28
Síntomas del miedo a hablar en público	30
Modelos psicológicos explicativos del miedo a hablar en público	31
Modelos conductuales	32
Modelos cognitivos	34
Modelos cognitivos conductuales	37
Reacciones ante el miedo a hablar en público	46
Pensamientos negativos que perjudican al hablar en público	47
Afectación en la vida cotidiana	48
Evaluación cognitiva y conductual negativa	49
Relación entre miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa.	51
MARCO CONCEPTUAL	52
MÉTODO	54
Tipo de investigación	54
Diseño	54
Participantes	55
Población	55
Técnicas de recolección y análisis de información	55
Hipótesis	60
Variables	60
Procedimiento	62
Plan de análisis de datos	64
Consideraciones deontológicas	66
Cronograma	68
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	69
Aplicación	69
Análisis e interpretación de resultados	69
Resultados del cuestionario miedo hablar en público	69
Grupo con nivel alto de miedo a hablar en público	71
Grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público	77
Grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público	82

Resultados de la Escala de Miedo a la evaluación negativa	87
Grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa	89
Grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa	94
Grupo con nivel bajo de miedo a la evaluación negativa	98
Relación entre los niveles de miedo a hablar en público y los niveles de miedo a la evaluación negativa	99
Comprobación de hipótesis	102
DISCUSIÓN	103
CONCLUSIONES	115
RECOMENDACIONES	118
REFERENCIAS	120
ANEXOS	125
Anexo A	126
Anexo B	128
Anexo C	129
Anexo D	133

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Estratificación de la muestra según el grado en los que se encuentran cursando los estudiantes.	69
Tabla 2. Resumen del análisis estadístico del cuestionario de miedo a hablar en público PRCS.	70
Tabla 3. Puntajes de los ítems de del cuestionario de miedo a hablar en público en el grupo con nivel alto de miedo a hablar en público.	71
Tabla 4. Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel alto de miedo a hablar en público que se encuentran por encima de la media en diferentes situaciones.	74
Tabla 5. Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel alto de miedo a hablar en público que se encuentran por debajo de la media en diferentes situaciones.	76
Tabla 6. Puntajes de los ítems del cuestionario de miedo a hablar en público en el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público.	77
Tabla 7. Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público que se encuentran por encima de la media en diferentes situaciones.	79
Tabla 8. Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público que se encuentran por debajo de la media en diferentes situaciones.	81
Tabla 9. Puntajes de los ítems del cuestionario de miedo a hablar en público en el grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público.	82
Tabla 10. Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público que se encuentran por encima de la media en diferentes situaciones.	85
Tabla 11. Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo nivel bajo de miedo a hablar en público que se encuentran por debajo de la media en diferentes situaciones.	87
Tabla 12. Resumen del análisis estadístico de la escala miedo a la evaluación negativa modificada FNE.	88
Tabla 13. Puntajes de los ítems de la escala de miedo a la evaluación negativa en el grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa.	89
Tabla 14. Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa que se encuentran por encima de la media en diferentes situaciones.	91
Tabla 15. Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa que se encuentran por debajo de la media en diferentes situaciones.	93

Tabla 16. Puntajes de los ítems de la escala de miedo a la evaluación negativa en el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa.	94
Tabla 17. Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa que se encuentran por encima de la media en diferentes situaciones.	96
Tabla 18. Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa que se encuentran por debajo de la media en diferentes situaciones.	97
Tabla 19. Chi cuadrado de la relación entre los niveles de las variables: miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa.	100
Tabla 20. Constraste de Chi cuadrado	101

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Procesos de desencadenamiento y mantenimiento de la fobia social según el modelo cognitivo de Clark y Wells	37
Figura 2. Procesos de desencadenamiento y mantenimiento de la fobia social según el modelo de Rapee y Heimberg	41
Figura 3. Propuesta de un modelo de la fobia social	44
Figura 4. Porcentaje de estudiantes en cada nivel de miedo a hablar en público.	71
Figura 5. Puntuación total marcada por el grupo con nivel alto de miedo a hablar en público que están por encima de la media.	75
Figura 6. Puntuación total marcada por el grupo con nivel alto de miedo a hablar en público que están por debajo de la media.	76
Figura 7. Puntuación total marcada por el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público que están por encima de la media.	80
Figura 8. Puntuación total marcada por el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público que están por debajo de la media.	82
Figura 9. Puntuación total marcada por el grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público que están por encima de la media.	85
Figura 10. Puntuación total marcada por el grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público que están por debajo de la media.	87
Figura 11. Porcentaje de estudiantes en cada nivel de miedo a la evaluación negativa.	89
Figura 12. Puntuación total marcada por el grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa que están por encima de la media.	92
Figura 13. Puntuación total marcada por el grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa que están por debajo de la media.	93
Figura 14. Puntuación total marcada por el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa que están por encima de la media.	96
Figura 15. Puntuación total marcada por el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa que debajo por encima de la media.	98
Figura 16. Puntuaciones de la población obtenida a partir de los dos cuestionarios en cada grado.	99

LISTA DE ANEXOS

Anexo A	126
Anexo B	128
Anexo C	129
Anexo D	133

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación existente entre los niveles de miedo a hablar en público y los niveles de miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres en el Municipio de Yacuanquer durante el periodo académico 2008-2009 que se encuentran en un rango de edad de 11 a 16 años.

La población participante estuvo conformada por 176 estudiantes, quienes se encuentran cursando los diferentes grados académicos, seleccionados a partir de los factores de inclusión establecidos, a esta población se le aplicó el Cuestionario de Miedo a hablar en Público (PRCS) y la Escala de Miedo a la Evaluación Negativa modificada (FNE).

Fue una investigación cuantitativa y transversal de tipo descriptiva y diseño correlacional. Las variables en las cuales se estableció la relación fueron niveles de miedo a hablar en público y niveles de miedo a la evaluación negativa. El análisis y la interpretación de los datos obtenidos, se realizó a través de la prueba estadística descriptiva e inferencial (Chi cuadrado).

La relación que resultó estadísticamente significativa fue Nivel alto de miedo a hablar en público con el nivel alto de miedo a la evaluación negativa.

Abstrac

The main objective of this research was to find the relationship between the level of fear of speaking in front of a large audience and the levels of fear to student's negative assessment taking place in Pedro Leon Torres institution in Yaquanquer Municipality during the academic year 2008-2009 with Teenagers in the 11-16 age range.

The population for this study were conformed by 176 students who are studying in different grade levels, they were selected taking into account different set of inclusion factors, these population were measured using the standard Personal Report of Confidence as a Public Speaker (PRCS) and fear of negative evaluation (FNE) questionnaire.

In this research quantitative and transverse methods were used, The results show that : the somatic response also showed a higher level of anxiety for the negative audience than for the other two, but self-rating was generally higher only for the static audience, each of these results taking into account prior PRCS.

RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LOS NIVELES DE MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO Y LOS NIVELES DE MIEDO A LA EVALUACIÓN NEGATIVA PRESENTADOS POR LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO LEÓN TORRES EN EL MUNICIPIO DE YACUANQUER DURANTE EL PERIODO ACADÉMICO 2008-2009 QUE SE ENCUENTRAN EN EL RANGO DE EDAD DE 11 A 16 AÑOS

Temáticas como el miedo a hablar en público al igual que el miedo a la evaluación negativa se han abordado desde diversas perspectivas como la biológica, social y evolutiva entre otras; dentro del contexto académico los antecedentes investigativos muestran que estas variables han sido estudiadas de manera independiente indicando que la frecuencia de aparición de ellas es alta y su incidencia en población escolarizada se asocia con presencia de alteraciones a nivel comunicacional, relacional, académico y emocional.

Es importante mencionar que se han realizado investigaciones descriptivas de cada variable, sin embargo no se ha llevado a cabo un estudio correlacional en el que se evidencie la relación que existe entre el miedo a hablar en público y el miedo a la evaluación negativa, así como tampoco se ha realizado una investigación que relacione cada uno de los niveles de dichas variables, solo se han llevado a cabo estudios teóricos a partir del paradigma cualitativo, en los cuales se establece una descripción independiente de las variables.

La presente investigación evaluó la relación existente entre los niveles de miedo a hablar en público y los niveles de miedo a la evaluación negativa presentados por los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres en el municipio de Yacuanquer que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años.

La investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño correlacional dado, que este permitirá establecer la existencia o no de la relación entre los niveles que tiene cada una de las variables; para la recolección de información se utilizó el cuestionario de miedo a hablar en público (PRCS) y la escala de miedo a la evaluación negativa modificada (FNE). La población estuvo conformada por 176 estudiantes de la Institución educativa Pedro León Torres y se desarrolló con quienes cumplieron con los factores de inclusión establecidos.

La información se analizó a través de la aplicación de la prueba estadística chi cuadrado, la cual permitió asociar las variables miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa y sus respectivos niveles.

Mediante el análisis estadístico se identificó una relación significativa entre el nivel alto de miedo a hablar en público y el nivel alto de miedo a la evaluación negativa.

Sin embargo no se encontró una relación que involucre al nivel moderado y al nivel bajo de las variables estudiadas. Estando estos resultados afines con los planteamientos teóricos e investigativos en cuanto al miedo a hablar en público y al miedo a la evaluación negativa.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Tema

Miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa en estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres en el municipio de Yacuanquer durante el periodo académico A de 2009 que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años.

Descripción del problema

"La época de la oratoria no ha pasado; ni pasará... Mientras haya derechos humanos que defender; mientras haya grandes intereses que deban protegerse; mientras que el bienestar de la nación sea un tema de debate, el hablar en público tendrá su lugar." (Bryan W, 2001).

Cuando una persona presenta miedo a hablar en público y requiere con frecuencia ejecutar esta actividad, puede observarse que dicho aspecto interfiere en la cotidianidad del sujeto, de forma tal que ve alteradas sus relaciones laborales, académicas, familiares o sociales. (Botella C., Baños R.M., Perpiñá C., y col, 2003). El incremento del miedo causa inconvenientes en las habilidades y el funcionamiento de las personas, genera en muchos casos la necesidad de solicitar atención de un profesional para manejar las situaciones relacionadas y realizar un tratamiento en torno a esta problemática. Independientemente de que esta ayuda sea o no solicitada, los efectos asociados con este fenómeno alteran el funcionamiento óptimo del sujeto en un ambiente en el que requiera exhibir esta conducta.

Los síntomas y signos usualmente asociados con la aparición del miedo a hablar en público, incluyen elementos neurovegetativos que implican hiperactivación del sistema nervioso y se asocian con la presencia de síntomas cognitivos, que evidencian distorsiones en los pensamientos del sujeto y que a su vez generan la aparición de conductas coherentes con la estructura cognitiva del individuo que presenta miedo a hablar en público. (Merayo A, 1998).

Sin embargo, las personas al hablar en público pueden no reconocer que este miedo es excesivo y aunque generalmente observan que no pueden controlarlo y experimentan en forma asociada síntomas vegetativos como ruboración (ponerse colorado), dificultad para hablar, temblor de manos o en la voz, náuseas y necesidad urgente de orinar, entre otros, no siempre identifican

cuáles son las cogniciones y emociones que acompañan estas situaciones y por tanto no pueden identificar la magnitud ni la existencia de una relación entre estos factores. (González L, 2002).

La exposición crónica de los sujetos a las situaciones que provocan este miedo y el nulo o inefectivo manejo de los elementos cognitivos, emocionales y/o comportamentales asociados con ella, pueden generar ansiedad, angustia o producir dificultades para afrontar la situación con estrategias adecuadas, prolongando y perpetuando las dificultades propias de esta problemática en el sujeto que la presenta. (Botella C, 2003).

Investigaciones como la realizada por Cervera S., Roca M., y Bobes J, (2001) muestran que la población adolescente escolarizada que presenta miedo a hablar en público, frecuentemente manifiesta problemáticas escolares asociadas entre las que sobresalen el fracaso escolar, el consumo de sustancias psicoactivas y la presencia de síntomas físicos y psicológicos.

Los anteriores estudios desarrollados con estudiantes adolescentes son una muestra de investigaciones que establecen que en esta población los indicadores de miedo a hablar en público incluyen reacciones fisiológicas como dolor de cabeza y de estómago, ataques de pánico ocasionales, llantos, respuestas de escape y evitación.

Estudios epidemiológicos realizados en la Universidad de Murcia en el año 2000 por Pastor y Sevilla, establecen que en el caso del miedo a hablar en público la edad promedio se sitúa entre los 8 y los 12,3 años, encontrándose el mayor número de casos entre los 14 y los 16 años.

Los estudios epidemiológicos de Pastor y Sevilla realizados en el año 2000 en Murcia con población adolescente han puesto de relieve una prevalencia global para el miedo a hablar en público que oscila entre el 3 y el 13% de la población. Estas cifras pueden variar dependiendo de los umbrales o la afectación de la actividad integral del individuo y los tipos de situaciones sociales objeto de estudio. De igual forma se obtuvo como resultado que el 20% de los sujetos evaluados manifestaba un miedo excesivo a hablar o actuar en público, pero sólo un 2% aproximadamente experimentaba suficiente malestar o afectación general como para poder asegurar que se trataba de una problemática que interfirió severamente con los diferentes aspectos de su vida cotidiana.

Los estudios de Lippincott Williams & Wilkins Press, en el año 2003, sugieren que el miedo a hablar en público puede convertirse en un obstáculo para el adolescente puesto que a esta situación se agrega la inseguridad natural que el sujeto experimenta en dicha etapa y su vulnerabilidad a recibir atenciones por parte de sus contemporáneos ya que según su estudio denominado "Fobia social específica" los adolescentes pueden presentar miedo a hablar en público por varias razones, que incluyen el miedo a las críticas, el miedo al fracaso, el miedo a que la gente les observe, la ignorancia del tema a tratar, al igual que las posibles reacciones negativas del público. Además para muchos de los adolescentes, el miedo a hablar en público está basado en la falta de experiencia, o también en el haber visto a compañeros u a otras personas dando charlas en público con poco éxito y tienen miedo de que les ocurra lo mismo, otros adolescentes pueden haber tenido experiencias desagradables en intentos previos. En todos estos casos, el miedo a hablar en público puede crear en el adolescente la suficiente tensión que posibilita el fracaso en una presentación específica si no se cuenta con la posibilidad de tener una intervención apropiada.

Adicionalmente, el miedo a hablar en público en la etapa de la adolescencia se incrementa dadas las expectativas de socialización de esta población, ya que el grupo de pares permanece alerta a los comportamientos del sujeto para ser incluido en las diversas formas de interacción que surgen entre ellos y posteriormente evaluar sus acciones frente a sus experiencias cotidianas. (Merayo A, 1998).

Los estudios realizados por García López, J., Olivares, J. e Hidalgo, M. (2003) llevados a cabo en España acerca de los resultados a largo plazo de un tratamiento en grupo para el miedo a hablar en público, permiten afirmar que un 47% de los adolescentes que participaron en la investigación, manifestaron haber experimentado en alguna etapa de su vida académica, los signos del miedo a hablar en público que aparecen al intervenir frente a un auditorio o cuando tienen que hacer una presentación frente a sus compañeros. Estos signos incluían: manos sudorosas, boca seca, dificultad al respirar, latidos acelerados del corazón, diversos lapsus, molestias gástricas, voz inestable y/o vértigo. (García y otros 2003).

Los signos anteriormente descritos, pueden comenzar justo antes de una presentación o incluso horas o días antes; tan pronto como el adolescente sea consciente de la presentación e incluso pueden continuar durante la misma. En ocasiones, esto impide un adecuado desempeño escolar y el poder realizar una eficiente intervención. Así, la mayoría de estudiantes que presentan este tipo de miedo siente y/o piensa que es inevitable librarse de la situación.

Echeburúa en el año 2000, determinó que la persistencia del miedo a hablar en público experimentada por los adolescentes, también conlleva a la consolidación y generalización de sus efectos en la vida adulta, con la consiguiente afectación para el sujeto y la familia. Entre los efectos mencionados en su estudio "Tratamiento de la fobia social" se resalta el progresivo aislamiento del adolescente del grupo cultural de referencia, de las relaciones sociales, laborales y escolares.

Así mismo Echeburúa, (2000) establece que muchos adolescentes que presentan miedo a hablar en público, expresan temor a ser evaluados negativamente por las demás personas, a no ser escuchados o valorados, a no tener nada interesante o relevante que decir, y/o a la vergüenza que puedan experimentar frente a un posible fracaso. En consecuencia, los adolescentes que manifiestan miedo a hablar en público presentan miedo a la evaluación negativa ya que según Butler (1989), cuando aparece la evaluación negativa, limita la vida social de los adolescentes por temor a que los demás les vean temblar, enrojecer, sudar o simplemente parecer ridículos, por lo que tienden a adoptar conductas evitativas. Este miedo a la crítica negativa puede referirse a una dificultad en la aceptación de la situación social, al establecimiento de relaciones íntimas, a interactuar con personas de autoridad y/o a la ejecución de tareas en presencia de otras personas.

Continuando con Echeburúa (2000) es posible establecer que la evaluación negativa incluye un proceso cognitivo ya que la persona prevee las consecuencias de un acontecimiento sobre la base de la experiencia y otras fuentes de conocimiento.

Esta evaluación negativa evidencia distorsiones cognitivas como:

a) Centrar la atención del sujeto excesivamente en si mismo y creer que los demás están pendientes exclusivamente de su conducta social.

b) Evaluar el “feedback” interpersonal con una atención selectiva a los aspectos negativos, que se atribuyen además, a fallos propios.

c) Recordar selectivamente las relaciones interpersonales negativas.

d) Subestimar las habilidades del sujeto frente a situaciones sociales.

e) Sobreestimar la probabilidad de sucesos sociales negativos por circunstancias ajenas al sujeto.

f) Generar una gran cantidad de pensamientos derrotistas, anticipar consecuencias negativas y/o experimentar un temor exagerado a que los demás le noten nervioso (y reaccionen negativamente ante ello) o le consideren de forma desfavorable, aspecto que también fue considerado por Hope, Gansler y Heimberg, en su estudio acerca de la fobia social en el año 1989.

Es importante considerar los aportes de Lazarus y Folkman en cuanto a la evaluación negativa en los cuales se plantea que la evaluación cognitiva se divide en dos aspectos de la siguiente manera, evaluación primaria que es un patrón de respuesta inicial, en el cual la persona evalúa la situación en base a cuatro modalidades a) valoración de amenaza, que se presenta cuando la persona anticipa un posible daño y/o peligro; b) valoración de desafío, se presenta ante una situación en la cual existe una valoración de amenaza pero además existe la posibilidad de ganancia, debido a la cual, la persona piensa que puede manejar el estresor satisfactoriamente por medio de sus recursos; c) evaluación de pérdida o daño, cuando ha habido algún perjuicio, como una lesión o enfermedad incapacitante, algún daño a la estima propia o social, o bien haber perdido algún ser querido; y d) valoración de beneficio, la cual no genera reacciones de estrés. Es decir, cómo, cuándo, de qué manera algo perjudica o beneficia al sujeto. Dentro de la valoración primaria se distinguen las evaluaciones relativas a lo que se esta poniendo en juego para la persona en un situación concreta, la autoestima, el bienestar de un ser querido, las metas y las evaluaciones de lo que la situación en sí puede presentar. Si en la evaluación primaria el individuo, en virtud de sus compromisos o factores motivacionales, juzga que es muy importante lo que está en juego en la situación, entonces puede hablarse de vulnerabilidad. (Lazarus y Folkman, 1984)

La evaluación secundaria se refiere a las opciones de afrontamiento, es decir, si una acción concreta puede prevenir el daño, mitigarlo o producir un daño

adicional o un beneficio. La evaluación secundaria, alude a los juicios evaluativos acerca de lo que debe y puede hacerse frente a la situación. A partir de esta valoración entran en juego las diversas opciones de afrontamiento. Por tanto en la evaluación secundaria se busca determinar las acciones a realizar para enfrentar el estresor y la percepción de los recursos o habilidades de afrontamiento.

Las evaluaciones secundarias corresponden a las posibles respuestas destinadas a orientar las demandas psicológicas y ambientales de tal encuentro. Es decir, la persona determina en la evaluación secundaria qué opciones y recursos tiene disponibles en ese momento para manejar la situación -qué puede hacerse al respecto. (Lazarus y Folkman, 1984);

De acuerdo al anterior planteamiento se puede establecer que la evaluación negativa constituye un problema en la interacción y comunicación de los adolescentes ya que puede dificultar el uso adecuado de las habilidades personales afectando el logro de metas y por consiguiente un avance en la sociedad con la cual se interactúa. (Merayo A, 1998).

El análisis de investigaciones relacionadas con el miedo a hablar en público y con el miedo a la evaluación negativa indica que ambos fenómenos presentan una frecuencia alta en las poblaciones adolescentes escolarizadas y además interfieren en los procesos comunicacionales y académicos del sujeto. Por tanto, se plantea esta investigación que se desarrollará en un contexto académico teniendo en cuenta el promedio de edad cronológica de los estudiantes permitiendo no sólo identificar la presencia de los fenómenos en la población sino que adicionalmente indicará si existe o no una relación entre ellos y la forma cómo se da esa relación.

Es importante resaltar que existen estudios descriptivos que se refieren al miedo a la evaluación negativa y al miedo a hablar en público pero no existen estudios que indiquen el tipo de relación que existe entre estas dos variables.

En concordancia con el panorama descrito por la unidad de psicología de la Institución Educativa Pedro León Torres y el análisis realizado a partir de los motivos de consulta encontrados en los informes clínicos de la Institución se encuentra que la población asistente a las orientaciones psicológicas, compuesta en más de un 70% por estudiantes presenta como un eje común en su motivo de consulta el miedo a hablar en público; variable que se tendrá en

cuenta para el desarrollo de esta investigación; de igual forma se describirá y medirá si los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Pedro León Torres que presentan miedo a hablar en público, presentan a su vez miedo a la evaluación negativa.

En el reporte presentado por la unidad de psicología en el período académico correspondiente al año 2007-2008 se estableció que un 46% de los consultantes manifestaron presentar miedo a intervenir en clases, hablar frente a figuras de autoridad como docentes o padres de familia y a no ser aceptados por sus pares. (Lozano M, 2007). Además, de encontrarse reportes acerca de los efectos negativos que causa el miedo a hablar en público como lo es el bajo desempeño escolar en los estudiantes y el aislamiento por parte de los adolescentes de su red social inmediata.

Es importante recalcar que el hecho de llevar a cabo esta investigación dentro de una Institución Educativa en la cual se reporta la presencia de miedo a intervenir delante de los compañeros, docentes y padres de familia se puede plantear que la relevancia académica de esta investigación radica en considerar que el hablar en público es un factor indispensable para el bienestar de cualquier estudiante en su contexto académico al igual que el funcionamiento social eficaz en la sociedad.

A partir del desarrollo de esta investigación se tiene en cuenta que en un contexto académico es necesario realizar una presentación, una oratoria, reuniones sociales, intervenciones en clase o exponer ideas, por tanto es relevante hacer frente a estas exigencias y responder a las demandas que esta situación está generando en la población objeto de estudio de la presente investigación, ya que se debe considerar que esta población estudiantil es vulnerable con respecto a la problemática establecida, puesto que son estudiantes adolescentes escolarizados que requieren diariamente exhibir esta conducta que muchas ocasiones se restringen de llevarla a cabo.

Siendo esta temática relevante y recurrente en los adolescentes escolarizados, esta investigación es importante porque no se ha efectuado un estudio similar en las investigaciones locales ni se ha tenido en cuenta la relación de las variables miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa en un contexto académico. Por tanto se puede considerar que el hablar en público forma parte de una formación educativa que puede alterar de manera

desfavorable los procesos comunicativos de los adolescentes y por ende su proceso de aprendizaje.

Considerando las anteriores conclusiones, se observo la necesidad de efectuar este estudio y describir como se presenta la relación entre el miedo a hablar en público y el miedo a la evaluación negativa en la población estudiantil de la Institución Educativa Pedro León Torres del municipio de Yacuanquer, en la cual los estudiantes se encuentran en un rango de edad de 11 a 16 años y sus relaciones sociales tienen gran importancia para el desarrollo personal y por ende para un adecuado desarrollo en los procesos comunicativos que les permita alcanzar sus metas y un mejor desempeño escolar.

Partiendo de la revisión de la literatura y de las diversas propuestas investigativas en cuanto a las variables que se delimitan en este estudio se puede establecer que en el contexto regional no se ha llevado a cabo un estudio dirigido a determinar la forma de relación entre estas variables y su manifestación en el ámbito educativo.

Por esta razón, es importante que desde esta investigación se establezca la forma como se relacionan los niveles de miedo a hablar en público y los niveles de miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres en el municipio de Yacuanquer, ya que sólo se ha establecido una relación teórica de la relación entre las variables mencionadas anteriormente pero aún no ha sido estudiada ni contextualizada en un ambiente educativo.

Formulación del problema

¿Existe relación entre los niveles de miedo a hablar en público y los niveles de miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años?

Sistematización del problema

- ¿Cuáles son los niveles del miedo a hablar en público en los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años?
- ¿Cuáles son los niveles del miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años?

- ¿Si el nivel de miedo a hablar en público se incrementa, también aumenta el miedo a la evaluación negativa?
- ¿Si el nivel de miedo a hablar en público se incrementa se produce una disminución en el nivel de miedo a la evaluación negativa?

Justificación

“El miedo a hablar en público en los adolescentes es una emoción que usualmente se relaciona con el miedo a la evaluación negativa” (Marcía A, 2004).

El miedo a hablar en público es un miedo bastante extendido entre la población en general, se estima que entre un 20-85% de la población experimentó alguna vez en su vida miedo al hablar en público. Aunque esta prevalencia es alta, es importante aclarar que “cierto grado de miedo es normal a la hora de hablar en público, e incluso puede ayudar al individuo a estar preparado para afrontar la situación. Sin embargo, algunas personas que presentan este miedo y que reportan que su intensidad es elevada perciben que su capacidad de actuación se encuentra bloqueada evitando así enfrentarse a la situación”. (Olivares J, 2001).

Es muy frecuente que el individuo que presenta miedo a hablar en público generalice este miedo a otros ámbitos de la vida, y acabe adoptando unas pautas de actuación con su entorno que impliquen la evitación y el escape de situaciones que produzcan miedo. Por tanto, es posible establecer que en el caso de los estudiantes que presentan miedo a hablar en público, con frecuencia se manifieste este patrón en un aislamiento social y académico persistente (Linares R, 2003).

Sentir miedo a hablar en público no necesariamente incapacita a una persona, pero sí puede provocar una comunicación ineficaz que ocasione graves contrariedades en el ámbito escolar, como por ejemplo la suspensión de un examen oral, aunque el estudiante estuviese muy bien preparado, o perder la oportunidad de presentarse como un líder ante los compañeros debido a la incapacidad para expresar las ideas de un modo adecuado. (Olivares, J., Rosa, A, García López, 2006).

Las diversas creencias frente al miedo a hablar en público se dirigen a considerar a éste como algo pasajero, relacionado con la edad, y justifican su aparición como un aspecto normal en el transcurso de la vida cotidiana sin

prestarle mayor atención y evitando la búsqueda de ayuda profesional. (Alcoba S, 2000).

Considerando que uno de los motivos de consulta más frecuentemente referidos por los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres, es el miedo a hablar en público, cabe señalar que no se han desarrollado investigaciones que permitan determinar la magnitud de la problemática planteada por los estudiantes. Por lo que se hizo necesario estudiar este miedo, como una manera de identificar esta temática y al mismo tiempo estudiar el miedo a la evaluación negativa, para comprender la manera en que los niveles de cada una de estas variables se relacionan.

Este estudio es relevante porque a pesar de tener un estimado a partir de los informes clínicos realizados por la unidad de psicología de la Institución Educativa Pedro León Torres sobre la prevalencia que existe del miedo a hablar en público no se han reportado investigaciones dirigidas a la forma en que se asocian los niveles de las variables miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa.

Teniendo en cuenta el trabajo de grado realizado por las estudiantes Ana Milena Guerrero y Leidy Johana Londoño, denominado Asociación existente entre los niveles de fobia social y los niveles de estrategias de afrontamiento presentados por los estudiantes matriculados a primer semestre del periodo B del 2007 de La Universidad de Nariño, se encontró que el miedo a hablar en público es un factor de gran prevalencia en la población universitaria, revelando así que los estudiantes de los primeros semestres manifestaron un mayor miedo a hablar frente a una audiencia. Se presentó como conclusión que un elemento propio de la fobia social es el miedo a ser observado y evaluado negativamente por la gente, ya que se evidenció el temor a hablar en público, delante de extraños, figuras de autoridad, personas del sexo opuesto y gente en general, lo que indica que posiblemente en la población estudiantil adolescente este miedo se incrementa por diversos factores entre los que se encuentran la edad, el temor a ser criticado, juzgado y evaluado negativamente por sus contemporáneos.

Con respecto a la segunda variable que se estudió en esta investigación, es posible establecer que el miedo a la evaluación negativa que pueden presentar los adolescentes hace referencia a los pensamientos relacionados

con la situación como el miedo constante a olvidar lo que se va a decir, miedo a las críticas y el fracaso, a las reacciones de los demás, a anticipar las consecuencias como desfavorables y negativas, realizar una evaluación negativa de sí mismo, a absolutizar el fracaso, a evitar la situación presentada y a generalizarla. Esta evaluación negativa hace que el sujeto presente distorsiones cognitivas que aumentan el miedo e inhiben la respuesta socialmente adecuada, independientemente de las habilidades del sujeto. (Bobes J., González, M., Sáiz, P., Bousño, M. 2000).

Es importante resaltar que no se ha realizado ni se han llevado a cabo estudios acerca de la evaluación negativa en población escolarizada, en los cuales se demuestre la relación de los niveles de esta variable con los niveles del miedo a hablar en público. Por tanto, el determinar a nivel investigativo la presencia del miedo a hablar en público y el miedo a la evaluación negativa es un aspecto que no se ha efectuado, lo cual permite establecer que esta investigación tiene un carácter novedoso e innovador.

Al determinar el nivel de miedo a hablar en público en los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Pedro León Torres y el nivel de relación con los niveles de miedo a la evaluación negativa, se contribuyó a la comprensión de la relación que se presenta entre los niveles de las variables propuestas en este estudio y su manera de manifestarse.

Profesionalmente se colocó de manifiesto los conocimientos que se han adquirido y se logró sentar las bases para otros estudios que surjan a partir de la problemática aquí especificada.

Es indispensable resaltar que este estudio es relevante en esta población debido a las características de la misma que dará pasos a nuevos estudios que contemplen diversas intervenciones con esta población al igual que investigaciones comparativas con otras Instituciones educativas a nivel regional.

Por medio del desarrollo de esta investigación se tuvo en cuenta la demanda expuesta por la población objeto de estudio debido a que el miedo a hablar en público y el miedo a la evaluación negativa son factores que limitan la posibilidad de una adecuada intervención en la cual se expongan las diversas ideas u opiniones de los estudiantes, deteriorando así sus relaciones académicas y sociales.

Finalmente se aportó información a la literatura enriqueciendo el estudio de la fobia social específica y del miedo a la evaluación negativa.

Objetivos

Objetivo general

Establecer la relación que existe entre el miedo a hablar en público y el miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años.

Objetivos específicos

- Identificar los niveles del miedo a hablar en público en los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años por medio del cuestionario de miedo a hablar en público PRCS.
- Identificar los niveles del miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años por medio de la escala miedo a la evaluación negativa FNE.
- Determinar si un aumento en el nivel de miedo a hablar en público se relaciona con un aumento en el nivel del miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años.
- Establecer si un aumento en el nivel de miedo a hablar en público se relaciona con una disminución en el nivel del miedo a la evaluación negativa en los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años.

MARCO DE ANTECEDENTES

Investigaciones internacionales

Se encuentra que con respecto al tema del miedo a hablar en público se han realizado investigaciones relacionadas con los signos fisiológicos que genera esta situación. Un ejemplo de estas investigaciones fué la realizada por Rosario Linares en el año 2003, psicóloga e hipnoterapeuta del Centro Cervantes de Madrid, en la cual se toma como muestra (N= 300) estudiantes adolescentes de donde obtuvo como resultado que el miedo que genera el hecho de enfrentarse a un auditorio va con frecuencia unido a síntomas fisiológicos descritos como palpitaciones, temblores, sudoración, molestias gastrointestinales, tensión

muscular, enrojecimiento y sudoración excesiva. Por medio de esta investigación se propuso un programa de intervención para controlar el miedo a hablar en público en el cual se toman como ejes principales el control mental, la actitud y aplicación positiva. Es posible plantear que este estudio fue realizado con una población afín a la escogida en esta investigación.

Así mismo, se encuentran investigaciones realizadas en cuanto al miedo a hablar en público en diferentes poblaciones como la realizada por José Olivares Rodríguez, Ana Isabel Rosa Alcázar, José Antonio Piqueras Rodríguez, en la Universidad de Murcia (2006) en la cual se inició una línea de investigación acerca de la evaluación y el tratamiento de la fobia social en niños y adolescentes. Además, en esta investigación se utilizó para la recolección de información, la escala del miedo a la evaluación negativa, como un eje principal en la realización de este estudio; escala que será utilizada en esta investigación porque demostró un alto grado de validez y confiabilidad en el manejo de información relacionada con el tema.

El proyecto inicial se situó en el marco teórico de la Psicología Conductual Comunitaria, dentro del Programa para la Detección e Intervención Tempranas de Adolescentes con Fobia Social. La información fue sistematizada mediante entrevistas y diversos cuestionarios como: Inventario general de síntomas (McKay, Davis, y Fanning, 1985); Cuestionario de temores (Wolpe, 1964); Cuestionario de miedo para hablar en público (modificado a partir del de Paul, 1966); Entrevista Diagnostica Estructuradas (DIS); Escala de motivación para el cambio (Fdez Ballesteros, 1993); Escala de dimensionalización de las causas (Fdez Ballesteros, 1993); Cuestionario autobiográfico de Cautela (En Fdez Ballesteros, 1983); Escala de temor a la crítica negativa (FNE) (Watson y Friend, 1969); Escala de evitación y de angustia social (SAD),(Watson y Friend, 1969).

Los resultados de la investigación indicaron que en relación con la prevalencia de la fobia social en función del género, el número de chicas que cumplieron los criterios para el diagnóstico del subtipo fobia social generalizada (FSG) fue significativamente mayor que el de chicos y el factor mayor puntuado fue el del miedo a hablar en público para los dos géneros. En un análisis más pormenorizado se observó que, en esta relación, las adolescentes con FSG del estudio eran más del doble que los chicos (el 63% frente al 28%) y presentaban

en mayor número FSG que FSE (fobia social específica) (el 63% frente al 37%), contrariamente a lo que parecía ocurrir en los chicos (el 28% para el caso de FSG frente al 72% para la FSE). Respecto a la edad media de inicio y la cronicidad del trastorno, los datos mostraron una edad media de inicio temprana (9.53 años: 9.50 para la FSE y 9.56 para la FSG).

En cuanto a las investigaciones realizadas para medir el miedo a hablar en público cabe resaltar, el estudio realizado por Francisco Xavier Méndez, Candido Jose Inglés Saura y María Dolores Hidalgo Montesinos en el año 2002 en la Universidad de Murcia, el cual tenía como objetivo describir las propiedades psicométricas del cuestionario de miedo a hablar en público con una muestra (N=799) estudiantes del Curso de Orientación Universitaria (COU) y del primer curso de Formación Profesional de Segundo Grado. Se obtuvo como resultado que la consistencia interna fue de (0,906). Usando un análisis factorial confirmatorio con el programa LISREL 8. Mediante este estudio se logró comprobar que el Cuestionario de miedo a hablar en público es un instrumento válido y confiable para evaluar esta variable en estudiantes adolescentes de enseñanzas medias.

Otra de las investigaciones realizadas, en cuanto al miedo a hablar en público, fue realizada por José Olivares y Luís Joaquín García López en la Universidad de Murcia (2002) en la cual se realizó un estudio acerca de los resultados a largo plazo de un tratamiento en grupo para el miedo a hablar en público. El objetivo de esta investigación era presentar los datos obtenidos en un seguimiento a los 2 años de un tratamiento cognitivo-conductual para el miedo a hablar en público. La muestra estaba compuesta por sujetos universitarios que presentaban un diagnóstico de fobia social y cuyo miedo más severo era hablar en público. Los sujetos fueron asignados aleatoriamente a un grupo experimental y a un grupo control. Los resultados muestran que los sujetos que integraban el grupo de tratamiento, frente a los que formaban parte del grupo control, presentaron una disminución estadísticamente significativa de las respuestas de ansiedad tanto en el posttest como en el seguimiento. Los criterios de mejoría establecidos los cumplían en el seguimiento casi el 80% de los sujetos que componían el grupo de tratamiento. Los resultados apoyaron la eficacia a corto y largo plazo de esta intervención en sujetos con fobia social.

La muestra estuvo compuesta por mujeres, estudiantes universitarias, que reunían los criterios de fobia social recogidos en el DSM-III-R y DSM-IV (APA, 1987, 1994) y cuyo principal temor era hablar en público. Este estudio se llevó a cabo durante 1993 y en 1996 (a fin de incrementar el tamaño muestral), por lo que durante el primer momento temporal se adoptaron los criterios diagnósticos de fobia social de acuerdo con el DSM-III-R (APA, 1987) y del DSM-IV (APA, 1994) durante la segunda fase. Los instrumentos que se utilizaron para sistematizar la información fueron: cuestionario de miedo a Hablar en Público (PRCS; Bados, 1986), instrumento que se empleará para la recolección de datos de esta propuesta investigativa, la Escala de Miedo a la Evaluación Negativa (FNE; Watson y Friend, 1969) y la Escala de Ansiedad y Evitación Social (SAD; Watson y Friend, 1969).

Además, el estudio realizado por José Olivares y Luís J García López en España en el año, 2002 denominado aplicación de la versión española de la terapia para la eficacia social en adolescentes (SET-Asv) al tratamiento de un adolescente con fobia social generalizada. Este estudio tuvo como propósito presentar datos relativos a la eficacia de la aplicación de un tratamiento conductual a un sujeto adolescente con fobia social generalizada, que se diseñó inicialmente para ser aplicado en grupo. El tratamiento constó de 29 sesiones: una sesión en grupo (fase educativa) 12 en las que se entrenó al sujeto en habilidades sociales en grupo y 16 individuales, en las que se aplicó exposición en vivo.

El sujeto fue un adolescente de 15 años, estudiante de cuarto grado de enseñanza secundaria obligatoria en un Instituto público de la región de Murcia. Su principal temor era hablar en público. Con el fin de llevar a cabo este estudio se utilizaron como instrumentos de medición el Inventario de ansiedad y fobia social (SPAI), Escala de ansiedad social para adolescentes (SAS-A) Escala de inadaptación, Escala de Autoestima, la escala de Habilidades sociales para adolescentes (EHSPA), el autoregistro de conductas-Objetivo y El cuestionario de miedo a hablar en público (PRCS). Esta evaluación se realizó antes de intervenir (pretest) e inmediatamente después de finalizar el tratamiento (postest) y a los 12 meses (seguimiento).

Se obtuvo como resultado que después de la intervención se observó que el sujeto logró disminuir los valores relativos a la frecuencia de sus respuestas de ansiedad e incrementó su repertorio de conductas habilidosas y útiles para incrementar su adaptación y que el instrumento que se utilizó para la recolección de la información, fue válido y presentó una alta confiabilidad en el desarrollo de la intervención.

Una de las investigaciones que se han llevado a cabo en torno al miedo a hablar en público en la cual se empleó el instrumento PRCS, fue la realizada por Santos Orejudo Hernández, Javier Nuño Pérez, Teresa Fernández Turrado, María Luisa Herero Nivelá y Teresa Ramos Gascón en el año 2006 en la Universidad de Zaragoza. Este estudio se denominó Evolución del miedo a hablar en público en la Universidad. Variables personales y del entorno de enseñanza aprendizaje. En este trabajo se analizó el desarrollo del miedo a hablar en público, uno de los problemas más frecuentes entre la población universitaria. Se tomó como muestra (N=544) alumnos seguidos a lo largo del curso 2004/2005 y de (N=662) del curso 2005/2006. Los resultados ponen de manifiesto diferencias del miedo a hablar en público debidas al sexo y a la edad. Se logró observar reducciones del miedo experimentado a lo largo del curso, siendo estas diferencias mucho mayores en aquellos casos en los que los alumnos trabajaron de manera cooperativa.

Continuando con las investigaciones internacionales realizadas en cuanto al uso del cuestionario de miedo a hablar en público es posible mencionar el estudio realizado por García, López y Pablo E. Vera Villaruel en la Universidad Santiago de Chile en el año 2003, la cual tenía como objetivo realizar una revisión de los instrumentos de evaluación de fobia social validados para la población de lengua española. El propósito de este estudio fue realizar una revisión de la literatura existente sobre las escalas disponibles actualmente para medir específicamente la fobia social. Igualmente, se revisaron tanto las escalas que fueron diseñadas para población adulta como para población adolescente e infantil y probar sus propiedades psicométricas en población de lengua española. En sus resultados se concluyó que el instrumento para medir el miedo a hablar en público, es un cuestionario que presenta altos grados de validez y confiabilidad en la población adolescente.

Al revisar diferentes investigaciones se puede mencionar que en cuanto a la segunda variable, que se refiere al miedo a la evaluación negativa existen algunas investigaciones, en donde ésta variable se muestra estrechamente relacionada con la fobia social entre las cuales se puede nombrar, la realizada en Europa por M. Faytout, J. Tignol, J. Swendsen, D. Grabot, B. Aouizerate y J.P. Lépine (2007), acerca de la fobia social, el miedo a la evaluación negativa y la evitación del daño.

En esta investigación se trabajó con una muestra de pacientes con fobia social (N=150), los cuales según criterios del DSM-IV se evaluaron antes de empezar el tratamiento y después se les realizó un seguimiento durante dos años.

Los resultados que se obtuvieron indicaron que la escala de miedo a la evaluación negativa fue un instrumento válido y confiable que contribuyó a la intervención y al seguimiento de los pacientes que participaron en el estudio obteniendo como resultado que el mayor miedo de evaluación negativa y las puntuaciones más altas de evitación del daño se asociaron con una mayor ansiedad a los 6 meses de seguimiento, y la evitación del daño permaneció como un significativo pronosticador a los 24 meses. Sin embargo, no se encontró evidencia para una interacción entre las variables de personalidad y las variables cognitivas examinadas.

Además, aparecen investigaciones en donde se tiene en cuenta el miedo a la evaluación negativa como una variable muy importante dentro de la fobia social generalizada en adolescentes. Una de las investigaciones se llevó a cabo en España, por los autores Olivares-Olivares, P. J., Rosa-Alcázar, A. I. Olivares-Rodríguez, J, en el año 2000, acerca de la Validez Social de la Intervención en Adolescentes con Fobia Social: Padres frente a Profesores. El objetivo fundamental de esta investigación fué analizar si los datos aportados por diferentes agentes de información (adolescentes, sus padres y profesores), mediante la versión creada para ello de esta escala (SAS-A total, SAS-A Padres y SAS-A Profesores), coinciden en la percepción de la mejora, atendiendo al tipo de tratamiento recibido, con el fin de analizar la validez social de los cambios. Los cincuenta y nueve sujetos seleccionados, de edades comprendidas entre 14 y 17 años, siendo el 67,8% chicas, fueron asignados al azar a tres condiciones experimentales: Tratamiento psicológico estructurado (cognitivo-conductual), Transmisión de información relativa a la ansiedad en

general y a la fobia social en particular y Grupo de control lista de espera. Los resultados muestran que los adolescentes que recibieron tratamiento psicológico estructurado alcanzan mejores resultados en todas las variables medidas y que dichos cambios son percibidos por sus padres y profesores, siendo el grado de concordancia entre estos últimos mayor que entre éstos y los adolescentes.

Los instrumentos que se utilizaron para la realización de esta investigación fueron la Escala de Ansiedad Social para Adolescentes (Social Anxiety Scale for Adolescents, SAS-A; La Greca & López, 1998), basada en el modelo conceptual de Watson & Friend (1969) y no en los criterios del DSM referentes a la fobia social, la Escala del miedo a la Evaluación Negativa (FNE), instrumento que se empleará para la recolección de datos en esta investigación, la subescala de ansiedad y evitación social ante extraños (SAD-Extraños) y la subescala de ansiedad y evitación social en general (SAD-General); además de la versión general (SAS-A Total) tanto contestada por los niños/adolescentes y por los padres (SAS-A Padres) y profesores (SAS-A Profesores).

Existe otra investigación, realizada en el año 2005, en la Universidad de Granada (España), por César Jesús Antona C, Luis Joaquín García- López, José R. Yela, María A. Gómez, Alfonso Salgado, Carmen Delgado y José D. Urchaga. Esta investigación lleva por título Eficacia de la exposición y la reestructuración cognitiva en jóvenes adultos con trastorno de ansiedad social. Por medio de esta investigación se analizó la eficacia de los componentes psicológicos de exposición y de reestructuración cognitiva, empleados tanto como únicos componentes, como en función de distintas combinaciones sobre las variables de ansiedad social “miedo a la evaluación negativa” (FNE; Watson y Friend, 1969) y “ansiedad y evitación social” (SAD; Watson y Friend, 1969). La muestra estuvo compuesta por 85 sujetos diagnosticados con fobia social (APA, 1994) asignados aleatoriamente a tres modalidades de intervención: a) tratamiento mediante exposición y reestructuración cognitiva empleados de forma combinada (10 sesiones); b) tratamiento mediante el bloque de exposición (5 sesiones) seguido del bloque de reestructuración cognitiva (5 sesiones) y c) grupo control evaluado a los tres meses que posteriormente fué

adscrito al tratamiento mediante el bloque de reestructuración cognitiva (5 sesiones) seguido del bloque de exposición (5 sesiones).

Los resultados demostraron que la escala de miedo a la evaluación negativa es un instrumento válido en la población adolescente y que las modalidades de tratamiento fueron muy eficaces en los principales momentos de evaluación, no existiendo diferencias significativas entre ellas: los componentes psicológicos empleados y sus distintas combinaciones mostraron un grado de eficacia similar en el modo en el que fueron empleados, además a través de esta investigación se llegó a la conclusión que el combatir el miedo a la evaluación negativa ayuda para que el trastorno de ansiedad social desaparezca.

En torno al miedo a la evaluación negativa existe otro estudio en adolescentes, el cual fue realizado por César Jesús Antona Casas, María Angeles Gómez Martínez, Jose Ramón Yela Bernabé (2003), este estudio se denomina Miedo a la evaluación negativa en situaciones sociales de evaluación y no-evaluación.

Para la realización de este estudio los autores seleccionaron a estudiantes universitarios que presentaban puntuaciones altas y bajas en el constructo del miedo a la evaluación negativa y les asignaron aleatoriamente a situaciones sociales de evaluación y no-evaluación, posteriormente analizaron cómo se establecían las respuestas fisiológicas a través de la conductancia electrodérmica en la realización de distintas tareas, cómo era la realización de una tarea de lectura en función de indicadores objetivos, así como su valoración subjetiva sobre el desempeño de la misma. Es importante mencionar el hecho de que los sujetos infravaloraran su propia ejecución sin existir causas objetivas para ello, dicha devaluación se producía en función de los niveles de miedo a la evaluación negativa y en la interacción de estos con las situaciones de evaluación y no evaluación, conforme con los planteamientos teóricos propuestos.

De acuerdo a las anteriores investigaciones y estudios realizados a nivel internacional se puede concluir que la mayoría evidencian que el cuestionario de miedo a hablar en público y la escala de miedo a la evaluación negativa, son instrumentos de recolección de información válidos, confiables y pertinentes en cuanto a la medición de las variables y a la población escogida para la realización de esta investigación.

Investigaciones nacionales y locales

A continuación se mencionarán algunas investigaciones relacionadas con el miedo a hablar en público y con el miedo a la evaluación negativa a nivel nacional y local:

1. En la Universidad de Caldas, en Manizales, se realizó un estudio con el fin de llevar a cabo un taller-laboratorio el cual pretendía habilitar a cada participante con técnicas variadas para enfrentar los distintos miedos que percibían al hablar en público. Este estudio fué dirigido a toda la población universitaria y a aquellas personas que trabajen como gerentes, supervisores, directores, inspectores, verificadores, funcionarios públicos, fiscalizadores y vigilantes.

El taller-laboratorio tuvo como resultado describir los alcances que tiene el poder de hablar en público, libre de tensiones y en forma asertiva identificando los miedos y obstáculos comunes a través de técnicas cognitivo-conductuales.

Se logró identificar que el 63% de los participantes desarrollaron destrezas para identificar y valorar las cualidades de un buen orador. El 87% logró reconocer distintos temores del orador, el 70% de los participantes logró dominar técnicas para hablar con propiedad frente a cualquier tipo de público y el 45% logró atacar obstáculos generales e individuales para hablar en público.

La metodología utilizada en el taller-laboratorio fué una modalidad en la que cada participante vivenció y experimentó por si mismo las condiciones existentes al iniciar el taller y compararlas positivamente con las condiciones a incorporar a su forma de vida. Se utilizó una mezcla de técnicas tales como magistral, trabajo en grupo, escenas de simulación, ensayos, dinámicas grupales y auto-evaluaciones a través de percepciones y/o cuestionarios. (Díaz L, 2007)

2. En la Universidad de los Andes, se publicó en el año 2001 en el volumen 5, número 014, un artículo llamado Miedo escénico ¿Un problema? En el cual se llevó a cabo un estudio de caso en el que se describió como el miedo a hablar en público influyó en la vida cotidiana de un adolescente y como a través de 8 sesiones se logró modificar ciertas conductas del adolescente e intervenir en su proceso académico para obtener mejores resultados. (Orozco J, 2007). Así por medio de este estudio se logró resaltar la importancia de conocer la prevalencia

de la problemática del miedo a hablar en público de los adolescentes en su contexto académico.

3. En la Universidad Pedagógica Nacional, en Bogotá, Carlos Hernán López comunicador social en el año 2005, llevó a cabo conjuntamente con un grupo de pedagogas un taller en el cual por medio del desarrollo de una metodología de pedagogía activa con un grupo de universitarios voluntarios para descubrir y practicar el arte y las técnicas del dominio de hablar en público, a expandir las habilidades de comunicación, a sobrepasar obstáculos cuando se presenta el miedo a hablar en público, los elementos básicos de la comunicación, la capacidad persuasiva y oratoria y el análisis de casos y ejercicios prácticos.

Los resultados del taller indicaron que la causa del miedo a hablar en público está relacionada con la falta de experiencia o con las experiencias anteriores desagradables ya que el 80% de los participantes completó un cuestionario antes y después del taller realizado dando a conocer lo anteriormente expuesto.

4. En la Universidad del Rosario en el año 2004, en Bogotá bajo un convenio con el Instituto INSTEL, se llevó a cabo un seminario-taller dirigido a estudiantes de derecho, estudiantes de escuelas de práctica y abogados en ejercicio con el fin de perder el miedo a hablar en público, eliminar muletillas y palabras innecesarias, manejo de grupos y perfeccionamiento de la oratoria jurídica. Dentro de la metodología que se utilizó en el seminario cabe resaltar las grabaciones realizadas de los ejercicios en vídeo con el fin de supervisar el desempeño de los estudiantes y posteriormente corregir sus fallas. (Escamilla M, 2004)

5. En la Universidad de Antioquia, Luz Adriana Henao, comunicadora social en el año 2005, llevó a cabo un estudio acerca de la expresión oral, comunicación asertiva, el miedo a hablar en público y oratoria en diferentes lugares. Este estudio se llevó a cabo bajo una modalidad de 12 horas (8 sesiones de 90 minutos) con población universitaria voluntaria. La metodología que se utilizó se basó en técnicas comunicacionales y conductuales con el fin de que los participantes pierdan el miedo a hablar en público, manejen lenguajes paralelos (facial, corporal, proxémica, entorno, etc) logren una comunicación asertiva y empatía y utilicen técnicas de relajación, manejo del público y situaciones difíciles.

En cuanto a los estudios realizados acerca de la evaluación negativa es posible mencionar la investigación que se llevó a cabo en la Universidad Católica Popular de Risaralda, en el año 2006 denominada Diseño de un modelo de intervención Psicoterapéutica en el VIH/Sida a partir del enfoque procesual del estrés. En este estudio se menciona la evaluación cognitiva negativa como un eje central en el desarrollo y afianzamiento de afrontamiento de las personas infectadas y en el manejo de las demandas psicosociales, la evaluación de los eventos, las emociones negativas, las manifestaciones físicas del estrés y las variables disposicionales. Por medio de este estudio se logró reconocer que el foco de la terapia psicológica en las personas con VIH/Sida basada en el modelo procesual del estrés consiste en formar o afianzar estrategias de afrontamiento dirigidas a combatir la evaluación negativa que las personas realizan, a manejar las emociones negativas, a la búsqueda del apoyo social y al acercamiento continuo de una mejor calidad de vida. (Nuñez A, 2006).

Es posible plantear que a nivel local no se han realizado investigaciones en relación a la evaluación cognitiva negativa y del miedo a hablar en público en los diversos campos de la psicología. Las investigaciones que se han llevado a cabo acerca de ansiedad social son: Sobre ansiedad social en los trabajos de grado de la Universidad de Nariño sede Pasto se encuentra que Cuasquén y Martínez (2001) llevaron a cabo una investigación donde determinaron los efectos de la aplicación de un programa de entrenamiento en habilidades sociales en niños de quinto grado de primaria de la Escuela No. 5 del Carmen del Barrio Tejar, de la ciudad de Pasto en el año electivo 2000-2001; en este estudio la aplicación de técnicas cognitivo-conductuales y componentes de la competencia social en la infancia influyeron positivamente en el grupo experimental disminuyendo los niveles de ansiedad social que dicho grupo presentaba.

En cuanto a ansiedad en la población universitaria existe un trabajo de grado donde se determinó los factores de predisposición y de protección asociados a la presencia y ausencia de ansiedad, para realizar una propuesta de prevención y promoción de la salud en estudiantes de pregrado de la Universidad de Nariño, sede Pasto. En esta investigación se midió el nivel de ansiedad estado y ansiedad rasgo encontrándose que los factores que predisponen la ansiedad estado eran: edad, consumo de medicamentos para la

tos, acontecimientos vitales estresantes, sucesos diarios negativos, vínculo afectivo ansioso resistente y ansioso elusivo, violencia intrafamiliar y estilos de pensamientos erróneos. (Izquierdo, 2004).

Otra investigación, describe las respuestas de ansiedad en los psicólogos practicantes de la Universidad de Nariño, promoción 2003 - 2004 al ejercer su rol terapéutico en la intervención clínica individual. Esta investigación fue un estudio cuantitativo de tipo descriptivo y con un diseño transversal (Alava & Galvis, 2004). Las respuestas de ansiedad fueron estudiadas considerando los tres sistemas de respuesta, cognitivo, conductual y psicofisiológico, también se identificaron las variables de la práctica profesional que se relacionan con las manifestaciones de ansiedad en los psicólogos practicantes (Alava & Galvis, 2004).

Es posible mencionar que uno de los ejes principales de esta investigación que sirvió de apoyo como punto de partida es el trabajo de grado realizado por las estudiantes Ana Milena Guerrero y Leidy Johana Londoño, denominado Asociación existente entre los niveles de fobia social y los niveles de estrategias de afrontamiento presentados por los estudiantes matriculados a primer semestre del periodo B del 2007 de La Universidad de Nariño, en el cual se encuentra al miedo a hablar en público como un factor dominante en la población universitaria. Además, es importante resaltar que a nivel nacional se han realizado investigaciones en cuanto a las dos variables, sin embargo no se a realizado un estudio en el cual se describa la relación de los niveles de las variables que se delimitan en esta investigación.

Como conclusión se establece que no se han llevado a cabo estudios a nivel regional y nacional en los cuales se tenga en cuenta la relación de las variables que se estudiaron en la presente investigación así como tampoco se han desarrollado investigaciones en cuanto a la temática planteada en contextos educativos de básica secundaria con adolescentes.

MARCO TEÓRICO

Fobia social

Actualmente la fobia social se define como un marcado miedo a (y muchas veces evitación de) situaciones en las que la persona puede actuar de modo embarazoso, ridículo o humillante delante de otros, o a que se noten sus síntomas de ansiedad. Es decir, se trata de situaciones en las que la persona

cree que puede ser evaluada u observada por los demás, independientemente de que esto sea así realmente o no. En estas situaciones, la persona que presenta este problema piensa que es probable que la evaluación tenga un resultado negativo, y que las consecuencias de este resultado puedan ser perjudiciales para ella. (DSM-IV 1994).

Las situaciones que puede temer una persona que sufre fobia social pueden ser muy variadas: hablar en público, realizar alguna acción delante de otras personas (por ejemplo, comer, escribir, leer etc) iniciar y mantener conversaciones, acudir a fiestas y actos sociales, ser observado cuando entre en un sitio, hablar con figuras de autoridad, etc. (Botella., Baños, Perpiña., 2003).

Propuestas de clasificación de la fobia social

La heterogeneidad que existe dentro del grupo de personas que pueden ser diagnosticadas con fobia social ha sido uno de los temas más investigados y discutidos durante los últimos años, en el ámbito de este trastorno.

Una propuesta es la que sugiere clasificar la fobia social en función de los tipos de situaciones que temen las personas (por ejemplo, Turner, Beidel y Townsley, 1992) diferenciando las situaciones relacionadas con la ejecución (por ejemplo, hablar en público, escribir delante de la gente) de las situaciones de interacción social (conocer gente, hablar por teléfono). Es decir, algunos individuos estarían preocupados principalmente por su ejecución en las situaciones sociales y no por tener que interactuar con otras personas, mientras que otros individuos mostrarían el patrón opuesto.

Otros intentos de división han tenido en cuenta no tanto el tipo de situación que se teme como el grado en que la ansiedad se generaliza a través de diferentes situaciones sociales. Por ejemplo, algunas personas solo tiene miedo ante un acontecimiento (hablar en público) mientras que otras temen a una amplia variedad de situaciones.

Por su parte, Stein (1997), basándose en datos epidemiológicos, considera que en la práctica, “la fobia social se puede dividir en tres categorías: las personas que presentan solo miedo a hablar en público, las que además tiene otro miedo social y las que presentan miedos a gran variedad de situaciones sociales. Según este autor, los dos primeros grupos conformarían la fobia social no generalizada, y el tercero, la generalizada”

Es posible plantear que el miedo a hablar en público se ha conceptualizado dentro de la fobia social no generalizada y por ende se aborde el tema a partir de los datos obtenidos en estudios acerca de la fobia social.

¿Por qué miedo y no ansiedad?

El miedo es una emoción básica que tiene importancia para, prácticamente, todas las acciones que realiza el ser humano. Se trata de un primitivo sistema de alarma que se dispara ante la presencia de un peligro. Tiene un gran valor para la supervivencia y resulta muy útil, ya que cumple una serie de funciones fundamentales:

- a) Señala la presencia de un peligro
- b) Activa los sistemas de alerta y la energía necesaria para hacerle frente
- c) Promueve la precaución y la prudencia (Marks I, 2001).

Para hablar de miedo es preciso que exista un objeto o situación identificables ante los que reaccionamos con miedo y este se manifiesta de diversas formas como experimentar una serie de sensaciones corporales (taquicardia, sudor, temblor) pensamientos (no seré capaz) y actuaciones desadaptativas.

Al contrario, la ansiedad es un fenómeno más subjetivo, más complejo, no es una reacción automática, es una reacción emocional en la que pueden estar implicados sentimientos de excitación, alarma, cólera, tensión, enfado, nerviosismo, preocupación, junto con un componente fundamental de miedo. Al igual que en el miedo, forma parte de la ansiedad el aspecto motor o del comportamiento y también pueden producirse distintas sensaciones fisiológicas como sudoración, taquicardia y temblor. (Barlow D, 2002).

El miedo y la ansiedad presentan puntos de contacto como las manifestaciones que se producen (pensamientos, conductas y respuestas fisiológicas) son bastante similares, aunque el miedo resulta más específico, más automático (más puramente biológico) y se produce en respuesta a algo concreto.

La ansiedad es más subjetiva, se produce ante un peligro menos claro y más difícil de delimitar y cuando se la experimenta no se reacciona ante un riesgo inmediato, sino ante la vaga sensación de amenaza. (Sandín B, 1997).

Cuando hablamos de miedo a hablar en público se hace referencia a un miedo específico que se presenta al intervenir ante un auditorio y que dispara el sistema de alarma del individuo desencadenando una serie de respuestas biológicas, cognitivas y conductuales.

Miedo a hablar en público

Según Beidel y Randall, (1994) la adolescencia es un periodo confuso ya que cada persona va a verse sometida a un proceso de evaluación por el resto de los miembros de su grupo de iguales y va a tener que establecer su papel y su lugar en un sistema social distinto al de la familia. Los adolescentes más vulnerables a las situaciones de estrés pueden responder con ansiedad y evitación a las situaciones sociales. Entre las situaciones más temidas se encuentran el hablar en público, participar en charlas, iniciar o mantener conversaciones.

Es así, como “los adolescentes entre doce y quince años presentan un alto miedo hacia el hablar en público (leer en voz alta, hacer un comentario sobre un libro, dar un discurso) y cuando se presenta este miedo, se restringe la vida social por temor de que los demás los vean temblar, enrojecer, sudar o simplemente parecer ridículos, por lo que se tiende a adoptar conductas evitativas. Este miedo a la crítica negativa puede a su vez referirse a la aceptación social global, al establecimiento de relaciones íntimas, a la relación con personas de autoridad y/o a la ejecución de tareas en presencia de otras personas” (Butler, 1989).

Por tanto, a la hora de hablar en público, “los adolescentes experimentan dicho miedo a ser evaluados negativamente por los demás, a no ser escuchados o valorados, a no tener nada interesante o relevante que decir, y/o a la vergüenza que se pueda pasar frente a un posible fracaso. Sin embargo se debe tener en cuenta que cierto grado de ansiedad es normal a la hora de hablar en público, e incluso puede ayudar a la persona a estar preparada para afrontar la situación. Aun así, para muchos adolescentes el miedo experimentado es tan intenso que puede incluso llegar a bloquear la capacidad de actuación. Además, es muy frecuente que la persona generalice este miedo a otros ámbitos de la vida, y acabe adoptando unas pautas de actuación con su entorno que impliquen la evitación y el escape de situaciones que lo produzcan” (Olivares, J., Rosa, A. Olivares-Olivares, P, 2006).

Las situaciones que provocan la necesidad de enfrentarse ante un público son muy variadas: participar en clase, expresar un discurso, expresar opiniones, sentimientos, habilidades y conocimientos, narrar un hecho que le ha ocurrido a uno personalmente, exponer alguna duda, mostrar desacuerdo, realizar un

cumplido o valorar positiva o negativamente algo que te ha gustado o disgustado, etc. Son muchas las ocasiones en que un adolescente necesita dirigirse a un público y captar su atención, pero no todos los adolescentes resuelven la situación de igual manera y las reacciones son tan variadas que abarcan un amplio abanico desde quienes sienten la más absoluta tranquilidad hasta los que sufren crisis de pánico. En esta reacción influyen muchos factores, según expresa Verónica Guillén, psicóloga del Centro de Psicología Previ, de Alicante, como la vulnerabilidad genética, causas psicológicas (alta sensibilidad a la ansiedad), la educación recibida o haber pasado por situaciones similares que no hayan sido satisfactorias. (Guillén, 20003)

Es por ello que para muchos adolescentes, tal miedo está basado en la falta de experiencia, o pueden haber visto a iguales u a otras personas dando charlas en público con poco éxito y tienen miedo de que les ocurra lo mismo, otros pueden haber tenido experiencias desagradables en intentos previos. En todos estos casos, el miedo puede crear la suficiente tensión como para garantizar el fracaso sin una intervención apropiada. (García-López, L. J., Olivares, J. e Hidalgo, M, 2005).

La conceptualización del miedo a hablar en público tuvo su inicio con Fremouw y Breitenstein (1990) quienes los definían como un conjunto de reacciones fisiológicas y cognitivas no adaptativas; posteriormente Borkovec y Weerts (2003) proporcionan una definición más completa, entendiendo el miedo a hablar en público como un patrón de conducta variable y complejo, que implica tres componentes o sistemas de respuesta (cognitivo, conductual y fisiológico) separados pero interactivos, que ocurren en respuesta a estímulos externos (socio-ambientales) e internos (cognitivos y fisiológicos).

Por tal razón, el miedo a hablar en público es uno de los componentes emocionales de la competencia de la comunicación oral, y su adecuado desarrollo, que presenta una repercusión directa en la participación del adolescente en el salón de clases, y con ello, en los resultados de su aprendizaje. (Hidalgo, M., López, J., Ingles, C., Méndez, X, 2002).

Síntomas del miedo a hablar en público

Los adolescentes experimentan los signos y síntomas del miedo al hablar en público o al hablar en clase, o cuando tienen que hacer una presentación frente a sus compañeros. Estos signos incluyen: boca seca, dificultad al respirar,

temblor, sudoración de las manos, aumento de la frecuencia cardiaca, dificultad al respirar, tensión muscular, ruborización, pérdida de concentración, molestias gastrointestinales, voz inestable, y/o vértigo. Estas situaciones suelen ir acompañadas de diversos miedos, como a ser evaluado negativamente por los demás, a no ser escuchados, a no tener nada interesante que decir, y/o a la vergüenza que se pueda pasar frente a un posible fracaso. (Heimberg, R., Becker, R., Goldfinger, K. y Vermilyea, J, 1985).

Estos signos pueden comenzar justo antes de una presentación o incluso horas. A veces, esto impide un buen desenvolvimiento en el área académica y el poder hacer una presentación adecuada. La mayoría de estudiantes que sufre este miedo siente y/o piensa que es imposible librarse de la situación.

La más común de las reacciones ante el reto de hablar en público es experimentar un gran miedo, un temor a la posible evaluación de los demás, a actuar de un modo humillante o embarazoso, según explica Rosario Linares, psicóloga e hipnoterapeuta del Centro Cervantes de Madrid. El miedo que generará enfrentarse a un auditorio va con frecuencia unido a síntomas fisiológicos, que Verónica Guillén describe como palpitaciones, temblores, sudoración, molestias gastrointestinales, tensión muscular, enrojecimiento y sudoración excesiva, "síntomas que se presentan tanto antes como durante la charla". Pero, salvo en el caso de que se trate de una patología, desaparecen durante la intervención. (Guillén, 2003)

Modelos psicológicos explicativos del miedo a hablar en público

Los modelos explicativos más aceptados actualmente acerca del miedo a hablar en público tienen como punto de intersección el establecimiento de que en su aparición intervienen varios factores. (Bobes J., González M., Sáiz P., y Bousoño, 2000).

1. Este tipo de experiencias producen por su propia naturaleza cierta activación que el organismo necesita para afrontarlas. Puede que la primera vez que una persona se enfrente a un público este miedo le supere, algo completamente normal ya que como en cualquier otra destreza, es necesaria la práctica para alcanzar un nivel de actuación óptimo.

Es posible que más adelante la persona tenga presente esta reacción en posteriores actuaciones y eso le haga reexperimentar los síntomas sin dar lugar a que pueda controlarlos.

2. Puede que la persona no haya tenido una experiencia previa de hablar en público, pero puede haber observado ese miedo en alguna situación de su vida diaria, como en la exposición en clase de algún compañero. Es posible que esa persona reviva los síntomas como suyos al recordar ese momento cuando deba afrontar una situación similar en el futuro.

Parece cierto, al menos están de acuerdo un grupo de expertos, que el miedo que generará esta situación está muy relacionado con la falta de experiencia o bien con experiencias anteriores desagradables, ya sean experiencias propias o por haber visto a otras personas tener poco éxito en sus intervenciones.

Modelos conductuales que explican el miedo a hablar en público

Modelos de condicionamiento. Existen distintos tipos de condicionamiento; uno de ellos, es el condicionamiento traumático directo, donde las personas con miedo a hablar en público suelen recordar experiencias condicionantes traumáticas directas que tendrían un papel central en el origen del miedo.

La importancia del papel explicativo de los procesos de condicionamiento en la fobia social se ha reflejado por Echeburúa (1995), defendiendo la existencia de dos fases en el transcurso de la misma, coincidiendo con la propuesta del "modelo bifactorial mediacional de Mowrer". En la primera fase, las respuestas psicofisiológicas (temblor, sudor, taquicardia, rubor, etc.), la anticipación de consecuencias negativas ante posibles encuentros sociales y la presencia de conductas inadecuadas serían consecuencia de las experiencias sociales negativas (hablar en público) experimentadas por un individuo con vulnerabilidad psicológica pudiendo dar lugar al fracaso en la situación. En la segunda fase, la persona con este miedo evitaría activamente la situación como respuesta a la anticipación de la posibilidad de que se produzcan consecuencias negativas relativas a y a la puesta en marcha de respuestas de miedo relacionadas con las mismas. En definitiva, se produciría un reforzamiento negativo de la evitación social. Es decir, a mayor evitación de la situación mayor miedo presentarían los individuos.

Echeburúa (1993, 1995) sostiene que los factores de vulnerabilidad pueden ser varios, siendo significativos, además de las experiencias traumáticas, la timidez y el aislamiento, las variables de personalidad como la introversión y el neuroticismo.

Otro tipo de aprendizaje es el de observación o vicario que viene a exponer que la simple observación de un individuo que muestra temor ante un objeto o en una situación determinada podría ser suficiente para condicionar el miedo. Para los seres humanos el miedo persistente podría desarrollarse a través de un condicionamiento vicario, ya que la simple observación de los adolescentes que presentan miedo a hablar en público por parte de sus pares posibilita que aprendan este comportamiento a través de un proceso de aprendizaje social en el que los adolescentes actuarían como modelos para sus compañeros de clase (Hygge y Ohman, 1978 citados por Sandín, 1995).

La propuesta de Olivares y Caballo (2003) citados por Zubeidat (2006), sobre un modelo tentativo relacionado con la génesis, desarrollo y mantenimiento del miedo a hablar en público hace referencia a un proceso que incluiría una fase de vulnerabilidad, otra relacionada con la génesis y otra tercera que alude a las variables significativas mantenedoras de este miedo.

Estos autores proponen la posible existencia de una asociación entre un contexto social educativo negativo y un conjunto de variables propias del individuo que provocaría la aparición y el mantenimiento de dicho miedo a hablar en público.

En este contexto social educativo negativo cobrarían importancia las variables asociadas al ámbito familiar, al escolar y a otros contextos, tales como aspectos evolutivos y no evolutivos, variables de personalidad, respuestas de escape y déficit de aprendizaje. Determinados procesos de condicionamientos clásicos, instrumental, modelado y la transmisión de información establecerían la asociación entre el contexto social educativo negativo y dichas variables relativas al sujeto. Por su parte, es posible que la incertidumbre percibida por el individuo y las respuestas de escape y de evitación tendrían un papel fundamental en el inicio, desarrollo y mantenimiento del miedo a hablar en público.

Modelo de Barlow. En 1988, este autor propuso que los seres humanos son susceptibles a la desaprobación social y a la crítica por motivos de evolución biológica. Este hecho justificaría la experimentación de determinados miedos sociales de las personas en algún momento de su vida, especialmente, en la etapa de adolescencia. No obstante, no todos los individuos acaban desarrollando el problema de miedo a hablar en público, sino que únicamente

los que muestran una vulnerabilidad biológica y psicológica a la aprehensión ansiosa.

Este modelo retoma dos tipos de conceptos: Falsas alarmas y alarmas reales. La alarma real tendría lugar una vez que se produzca el miedo como respuesta a la amenaza real u objetiva, preparando al cuerpo física y psicológicamente para llevar a cabo una acción. Por su parte, la falsa alarma daría lugar a la respuesta de ansiedad, careciendo de un objeto o una situación real, evaluados como peligrosos y amenazantes para la integridad física de la persona.

Según Barlow (1988) citado por Zubeidat (2006), existirían tres vías que posibilitan la adquisición del miedo a hablar en público:

1. La primera se refiere a la presencia de una cierta vulnerabilidad biológica a experimentar ansiedad social o mostrarse socialmente inhibido, presentándose especialmente en la etapa de adolescencia, donde el problema sería más frecuente e intenso.
2. La segunda vía de adquisición se presenta ante determinadas situaciones de estrés, la persona puede experimentar un ataque de pánico inesperado es decir una falsa alarma, en una situación social e ir desarrollando miedo en otras situaciones similares.
3. La tercera vía hace hincapié en la importancia del papel del condicionamiento directo en el desarrollo del miedo; es decir haber vivido alguna experiencia traumática (una alarma verdadera). Una vez que la respuesta de alarma se haya aprendido (bien sea una falsa alarma o cierta) esta se impregnará de la aprehensión ansiosa, sobretodo en lo que tenga que ver con la situación hacia el intervenir en público.

Modelos cognitivos que explican el miedo a hablar en público.

Modelo cognitivo de la fobia social de Clark y Wells (1995) y Wells y Clark, (1997). Este modelo se fundamenta en los principios del enfoque de procesamiento de la información autorregulatorio de los trastornos emocionales (Wells & Matthews, 1994 citados por Botella et al., 2003b).

Este modelo hace énfasis en los factores que dificultarían la modificación de los pensamientos negativos de las personas con miedo a hablar en público, relativos a un gran número de situaciones sociales. Propone que los sujetos que padecen miedo a hablar en público ofrecerían una motivación elevada para

mostrar una impresión favorable de sí mismas (self), independientemente de la inseguridad que mantienen, con respecto a su capacidad para alcanzar este objetivo en determinadas situaciones concretas. Es decir, el individuo con este miedo mantendría un fuerte deseo para impresionar favorablemente a los demás, mostrando índices considerables de inseguridad en sus propias habilidades para lograrlo.

Así, el ser humano es considerado como un objeto social, de tal manera que es su procesamiento el que guía el comportamiento de la persona. El sí mismo como objeto social consiste, fundamentalmente, en la imagen que tiene sobre cómo cree ella que le ven los demás por lo cual este miedo a hablar en público se mantendría por medio de la autopercepción que presentan estas personas. Es más, cada vez que estas personas se enfrentan a hablar en público diversos mecanismos impedirán que sus creencias negativas sobre la situación disminuyan.

De acuerdo con Clark y Wells (1995), las personas con miedo a intervenir en público piensan en consecuencias desfavorables, tales como la pérdida de mérito personal, humillación y rechazo por parte de los demás. Es así como la evaluación negativa de peligro provocaría la activación automática manifestada en cuatro tipos de respuestas: Fisiológicas, cognitivas, afectivas, y comportamentales; desencadenando ciertas conductas de inseguridad y de evitación como respuestas a las amenazas percibidas (Botella et al., 2003b).

Como resultado, los individuos con miedo a hablar en público muestran preocupación sobre los síntomas fisiológicos que experimentan, puesto que activan los pensamientos negativos asociados a ellos, lo que hace evaluarlos como perjudiciales, y surgen pensamientos asociados a la valoración que los demás hacen de ellos. Este proceso de autofocalización de la atención en sí mismo, dificultaría el desempeño social, disminuyendo el procesamiento de la información interpersonal objetiva (Zubeidat, 2006).

Por otra parte, el presente modelo, según Botella et al. (2003b), presta especial atención a los procesos cognitivo comportamentales que explicarían el mantenimiento del miedo a hablar en público. Esto hace que los individuos presentes en situaciones sociales provocadoras de temor, tengan un gran número de pensamientos negativos mantenidos por dichos mecanismos. En este sentido, Foa, Franklin y Kozak (2001) citados por Sandín (1995) enfatizan

en la importancia de los factores cognitivos en el mantenimiento del miedo a hablar en público, describiendo la estructura de las cogniciones patológicas asociadas con el mismo; estos autores hipotetizan que, a menudo la estimación de las consecuencias negativas y otras cogniciones amenazantes interactuarían con los déficit en las habilidades sociales para mantener un ciclo de evitación comportamental y estrés emocional como respuesta a las situaciones sociales. (Citado por Guerrero A, Londoño L, 2007).

Este modelo se basa en el hecho de que la persona con miedo a hablar en público interpretaría que la situación social en la que se encuentra es peligrosa o amenazante para él debido a experiencias previas asociadas a predisposiciones innatas de la conducta. El individuo con miedo a hablar en público, puede actuar de manera inadecuada en el transcurso de la situación, llevándolo a determinadas consecuencias negativas valoradas como catastróficas, lo que daría lugar a que sea rechazado o humillado por los demás (Botella et al., 2003b; Zubeidat, 2006).

La Figura 1 muestra cómo se produciría y se mantendría la ansiedad social.

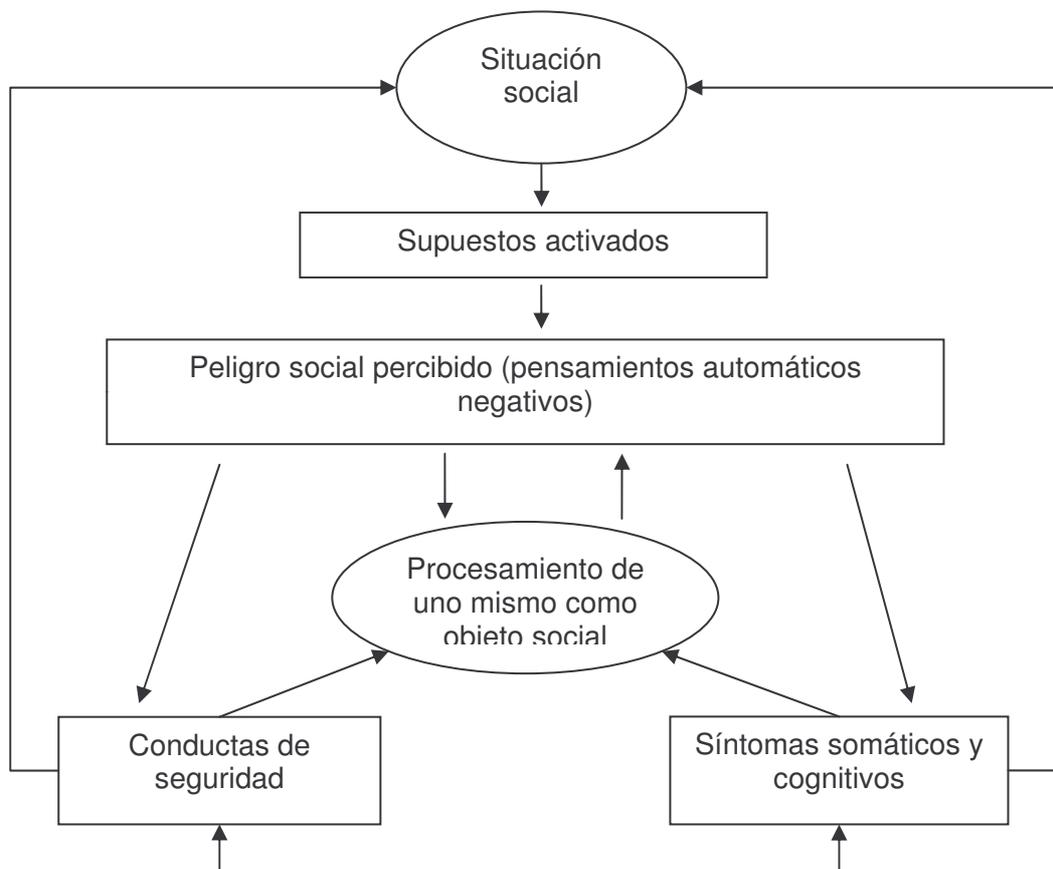


Figura 1. Procesos de desencadenamiento y mantenimiento de la fobia social según el modelo cognitivo de Clark y Wells (Tomado de Botella et al., 2003b, p. 72).

Modelos cognitivo-conductuales

Modelo de Schlenker y Leary (1982). Estos autores señalan que la mayor parte de la vida social implica la posibilidad de influir en otras personas o de ser influido por ellas. Aunque no lleguemos a ser siempre conscientes de ello, pasamos una parte importante de nuestras vidas intentando que los otros se porten bien con nosotros, nos recompensen y reconozcan nuestros esfuerzos, que hagan las cosas que nos gustan, que accedan a nuestras peticiones etc. De la misma forma muchas cosas negativas importantes que pueden ocurrir en nuestras vidas (el rechazo, el abandono, el castigo físico o psicológico, la humillación pública etc), también dependen de la conducta de otras personas (Leary y Kowalski, 1995, citados por Heimberg et al., 2000).

Es posible utilizar distintos procedimientos para influir en la conducta de otras personas (recompensas, castigos, amenazas, etc) pero un conjunto de tácticas que, sin duda, resultan de uso muy común son las conductas de autopresentación, esto es, procedimientos para lograr manejar de alguna forma la impresión que causamos en los otros. (Schlenker, 1980; Schlenker y Leary, 1982 citados por Heimberg et al., 2000).

En definitiva, Heimberg et al. (2000) afirmó que esta teoría expone que las personas actúan para ofrecer una determinada impresión a los demás debido a razones específicas, tales como el miedo de no ser socialmente eficaz, el temor a la evaluación negativa, la falta de habilidades sociales o la experimentación de una reacción emocional negativa condicionada a situaciones sociales.

Según lo anteriormente planteado, el objetivo es causar en los demás una reacción en la forma y en el sentido deseado. Se trata de impresiones particulares o deseadas. El miedo a hablar en público incrementa, entonces, la sobreestimación de la evaluación interpersonal, de manera que a mayor dificultad de provocar una impresión deseada en los demás, mayores son los niveles del miedo que siente el individuo, limitando su comportamiento social. (Guerrero, A y otro, 2007).

Como resultado de la ansiedad experimentada, las personas con miedo a hablar en público, desarrollan tácticas seguras y protectoras como guardar silencio, retraerse o distanciarse para prevenir determinados daños que podrían influir en su imagen social (Heimberg et al., 2000).

Todo ello indica que el miedo a hablar en público tiene lugar una vez que el individuo muestra una necesidad imperiosa de ofrecer una cierta impresión, manteniendo unas motivaciones al respecto, pero percibe que es incapaz de alcanzar esta meta (Schlenker y Leary, 1982 citados por Botella et al., 2003b); es decir, para que ocurra la ansiedad es necesario que se den dos posibles factores: la motivación que tenga la persona para producir una determinada impresión, y la probabilidad subjetiva de lograrlo. Desde esta perspectiva, una situación social en la que no se experimenta presiones para dar una determinada impresión, se la considera fácil, cómoda y relajada.

En la medida en que se aumenta la motivación para causar una impresión determinada o que se desconfíe de la capacidad de lograrlo aumentará el miedo que se experimenta.

Leary y Kowalski (1995), comentan que el malestar que las personas experimentan cuando piensan que no están proporcionando la impresión deseada puede servir para: a) disuadirles de proporcionar impresiones inadecuadas; b) interrumpirlas si tales impresiones se están produciendo, especialmente si se trata de alguna conducta que puede resultar ofensiva para el otro; c) motivarles para adoptar conductas que reparen el posible daño causado a su propia imagen o logren que se restablezca la relación dañada. (Botella et al., 2003b; Zubeidat, 2006; Heimberg et al., 2000).

Esta teoría ha sido capaz de incorporar otras explicaciones de la ansiedad social (problemas en habilidades sociales, necesidad excesiva de aprobación, autoevaluaciones negativa, condicionamientos clásico etc).

Modelo de Rapee y Heimberg (1997). Este modelo amplía las formulaciones iniciales de Carver y Scheier (1988) y Schlenker y Leary (1982) y debe mucho a los planteamientos de Clark y Wells (1995). Este modelo parte de una serie de premisas con respecto al significado de la ansiedad social, fundamentalmente en lo que tiene que ver con su distribución en un continuo de gravedad y en la existencia de subtipos de fobia social.

Se asume que existe una relación entre timidez, miedo a hablar en público y trastorno de personalidad por evitación. Estos tres constructos no son entidades separadas o trastornos cualitativamente distintos, sino que constituyen diversos puntos de un continuo. La timidez sería el punto más bajo, el miedo a hablar en público el punto medio y el trastorno de personalidad por evitación el punto más elevado. (Heimberg, Holt, Schneier, Spitzer, Liebowitz y Rapee, 1993). Además se asume la existencia de dos subtipos de fobia social, la generalizada en la cual se encuentran los individuos cuyos miedos son evidentes en la mayoría de las situaciones sociales y la fobia social no generalizada o específica, en la cual se encuentran los individuos que temen un menor número de situaciones sociales o que dan muestras de miedos específicos respecto a la ejecución delante de otras personas, como es el caso del miedo a hablar en público.

Rapee y Heimberg (1997) consideran que el individuo que presenta miedo a hablar en público parte del supuesto de que las demás personas son inherentemente críticas; es decir, es probable que le evalúen negativamente. Otra de las creencias básicas de las personas con miedo a hablar en público es dar una importancia fundamental al hecho de ser valorado positivamente por los demás. (Zubeidat, 2006).

Ante una situación social, la persona con miedo a hablar en público forma una representación mental de su apariencia externa y su conducta tal como ella cree que son vistas por la audiencia. Simultáneamente, focaliza sus recursos atencionales, tanto sobre esta representación interna como sobre cualquier amenaza percibida en el entorno social. El término audiencia lo utilizan estos autores tanto en su sentido típico (un grupo de personas que tienen la intención de observar) como para referirse a cualquier persona o grupo que potencialmente pueda percibir la apariencia o la conducta de un individuo.

Una situación social susceptible de ser evaluada sería, pues, cualquier situación en la que tal audiencia exista. Así, para que se produzca miedo a hablar en público no es necesario que exista una interacción entre la audiencia y la persona. (Botella et al., 2003b).

La representación mental de la apariencia y de la conducta se construye a partir de varias fuentes: Información de la memoria a largo plazo (apariencia general, experiencia anterior en situaciones similares, etc.); señales internas como los

síntomas físicos y señales externas como la retroalimentación de la audiencia (Ver Figura 2).

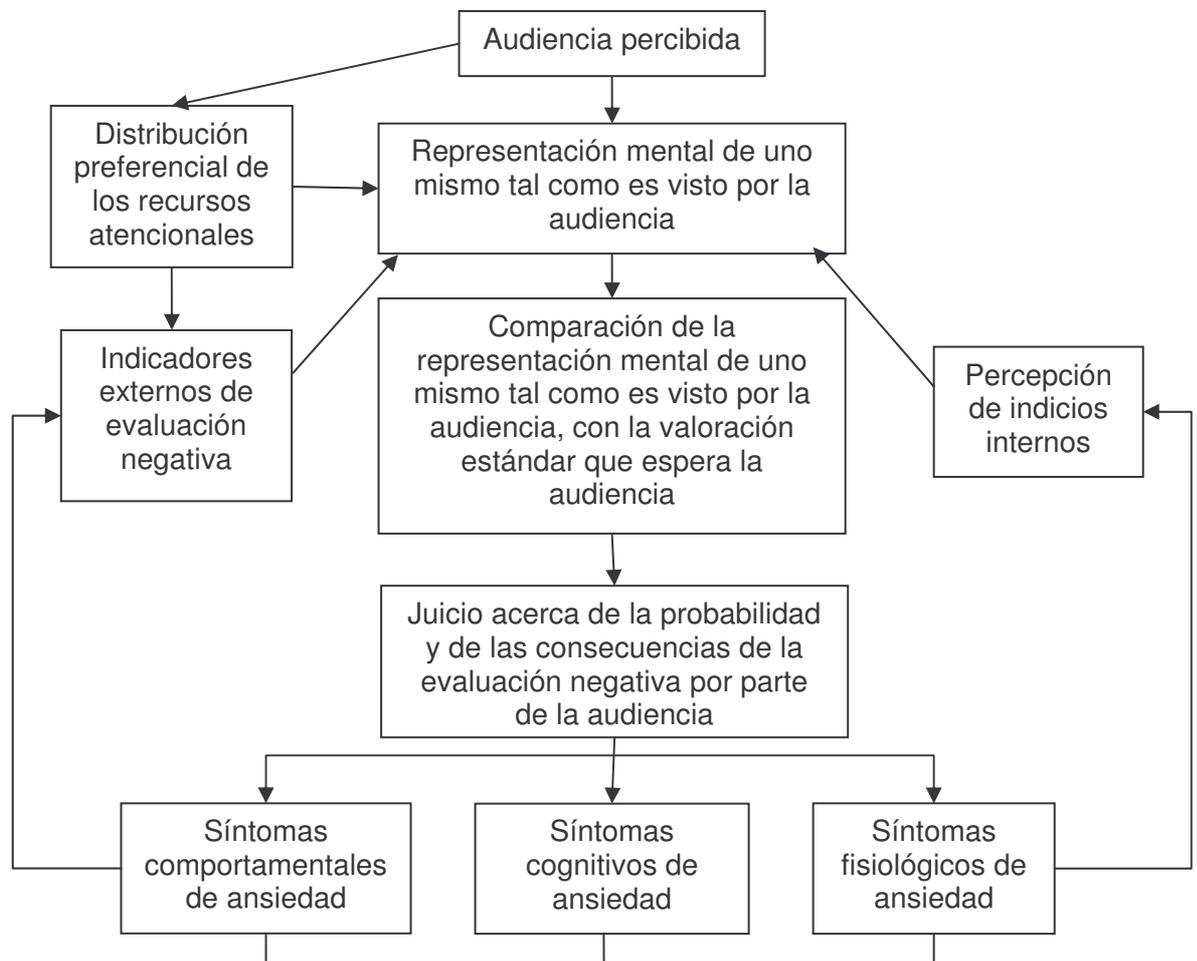


Figura 2. Procesos de desencadenamiento y mantenimiento de la fobia social según el modelo de Rapee y Heimberg (Tomado de Botella et al., 2003b, p. 81).

Los recursos atencionales se focalizan en los aspectos salientes de la autoimagen (que son generalmente, aquellas características relevantes para la situación y potencialmente negativas), elementos que ya habían sido destacados por Clark y Wells (1995). El presente modelo propone que los recursos atencionales también se dirigen hacia el manejo de las amenazas externas potenciales. En el caso del miedo a hablar en público, la amenaza externa se refiere a los indicadores de posibles evaluaciones negativas (signos de aburrimiento o rechazo). Además de dirigir los recursos a estas amenazas externas y a la representación mental de la propia apariencia y conducta, el individuo simultáneamente formula una predicción acerca de la ejecución

estándar o norma que él espera va a utilizar la audiencia en una situación dada. De este modo la persona compara su representación mental (la imagen que cree que tiene la audiencia de ella) con el estándar de ejecución que cree que utilizará la audiencia para predecir la percepción que la audiencia tendrá de su ejecución; es decir, realiza una estimación acerca de si se está comportando de una forma que se ajusta a los estándares que según ella tiene una audiencia determinada en una situación dada.

La discrepancia entre la percepción de la persona acerca de la valoración de la audiencia de la ejecución (apariencia o conducta) y la percepción de la persona de los estándares que utiliza la audiencia para llevar a cabo esta valoración, determina la probabilidad percibida por la persona con miedo a hablar en público de que se produzca una evaluación negativa por parte de la audiencia, así como la consideración de las consecuencias sociales de esta evaluación negativa esperada. Además, es posible señalar que esta evaluación negativa predicha desencadena respuestas de ansiedad en su diferentes componentes (fisiológicos, cognitivos y comportamentales), los cuales, a su vez, influyen en la representación mental del individuo acerca de cómo (cree que) ve la audiencia su propia apariencia y conducta. De esta forma este círculo vicioso del miedo a hablar en público se renueva. (Botella et al., 2003b; Zubeidat, 2006).

Este modelo introduce conceptos relevantes para el miedo a hablar en público como es el de audiencia y la representación de uno mismo tal como uno (cree) que es visto por esa audiencia. Desde esta postura también se hacen aportaciones al tratamiento, puesto que podría reducirse el miedo y mejorar la actuación de la persona si los recursos atencionales se dirigieran a la tarea que está realizando y a los aspectos positivos que la audiencia le brinda, en lugar de centrarse sólo en lo negativo.

Modelo de Botella, Baños y Perpiña (2003). Este modelo se basa en los planteamientos recientes de Clark y Wells (Clark y Wells, 1995; Wells y Clark, 1997) y Rapee y Heimberg (1997), sin dejar de lado los distintos postulados formulados por Marks (1987), Barlow (1988), Schlenker y Leary (1982), Trower y Gilbert (1989) y Kanfer y Hagerman (1981). La Figura 3 muestra la relación entre los elementos que constituyen la propuesta del presente modelo.

Según este modelo, “la vulnerabilidad biológica, psicológica y social son un elemento central en el surgimiento y el mantenimiento del miedo a hablar en público. Los genes y los sustratos biológicos se consideran aspectos comunes a todos los seres humanos. Además, las personas están inmersas dentro de una cultura que les proporciona una serie de valores, adquiriendo una educación dentro de un sistema familiar y social” (Guerrero A y otro, 2007) Asimismo, las normas y estándares de desenvolvimiento social se aprenden y se interiorizan en el transcurso de este proceso, pudiendo ser adecuados y adaptativos (Botella et al., 2003c).

A todo esto, se sumaría las experiencias vitales específicas asociadas a la interacción social de las personas, especificándose de distintas maneras: Primero, en los esquemas cognitivos en los que se almacena el significado y la implicación de las situaciones sociales, la manera en la que se perciben las personas a sí mismas y el modo de procesamiento de la información asociada a la interacción, ejecución y encuentros sociales (Botella et al., 2003c).

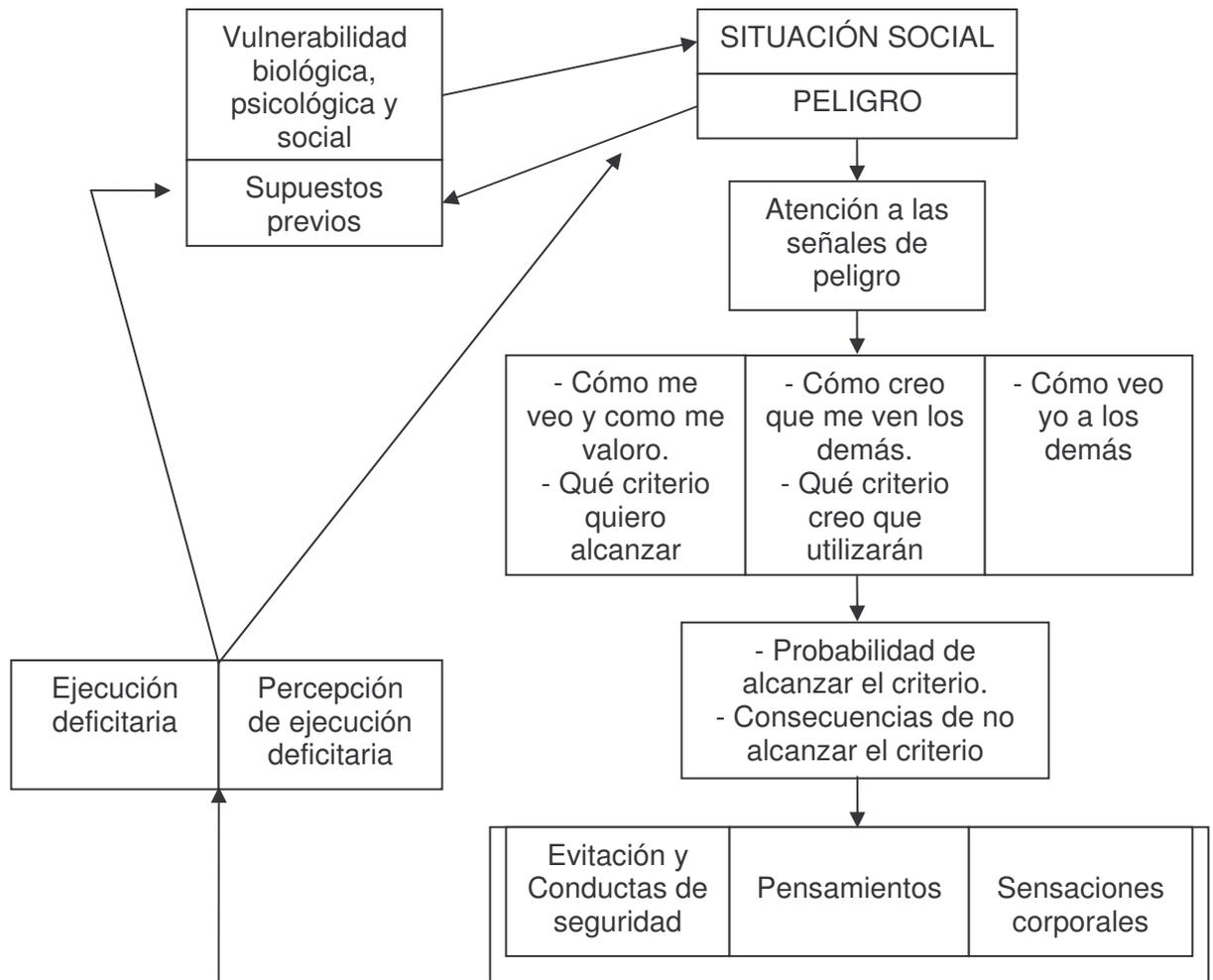


Figura 3. Propuesta de un modelo de la fobia social (Tomado de Botella, Baños & Perpiña, 2003c, p. 110).

Además, los individuos con ansiedad social encuentran dificultades para evitar pensar en eventos pasados y de intentar olvidar o suprimir información relacionada al respecto. Así, los resultados del estudio de Field, Psychol y Morgan (2004) citados por Zubeidat (2006), indican que los individuos con miedo a hablar en público primero recuerdan memorias significativamente negativas y vergonzosas en relación al procesamiento de eventos pasados. Asimismo, este grupo de personas mantienen estimaciones negativas sobre su habla por más de una semana. (Abott y Rapee, 2004 citados por Zubeidat, 2006).

Segundo, en algunos rasgos de personalidad; y, tercero, en el aprendizaje o el no aprendizaje de una serie de habilidades de afrontamiento y patrones de comportamiento.

La totalidad de estos elementos originan una forma particular de anticipar, afrontar y recordar las situaciones sociales., es decir, valorarlas como amenazantes o gratificantes, siendo necesaria la disposición de determinadas habilidades para manejarlas y desenvolverse en ellas.

Es así como la persona con miedo a hablar en público evalúa las situaciones sociales como amenazantes y peligrosas, lo que puede llevar al rechazo de los demás, la pérdida de estatus y la valoración deseada. Con base en esto, sus procesos de pensamiento actúan mediante un marco defensivo, focalizando la atención en los daños que se pueden derivar. Todo ello llevaría a que el individuo con miedo dude de su capacidad para ser aceptado y estimado por los miembros de su grupo, valorándose como inferior a las demás personas (Botella et al., 2003c).

Esto le conducirá a tener miedo no sólo a la evaluación negativa, sino también a la valoración que no es tan positiva como él desea, esforzándose continuamente para impedirlo. La exposición a una situación social valorada como peligrosa o amenazante por parte del sujeto con fobia social, provoca la activación de múltiples señales de alarma en su cerebro, desencadenando la respuesta de ansiedad (Botella et al., 2003c).

Por otra parte, los recursos atencionales se centran en dos posibles tipos de amenazas: Primero, las amenazas procedentes de fuentes internas como resultado de la autofocalización de la atención, comenzando un proceso denominado "procesamiento de uno mismo como un objeto social" (Clark & Wells, 1995, citados por Botella et al., 2003c). En este proceso el individuo descubre que su self puede volverse más tangible, percibiéndose a sí mismo como un observador externo y usando información que viene de si mismo para estimar la impresión que provocará en los demás.

Segundo, las amenazas provenientes del exterior, las cuales se identifican mediante un proceso de focalización de la atención en posibles amenazas, tales como las señales de rechazo o aburrimiento (Rapee & Heimberg, 1997 citados por Botella et al., 2003c).

En conclusión, durante la situación social, el sujeto construye una representación mental de sí mismo, según la manera en la que cree ser visto por los otros y en la que se ve a si mismo, preocupándose y anticipando el criterio que los demás emplearán para evaluar sus habilidades y posibilidades,

y de esta forma poder igualarla o superarla. Esto lleva al individuo a hacer una comparación entre la representación mental mantenida por él sobre sí mismo, y la construida por los demás sobre su persona como lo ha representado, posibilitando el establecimiento de una evaluación negativa alta y de las correspondientes repercusiones catastróficas implicadas. (Guerrero A y otro, 2007).

Ante esta circunstancia, se espera que la persona experimente una respuesta de miedo representada en tres posibles componentes: Fisiológico, cognitivo y comportamental; percibiendo la propia ejecución como inadecuada, repercutiendo, además, desfavorablemente en la representación que mantiene de sí mismo y la que mantienen los otros de él. Frente a la situación social que le genera miedo el sujeto busca disminuir el peligro temido utilizando dos estrategias: Como primera, se protege a toda costa; y como segunda, evita la situación social o emplea determinadas conductas de seguridad (Clark y Wells, 1995 citados por Botella et al., 2003c).

En resumen, la anticipación de las consecuencias negativas hace que la persona busque apartarse de las situaciones sociales y de evadir a la gente, provocando mayores niveles de miedo e inseguridad ante las mismas. Como resultado, la persona queda en un círculo vicioso en el cual recibe evidencias que confirman sus creencias sobre la audiencia, la evaluación que la gente hace de él y de su propio actuar, manteniendo sus miedos e incapacitando al sujeto.

Reacciones ante el miedo a hablar en público

Según Rapee R.M. y Heimberg R.G. (2003) las reacciones del miedo a hablar en público se manifiestan a través de tres tipos de respuesta:

1. Procesos cognitivos. Ante estas situaciones se generan pensamientos o imágenes con las siguientes características: Anticipación de consecuencias desfavorables ejemplo: " Pensarán que sólo digo tonterías"

- Evaluación negativa de la situación: "Hablar en público es realmente horrible"
- Evaluación negativa de uno mismo: "Nunca seré capaz de conseguirlo"
- Evaluación negativa de la propia actuación: "Lo estoy haciendo todo mal"
- Preocupación por reacciones somáticas: "Estoy sudando y los demás se están dando cuenta"

- Pensamientos de escape o de evitación: “Desearía preguntar algo al conferenciante pero no me atrevo”

2. Reacciones conductuales. El miedo puede afrontarse siguiendo estas formas: evitando la situación, escapando o huyendo. Se inicia la exposición en público pero no se completa, o manifestando posibles perturbaciones durante la exposición oral como, bloqueos, tartamudeo, temblor de voz, retorcerse las manos, uso de "muletillas", discurso desorganizado.

3. Reacción fisiológica del miedo:

Activación somática que produce sudoración, sonrojo, tensión muscular, manos frías, ritmo cardiaco acelerado, molestias en el estómago, respiración rápida o difícil, y sequedad de boca. Interpretación de esa activación como miedo, ansiedad, inquietud, desasosiego, nerviosismo, tensión, preocupación, etc.

Pensamientos negativos que pueden perjudicar a la hora de hablar en público.

- a) Anticipar consecuencias desfavorables y negativas, antes de emprender la tarea de hablar en público: “Los demás pensarán que sólo digo tonterías, que lo que comento es muy obvio y se reirán de mí”
- b) Evaluar negativamente la situación de hablar: “Odio expresarme en voz alta, es horrible y monstruoso hablar, no me gusta nada”
- c) Realizar una valoración negativa de sí mismo, reprochándose las escasas o nulas capacidades: “Nunca sabré hacerlo, no soy capaz de hablar. Otros valen pero yo no he nacido con esas cualidades y dones innatos”
- d) Absolutizar el fracaso: “Lo hago todo mal y no podré nunca aprender; si intervengo va a salir desastroso; mejor quedarme callado y no participar, porque si meto la pata con algo, será todo un horror”
- e) Obsesión por las reacciones fisiológicas o psicósomáticas: “Me estoy poniendo nervioso y los demás se van a dar cuenta. Seguro que los demás ven cómo me están temblando las piernas detrás de la mesa. Estoy convencido de que se van a reír de los tics que hago con la boca o con la ceja. Se estarán fijando constantemente en cómo me tiembla las manos o cómo estoy sudando”
- f) Evitación o voluntad de escapar de la situación estresante: “Estoy deseando que esto termine cuanto antes. Iré más rápido para acabar pronto y pasar peor rato. “Quiero desaparecer, evaporarme, que nadie me mire más ni note que estoy aquí”

- g) Generalización de las situaciones anteriores de fracaso: “Recuerdo la primera vez que hablé lo mal que lo pasé. Seguro que va a ser siempre así”
“Nunca lo voy a superar. Ahora estoy cogiendo miedo hasta ir a escuchar una conferencia. Me pongo nervioso de pensar lo mal que se pasa”
- h) Utilización de comparaciones dañinas y destructivas: “No llegaré nunca a hablar como fulanito. No podré persuadir y convencer como menganito. Si tuviese la capacidad y la habilidad de zutanito”
- i) Agrando o disminuyo un detalle de la intervención: “En cuanto me trabé la lengua con aquella expresión del principio, ya no pude centrarme, me puse nervioso/a y fue todo un desastre”
- j) Síntomas de culpabilidad que atenazan: “Si fuese diferente a como soy, seguro que lo haría mejor”
- k) Sometimiento a las etiquetas que el entorno social pone: “Siempre he sido considerado/a algo torpe para expresar bien mis ideas”
- l) Sobrerresponsabilización de fallos de otros: “Fracasé con la intervención porque se oía muy mal y nadie me entendía. Los micrófonos no los supe utilizar.
- m) Inestabilidad emocional: “todo lo veo oscuro o negativo” lo que acarrea una percepción irreal de la situación”

Afectación en la vida cotidiana

Según Butler (1989) el miedo a hablar en público no es un trastorno, aunque para algunas personas puede llegar a convertirse en un obstáculo insalvable, como explica Rosario Linares: "Una cierta activación es en principio positiva, porque facilita y motiva el logro de una adecuada comunicación, pero si se convierte en ansiedad puede llegar a convertirse en un problema de incapacidad para la persona". Si, por el contrario, no se trata de una patología, sentir miedo a hablar en público no incapacita a una persona, pero sí puede provocar una comunicación ineficaz que ocasione graves contrariedades, como suspender un examen oral, aunque estuviera muy bien preparado, o perder la oportunidad de intervenir exitosamente en clase e incluso un aislamiento social y académico persistente”.

Evaluación cognitiva y conductual negativa

De acuerdo con Wicks, Israel (2000), la evaluación negativa se define como una tendencia a malinterpretar las claves sociales, a pensar negativamente, a hacer atribuciones erróneas con respecto a las causas de los acontecimientos y de la conducta. Kendall, (1991) sugiere que las distintas funciones cognitivas hipotéticas que contribuyen al desarrollo, mantenimiento y tratamiento de los trastornos de la conducta pueden organizarse en función de la estructura cognitiva, del contenido cognitivo, de los procesos cognitivos y de los productos cognitivos. Las estructuras cognitivas, a veces también denominadas esquemas, constituyen la organización y representación interna de la información. Por ejemplo los adolescentes con miedo a hablar en público pueden tener un esquema dominante de evaluación negativa, tendiendo a ver peligros, pérdidas y críticas inminentes en situaciones determinadas.

Por lo que se refiere a pensamientos, suelen girar sobre la certeza de que su actuación es o va a ser deficitaria, que va a ocurrir una evaluación negativa y sobre las consecuencias catastróficas que esto va a tener. Así, estos pensamientos típicos son: “Lo he hecho fatal” “Soy un desastre” “No les gusto nada” “Pensaran que soy tonto” “No valgo nada” “Nadie querrá estar conmigo” “Estaré siempre solo” etc.

Es así, como el miedo ante situaciones que implican evaluación por parte de los demás es muy común. Se podría incluso mencionar que el miedo a la evaluación negativa y al rechazo social parece ser algo inherente al ser humano. Este miedo limita las posibilidades de desarrollo personal y afectan la calidad de vida en general, a través de distintos grados de interferencia interpersonal, emocional y cognitiva en el funcionamiento cotidiano. La persona puede no involucrarse en relaciones de amistad, o en relaciones de pareja, no presentar un adecuado desempeño en su trabajo y en los aspectos educativos, y aislarse de cualquier grupo social etc. (Botella, 2003).

Por tanto, la anticipación es un proceso de evaluación cognitiva que prevee las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo, sobre la base de la experiencia y otras fuentes de conocimiento. Va desde un proceso rápido, intuitivo, automático, hasta un proceso de predicción elaborativo,

deliberado, basado en inferencias inductivas o deductivas. Se refiere básicamente a: -cómo, cuándo, de qué manera algo perjudica o beneficia, (evaluación primaria, Lazarus y Folkman, 1986) -qué puede hacerse al respecto, (evaluación secundaria, Lazarus y Folkman, 1984); -qué capacidad se atribuye uno para hacerlo, (expectativa de eficacia, Bandura, 1986); -qué resultados se calculan como probables, (expectativas de resultados, Bandura, 1986).

En consonancia con lo anterior, el individuo experimentará un estado emocional agradable o desagradable según el caso y cómo éste se vea afectado en sus planes y situaciones en las cuales el miedo a la evaluación negativa inhibe sus habilidades sociales. La evaluación negativa prefigura aspectos básicos de la acción y del sujeto en acción (Catalán, 1987), calcula cómo puede ésta desarrollarse en un contexto y circunstancias determinadas y cómo se verían nuestros propósitos favorecidos u obstaculizados. Se trata pues de un mecanismo básico de adaptación e incluso de supervivencia, sin olvidar el valor motivacional que la evaluación negativa como proceso, tiene. En palabras de Bandura (1986) "los pensamientos anticipatorios que no exceden los límites de la realidad tienen un valor funcional porque motivan el desarrollo de competencias y de planes de acción". La evaluación negativa forma parte de la propia acción como factor regulador e inductor conductual y emocional.

Se podría establecer que como parte de la evaluación negativa, los pensamientos negativos también reflejan una serie de errores cognitivos típicos entre los que se destacan:

- Valoración no realista de lo que se espera de la persona, lo que provoca unas metas perfeccionistas.
- Sobreestimación del grado en que los otros observan su conducta.
- Subestimación de las propias capacidades y sobreestimación de cometer errores importantes y fracasar.
- Sobreestimación de la probabilidad e intensidad del rechazo.
- Expectativas no realistas sobre las respuestas de los otros a las manifestaciones de miedo.
- Creencia de que está actuando mal y que los demás lo perciben igualmente.

- Atención selectiva a los mensajes negativos pero no a los positivos.
- Atribución de los éxitos a factores externos.
- Mayor recuerdo de la información negativa sobre sí mismo.

Por tanto, los errores cognitivos, los pensamientos negativos y la forma de comportarse ponen de manifiesto una serie de creencias básicas relativamente generales en las personas, que vienen a ser una autocrítica muy severa, infravaloración de uno mismo, inseguridad personal, miedo al rechazo, etc. Y cuando se presenta la evaluación cognitiva negativa, las personas restringen su vida social por temor a ser rechazados, criticados y no aceptados por los demás. Es preciso afirmar que los factores cognitivos juegan un papel muy importante y dan una explicación del porque ciertas personas con habilidades sociales adecuadas no consiguen utilizarlas en ciertas ocasiones y/o experimentan una evaluación negativa por parte de los demás. (Hope, Gansler y Heimberg, 2001).

Estas distorsiones negativas aumentan el miedo a la evaluación negativa e inhiben la respuesta socialmente adecuada, independientemente de las habilidades del sujeto. La interrelación entre los factores cognitivos, las respuestas fisiológicas y la evitación de las situaciones sociales explica la persistencia al miedo a la evaluación negativa.

Relación entre miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa.

Es posible afirmar que cuando se presenta el miedo a hablar en público, se presenta una serie de pensamientos que giran en torno a la evaluación negativa de la situación, del individuo, de las capacidades del sujeto y por ende de una evitación de la situación.

Considerando que este miedo se encuentra estrechamente relacionado con algunas situaciones o estímulos, como han puesto de manifiesto los modelos del aprendizaje. Sin embargo, existen diferencias individuales ligadas a tipos de situaciones que están relacionadas con características del individuo. Así, por ejemplo, las situaciones sociales suelen generar ansiedad en casi todos los individuos, pero más en unas personas que en otras (Cano-Vindel et al., 1994).

Desde este punto de vista, el miedo es considerado como un estado emocional displacentero, vinculado a pensamientos negativos, que involucra la evaluación cognitiva que el individuo hace acerca de la situación que percibe como amenazadora (Lazarus & Folkman, 1986). Dicha valoración surge, por una parte, de la interrelación entre las demandas y recursos del medio ambiente y, por otra, de las creencias, prioridades y metas del individuo, dando como resultado una reacción emocional, cuya intensidad depende de la percepción de amenaza a la seguridad, autoestima y estabilidad personal (Moscoso & Oblitas, 1994, citado por Contreras et al., 2005).

MARCO CONCEPTUAL

Miedo a hablar en público

Teniendo en cuenta los diferentes planteamientos sobre el miedo a hablar en público en el apartado anterior, se realizó una definición que abarca los componentes frecuentes de estos planteamientos. Así, el miedo a hablar en público es un temor a actuar frente a una audiencia o en una situación social en la cual la persona se ve expuesta a una posible evaluación por parte de los demás lo que genera que en repetidas ocasiones el individuo realice evaluaciones cognitivas negativas antes, durante y después de la actuación social.

Las personas que presentan miedo a hablar en público pueden manifestar obstáculos que intervienen en llevar a cabo una oratoria eficaz como el repetido temblor de la voz y en ocasiones puede ocurrir contrariedades como la suspensión de un examen oral, el ascenso a un cargo superior, el manifestar ideas, opiniones y sentimientos de manera brillante en su contexto académico. Además, es posible que la persona sienta miedo a actuar por no sentirse humillado, evaluado o avergonzado y por ende sienta ansiedad la cual puede manifestarse con síntomas fisiológicos como sudor, taquicardia, temblor molestias gastrointestinales, tensión muscular y enrojecimiento.

Estas situaciones en las cuales la persona siente miedo a hablar en público, se evitan o de lo contrario se llevan a cabo con excesiva ansiedad originando un profundo malestar y frente a las cuales el individuo realiza esfuerzos conductuales y cognitivos para afrontar la situación.

Miedo a la evaluación cognitiva negativa

Se conceptualiza la evaluación cognitiva negativa para propósitos de esta investigación de la siguiente manera: La evaluación cognitiva negativa es un proceso cognitivo en el cual el individuo anticipa las consecuencias de una situación en base a su experiencia u otra fuente de conocimiento como lo es la experiencia de los demás en especial de personas significativas.

Es así, como el miedo a la evaluación negativa hace referencia a los pensamientos negativos relacionados con una situación como el miedo a olvidar lo que se pretende decir, el miedo a las críticas, al fracaso, a las reacciones de los demás, a la anticipación de las consecuencias como desfavorables y a evitar la situación y/o generalizarla. Dicha evaluación negativa hace que el sujeto presente distorsiones cognitivas que aumentan el miedo e inhiben la respuesta socialmente adecuada, independientemente de las habilidades del sujeto. (Bobes J., González, M., Sáiz, P., Bousoño, M. 2000).

Además, el miedo a la evaluación negativa puede hacer referencia a un conflicto en la aceptación de una situación social que en muchos casos esta ligada al miedo a hablar en público, a la construcción de relaciones intimas, a la relación con personas de autoridad o cargos superiores y/o a la ejecución de tareas en presencia de otras personas.

En repetidas ocasiones la evaluación negativa incluye distorsiones cognitivas en los cuales el individuo presta demasiada atención a si mismo y por ende supone que los demás están a la expectativa de su conducta social.

Por tanto, es posible que el individuo mire la retroalimentación que los demás realizan de su conducta como un filtro en el cual solo se encuentran los aspectos negativos de su actuación.

También se puede presentar una selectividad en el momento de recordar las experiencias y seleccionar sólo aquellas en las cuales se hayan presentado relaciones interpersonales negativas, obstáculos y fallos.

Otro déficit cognitivo es el generar pensamientos derrotistas, anticipar consecuencias negativas y/o experimentar un temor exagerado a que los demás le noten nervioso.

Además, es posible que el sujeto subestime sus propias habilidades en situaciones sociales o no las explore por experiencias pasadas negativas y que

sobreestime la probabilidad de que sucedan aspectos sociales negativos por circunstancias ajenas a él.

Así, es posible establecer que el miedo a la evaluación negativa y el miedo a hablar en público en la etapa de la adolescencia se incrementa por las características mismas de esta etapa.

MÉTODO

Tipo de investigación

La presente investigación es un estudio cuantitativo en el cual se parte con problemas y objetivos claramente definidos y se recurre a estrategias de recolección y análisis de información de carácter cuantitativo, a través de dos instrumentos que se dirigen a obtener información (Briones,2004) sobre los niveles de miedo a hablar en público y los niveles de miedo a la evaluación negativa presentados en los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres en el municipio de Yacuanquer que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años.

Tipo de Estudio

El tipo de estudio es descriptivo ya que permite describir las relaciones entre dos o más variables en un tiempo determinado, es decir, tiene como propósito medir el grado de relación que exista entre dos o más variables en un contexto en particular (Briones, 2004)

Diseño

La presente investigación cuenta con un diseño transeccional correlacional, ya que se recolectaron los datos en un solo momento, en un tiempo único, es decir, el propósito fue describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. La intención de este diseño es medir en un grupo de personas u objetos dos o más variables y medir su relación. (Briones, 2004)

Por consiguiente, la investigación es de carácter no experimental la cual, según la clasificación de Briones, es una indagación empírica y sistemática en la cual el equipo investigador no tiene control directo sobre las variables del fenómeno a estudiar porque sus manifestaciones ya han ocurrido o están ocurriendo.

Participantes

Población

La población está conformada por 485 estudiantes matriculados al periodo académico A de 2009 en la Institución Educativa Pedro León Torres en el municipio de Yacuanquer.

Factores de inclusión

1. Los estudiantes deben tener entre 11 y 16 años de edad según se reporte en su fecha de nacimiento y deben estar matriculados en la Institución Educativa Pedro León Torres del municipio de Yacuanquer.
2. Los estudiantes que participarán en la investigación deben estar cursando el bachillerato.

Factores de exclusión

1. Los estudiantes que participaran de la investigación no deben presentar trastornos de lectura y comprensión de lectura.
2. Estudiante que no presente firmado por sus padres o sus acudientes legales, el consentimiento informado.
3. Estudiante que no desee participar en la investigación.
4. Los participantes no deben manifestar alteraciones cognitivas.
5. Los participantes no deben presentar dificultades de aprendizaje que dificulten el proceso de comprensión lectora.

Técnicas de recolección y análisis de información

Con el fin de realizar la recolección de información se aplicaron dos instrumentos de medición de variables psicológicas, el primero para medir los niveles de miedo a hablar en público y el segundo para evaluar los niveles de miedo a la evaluación negativa utilizadas por los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres en el municipio de Yacuanquer que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años, los cuales se especifican en el apartado variables.

Es importante resaltar que para el uso de los instrumentos de medición de las variables miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa, no es necesario la autorización de los autores de dichos instrumentos debido a que su uso es de carácter público, pedagógico y se encuentran al servicio de quienes requieran de ellos considerando los principios éticos de la investigación.

Cuestionario de Miedo para hablar en Público: PRCS

El primer instrumento es el Cuestionario de miedo a hablar en Público PRCS, fue construido por Gilkinson en 1942 para evaluar tanto la seguridad como el miedo a hablar en público, posteriormente fue Paúl en 1966 quien modificó el instrumento con el objeto de evaluar el miedo a hablar en público (antes, durante y después), reduciéndose de los 101 ítems originales a 30 ítems con un formato verdadero-falso, comprobándose por medio de varios estudios realizados, el grado de consistencia interna alta y su utilidad en población clínica. (Klorman, Weets, Hastings, Melamed y Lang, 1974)

En 1986, Bados realizó una modificación al formato de respuesta de este instrumento, incorporando una escala tipo Likert de seis puntos e informó de la validez de la escala (0.906) y su fiabilidad en población adulta el índice 0,96 indica que la validez y la confiabilidad del cuestionario son altas y adicionalmente, los ítems de la prueba miden el miedo a hablar en público, son pertinentes y coherentes con la temática.

Así, mismo Méndez, Inglés e Hidalgo (2002) han constatado la utilidad de esta versión del PRCS en población adolescente entre 12 y 17 años de edad.

El cuestionario de miedo a hablar en público presenta dos modificaciones con respecto a la versión original: omite la referencia a la charla más reciente y sustituye el formato de respuesta verdadero-falso por una escala de seis puntos, 1 (completamente de acuerdo), 2 (bastante de acuerdo), 3 (ligeramente de acuerdo), 4 (ligeramente en desacuerdo), 5 (bastante en desacuerdo) y 6 (completamente en desacuerdo) para cada uno de los 30 ítems. La puntuación mínima es de 30 y la máxima 180, siendo su valor central 105. Los resultados se interpretan en el sentido de a mayor puntuación, más miedo a hablar en público. (Méndez, et al., 2002).

En el estudio realizado por Francisco Xavier Méndez, Candido José Inglés y María Dolores Hidalgo en la Universidad de Murcia (2002), acerca de la modificación de Bados, (1986-1991) se analizó la fiabilidad (coeficiente alpha) y validez de constructo de este cuestionario, en una muestra representativa de 799 estudiantes del curso de orientación universitaria y del primer curso de formación profesional de segundo grado. La consistencia interna fue de (0.91) y fiabilidad test-retest (0,61).

Además, por medio del programa LISREL 8 (Joreskog y Sorbom, 2003) se comprobó que el instrumento es unifactorial y que es válido y fiable para evaluar el miedo a hablar en público en estudiantes.

El cuestionario muestra una elevada consistencia interna en la población adolescente, apreciándose que la homogeneidad de los ítems es alta, es decir los elementos que componen el instrumento se encuentran altamente relacionados entre sí. El índice de consistencia interna es de (0.91) y la media para población adolescente en hombres es de 100 y para mujeres 103, indicando resultados similares a los encontrados por Bados en su investigación.

En los resultados obtenidos, los autores (Mendéz, et al., 2002) y diversas investigaciones mencionadas posteriormente, proponen la estructura del instrumento en un solo factor (miedo a hablar en público) conceptualizado como un continuo con un polo positivo, la seguridad al hablar en público y que abarca un conjunto de respuestas antes, durante y después de la intervención ante una audiencia, es decir situación que el hablante afronta y resuelve satisfactoriamente y un polo negativo, miedo a hablar en público que incluye un conjunto de elementos psicofisiológicos como sudoración, motores como postura defensiva y cognitivos como confusión de ideas. (Mendéz, et al., 2002) Igualmente, José Olivares y Luís J. García López en la Universidad de Murcia (2002), en su investigación acerca de los resultados a largo plazo de un tratamiento en grupo para el miedo a hablar en público, establecen que el PRCS es un instrumento válido en población adolescente ya que es unidimensional y que controla el efecto de aquiescencia. (Ver Anexo A).

Posteriormente en la Universidad de Zaragoza, Santos Orejudo, Javier Nuño, Teresa Fernandez, María Luisa Herero y Teresa Ramos (2006), en su investigación denominada Evolución del miedo a hablar en público en la Universidad de Zaragoza, Variables personales y del entorno de enseñanza aprendizaje 1, indican que el PRCS es un instrumento eficaz y válido para evaluar el miedo a hablar en público en adolescentes debido a su alta consistencia y confiabilidad. El índice que se obtuvo tuvo un valor de (0,91) mostrando así la validez interna y confiabilidad del instrumento.

Para realizar la aplicación del instrumento cuestionario de miedo a hablar en público se realizó la validación del lenguaje por medio de jueces, quienes

evaluaron los ítems de la prueba en cuanto a coherencia, pertinencia y redacción.

Escala de miedo a la evaluación negativa (FNE)

Este segundo instrumento según Ihad Zubeidat, José María Salinas y Juan Carlos Sierra en la Universidad Nacional de Educación a Distancia de Madrid (2005) establecen que la denominada Escala de miedo a la Evaluación Negativa (FNE) Fear of Negative Evaluation Scale, creada por Watson y Friend (1969), evalúa el miedo que pueden presentar los adolescentes en cuanto a los pensamientos relacionados con la situación como el miedo constante a olvidar lo que se va a decir, miedo a las críticas y el fracaso, a las reacciones de los demás, a anticipar las consecuencias como desfavorables y negativas, realizar una evaluación negativa de sí mismo, a absolutizar el fracaso, a evitar la situación presentada y a generalizarla.

Esta escala inicialmente presentó 30 ítems con posibilidad de respuesta de verdadero-falso, una fiabilidad test-retest de 0,78 y consistencia interna de 0,94 en población adolescente.

Posteriormente, Leary, 1983 dio a conocer los datos de un estudio representativo de una versión breve de la FNE, en la cual se reducen 30 ítems de la publicación original a 12 y se cambia el formato de respuesta original por una escala Likert de cinco puntos 1 (nada característico en mí) 2 (ligeramente característico en mí) 3 (moderadamente característico en mí) 4(muy característico en mí) 5 (extremadamente característico en mí)

Los resultados indicaron una buena consistencia interna, adecuada fiabilidad test-retest y una alta correlación con la escala original (0.92)

En la investigación realizada por Olivares Hidalgo, García López (2002) se establece que la FNE alude a aspectos cognitivos de la ansiedad social, tiene la ventaja de ser breve, necesitando un tiempo estimado de 15 minutos para su aplicación, por lo que es uno de los instrumentos más empleados en la investigación. La FNE se usa como una medida de los síntomas cognitivos, respondiendo a los modelos cognitivos de la ansiedad y fobia social. Este instrumento ha demostrado su validez empírica tanto en pacientes con fobia social como en sujetos normales (Musa, Kostogianni y Lepine, 2004). En

general, estos resultados coinciden con los encontrados por varios autores (Musa et al., 2004; Oei, Kenna y Evans, 1992; Watson y Friend, 1969), quienes demostraron que la FNE tiene una estructura unidimensional con un solo factor denominado “miedo a la evaluación negativa” que presenta una consistencia interna de 0,94. Este valor indica que la escala presenta una alta validez de constructo y confiabilidad.

En población española adolescente, García-López et al. (2001) hallan una fiabilidad test-retest igual a 0,84 y una correlación de 0,71 y otra de 0,48 con el trastorno de personalidad por evitación; la carga factorial de esta escala en la diferenciación de los subtipos de fobia social fue de 0,68. Para comprobar la unidimensionalidad de la FNE se recurrió al análisis factorial confirmatorio sometiendo a prueba un modelo de un único factor. (Ver Anexo B). Para realizar la aplicación de la escala miedo a la evaluación negativa se realizará la validación del lenguaje por medio de jueces, quienes evaluarán los ítems de la prueba en cuanto a coherencia, pertinencia y redacción.

Hipótesis

A continuación se presentan las hipótesis del estudio.

Hipótesis de trabajo

- A mayor nivel de miedo a hablar en público mayor nivel de miedo a la evaluación negativa.
- A menor nivel de miedo a hablar en público menor nivel de miedo a la evaluación negativa.
- A mayor nivel de miedo a hablar en público menor nivel de miedo a la evaluación negativa.
- A menor nivel de miedo a hablar en público mayor nivel de miedo a la evaluación negativa.

Hipótesis nula

No existe relación entre las variables miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa.

Variables

Antes de describir las variables miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa es necesario aclarar que los niveles de cada variable de estudio se realizaron de acuerdo a la curva normal, la cual se define como una

distribución teórica de los datos de la población, en donde cada puntaje ocupa un lugar específico; para determinar si éste dato es significativo o no es necesario compararlo con la población en general, esto se realizó a través del cálculo de la media y la desviación estándar, y así se caracterizó a la población, al comparar las distribuciones de los puntajes de cada sujeto identificando la variabilidad de los datos. La variabilidad se refiere a la medida en la cual los datos son distintos unos de otros, debido a su dispersión.

La variable miedo o temor a hablar en público: hace referencia a la sensación de malestar físico, emocional y cognitivo referida por una persona cuando se encuentra frente a una audiencia.

La variable miedo a la evaluación negativa hace referencia a los pensamientos relacionados con la situación como el miedo constante a olvidar lo que se va a decir, miedo a las críticas y el fracaso, a las reacciones de los demás, a anticipar las consecuencias como desfavorables y negativas, realizar una evaluación negativa de sí mismo, a absolutizar el fracaso, a evitar la situación presentada y a generalizarla. Esta evaluación negativa hace que el sujeto presente distorsiones cognitivas que aumentan el miedo e inhiben la respuesta socialmente adecuada, independientemente de las habilidades del sujeto.

Nivel de Miedo a hablar en público

El miedo a hablar en público se define como un temor a actuar frente a una audiencia o en una situación social en la cual la persona se ve expuesta a una posible evaluación por parte de los demás lo que genera que en repetidas ocasiones el individuo realice evaluaciones cognitivas negativas antes, durante y después de la actuación social.

Para operacionalizar el concepto se parte del nivel de miedo a hablar en público el cual se define como el lugar que ocupa el puntaje total de cada estudiante del cuestionario de miedo a hablar en público dentro de la curva normal. Discriminándose así tres niveles: Alto, moderado y bajo.

Nivel alto de miedo a hablar en público: El nivel alto es estimado en los estudiantes con un puntaje total por encima de una o más desviaciones estándar con respecto a la media.

Nivel moderado de miedo a hablar en público: El nivel moderado se encuentra en el grupo de estudiantes con un puntaje total ubicado dentro de la media.

Nivel bajo de de miedo a hablar en público: El nivel bajo se presenta en el grupo de estudiantes con un puntaje total inferior a una o más desviaciones estándar con respecto a la media.

Los niveles de miedo a hablar en público se identificaron por medio del cuestionario de miedo a hablar en público PRCS.

Nivel de miedo a la evaluación negativa

La evaluación cognitiva negativa se refiere a los pensamientos relacionados con la situación como el miedo constante a olvidar lo que se va a decir, miedo a las críticas y el fracaso, a las reacciones de los demás, a anticipar las consecuencias como desfavorables y negativas, realizar una evaluación negativa de sí mismo, a absolutizar el fracaso, a evitar la situación presentada y a generalizarla.

Para operacionalizar el concepto se parte del nivel de miedo a la evaluación negativa el cual se define como el lugar que ocupa el puntaje total de cada estudiante en la escala de miedo a la evaluación negativa dentro de la curva normal. Discriminándose así tres niveles: Alto, moderado y bajo.

Nivel alto de miedo a la evaluación negativa: Está representado por el grupo de estudiantes con un puntaje total ubicado por encima de una o más desviaciones estándar con respecto a la media.

Nivel moderado de miedo a la evaluación negativa: Está conformado por el grupo de estudiantes con un puntaje total ubicado dentro de la media.

Nivel bajo de miedo a la evaluación negativa: Está representado por el grupo de estudiantes con un puntaje total inferior a una o más desviaciones estándar con respecto a la media.

Los niveles de miedo a la evaluación negativa se identificaron por medio de la escala de miedo a la evaluación negativa FNE.

Procedimiento

A continuación se hace una descripción de las fases en las que se ha dividido la presente investigación.

Fase 0. Planteamiento del problema

Esta fase se relaciona con la formación del equipo investigador, la delimitación de la temática a abordar, los objetivos y la justificación.

Fase 1. Revisión teórica

La revisión teórica estuvo encaminada hacia los siguientes temas: a) definición de miedo a hablar en público, b) definición, modelos explicativos, factores asociados, síntomas, y consecuencias psicosociales del miedo a hablar en público; c) definiciones teóricas de miedo a la evaluación negativa, y d) relación entre miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa.

Fase 2. Caracterización metodológica

De acuerdo con el planteamiento del problema y la revisión teórica realizados, se elaboró la caracterización metodológica del estudio, en términos de tipo de investigación, diseño, población, técnicas de recolección de información, hipótesis, variables, procedimiento y plan de análisis de datos.

Fase 3. Adaptación de los instrumentos

Se realizó la revisión de los instrumentos a través de la validación por jueces, esta validación se define como un proceso en el cual un grupo de expertos revisa y corrigen posibles fallos en el procedimiento y ofrecen retroalimentación para mejorar la estructura y contenido del instrumento antes de pasar a realizar la aplicación a la población objeto de estudio (Hernández et al., 2006).

La calificación de los ítems se fundamentó en tres criterios: a) coherencia, hace referencia a la conexión, relación o unión entre los ítems y el atributo a evaluar; b) pertinencia, se refiere a sí el ítem debe o no hacer parte de cada uno de los factores de la prueba; y c) redacción, se refiere a comprensibilidad del ítem para la población a la cual está dirigida la prueba.

La evaluación realizada por los jueces del cuestionario de miedo a hablar en público PRCS indica que la coherencia de los ítems es de 100%, la pertinencia es de 100% y la redacción de 94% (ver anexo C). Por otra parte, en la Escala de Miedo a la evaluación negativa FNE se realizó la adaptación de doce ítems

para efectos de la investigación, El porcentaje de acuerdo entre jueces se presenta en el anexo D.

Fase 4. Aplicación de los instrumentos y sistematización de la información

En esta fase se aplicaron los instrumentos de medición a la población de estudiantes de 11 a 16 años de la Institución Educativa Pedro León Torres en el municipio de Yacuanquer durante el periodo académico A de 2009.

A partir de los datos procesados se identificaron los niveles de miedo a hablar en público en los estudiantes muestreados, posteriormente se describieron los niveles de miedo a la evaluación negativa en los estudiantes, y finalmente se estableció la relación de los niveles de miedo a hablar en público y los distintos niveles de miedo a la evaluación negativa presentados.

Lo anterior se realizó a través de la estadística descriptiva utilizando distribuciones de frecuencias, la media, la desviación estándar y la normalización; el análisis de la información se llevó a cabo con la prueba estadística Chi cuadrado por medio del programa estadístico Stargratics versión 5.0.

Fase 5. Informe final

Una vez ejecutada la fase anterior se contrastaron los datos con las hipótesis establecidas y con la revisión teórica realizada. Se planteó la discusión, las conclusiones y las recomendaciones del estudio, y se elaboró el informe final de la investigación.

Plan de Análisis de Datos

El proceso de análisis de la información del presente estudio se realizó de acuerdo a los siguientes lineamientos:

1. Calificación de los puntajes obtenidos en los estudiantes en la aplicación de los dos instrumentos de medición.
2. Ingreso de los puntajes directos a una base de datos, para su sistematización.
3. Análisis estadístico descriptivo: Se establecieron las medidas de tendencia central (media) y las medidas de dispersión (desviaciones) para las variables miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa.
4. Relación de variables. Para el análisis de relaciones se utilizó la prueba estadística Chi Cuadrado [x²], la cual no considera relaciones de causalidad.

Esta prueba se calcula a través de tablas de contingencia o tabulaciones cruzadas con dos dimensiones, cada una de las cuales corresponde a una variable, la cual puede subdividirse en dos o más categorías.

Por tablas de contingencia se entiende aquellas tablas de doble entrada donde se realiza una clasificación de la muestra de acuerdo a un doble criterio de clasificación. Por ejemplo, la clasificación de los individuos de acuerdo a los niveles de miedo a hablar en público y los niveles de miedo a la evaluación negativa, crearán tablas donde cada celda representó la frecuencia bivalente de las características correspondientes a su fila y columna.

Pagano (2003) afirma que mediante la aplicación de este tipo de tablas se desea conocer si existe relación entre las variables, o si por el contrario, se pueden considerar como independientes, es decir, se busca identificar si la proporción de casos para cada categoría de una de las variables es independiente del valor que toma la otra variable.

Estas tablas permiten obtener una descripción cuantitativa de las distintas cualidades bivariantes de la muestra, en forma de frecuencias y porcentajes. Estos últimos pueden ser relativos al total de la muestra, al total de una fila o al total de una columna. Además, la pertenencia a las distintas clases del otro criterio.

El razonamiento para contrastar si existe o no relación entre dos variables cualitativas se basa en calcular cuáles serían los valores de frecuencia esperados para cada una de las celdas, en el caso de que efectivamente las variables fuesen independientes, y compararlos con los valores realmente observados. Si existe una marcada diferencia entre los dos valores, se concluye que las variables son dependientes.

De forma general, la frecuencia esperada para cada una de las celdas, cumpliéndose la hipótesis de independencia, se calcula multiplicando el total de la fila por el total de la columna correspondiente y dividiéndolo por el tamaño global.

5. Comprobación de hipótesis. De acuerdo a los grados de libertad establecidos por la prueba Chi cuadrado, se comprobaron las hipótesis de acuerdo a la siguiente afirmación: Si el p-valor de la prueba Chi cuadrado entre la variable nivel de miedo a hablar en público y nivel de miedo a la evaluación negativa es igual o menor a 0,05 se comprobará la Hipótesis de trabajo y se

brindará evidencia estadística que corrobore la hipótesis de trabajo, si por el contrario, el p-valor de la prueba Chi cuadrado es cercano a uno se rechazará la hipótesis de trabajo y se comprobará la hipótesis nula.

Consideraciones deontológicas

La Psicología es una ciencia sustentada en la investigación, se tomó como referencia la Ley 1090 de 2006, en la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología y se dicta el Código Deontológico y Bioético. Para el desarrollo de esta investigación se toma como referentes las siguientes disposiciones:

Del título II “Disposiciones Generales”, teniendo en cuenta el artículo 2 de los principios generales como lo es el de Confidencialidad: en el cual se plantea que “los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, de las intervenciones educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación”. Además se trabajará bajo el principio de Investigación con participantes humanos en el cual la “decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos” (Ley 1090 de 2006).

Del Título III “De la actividad profesional del psicólogo” el cual “considera el ejercicio de la profesión de psicólogo toda actividad de enseñanza, aplicación e indicación del conocimiento psicológico y de sus técnicas específicas en a) Diseño, ejecución y dirección de investigación científica, disciplinaria o interdisciplinaria, destinada al desarrollo, generación o aplicación del conocimiento que contribuya a la comprensión y aplicación de su objeto de estudio y a la implementación de su quehacer profesional, desde la perspectiva de las ciencias naturales y sociales” (Ley 1090 de 2006).

Por último del Capítulo VII “De La Investigación Científica, La Propiedad Intelectual y Las Publicaciones”, se toma en cuenta: Artículo 49. “Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales

empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización. Artículo 50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes; Artículo 51. Es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta; Artículo 52. En los casos de menores de edad y personas incapacitadas, el consentimiento respectivo deberá firmarlo el representante legal del participante; Artículo 55. Los profesionales que adelanten investigaciones de carácter científico deberán abstenerse de aceptar presiones o condiciones que limiten la objetividad de su criterio u obedezcan a intereses que ocasionen distorsiones o que pretendan darle uso indebido a los hallazgos” (Ley 1090 de 2006).

CRONOGRAMA

Fases.	Fecha.
1. Planteamiento del problema	Marzo de 2008
2. Revisión teórica	Abril- Noviembre de 2008
3. Caracterización metodológica	Noviembre de 2008
4. Adaptación de los instrumentos	Marzo de 2009
5. Presentación de proyecto	Abril de 2009
6. Sustentación de proyecto	Mayo de 2009
7. Aplicación de los instrumentos y sistematización de la información	Mayo- Junio de 2009
8. Informe final	Agosto de 2009

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Aplicación

Se aplicaron los instrumentos de miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa a 176 estudiantes pertenecientes a la Institución Educativa Pedro León Torres del municipio de Yacuanquer matriculados durante el periodo académico 2008-2009.

La edad de los participantes osciló entre 12 y 15 años, encontrándose un promedio de edad de 13,5 años. Se puede afirmar que 46.59% correspondió a estudiantes con edad entre los 12 y 14 años, el 53,4 % tiene una edad entre 15 y 16 años. Por otra parte en cuanto al género de los participantes se observa que el 38% son mujeres y el 61,9% son hombres. (Tabla 1)

Grado	N. de Estudiantes	Hombres	Mujeres
Sexto	20	13	7
Séptimo	32	17	15
Octavo	30	18	12
Noveno	41	21	20
Décimo	22	14	8
Once	31	26	5

Tabla 1

Estratificación de la muestra según el grado que cursan los estudiantes.

Análisis e interpretación de resultados

Resultados del cuestionario de miedo a hablar en público PRCS

Con respecto al cuestionario del miedo a hablar en público, el puntaje directo máximo del cuestionario es de 180. Para cada ítem el puntaje máximo es de 6 y el mínimo es de 1; Las opciones de respuesta se encuentran en una escala Likert con seis puntos en función de la frecuencia con que aparece el miedo a hablar en público en diversas situaciones, discriminados de la siguiente forma 1: Completamente de acuerdo, 2: Bastante de acuerdo, 3: Ligeramente de acuerdo, 4: Ligeramente en desacuerdo, 5: Bastante en desacuerdo, 6: Completamente en desacuerdo.

La categorización de los resultados del cuestionario del miedo a hablar en público se elaboró considerando la propuesta de Hidalgo (2002) en la que se identifican tres niveles de miedo a hablar en público alto, moderado y bajo con base en la media y la desviación estándar aspecto mencionado en el apartado variables.

En la Tabla 2 se presenta un resumen del análisis estadístico de los datos obtenidos en el cuestionario del miedo a hablar en público PRCS.

Tabla 2

Resumen del análisis estadístico del cuestionario de miedo a hablar en público PRCS.

Medida	Valor
Población	176
Media	105
Varianza	129,436
Desviación estándar	11,377
Puntaje Mínimo	94
Puntaje Máximo	150
Kurtosis	6,48
Moda	109
Mediana	109

La distribución de los puntajes sugiere una variación que indica una predominancia de valores altos, es decir, en la muestra de estudiantes evaluada hay una tendencia a presentar niveles altos de miedo a hablar en público. Adicionalmente, se aplicó una categorización de los puntajes obtenidos, a partir de la media y la desviación estándar, encontrándose que el 68,75% de los estudiantes presentan nivel alto de miedo a hablar en público, mientras que 6,81% de los estudiantes presentan nivel moderado de miedo a hablar en público y un 24,43% de los estudiantes se ubican en el nivel bajo de miedo a hablar en público. (*Ver Figura 4*)

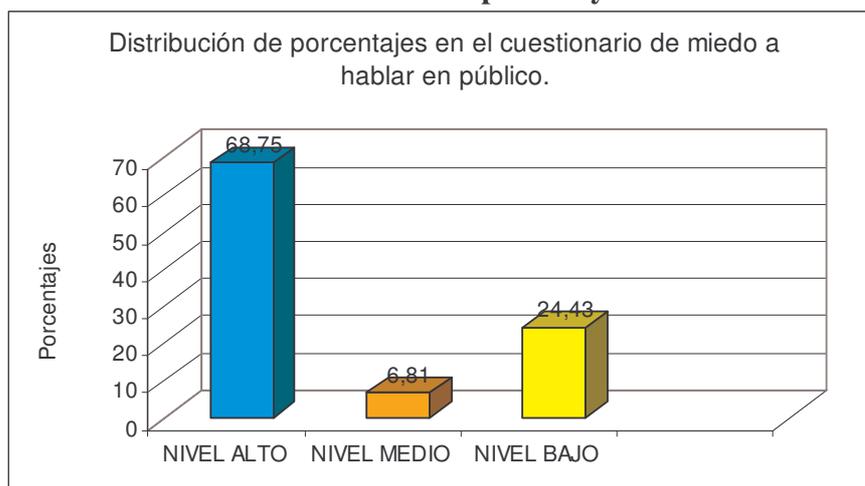


Figura 4. Distribución de porcentajes en el cuestionario de miedo a hablar en público.

Teniendo en cuenta la agrupación de los estudiantes en diferentes niveles de miedo a hablar en público a continuación se detallan los resultados del cuestionario de miedo a hablar en público para cada grupo.

Grupo con nivel alto de miedo a hablar en público

El grupo con nivel alto de miedo a hablar en público está conformado por 121 estudiantes cuyos puntajes totales en el cuestionario de miedo a hablar en público PRCS, se encuentran a una o más desviaciones estándar por encima de la media.

En la Tabla 3 se muestra el puntaje directo y el promedio de respuesta de los ítems del cuestionario del grupo con nivel alto de miedo a hablar en público.

Tabla 3

Puntajes de los ítems del cuestionario de miedo a hablar en público en el grupo con nivel alto de miedo a hablar en público

Ítem	Punt. directo	Punt. promedio	Punt. estánd.
13	285	5	-2,7
12	362	3	-1,4
14	379	5	-1,1
18	395	3	-0,9
3	396	3	-0,9
11	420	5	-0,5
4	422	5	-0,4
22	429	5	-0,3
10	433	5	-0,2

6	436	5	-0,2
15	436	2	-0,2
29	436	2	-0,2
8	439	2	-0,2
17	439	5	-0,2
9	440	5	-0,1
16	442	5	-0,1
27	444	5	-0,1
28	459	3	0,1
23	460	5	0,1
30	464	3	0,2
26	467	3	0,2
7	475	3	0,3
1	477	5	0,4
5	478	2	0,4
21	478	5	0,4
24	495	2	0,7
2	529	2	1,2
19	572	2	1,9
25	576	1	2,0
20	577	1	2,0

Nota: El puntaje directo corresponde a la sumatoria de las puntuaciones marcadas por los sujetos en cada ítem. El puntaje promedio indica la opción de respuesta que en general marcó el grupo en cada reactivo, es decir, la frecuencia con la que estos estudiantes sienten miedo a hablar en público en las situaciones mencionadas. El mínimo es 1 y el máximo es 6. El puntaje estandarizado designa a cuantas desviaciones estándar se encuentra el puntaje directo; la media es 451,3 y la desviación es 61,04 en este grupo.

A continuación se describen los ítems que se encuentran sobre una o más desviaciones estándar con respecto a la media y los ítems ubicados por debajo de una o más desviaciones estándar.

Es importante resaltar que dentro del cuestionario de miedo a hablar en público, los ítems cuentan con varias opciones de respuesta, que pueden ser marcadas simultáneamente de 1 a 6, es decir, se obtiene una puntuación por separado de cada una. Por este motivo en los ítems representativos se describe el puntaje

que cada una de estas opciones obtuvo de acuerdo a las repuestas de los estudiantes que conforman este grupo.

Los estudiantes de este grupo tienen mayor puntaje en los ítems: 2, 19, 25 y 20; ya que se ubican a más de una desviación estándar por encima de la media. Las situaciones a las que hacen referencia estos ítems son las que generan mayor miedo a hablar en público en los estudiantes.

El ítem 20 (puntaje directo de 577; puntaje promedio de 1) hace referencia a “Me siento a disgusto conmigo mismo después de intentar dirigir la palabra o dar una charla a un grupo de personas” es decir los sujetos con nivel alto de miedo a hablar en público tienden a considerar a esta situación como “completamente de acuerdo” y como un pensamiento negativo de su imagen frente a los demás, factor que se relaciona directamente con el miedo a la evaluación negativa. Siendo esta pregunta la que más alto puntaje obtuvo en todo el cuestionario, indica que es la situación que mayor miedo produce a este grupo, pues se encuentra alrededor de dos desviaciones estándar sobre la media.

Con respecto a “Mi postura parece forzada y poco natural” (ítem 25) el cual también se encuentra a dos desviaciones estándar con respecto a la media, con un puntaje directo de 576 y un puntaje promedio de 1. Los estudiantes con un nivel alto de miedo a hablar en público manifiestan que están “completamente de acuerdo” en presentar una postura forzada y poco natural frente a una audiencia; situación que se relaciona con la imagen que el individuo proyecta frente a los demás y la evaluación que hacen los mismos de él.

El reactivo 19 se ubica a 1,9 desviaciones estándar por encima de la media, con un puntaje directo de 572 y puntaje promedio de 2. Este ítem se refiere a “Las caras del auditorio aparecen desdibujadas cuando las miro” frente a esta circunstancia el grupo con nivel alto de miedo a hablar en público manifiestan que están “bastante de acuerdo” que la imagen facial de las personas está desdibujada cuando se las mira a la hora de hablar frente al público. De acuerdo a los resultados del ítem 2, los estudiantes con nivel alto de miedo a hablar en público estiman que están “Bastante de acuerdo” en que les tiemblan las manos cuando tratan de coger algo estando en la tarima. Este ítem esta

situado a 1,2 desviación estándar por encima de la media, con un puntaje directo de 529 y un puntaje promedio de 2.

A partir del análisis de las puntuaciones marcadas por el grupo con nivel alto de miedo a hablar en público en el ítem 24 (puntaje directo de 495; puntaje promedio de 2; situado a 0,7 desviaciones estándar por encima de la media), que alude a “Sudo y tiemblo antes de levantarme para hablar” se puede afirmar que los estudiantes pertenecientes a este grupo están “bastante de acuerdo” con sentir estas reacciones fisiológicas antes de hablar frente a una audiencia.

Los estudiantes con nivel alto de miedo a hablar en público perciben que están “bastante en desacuerdo” en preparar una charla, aspecto evaluado por el ítem 21, ubicado a 0,4 desviación estándar por encima de la media con un puntaje directo de 478 y un puntaje promedio de 5.

Tabla 4

Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel alto de miedo a hablar en público que se encuentran por encima de la media en diferentes situaciones.

Situación	Puntuación total	Frecuencia
1. Me siento a disgusto conmigo mismo después de intentar dirigir la palabra o dar una charla a un grupo de personas.	577	“Completamente de acuerdo”
2. Mi postura parece forzada y poco natural.	576	“Completamente de acuerdo”
3. Las caras del auditorio aparecen desdibujadas cuando las miro.	572	“Bastante de acuerdo”
4. Me tiemblan las manos cuando trato de coger algo estando en la tarima.	529	“Bastante de acuerdo”
5. Sudo y tiemblo antes de levantarme para hablar.	495	“Bastante de acuerdo”
6. Me gusta preparar una charla	478	“Bastante en desacuerdo”

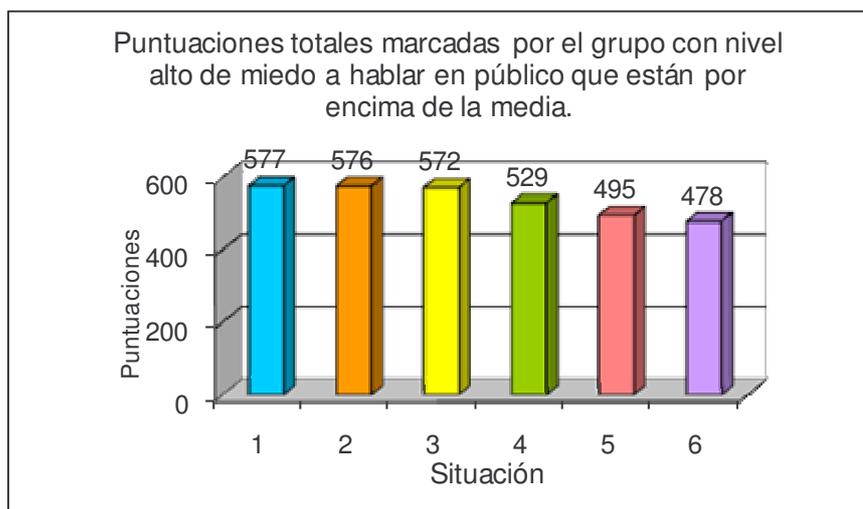


Figura 5. Puntuaciones totales marcadas por el grupo con nivel alto de miedo a hablar en público que están por encima de la media.

El grupo con nivel alto de miedo a hablar en público obtuvo menor puntaje en los ítems: 13, 12, 14, 18 y 3. Estos ítems representan las situaciones en las cuales se presenta menor miedo a hablar en público en este grupo de estudiantes.

El ítem 13 se localiza a -2,7 desviaciones estándar por debajo de la media con un puntaje directo de 285. En esta pregunta los estudiantes marcaron en promedio 5, indicando que están “Bastante en desacuerdo” con preferir no tener notas a mano por si se olvidan de la charla, lo que hace que se evite esta situación.

Con respecto al ítem 12, ubicado a -1,4 desviación estándar por debajo de la media, con un puntaje directo de 362 y un puntaje promedio de 3, los estudiantes de este grupo manifiestan estar “Ligeramente de acuerdo” con estar en completa posesión de si mismos mientras hablan, lo cual indica que están concientes de la situación a la que se enfrentan.

Teniendo en cuenta que el puntaje en el ítem 14 en este grupo está alrededor de -1,1 desviación estándar por debajo de la media, con un puntaje directo de 379 y un puntaje promedio de 5, se puede deducir, de acuerdo a esta apreciación que los estudiantes con nivel alto de miedo a hablar en público se encuentran “Bastante en desacuerdo” con observar las reacciones del auditorio cuando hablan frente a una audiencia.

De acuerdo a las puntuaciones obtenidas por los estudiantes con nivel alto de miedo a hablar en público en el ítem 18 (puntaje directo de 395, puntaje

promedio de 3: localizado a -0,9 desviaciones estándar con respecto a la media), los sujetos que hacen parte de este grupo están “Ligeramente de acuerdo” en evitar hablar en público.

De acuerdo al puntaje del ítem 3 (puntaje directo de 396; puntaje promedio de 3; -0,9 desviaciones estándar por debajo de la media), las personas que conforman este grupo estiman estar “Ligeramente de acuerdo” con no sentir miedo a olvidar lo que se va a decir frente a una audiencia.

Tabla 5

Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel alto de miedo a hablar en público que se encuentran por debajo de la media en diferentes situaciones.

Situación	Puntuación total	Frecuencia
1. Tengo miedo constante de olvidar lo que voy a decir	396	“Ligeramente de acuerdo”
2. Siempre que me es posible, evito hablar en público.	395	“Ligeramente de acuerdo”
3. Me gusta observar las reacciones del auditorio ante mi charla.	379	“Bastante en desacuerdo”
4. Creo que estoy en completa posesión de mi mismo mientras hablo	362	“Ligeramente de acuerdo”
5. Prefiero tener notas a mano por si olvido mi charla.	285	“Bastante en desacuerdo”

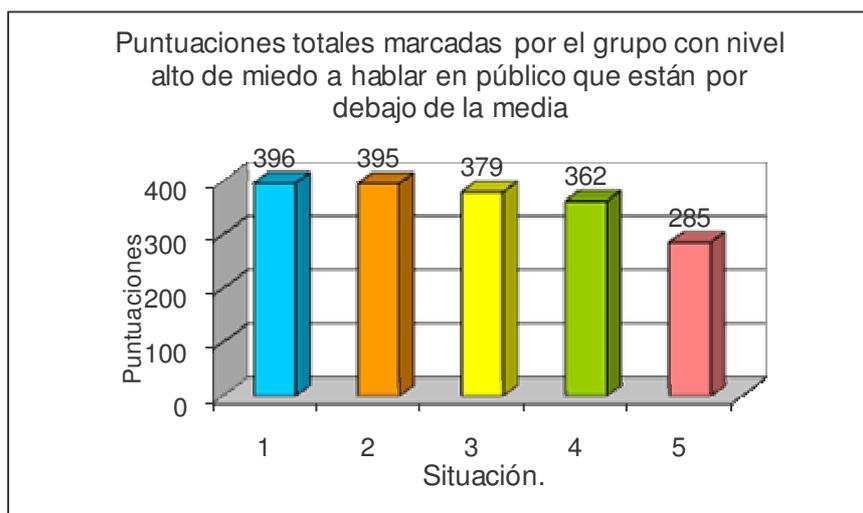


Figura 6. Puntuaciones totales marcadas por el grupo con nivel alto de miedo a hablar en público que están por debajo de la media.

Grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público

El grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público está conformado por 12 estudiantes cuyos puntajes totales en el cuestionario de miedo a hablar en público (PRCS), se encuentran en la media.

En la Tabla 6 se describen el puntaje directo y el puntaje promedio de respuesta de los ítems del cuestionario del grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público.

Tabla 6

Puntajes de los ítems del cuestionario de miedo a hablar en público en el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público.

Ítem	Punt. directo	Punt. promedio	Punt. Estánd.
13	22	6	-1,8
18	23	4	-1,7
3	25	5	-1,5
7	31	5	-1,0
29	32	6	-0,9
5	33	4	-0,8
26	33	4	-0,8
28	33	4	-0,8
2	34	3	-0,7
12	35	1	-0,6
14	37	4	-0,4
15	37	4	-0,4
25	38	5	-0,3
30	38	5	-0,3
20	42	4	0
24	42	4	0
10	47	3	0,4
6	48	3	0,5
16	48	3	0,5
4	49	4	0,6
8	49	3	0,6
9	49	4	0,6
11	51	4	0,8
17	51	3	0,8

19	51	3	0,8
21	54	4	1,1
22	54	4	1,1
23	55	4	1,2
27	56	4	1,3
1	63	5	1,9

Nota: El puntaje directo corresponde a la sumatoria de las puntuaciones marcadas por los sujetos en cada ítem. El puntaje promedio indica la opción de respuesta que en general marcó el grupo en cada reactivo, es decir la frecuencia con la que estos estudiantes sienten miedo ante las situaciones mencionadas. El mínimo es 1 y el máximo es 6. El puntaje estandarizado designa a cuantas desviaciones estándar se encuentra el puntaje directo; la media es 42 y la desviación es 10,65 en este grupo.

En seguida se describirán los ítems más representativos, es decir, los que se encuentran sobre una o más desviaciones estándar y los inferiores a una o más desviaciones estándar. Es importante resaltar que los puntajes de los ítems en el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público implican que las situaciones mencionadas en el cuestionario no generan un miedo profundo en estos estudiantes, para ser catalogados en un nivel elevado de miedo a hablar en público.

El grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público presenta puntajes más altos en los ítems: 1, 27, 23, 22 y 21.

Los resultados del ítem 1 denotan que los estudiantes con nivel moderado de miedo a hablar en público están “Bastante en desacuerdo” cuando se les pide hablar en público y por ende no esperan esta situación con ilusión. En este ítem los estudiantes de este grupo obtuvieron un puntaje directo de 63, un puntaje promedio de 5 y se encuentra a 1,9 desviaciones estándar sobre la media.

En cuanto al ítem 27 (puntaje directo de 56; puntaje promedio de 4; 1,3 desviaciones estándar sobre la media), el cual se refiere “encontrar agradable la perspectiva de hablar en público”. Dichos valores suponen que los estudiantes con nivel moderado de miedo a hablar en público están “Ligeramente es desacuerdo” ante esta situación.

En relación con el hecho de “Tener bastante fluidez verbal” situación evaluada en el ítem 23 (con un puntaje directo de 55, un puntaje promedio de 4 y situado a 1,2 desviaciones estándar por encima de la media). Los estudiantes con nivel

moderado de miedo a hablar en público manifiestan que están “ligeramente en desacuerdo” con presentar una apropiada fluidez verbal.

De acuerdo al análisis de las puntuaciones marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público, en el ítem 22 se puede afirmar que dichos estudiantes se encuentran “ligeramente en desacuerdo” al manifestar que su mente esta clara frente a un auditorio. Esta pregunta cuenta con un puntaje total de 54, un puntaje promedio de 4 y se encuentra a 1,1 desviaciones estándar por encima de la media.

A partir de los resultados del ítem 21 (puntaje directo de 54; puntaje promedio de 4; ubicado a 1,1 desviaciones estándar sobre la media) los estudiantes con nivel moderado de miedo a hablar en público están “ligeramente en desacuerdo” en el hecho de preparar una charla.

Tabla 7

Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público que se encuentran por encima de la media en diferentes situaciones.

Situación	Puntuación total	Frecuencia
1. Espero con ilusión una oportunidad para hablar en público.	63	“Bastante en desacuerdo”
2. Encuentro ligeramente agradable la perspectiva de hablar en público.	56	“Ligeramente en desacuerdo”
3. Tengo bastante fluidez verbal	55	“Ligeramente en desacuerdo”
4. Mi mente esta clara cuando me encuentro delante de un auditorio.	54	“Ligeramente en desacuerdo”
5. Me gusta preparar una charla.	54	“Ligeramente en desacuerdo”

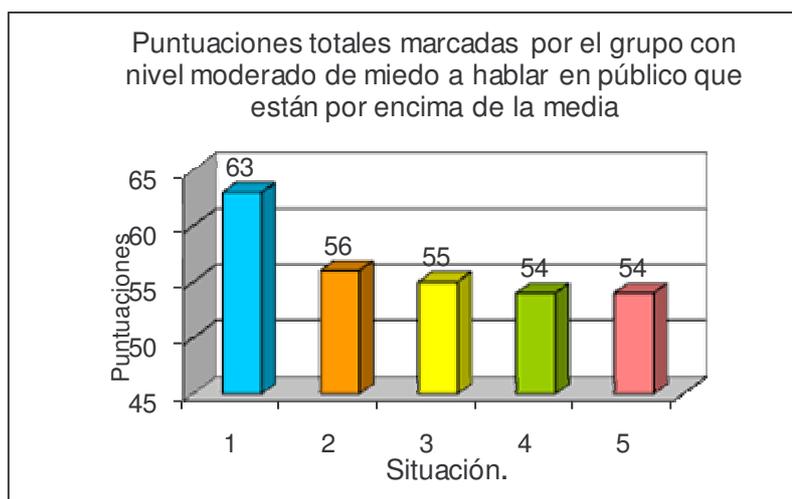


Figura 7. Puntuaciones totales marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público que están por encima de la media.

Los ítems con puntajes más bajos en el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público son: 13, 18, 3, 7 y 29. Estos ítems representan las situaciones que menor miedo generan a este grupo.

Con respecto a los resultados encontrados en el análisis del ítem 29 (puntaje directo 32; puntaje promedio 6; ubicado a -0,9 desviaciones estándar inferiores a la media), el cual hace referencia al hecho de sentirse o estar aterrorizado ante la idea de hablar delante de un grupo de personas, lo cual implica que los estudiantes de este grupo están “Completamente en desacuerdo” ante esta situación.

Considerando los resultados del interrogante 7, el cual cuenta con un puntaje directo de 31, un puntaje promedio de 5 y se ubica alrededor de una desviación estándar por debajo de la media. Se puede establecer que los resultados muestran que el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público se encuentran “Bastante en desacuerdo” con el sentir malestar al utilizar el cuerpo y la voz expresivamente ante un auditorio.

En relación con la situación de “Tener un miedo constante de olvidar lo que se va a decir” de acuerdo a los resultados del ítem 3 (puntaje directo de 25, puntaje promedio de 5; ubicado a 1,5 desviaciones estándar por debajo de la media), el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público manifiestan que están “Bastante en desacuerdo” con esta situación.

Con respecto a los resultados del ítem 18 (puntaje directo de 23; puntaje promedio de 4; situado a 1,7 desviaciones estándar inferiores a la media), los estudiantes con nivel moderado de miedo a hablar en público están “Ligeramente en desacuerdo” con la situación de evitar al máximo el hablar en público.

La pregunta con menor puntuación en este grupo es el reactivo 13 con un puntaje directo de 22, un puntaje promedio de 6 y estos resultados se ubican a una 1,8 desviación estándar inferior a la media. Las puntuaciones de este ítem muestran que los estudiantes con nivel moderado de miedo a hablar en público, se encuentran “Completamente en desacuerdo” ante el hecho de tener notas a mano por si olvidan la charla.

Tabla 8

Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público que se encuentran por debajo de la media en diferentes situaciones.

Situación	Puntuación total	Frecuencia
1. Me siento aterrorizado ante la idea de hablar delante de un grupo de personas.	32	“Completamente en desacuerdo”
2. Me desagrada utilizar el cuerpo y la voz expresivamente.	31	“Bastante en desacuerdo”
3. Tengo un miedo constante de olvidar lo que voy a decir.	25	“Bastante en desacuerdo”
4. Siempre que me es posible, evito hablar en público.	23	“Ligeramente en desacuerdo”
5. Prefiero tener notas a mano por si olvido mi charla	22	“Completamente en desacuerdo”

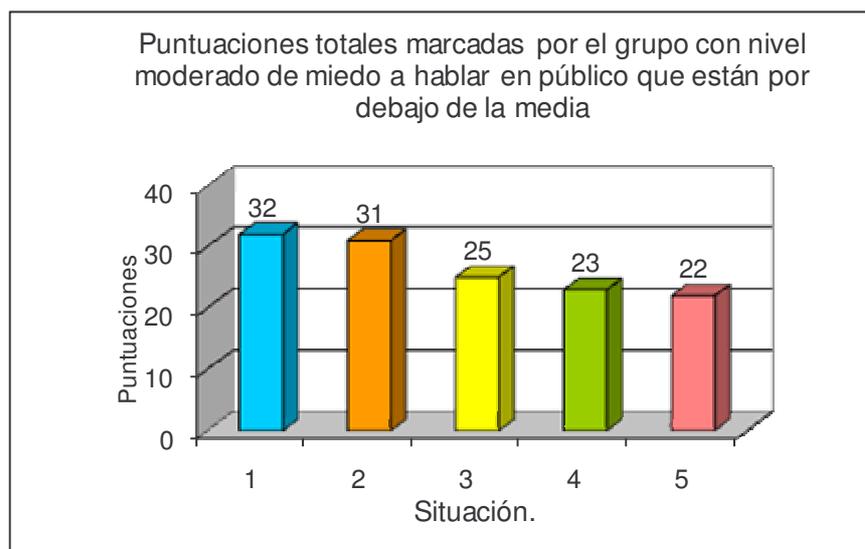


Figura 8. Puntuaciones totales marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público que están por debajo de la media.

Grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público

El grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público está conformado por 43 estudiantes cuyos puntajes totales en el cuestionario de miedo a hablar en público (PRCS) se encuentran a una o más desviaciones estándar inferiores a la media.

En seguida se describirán en la Tabla 9 los resultados de los estudiantes con nivel bajo de miedo a hablar en público.

Tabla 9

Puntajes de los ítems del cuestionario de miedo a hablar en público en el grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público.

Ítem	Punt. directo	Punt. promedio	Punt. Estánd.
13	78	4	-1,9
3	94	4	-1,4
29	106	4	-1,1
18	110	3	-0,9
7	111	3	-0,9
28	115	5	-0,8
30	115	5	-0,8
15	116	6	-0,8
26	117	5	-0,7
2	120	5	-0,6
12	121	2	-0,6
5	124	6	-0,5
25	125	5	-0,5
20	126	5	-0,5
24	127	5	-0,3
8	131	5	-0,3
19	141	5	-0,0
17	165	2	0,6
27	165	2	0,6
14	168	3	0,7
6	173	3	0,8
23	176	2	0,9
9	179	2	1,0
21	179	2	1,0
11	180	2	1,0
4	182	2	1,1
1	187	2	1,2
16	188	1	1,3
22	188	1	1,3
10	191	6	1,4

Nota: El puntaje directo corresponde a la sumatoria de las puntuaciones marcadas por los sujetos en cada ítem. El puntaje promedio indica la opción de respuesta que en

general marcó el grupo en cada ítem, es decir, la frecuencia con la que estos estudiantes sienten miedo ante las situaciones mencionadas. El mínimo es 1 y el máximo es 6. El puntaje estandarizado designa a cuantas desviaciones estándar se encuentra el puntaje directo; la media es 143,2 y la desviación es 33.6 en este grupo. En la siguiente sección se analizan los resultados de los ítems que se encuentran sobre una o más desviaciones estándar y por debajo de una o más desviaciones estándar. Los resultados de los ítems en este grupo indican que las situaciones mencionadas en el cuestionario no causan miedo a hablar en público.

Los reactivos que más alto puntaje obtuvieron fueron: 10, 22, 16, 1 y 4.

El ítem 10 (puntaje total 191; puntaje promedio 6, se sitúa alrededor de 1,4 desviaciones estándar sobre la media) el cual hace referencia a estar nervioso antes de ponerse de pie, olvidar los temores y disfrutar de la experiencia, los sujetos con nivel bajo de miedo a hablar en público tienden a considerar que están “Completamente en desacuerdo” con la situación planteada.

Con respecto a la pregunta 22 los estudiantes con nivel bajo de miedo a hablar en público tienen un puntaje total de 188, un puntaje promedio de 1 y se encuentra a 1,3 desviaciones estándar por encima de la media. Estos resultados muestran que este grupo está “Completamente de acuerdo” en tener la mente clara al estar frente a un auditorio.

El ítem 16 se refiere a sentirse relajado y a gusto mientras se habla frente a una audiencia; las respuestas del grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público sumaron un puntaje total de 188, y un puntaje promedio de 1 y se sitúa a 1,3 desviaciones estándar por encima de la media. Los resultados denotan que se encuentran “Completamente de acuerdo” con la situación mencionada.

De acuerdo a los resultados de los estudiantes con nivel bajo de miedo a hablar en público en el reactivo 1, este cuenta con un puntaje total de 187, un puntaje promedio del ítem de 2 y se ubica a 1,2 desviaciones estándar sobre la media. Estas puntuaciones indican que este grupo se encuentra “Bastante de acuerdo” con esperar una oportunidad para hablar en público.

De acuerdo con el puntaje del grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público en el ítem 4, los estudiantes que se encuentran en este nivel están “Bastante de acuerdo” en que los auditorios parecen amables cuando se dirigen

a ellos, ya que obtuvieron en este reactivo un puntaje total de 182, un puntaje promedio de 2, ubicándolo 1,1 desviación estándar por encima de la media.

Tabla 10

Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público que se encuentran por encima de la media en diferentes situaciones.

Situación	Puntuación total	Frecuencia
1. Aunque estoy nervioso justo antes de ponerme de pie, pronto olvido mis temores y disfruto de la experiencia.	191	“Completamente en desacuerdo”
2. Mi mente esta clara cuando me encuentro delante de un auditorio.	188	“Completamente de acuerdo”
3. Me siento relajado y a gusto mientras hablo.	188	“Completamente de acuerdo”
4. Espero con ilusión una oportunidad para hablar en público.	187	“Bastante de acuerdo”
5. Los auditorios parecen amables cuando me dirijo a ellos.	182	“Bastante de acuerdo”



Figura 9. Puntuaciones totales marcadas por el grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público que están por encima de la media.

Los ítems con más bajo puntaje en el grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público son: 13, 3, 29, 18 y 7; estos ítems representan las situaciones que menor miedo produce a los estudiantes de este nivel.

El ítem 13 hace referencia a preferir tener notas a mano por si se olvida la charla. De acuerdo a los puntajes de los estudiantes con nivel bajo de miedo a hablar en público en este interrogante se puede afirmar que este grupo está “Ligeramente en desacuerdo” con la situación planteada. En este ítem se obtuvo un puntaje total de 78, un puntaje promedio de 4 y se encuentra a -1,9 desviaciones estándar inferior a la media.

Al analizar el ítem 3, los estudiantes del grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público tiene un puntaje total de 94, un puntaje promedio de 4, ubicándolo a -1,4 desviaciones estándar por debajo de la media. Este ítem se refiere a tener un miedo constante de olvidar lo que se va a decir, los puntajes de los estudiantes de este grupo muestran que están “Ligeramente en desacuerdo” con este reactivo.

En el ítem 29 aparece el siguiente enunciado “me siento aterrorizado ante la idea de hablar delante de un grupo de personas”. Los estudiantes del grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público presentan un puntaje total de 106, un promedio de 4, situando al ítem a -1,1 desviaciones estándar por debajo de la media, manifestando así que los estudiantes pertenecientes a este grupo están “Ligeramente en desacuerdo” con la situación.

Teniendo en cuenta los resultados del ítem 18, los estudiantes que se encuentran en el grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público, cuentan con una puntuación total de 110, una puntuación promedio de 3 y se encuentra a -0,9 desviaciones estándar inferiores a la media. Lo cual significa que los estudiantes de este grupo se encuentran “Ligeramente de acuerdo” con evitar hablar en público.

En último lugar en este nivel de miedo a hablar en público se encuentran las puntuaciones del ítem 7, el cual evalúa el utilizar el cuerpo y la voz expresivamente. Los estudiantes que pertenecen al grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público puntuaron en total 111, obtuvieron un puntaje promedio de 3, localizando al interrogante a -0,9 desviaciones negativas, mostrando que este grupo está “Ligeramente de acuerdo” con utilizar el cuerpo y la voz expresivamente frente a una audiencia.

Tabla 11

Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público que se encuentran por debajo de la media en diferentes situaciones.

Situación	Puntuación total	Frecuencia
1. Prefiero tener notas a mano por si olvido mi charla.	78	“Ligeramente en desacuerdo”
2. Tengo un miedo constante de olvidar lo que voy a decir.	94	“Ligeramente en desacuerdo”
3. Me siento aterrorizado ante la idea de hablar ante un grupo de personas.	106	“Ligeramente en desacuerdo”
4. Siempre que me es posible, evito hablar en público.	110	“Ligeramente de acuerdo”
5. Me desagrada utilizar el cuerpo y la voz expresivamente.	111	“Ligeramente de acuerdo”

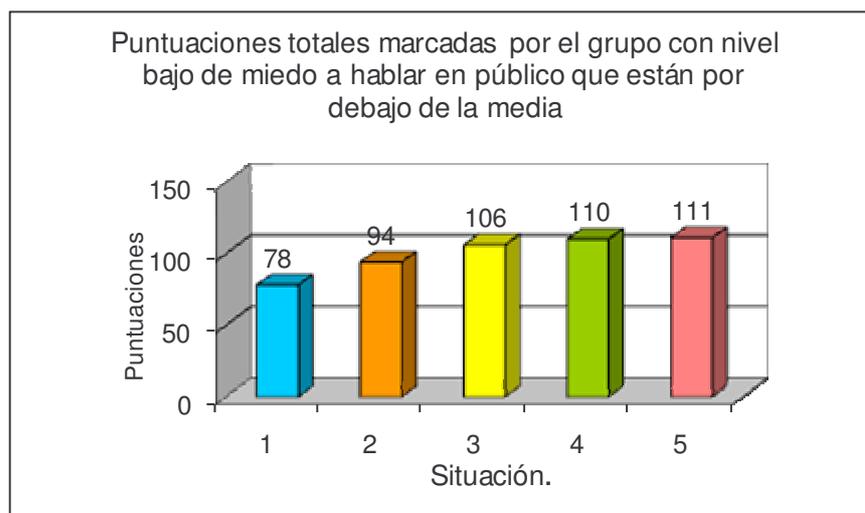


Figura 10. Puntuaciones totales marcadas por el grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público que están por debajo de la media.

Resultados de la Escala de miedo a la evaluación negativa – Modificada

FNE

En el siguiente apartado se describen los resultados de la Escala de miedo la evaluación negativa (FNE), aplicada a 176 estudiantes pertenecientes a la Institución Educativa Pedro León Torres en el municipio de Yacuanquer.

La Escala de miedo a la evaluación negativa (modificada) cuenta con 12 ítems, para cada ítem el puntaje máximo es 5 y el mínimo 1. Las opciones de respuesta se encuentran en una escala Likert con cinco puntos en función del grado característico del sujeto en cada situación evaluada, discriminados de la siguiente forma 1: Nada característico en mi, 2: Ligeramente característico en mi, 3: Moderadamente característico en mi, 4: Muy característico en mi y 5: Extremadamente característico en mi.

La categorización de los resultados del cuestionario del miedo a hablar en público se elaboró considerando la propuesta de Hidalgo (2002) en la que se identifican tres niveles de miedo a la evaluación negativa alto, moderado y bajo con base en la media y la desviación estándar aspecto mencionado en el apartado variables.

En la Tabla 12 se presenta un resumen del análisis estadístico de los datos obtenidos en la escala miedo a la evaluación negativa modificada FNE.

Tabla 12

Resumen del análisis estadístico de la escala miedo a la evaluación negativa modificada FNE.

Medida	Valor
Población	176
Media	28,8
Varianza	22,84
Desviación estándar	4,78
Puntaje Mínimo	28
Puntaje Máximo	50
Kurtosis	-0,25
Moda	43
Mediana	39

La distribución de los puntajes sugiere una variación que indica una predominancia de valores altos, es decir, en la muestra de estudiantes evaluada hay una tendencia a presentar niveles altos de miedo a la evaluación negativa. Adicionalmente, se aplicó una categorización de los puntajes

obtenidos, a partir de la media y la desviación estándar, encontrándose que el 97,15% de los estudiantes presentan nivel alto de miedo a la evaluación negativa, mientras que 2,84% de los estudiantes presentan nivel moderado de miedo a la evaluación negativa y se encontró un 0% para el nivel bajo de miedo a la evaluación negativa. (Ver Figura 11).

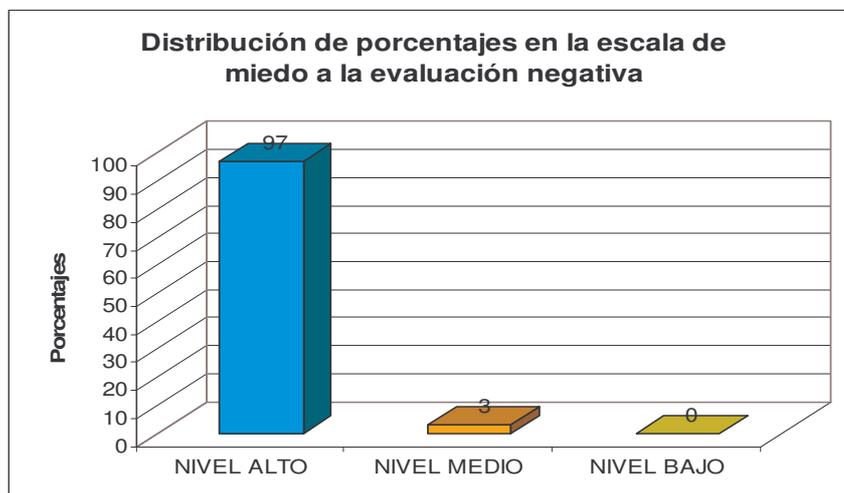


Figura 11. Distribución de porcentajes en la escala de miedo a la evaluación negativa.

Grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa

En la Tabla 13 se muestran los resultados de los estudiantes con nivel alto de miedo a la evaluación negativa en los ítems evaluados por la Escala de miedo a la evaluación negativa modificada.

El grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa está conformado por 171 estudiantes cuyos puntajes totales en la escala miedo a la evaluación negativa FNE, se encuentran a una o más desviaciones estándar por encima de la media.

En la Tabla 13 se muestra el puntaje directo y el promedio de respuesta de los ítems del cuestionario del grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa.

Tabla 13

Puntajes de los ítems de la escala de miedo a la evaluación negativa en el grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa.

Ítem	Punt. directo	Punt. promedio	Punt. estánd.
2	345	2	-1,5
7	360	1	-1,4

10	361	1	-1,4
4	466	3	-0,6
8	602	3	0,3
1	616	3	0,4
9	636	4	0,5
12	656	4	0,7
5	658	4	0,7
3	659	4	0,7
11	666	4	0,7
6	692	4	0,9

Nota: El puntaje directo corresponde a la sumatoria de las puntuaciones marcadas por los sujetos en cada ítem. El puntaje promedio indica la opción de respuesta que en general marcó el grupo en cada reactivo, es decir, la frecuencia con la que estos estudiantes sienten miedo a ser evaluados negativamente en las situaciones mencionadas. El mínimo es 1 y el máximo es 5. El puntaje estandarizado designa a cuantas desviaciones estándar se encuentra el puntaje directo; la media es 39,25 y la desviación es 4,26 en este grupo.

A continuación se describen los ítems que se encuentran sobre una o más desviaciones estándar con respecto a la media y los ítems ubicados por debajo de una o más desviaciones estándar.

Es importante resaltar que dentro de la escala de miedo a la evaluación negativa, los ítems cuentan con varias opciones de respuesta, que pueden ser marcadas simultáneamente de 1 a 5, es decir, se obtiene una puntuación por separado de cada una. Por este motivo en los ítems representativos se describe el puntaje que cada una de estas opciones obtuvo de acuerdo a las repuestas de los estudiantes que conforman este grupo.

Los estudiantes de este grupo tienen mayor puntaje en los ítems: 6,11 y 3; ya que se ubican a más de una desviación estándar por encima de la media. Las situaciones a las que hacen referencia estos ítems son las que generan mayor miedo a la evaluación negativa en los estudiantes.

El ítem 6 (puntaje directo de 692; puntaje promedio de 4) hace referencia a “Me da miedo que la gente descubra mis defectos” es decir los sujetos con nivel alto de miedo a la evaluación negativa consideran esta situación como “Muy característico en mí” dándole a este ítem el más alto puntaje en todo el

cuestionario, lo que indica que está situación es la que mayor miedo produce a este grupo, pues se encuentra alrededor de 0,9 desviaciones estándar sobre la media.

Con respecto a “Pienso que estoy demasiado preocupado por lo que otras personas piensan de mí” (ítem 11) el cual se encuentra a 0,7 desviaciones estándar con respecto a la media, con un puntaje directo de 666 y un puntaje promedio de 4. Los estudiantes con un nivel alto de miedo a la evaluación manifiestan que es “Muy característico en mí” preocuparse por los que las demás personas pueden pensar del sujeto.

El ítem 3 se ubica a 0,7 desviaciones estándar por encima de la media, con un puntaje directo de 659 y puntaje promedio de 4. Este ítem se refiere a “Temo que otras personas se den cuenta de mis limitaciones” frente a esta situación el grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa manifiestan que es “Muy característico en mí” presentar temor de que las personas se den cuenta de las limitaciones del sujeto.

Tabla 14

Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa que se encuentran por encima de la media en diferentes situaciones.

Situación	Puntuación total	Frecuencia
1. Me da miedo que la gente descubra mis defectos	692	“Muy característico en mí”
2. Pienso que estoy demasiado preocupado por lo que otras personas piensan de mí.	666	“Muy característico en mí”
3. Temo que otras personas se den cuenta de mis limitaciones.	659	“Muy característico en mí”

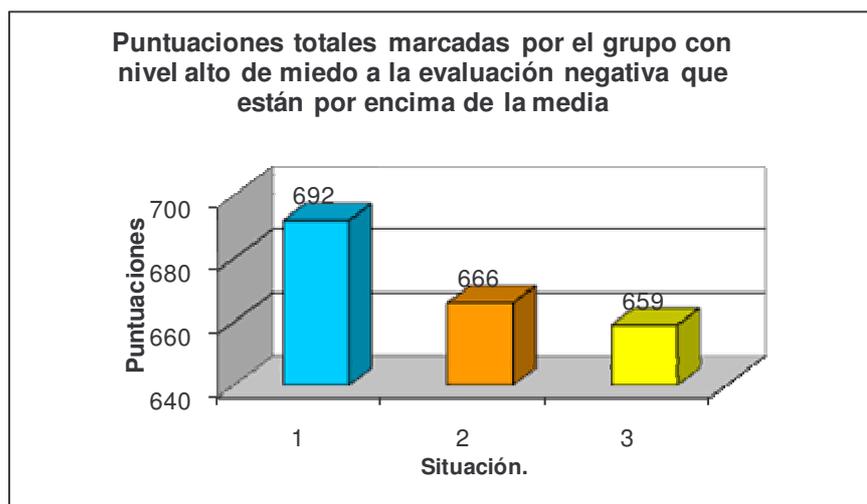


Figura 12. Puntuaciones totales marcadas por el grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa que están por encima de la media.

El grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa obtuvo menor puntaje en los ítems: 2, 7, 10, y 4. Estos ítems representan las situaciones en las cuales se presenta menor miedo a la evaluación negativa en este grupo de estudiantes.

El ítem 2 se localiza a -1,5 desviaciones estándar por debajo de la media con un puntaje directo de 345. En esta pregunta los estudiantes marcaron en promedio 2, indicando que es “Ligeramente característico en mí” esta situación la cual hace referencia a “No me preocupa cuando sé que la gente se está formando una impresión desfavorable de mí”.

Con respecto al ítem 7, ubicado a -1,4 desviación estándar por debajo de la media, con un puntaje directo de 360 y un puntaje promedio de 1, los estudiantes de este grupo manifiestan que es “Nada característico en mí” pensar que las opiniones de los demás no les molesta o los incomoda. Teniendo en cuenta que el puntaje en el ítem 10 en este grupo, el cual está alrededor de -1,4 desviación estándar por debajo de la media, con un puntaje directo de 361 y un puntaje promedio de 1, se puede deducir de acuerdo a la apreciación los estudiantes con nivel alto de miedo a la evaluación negativa, que es “Nada característico en mí” tener poco efecto sobre el sujeto si alguien lo está juzgando.

De acuerdo a las puntuaciones obtenidas por los estudiantes con nivel alto de miedo a la evaluación negativa, en el ítem 4 (puntaje directo de 466, puntaje

promedio de 3: localizado a -0,6 desviaciones estándar con respecto a la media), los sujetos que hacen parte de este grupo manifiestan que es “Moderadamente característico en mí” preocuparse por la impresión que están causando el sujeto en los demás.

Tabla 15

Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa que se encuentran por debajo de la media en diferentes situaciones.

Situación	Puntuación total	Frecuencia
1. Me preocupo de la impresión que estoy causando en los demás	466	“Moderadamente característico en mí”
2. Si sé que alguien me está juzgando, eso tiene poco efecto sobre mí	361	“Nada característico en mí”
3. Las opiniones de los demás sobre mí no me molestan	360	“Nada característico en mí”
4. No me preocupo incluso cuando sé que la gente se está formando una impresión desfavorable de mí.	345	“Ligeramente característico en mí”

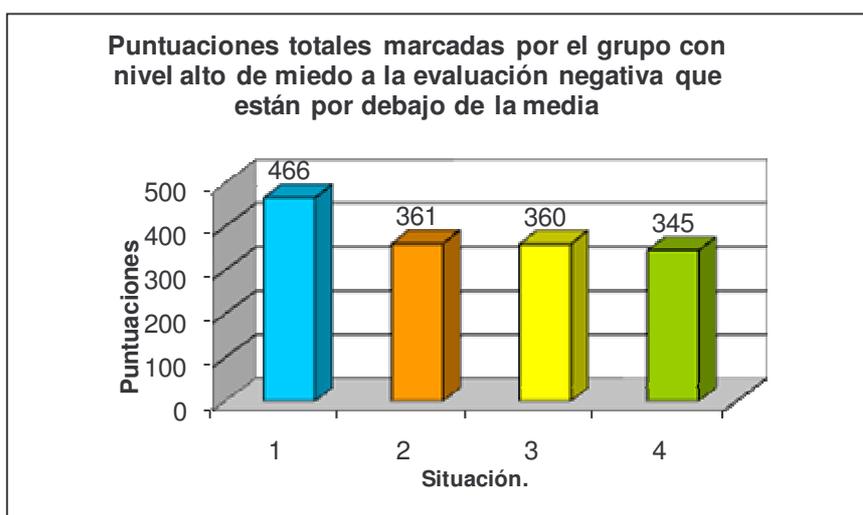


Figura 13. Puntuaciones totales marcadas por el grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa que están por debajo de la media.

Grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa

En la Tabla 16 se muestran los resultados de los estudiantes con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa en los ítems evaluados por la Escala de miedo a la evaluación negativa modificada.

El grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa está conformado por 5 estudiantes cuyos puntajes totales en la escala miedo a la evaluación negativa FNE, se encuentran en la media.

En la Tabla 16 se muestra el puntaje directo y el promedio de respuesta de los ítems del cuestionario del grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa.

Tabla 16

Puntajes de los ítems de la escala de miedo a la evaluación negativa en el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa.

Ítem	Punt. directo	Punt. promedio	Punt. estánd.
2	5	5	-1,4
10	5	4	-1,4
4	7	1	-0,9
7	8	4	-0,7
8	10	1	-0,3
1	12	2	0,0
12	13	1	0,2
3	14	2	0,4
11	14	1	0,4
6	15	1	0,7
9	18	2	1,3
5	19	3	1,5

Nota: El puntaje directo corresponde a la sumatoria de las puntuaciones marcadas por los sujetos en cada ítem. El puntaje promedio indica la opción de respuesta que en general marcó el grupo en cada reactivo, es decir, la frecuencia con la que estos estudiantes sienten miedo a ser evaluados negativamente en las situaciones mencionadas. El mínimo es 1 y el máximo es 5. El puntaje estandarizado designa a cuantas desviaciones estándar se encuentra el puntaje directo; la media es 28 y la desviación es 0 en este grupo.

En seguida se describirán los ítems más representativos, es decir, los que se encuentran sobre una o más desviaciones estándar y los inferiores a

una o más desviaciones estándar. Es importante resaltar que los puntajes de los ítems en el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa esta conformado por 5 estudiantes y las situaciones mencionadas en la escala no generan un miedo profundo en estos estudiantes, para ser catalogados en un nivel elevado de miedo a la evaluación negativa.

El grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa presenta puntajes más altos en los ítems: 5, 9, 6 y 11.

Los resultados del ítem 5 denotan que los estudiantes con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa manifiestan que es “Moderadamente en mí” temer que los demás no me aprueben. En este ítem los estudiantes de este grupo obtuvieron un puntaje directo de 19, un puntaje promedio de 3 y se encuentra a 1,5 desviaciones estándar sobre la media.

En cuanto al ítem 9 (puntaje directo de 18; puntaje promedio de 2; 1,3 desviaciones estándar sobre la media), el cual se refiere “Me preocupo por la impresión que pueda causar”. Dichos valores suponen que los estudiantes con nivel moderado de miedo a la evaluación expresan que es “Ligeramente característico en mí” esta situación. En relación con el hecho de “Me da miedo que la gente descubra mis defectos” situación evaluada en el ítem 6 (con un puntaje directo de 15, un puntaje promedio de 1 y situado a 0,7 desviaciones estándar por encima de la media). Los estudiantes con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa manifiestan que para esta situación es “Nada característico en mí” presentar miedo a que la gente descubra los defectos de los mismos. De acuerdo al análisis de las puntuaciones marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa, en el ítem 11 se puede afirmar que dichos estudiantes manifiestan “Nada característico en mí” pensar que el sujeto está demasiado preocupado por lo que las personas piensan de él. Esta pregunta cuenta con un puntaje total de 14, un puntaje promedio de 1 y se encuentra a 0,4 desviaciones estándar por encima de la media.

Tabla 17

Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa que se encuentran por encima de la media en diferentes situaciones.

Situación	Puntuación total	Frecuencia
1. Temo que los demás no me aprueben	19	“Moderadamente característico en mí”
2. Me preocupo por la impresión que pueda causar	18	“Ligeramente característico en mí”
3. Me da miedo que la gente descubra mis defectos	15	“Nada característico en mí”
4. Pienso que estoy demasiado preocupado por lo que otras personas piensan de mí	14	“Nada característico en mí”

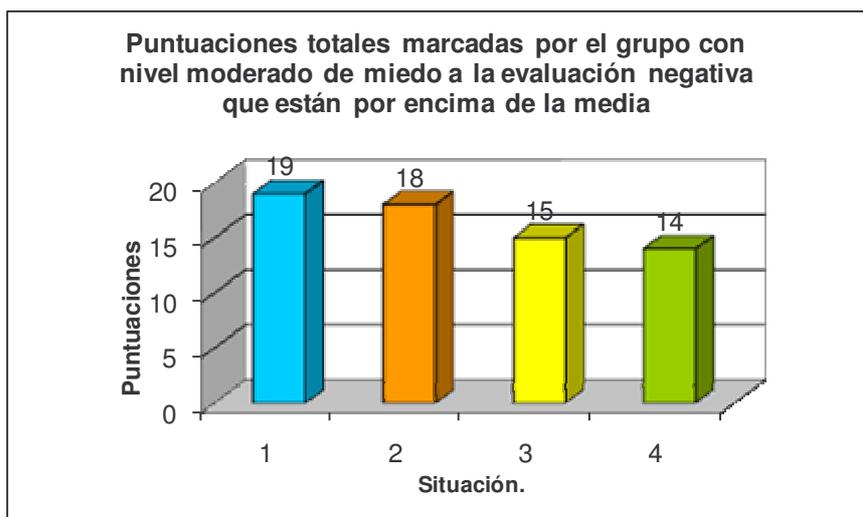


Figura 14. Puntuaciones totales marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa que están por encima de la media.

Los ítems con puntajes más bajos en el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa son: 2, 10, 4 y 7. Estos ítems representan las situaciones que menor miedo generan a este grupo.

Con respecto a los resultados encontrados en el análisis del ítem 2 (puntaje directo 5; puntaje promedio 5; ubicado a -1,4 desviaciones estándar inferiores a la media), el cual hace referencia al hecho de no preocuparse cuando la gente se está formando una impresión desfavorable del sujeto, implica que los

estudiantes de este grupo piensan que este hecho es “Extremadamente característico en mí”

Considerando los resultados del interrogante 10, el cual cuenta con un puntaje directo de 5, un puntaje promedio de 4 y se ubica alrededor de -1,4 desviaciones estándar por debajo de la media. Se puede establecer que los resultados muestran que el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa creen que esta situación es “Muy característico en mí” saber que no hay efecto sobre el sujeto cuando él sabe que alguien lo esta juzgando.

En relación con la situación “Me preocupo por la impresión que pueda causar” de acuerdo a los resultados del ítem 4 (puntaje directo de 7, puntaje promedio de 1; ubicado a -0,9 desviaciones estándar por debajo de la media), el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa manifiestan que no es “Nada característico en mí” esta situación.

Con respecto a los resultados del ítem 7 (puntaje directo de 8; puntaje promedio de 4; situado a -0,7 desviaciones estándar inferiores a la media), los estudiantes con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa manifiestan que es “Muy característico en mí” pensar que las opiniones de los demás no molestan al sujeto.

Tabla 18

Puntuación directa y frecuencia de las opciones de respuesta marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa que se encuentran por debajo de la media en diferentes situaciones.

Situación	Puntuación total	Frecuencia
1. No me preocupo incluso cuando sé que la gente que la gente se está formando una impresión desfavorable de mí	5	“Extremadamente característico en mí”
2. Si sé que alguien me está juzgando, eso tiene poco efecto sobre mí	5	“Muy característico en mí”
3. Me preocupo de la impresión que estoy causando en los demás	7	“Nada característico en mí”
4. Las opiniones de los demás sobre mí no me molestan	8	“Muy característico en mí”



Figura 15. Puntuaciones totales marcadas por el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa que están debajo de la media.

Grupo con nivel bajo de miedo a la evaluación negativa

Es importante tener en cuenta que en el análisis de los resultados de los estudiantes con nivel bajo de miedo a la evaluación negativa en los ítems evaluados por la Escala de miedo a la evaluación negativa modificada, se obtuvo como resultado que este grupo está conformado por el 0,00% del total de estudiantes evaluados.

Es importante resaltar que en los resultados obtenidos se observó que las mayores puntuaciones que sitúan a los estudiantes en el nivel alto de miedo a hablar en público y el nivel alto de miedo a la evaluación negativa se encontraron en el grado noveno con un 35% en el cual participaron 21 Hombres y 20 Mujeres. Se observó que el 17% se encuentra en el grado sexto compuesto por 13 Hombres y 7 Mujeres, el 14% de las puntuaciones obtenidas se encuentra en el grado séptimo conformado por 17 Hombres y 15 mujeres. En los resultados obtenidos se encontró que el 13% de las puntuaciones se encontró en el grado décimo en el cual participaron 14 Hombres y 8 Mujeres. En el grado octavo se concentró el 12% de las puntuaciones en las cuales participaron 18 Hombres y 12 Mujeres. Finalmente el 9% de las puntuaciones se encontró en el grado once conformado por 26 Hombres y 5 Mujeres.

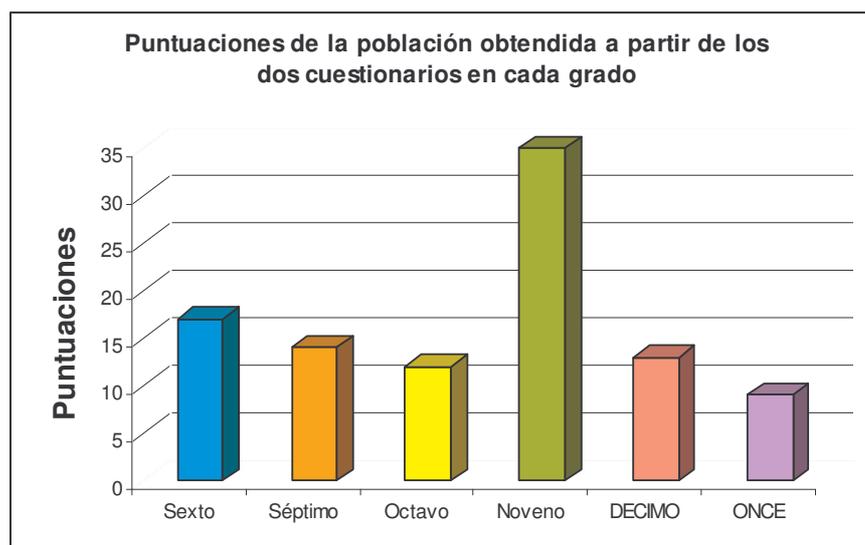


Figura 16. Puntuaciones de la población obtenida a partir de los dos cuestionarios en cada grado.

Relación entre niveles de miedo a hablar en público y niveles de miedo a la evaluación negativa.

De acuerdo al análisis de los datos obtenidos se hace necesario efectuar una relación entre el nivel de utilización de cada variable evaluada para establecer si existen diferencias significativas o no en el nivel de utilización, por lo cual en el siguiente apartado se presentan los resultados de la aplicación de la prueba Chi Cuadrado para cada una de las variables.

Es importante mencionar que se utilizó la prueba estadística Chi Cuadrado debido a que después de aplicar la prueba Kolmogorov-Smirnov a los datos se determinó que ellos se distribuían normalmente. (nivel de significancia = 0,05) (sig asintót = 0,09)

Tabla 19

Chi cuadrado de la relación entre los niveles de las variables: miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa.

Niveles de miedo a hablar en público	Niveles de miedo a la evaluación negativa.		
	Alto	Moderado	Total
Alto	117 66,48% (117,56)	4 2,27% (3,44)	121 68,75%
Bajo	42 23,86% (41,78)	1 0,57% (1,22)	43 24,43%
Moderado	12 6,82% (11,66)	0 0,00% (0,34)	12 6,82%
Columna Total	171 97,16%	5 2,84%	176 100,00%

Nota: Esta tabla muestra la frecuencia con la que los 3 valores de miedo a hablar en público ocurren junto con cada uno de los dos valores de miedo a la evaluación negativa. El primer número en cada celda de la tabla es el recuento o la frecuencia. El segundo número muestra el porcentaje de tabla representado por esa celda. El tercer número muestra la frecuencia esperada si la fila y columna clasificadas son independientes.

Por ejemplo, hubo 117 personas en las que el miedo a hablar en público es igual a un nivel Alto y miedo a la evaluación negativa es igual a Alto. Esto representa 66,4773% del total de 176 personas. Por tanto, se evidencia que el nivel alto de miedo a hablar en público influye sobre el nivel alto de miedo a la evaluación negativa ya que la frecuencia esperada es un dato significativo con relación a la frecuencia observada (117,56).

En esta tabla se evidencia que ningún valor observado se desvía significativamente de los valores esperados, por tanto, el nivel de miedo a hablar en público se relaciona con la variable miedo a la evaluación negativa.

El test chi-cuadrado realizó un contraste de hipótesis para determinar si se rechaza o no la idea de que la fila y la columna seleccionadas son independientes. Dado que el p-valor es superior o igual a 0,10, no se puede rechazar la hipótesis de que las filas y las columnas son independientes. En

consecuencia el valor observado de miedo a hablar en público para un caso particular puede no tener relación con su valor en el miedo a la evaluación negativa. (Ver tabla 20)

Contraste de Chi-cuadrado

Chi-cuadrado	GL	P-Valor
0,49	2	0,7839

Tabla 20

Contraste de Chi cuadrado

GL (grados de libertad)

Es importante aclarar que hay un 0.0% de reducción en el error cuando el miedo a hablar en público se utiliza para predecir el miedo a la evaluación negativa. Para estas estadísticas con P-valor superior a 0.05 indica una asociación significativa entre filas y columnas con un nivel de confianza del 95%.

De acuerdo con el análisis obtenido por medio de la prueba estadística chi-cuadrado se puede plantear que el nivel alto de miedo a hablar en público tiene relación con el nivel alto de miedo a la evaluación negativa ya que el valor observado está sobre el valor esperado.

El nivel alto de miedo a hablar en público se relaciona aunque no significativamente con el nivel moderado de miedo a la evaluación negativa debido a que la frecuencia observada es 4 y la frecuencia esperada es 3,44.

En cuanto al nivel bajo de miedo a hablar en público con el nivel alto de miedo a la evaluación negativa, es posible manifestar que existe una relación parcial ya que la frecuencia observada es 42 y la frecuencia esperada es 41,78 lo cual indica que no hay una diferencia significativa ya que son valores que se aproximan.

A partir del análisis realizado con la prueba estadística chi-cuadrado es posible plantear que el nivel bajo de miedo a hablar en público se relaciona de una forma que no es significativa con el nivel moderado de miedo a la evaluación negativa ya que la frecuencia observada es 1 y la esperada es 1,22.

Teniendo en cuenta los resultados encontrados en el nivel moderado de miedo a hablar en público y el nivel alto de miedo a la evaluación negativa, se puede

manifestar que existe una relación no significativa debido a que la frecuencia observada es 12 y la frecuencia esperada es 11,66.

En cuanto al nivel moderado de miedo a hablar en público y el nivel moderado de miedo a la evaluación negativa, es posible plantear que existe una relación no significativa entre los dos, ya que la frecuencia observada es 0 y la frecuencia esperada es 0,34 es decir son valores cercanos o próximos.

Comprobación de hipótesis

Dado que el p-valor en la relación de los niveles de miedo a hablar en público y los niveles de miedo a la evaluación negativa, es superior a ,05 se comprueba la hipótesis nula: No existe relación entre las variables miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa.

Sin embargo es importante aclarar que se comprueba la primera hipótesis de trabajo: a mayor nivel de miedo a hablar en público mayor nivel de miedo a la evaluación negativa debido a que los valores obtenidos en cuanto a la frecuencia observada (117) es igual a la frecuencia esperada (117) para el nivel alto de las dos variables.

En cuanto a la segunda hipótesis de trabajo: a menor nivel de miedo a hablar en público menor nivel de miedo a la evaluación negativa. Cabe mencionar que no se dio una relación entre el nivel bajo de miedo a hablar en público y el nivel bajo de miedo a la evaluación negativa debido a que en el análisis de los resultados no se presentó el nivel bajo de miedo a la evaluación negativa.

Con respecto a la tercera hipótesis de trabajo: a mayor nivel de miedo a hablar en público menor nivel de miedo a la evaluación negativa es posible plantear que teniendo en cuenta los resultados obtenidos no se cumple la hipótesis.

En cuanto a la última hipótesis de trabajo: a menor nivel de miedo a hablar en público mayor nivel de miedo a la evaluación negativa, se puede manifestar que no se cumplió la hipótesis debido puesto que los resultados indicaron que no hay una relación entre el nivel bajo de hablar en público con el nivel alto de miedo a la evaluación negativa.

DISCUSIÓN

El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre los niveles de miedo a hablar en público y los niveles de miedo a la evaluación negativa presentados por los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres

en el Municipio de Yacuanquer durante el periodo académico 2008-2009 que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años. Para llevarlo a cabo se realizó la aplicación de los instrumentos para identificar, en primer lugar, los niveles de miedo a hablar en público en los estudiantes, en segundo lugar, los niveles de miedo a la evaluación negativa y finalmente, se efectuó la prueba estadística Chi cuadrado para cada nivel de cada una de las variables estudiadas.

Los resultados, en cuanto a los niveles de miedo a hablar en público en los estudiantes, están acordes a una distribución alta, dado que el 68,75% de la población presenta nivel alto de miedo a hablar en público, el 6,81% tiene nivel moderado de miedo a hablar en público y el 24,43% muestra nivel bajo de miedo a hablar en público.

Con referencia al grupo con nivel alto de miedo a hablar en público se observa con una frecuencia de “Completamente de acuerdo” las siguientes situaciones como generadoras de mayor miedo:

1. Me siento a disgusto conmigo mismo después de intentar dirigir la palabra o dar una charla a un grupo de personas.
2. Mi postura parece forzada y poco natural.

Además, se observa una frecuencia de “Bastante de acuerdo” en las siguientes situaciones:

1. Las caras del auditorio aparecen desdibujadas cuando las miro.
2. Me tiemblan las manos cuando trato de coger algo estando en la tarima.
3. Sudor y tiemblo antes de levantarme para hablar.

Y una frecuencia “Bastante en desacuerdo para la siguiente situación”:

1. Me gusta preparar una charla.

Los anteriores resultados son coherentes con el planteamiento de Echeburúa (1993) y Baños et al, (2003d), pues un elemento propio del miedo a hablar en público es el miedo a sentir disgusto consigo mismo al intentar dirigir la palabra o dar una charla a un grupo de personas, debido al miedo que se experimenta al ser observado y evaluado por la gente. Considerando lo expuesto y la postura de Zubeidat (2006), se puede afirmar que los estudiantes con nivel alto de miedo a hablar en público perciben que las personas a su alrededor realizan una evaluación negativa de su desempeño de manera continua, independientemente del momento en el que ocurre la situación social, la cual puede tener lugar en el momento actual, ser anticipada o recordada.

Además, en los estudiantes de este nivel los pensamientos más significativos al intervenir en público son: “Mi postura parece forzada y poco natural” .Esto indica un temor excesivo a hacer ridiculizado, a recibir críticas o rechazos y fracasar en la tarea, a perder el control y mostrarse avergonzado, incluso antes de comenzar a intervenir en público.

En cuanto a las situaciones con frecuencia “Bastante de acuerdo” entre las que se encuentran: “Las caras del auditorio aparecen desdibujadas cuando las miro”, “Me tiemblan las manos cuando trato de coger algo estando en la tarima” y “Sudo y tiemblo antes de levantarme para hablar” es posible considerar los postulados de Heimberg, R., Becker, R., Goldfinger, K. y Vermilyea, J, (1985) en los cuales se hace referencia a que los adolescentes experimentan los signos y síntomas del miedo al hablar en público o al hablar en clase, o cuando tienen que hacer una presentación frente a sus compañeros. Estos signos incluyen: boca seca, dificultad al respirar, temblor, sudoración de las manos, aumento de la frecuencia cardiaca, dificultad al respirar, tensión muscular, ruborización, pérdida de concentración, molestias gastrointestinales, voz inestable, y/o vértigo. Estas situaciones suelen ir acompañadas de diversos miedos, como a ser evaluado negativamente por los demás, a no ser escuchados, a no tener nada interesante que decir, y/o a la vergüenza que se pueda pasar frente a un posible fracaso.

Ante estas características cognitivas y conductuales se espera que los estudiantes con nivel alto de miedo a hablar en público experimenten una respuesta representada también en el componente fisiológico; entre los síntomas fisiológicos antes y durante una situación social se encuentra una predominancia de palpitaciones en el corazón.

A partir de los resultados obtenidos es posible plantear que la situación “Me gusta preparar una charla” con una frecuencia “Bastante en desacuerdo” se relaciona con los planteamientos propuestos por Linares R, en el año 2003 en los cuales se establece que es muy frecuente que el individuo que presenta miedo a hablar en público generalice este miedo a otros ámbitos de la vida, y acabe adoptando unas pautas de actuación con su entorno que impliquen la evitación y el escape de situaciones que impliquen hablar en público. Por tanto, es posible mencionar que en el caso de los estudiantes que presentan miedo a

hablar en público, con frecuencia se manifieste este patrón en un aislamiento social y académico persistente

Desde la perspectiva del procesamiento de la información, las características de las cogniciones de estos estudiantes se asemejan a las encontradas en diferentes estudios, donde las personas con miedo a hablar en público subestiman la capacidad para afrontar el hecho de intervenir en público y magnifican la probabilidad de ocurrencia de una experiencia aversiva durante dicha situación, es decir, extreman la probabilidad de que los demás los juzguen desfavorablemente.

De acuerdo con este planteamiento y los pensamientos del grupo con nivel alto de miedo a hablar en público, Clark y Wells (1995; 1997) citados por Botella et al. (2003b) proponen que los sujetos que experimentan miedo a hablar en público presentan una motivación elevada para mostrar una impresión favorable de sí mismas, además, creen que existe la posibilidad de comportarse de un modo inaceptable en este tipo de situación. .

De igual manera, Wells y Carter (2001) citados por Álvarez et al. (2004) plantearon que los estudiantes con miedo a hablar en se caracterizan por una elevada metacognición negativa y metapreocupación, es decir, los pensamientos de amenaza, peligro y daño personal parecen ser, para estos estudiantes, el contenido de las preocupaciones en esta situación.

En conclusión, se puede afirmar que en estos estudiantes, y como resultado de la percepción de evaluación negativa, se producen respuestas fisiológicas, cognitivas y comportamentales; estas respuestas a su vez, inciden en la imagen del sujeto acerca de su actuar y de la evaluación que recibirá, anticipando consecuencias negativas, provocando mayores niveles de miedo ante la situación de hablar en público, lo cual se convierte en un círculo vicioso que va renovándose continuamente.

Teniendo en cuenta los aspectos que mantienen el nivel alto de miedo a hablar en público, es probable que estos estudiantes manifiesten dificultades en a) su desempeño académico dado que un nivel alto de miedo a intervenir en clase repercute en los procesos de atención y concentración, así como también, en las actividades que implican evaluación del desempeño y comparaciones con su grupo de pares; b) las relaciones interpersonales, puesto que el nivel alto de

miedo a hablar en público afecta las funciones de la interacción social, ya que las manifestaciones a nivel cognitivo-conductual dificultan el desempeño óptimo del estudiante, lo cual dificulta establecer relaciones interpersonales, afectando su autoconcepto, autoestima y autoeficacia, dado que al exponerse repetidamente a las situaciones que generan miedo a hablar en público el estudiante vuelve a experimentar síntomas cognitivos y conductuales que refuerzan sus pensamientos erróneos acerca de su valía como persona y sus recursos para afrontar la situación.

De acuerdo al análisis de los estudiantes con nivel moderado de miedo a hablar en público se observa que las situaciones que producen miedo, presentan una frecuencia de *“Ligeramente en desacuerdo”*, las cuales se mencionan a continuación:

1. Encuentro ligeramente agradable la perspectiva de hablar en público.
2. Tengo bastante fluidez verbal.
3. Mi mente esta clara cuando me encuentro delante de un auditorio.
4. Me gusta preparar una charla.

Y una frecuencia bastante en desacuerdo para la siguiente situación:

1. Espero con ilusión una oportunidad para hablar en público.

Con respecto a los pensamientos antes de intervenir en clase este grupo de estudiantes están *Ligeramente en desacuerdo”* debido a que no encuentran agradable esta situación.

Asimismo, los estudiantes que se encuentran en el nivel moderado de miedo a hablar en público expresan estar *Ligeramente en desacuerdo”* con presentar bastante fluidez verbal en el momento de expresar sus ideas ante un grupo de personas.

Igualmente, los estudiantes pertenecientes a este nivel expresan que están *Ligeramente en desacuerdo”* con tener su mente clara cuando se encuentran frente al auditorio y con preparar una charla.

El análisis de estos resultados presentan una concordancia con los planteamientos establecido por Olivares, J., Rosa, A, García López, (2006) en los cuales se hace referencia a que sentir miedo a hablar en público no necesariamente incapacita a una persona, pero sí puede provocar una comunicación ineficaz que ocasione graves contrariedades en el ámbito escolar, como por ejemplo la suspensión de un examen oral, aunque el

estudiante estuviese muy bien preparado, o perder la oportunidad de presentarse como un líder ante los compañeros debido a la incapacidad para expresar las ideas de un modo adecuado.

Considerando la opción de frecuencia “*Bastante en desacuerdo*” con la situación de esperara con ilusión la oportunidad para hablar en público.

Planteamientos que han sido considerados por Merayo A, (1998) al establecer que el miedo a hablar en público en la etapa de la adolescencia se incrementa dadas las expectativas de socialización de esta población, ya que el grupo de pares permanece alerta a los comportamientos del sujeto para ser incluido en las diversas formas de interacción que surgen entre ellos y posteriormente evaluar sus acciones frente a sus experiencias cotidianas.

A partir de los resultados en el grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público se puede asegurar que las situaciones generadoras de miedo son similares a las del grupo con nivel alto de miedo a hablar en público, sin embargo, la frecuencia es diferente, lo cual implica que a pesar de que exista un nivel de miedo éste no puede considerarse como patológico, lo que significa que estas personas tienen un nivel moderado para afrontar la situación de hablar en público.

Lo anterior se confirma a partir del análisis de los resultados obtenidos debido a las respuestas fisiológicas y cognitivas de los estudiantes de este nivel, dado que las manifestaciones fisiológicas son normales, además, las manifestaciones cognitivas que se refieren a la evaluación negativa que los demás pueden hacer de ellos y las que tienen que ver con la probabilidad de éxito, cuentan con una frecuencia escasa.

Con respecto a los estudiantes que presentan un nivel bajo de miedo a hablar en público es posible mencionar que se diferencian de los grupos con nivel alto y moderado en el hecho de que las situaciones mencionadas en la prueba se encuentran “*Completamente de acuerdo*” con estar tranquilos y a gusto con la situación de intervenir en público. Igualmente, los pensamientos y síntomas fisiológicos evaluados cuentan con una frecuencia baja en estos estudiantes, y por tanto, su forma de percibir la situación de hablar en público es más objetiva. Las situaciones más frecuentemente referidas por los estudiantes pertenecientes al grupo con nivel bajo de miedo a hablar en público son las siguientes

1. Aunque estoy nervioso justo antes de ponerme de pie, pronto olvido mis temores y disfruto de la experiencia.
2. Mi mente esta clara cuando me encuentro delante de un auditorio.
3. Me siento relajado y a gusto mientras hablo.
4. Espero con ilusión una oportunidad para hablar en público.
5. Los auditorios parecen amables cuando me dirijo a ellos.

Con respecto a la situación de estar nervioso, olvidar los temores y disfrutar la experiencia, los estudiantes pertenecientes a este nivel se encuentran *“Completamente en desacuerdo”* con manifestar estos síntomas.

En relación con la situación mi mente esta clara cuando me encuentro delante de un auditorio, los estudiantes expresan estar *“Completamente de acuerdo”* con el anterior planteamiento. De igual manera con la situación de esperar con ilusión la oportunidad para hablar en público, con sentirse relajados y a gusto a la hora de hablar en público.

Los anteriores planteamientos, se relacionan con lo establecido por Olivares J, en el año 2001, en donde se manifiesta que cierto grado de miedo es normal a la hora de hablar en público, e incluso puede ayudar al individuo a estar preparado para afrontar la situación.

Considerando, que uno de los objetivos específicos de esta investigación es describir los niveles del miedo a la evaluación negativa presentados por los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres en el Municipio de Yacuanquer durante el periodo académico 2008-2009 que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años.

Los resultados, en cuanto a los niveles de miedo a la evaluación negativa en los estudiantes se encuentran distribuidos de la siguiente manera, 97,15% de la población presentan nivel alto de miedo a la evaluación negativa, el 2,84% de la población presentan un nivel moderado de miedo a la evaluación negativa y un 0% presentan un nivel bajo de miedo a la evaluación negativa.

Con referencia al grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa se observa con una frecuencia de “Muy característico en mí” las siguientes situaciones como generadoras de mayor miedo:

1. Me da miedo que la gente descubra mis defectos.
2. Pienso que estoy demasiado preocupado por lo que otras personas piensan de mí.

3. Temo que otras personas se den cuenta de mis limitaciones.

Con respecto a la situación me da miedo que la gente descubra mis defectos que presenta una frecuencia “Muy característico en mí” para el grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa, es posible establecer que esta situación se relaciona con lo planteado por Echeburúa, (2000) en donde se plantea que muchos adolescentes que presentan miedo a hablar en público, expresan temor a ser evaluados negativamente por las demás personas, a no ser escuchados o valorados, a no tener nada interesante o relevante que decir, y/o a la vergüenza que puedan experimentar frente a un posible fracaso. En consecuencia, los estudiantes que manifiestan un nivel alto de miedo a hablar en público presentan a su vez un nivel alto de miedo a la evaluación negativa ya que según Butler (1989), cuando aparece la evaluación negativa, limita la vida social de los adolescentes por temor a que los demás les vean temblar, enrojecer, sudar o simplemente parecer ridículos, por lo que tienden a adoptar conductas evitativas. Este miedo a la crítica negativa puede referirse a una dificultad en la aceptación de la situación social, al establecimiento de relaciones íntimas, a interactuar con personas de autoridad y/o a la ejecución de tareas en presencia de otras personas.

En cuanto a la situación Pienso que estoy demasiado preocupado por lo que otras personas piensan de mí con frecuencia “*Muy característico en mí*” para el grupo con nivel alto de miedo a la evaluación negativa, es posible establecer que esta evaluación incluye un proceso cognitivo negativo ya que la persona prevee las consecuencias de un acontecimiento sobre la base de la experiencia y otras fuentes de conocimiento. Esta evaluación negativa evidencia distorsiones cognitivas como, centrar la atención del sujeto excesivamente en si mismo y creer que los demás están pendientes exclusivamente de su conducta, recordar selectivamente las relaciones interpersonales negativas y generar una gran cantidad de pensamientos derrotistas, anticipar consecuencias negativas y/o experimentar un temor exagerado a que los demás le noten nervioso (y reaccionen negativamente ante ello) o le consideren de forma desfavorable. Los anteriores planteamientos se relacionan con la situación Temo que otras personas se den cuenta de mis limitaciones.

En conclusión, se puede afirmar que estos estudiantes se caracterizan por tener pensamientos relacionados con la situación como el miedo constante a olvidar lo que se va a decir, miedo a las críticas y el fracaso, a las reacciones de los demás, a anticipar las consecuencias como desfavorables y negativas, realizar una evaluación negativa de sí mismo, a absolutizar el fracaso, a evitar la situación presentada y a generalizarla. Esta evaluación negativa hace que los estudiantes presenten distorsiones cognitivas que aumentan el miedo e inhiben la respuesta socialmente adecuada, independientemente de las habilidades del sujeto. (Bobes J., González, M., Sáiz, P., Bousoño, M. 2000).

Con respecto a los resultados obtenidos en el grupo moderado de miedo a la evaluación negativa, se encuentran las siguientes situaciones

1. Temo que los demás no me aprueben
2. Me preocupo por la impresión que pueda causar
3. Me da miedo que la gente descubra mis defectos.
4. Pienso que estoy demasiado preocupado por lo que otras personas piensan de mí.

En cuanto a la primera situación Temo que los demás no me aprueben con una frecuencia de *“Moderadamente característico en mí”* es posible mencionar que para el grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa esta situación genera cierta incomodidad que puede ser manejable por los estudiantes sin interferir en su intervención.

Con referencia a la situación Me preocupo por la impresión que pueda causar con una frecuencia de *“Ligeramente característico en mí”* se puede plantear que para este grupo la impresión que se puede generar ante el auditorio no es un factor que limite su actuación en una situación en la que se requiere hablar en público.

De acuerdo con Clark y Wells (1995) los sujetos que padecen un nivel alto de miedo a hablar en público ofrecerían una motivación elevada para mostrar una impresión favorable de sí mismas (self), independientemente de la inseguridad que mantienen, con respecto a su capacidad para alcanzar este objetivo en determinadas situaciones concretas. Es decir, el individuo con este miedo mantendría un fuerte deseo para impresionar favorablemente a los demás, mostrando índices considerables de inseguridad en sus propias habilidades para lograrlo. El anterior planteamiento se relaciona con los

resultados obtenidos para el nivel alto de miedo a la evaluación negativa, comprobando así la primera hipótesis de trabajo.

Sin embargo, es posible manifestar que esta teoría propuesta no se relaciona con el nivel moderado de miedo a la evaluación negativa puesto que con respecto a la situación Me da miedo que la gente descubra mis defectos y la situación Pienso que estoy demasiado preocupado por lo que otras personas piensan de mí las presentan una frecuencia de *“Nada característico en mí”* es decir los estudiantes pertenecientes al grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa no pretenden manifestar como meta central de su intervención una imagen favorable de sí mismos y por ende no se encuentran afectados por estos factores.

Teniendo en cuenta que la frecuencia de las reacciones de miedo a la evaluación negativa en estos estudiantes es moderada, se puede considerar que no influye de manera decisiva en su desempeño académico, social y emocional.

En relación al nivel bajo de miedo a la evaluación negativa se aprecia que no se presentaron puntuaciones que ubiquen en este nivel a los estudiantes de la Institución Pedro León Torres en el municipio de Yacuanquer debido a que el análisis de los resultados encontrados indican que el 97,15% de la población presentan nivel alto de miedo a la evaluación negativa, el 2,84% de la población presentan un nivel moderado de miedo a la evaluación negativa.

Los anteriores resultados se corroboran considerando los planteamientos de Merayo A, en 1998 en los cuales se hace hincapié al establecer que en la etapa de la adolescencia se incrementa el miedo a la evaluación negativa dadas las expectativas de socialización de esta población, ya que el grupo de pares permanece alerta a los comportamientos del adolescente para ser incluido en las diversas formas de interacción que surgen entre ellos y posteriormente evaluar sus acciones frente a sus experiencias cotidianas.

Además, es posible mencionar que a partir del análisis de resultados en esta población, el surgimiento de la evaluación negativa constituye un problema en la interacción y comunicación de los adolescentes ya que puede dificultar el uso adecuado de las habilidades personales afectando el logro de metas y por consiguiente un avance en la sociedad con la cual se interactúa.

Considerando los planteamientos anteriores, se afianza la teoría expuesta por Botella en el 2003, donde se hace referencia a que el miedo ante situaciones que implican evaluación por parte de los demás es muy común. Es posible mencionar que el miedo a la evaluación negativa y al rechazo social parece ser algo inherente al ser humano, incrementándose en la etapa de la adolescencia. Este miedo limita las posibilidades de desarrollo personal y afectan la calidad de vida en general, a través de distintos grados de interferencia interpersonal, emocional y cognitiva en el funcionamiento cotidiano. Los estudiantes pueden no involucrarse en relaciones de amistad, o en relaciones de pareja, no presentar un adecuado desempeño en su trabajo y en los aspectos educativos, y aislarse de cualquier grupo social etc.

A continuación se establece la relación entre los niveles de miedo a hablar en público y los niveles de miedo a la evaluación negativa.

Teniendo en cuenta los valores de la prueba estadística Chi cuadrado el nivel alto de miedo a hablar en público se encuentra relacionado con el nivel alto de miedo a la evaluación negativa.

De acuerdo a los resultados obtenidos, es posible plantear que los estudiantes pertenecientes a la Institución Educativa Pedro León Torres que presentan un nivel alto de miedo a hablar en público presentan a su vez un nivel alto de miedo a la evaluación negativa.

Esta relación coincide con lo propuesto por Clark y Wells (1995) citados por Botella et al. (2003c), dónde se afirma que los sujetos con un nivel alto de miedo a hablar en público, evalúan negativamente esta situación y presentan manifestaciones fisiológicas, cognitivas, afectivas y comportamentales, que desencadenan conductas de inseguridad y de evitación como respuestas a las amenazas percibidas.

Por otra parte, Schlenker y Leary (1982) citados por Heimberg et al. (2000), manifiestan que el miedo a hablar en público incrementa la sobreestimación de la evaluación interpersonal, de manera que a mayor dificultad de provocar una impresión deseada en los demás, mayores son los niveles de miedo experimentados por el adolescente; como resultado de este miedo experimentado las personas presentan miedo a la evaluación negativa y desarrollan tácticas seguras y protectoras como guardar silencio, retraerse o

distanciarse, con el fin de prevenir determinados daños que podrían influir en su imagen social.

Además, se corrobora la existencia de los pensamientos característicos del miedo a hablar en público que se relacionan con el miedo de ser rechazados o evaluados negativamente por su grupo de pares.

De acuerdo a los anteriores planteamientos, se puede establecer que a partir del análisis de los resultados obtenidos, fue posible comprobar la primera hipótesis de trabajo en la cual se menciona que a mayor nivel de miedo a hablar en público mayor nivel de miedo a la evaluación negativa.

En cuanto a la segunda hipótesis planteada a menor nivel de miedo a hablar en público menor nivel de miedo a la evaluación negativa, los resultados de la presente investigación indican que no se existe una relación entre los niveles mencionados. Dado que no se obtuvieron puntuaciones en el nivel bajo de la variable miedo a la evaluación negativa.

Considerando la tercera variable a mayor nivel de miedo a hablar en público menor nivel de miedo a la evaluación negativa. Es posible establecer que de acuerdo a los resultados obtenidos no existe relación entre los niveles planteados.

En cuanto a la última hipótesis a menor nivel de miedo a hablar en público mayor nivel de miedo a la evaluación negativa. Es posible considerar que a partir de los resultados obtenidos no se presenta un relación entre los niveles.

Finalmente, es necesario considerar que, según Olivares et al. (2004), para los adolescentes es muy importante la relación con sus pares para fortalecer el desarrollo personal y social, a través del proceso de sobreidentificación masiva, donde todos se identifican con cada uno. Las amistades son la fuente principal de sustento emocional, cubren las necesidades de proximidad y confidencialidad por estar compartiendo circunstancias y vivencias similares; y por eso no tenerlas se convierte en un factor de riesgo para patologías como la fobia social.

CONCLUSIONES

En los estudiantes de la Institución educativa Pedro León Torres en el municipio de Yacuanquer durante el periodo académico 2008-2009 que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años se evidencia tres niveles de miedo a hablar en público: Alto, moderado y bajo, encontrándose predominancia del nivel alto de miedo a hablar en público.

Considerando la frecuencia de la aparición de los síntomas en los tres grupos de miedo a hablar en público es posible plantear que entre más se evite la aparición de los mismos mayor es el nivel de miedo a hablar en público.

De acuerdo a los resultados obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario de Miedo a hablar en público, se puede plantear que los estudiantes con nivel alto concuerdan con las características cognitivo - conductuales y fisiológicas propias de este miedo, siendo un indicador de problemáticas que interfieren en las áreas académicas, sociales, emocionales y comunicacionales.

El miedo a la evaluación negativa fue un componente sobresaliente en el nivel alto de miedo a hablar en público, mostrando así su estrecha relación.

Los estudiantes con nivel alto de miedo a hablar en público tuvieron un puntaje por encima de la media típica, encontrándose las siguientes situaciones como las más señaladas por los estudiantes pertenecientes a este nivel, “Me siento a disgusto conmigo mismo después de intentar dirigir la palabra o dar una charla a un grupo de personas”, “Mi postura parece forzada y poco natural”, “Las caras del auditorio aparecen desdibujadas cuando las miro”, “Me tiemblan las manos cuando trato de coger algo estando en la tarima”, “Sudo y tiemblo antes de levantarme para hablar” y “Me gusta preparar una charla”. Resultados que son congruentes con las características cognitivo, conductuales y fisiológicas presentados.

El grupo con nivel moderado de miedo a hablar en público obtuvo un puntaje que se encuentra dentro de la media típica, encontrándose las siguientes situaciones como las más señaladas por los estudiantes pertenecientes a este nivel, “Temo que los demás no me aprueben”, “Me preocupo por la impresión que pueda causar”, “Me da miedo que la gente descubra mis defectos” y “Pienso que estoy demasiado preocupado por lo que

otras personas piensan de mí". Resultados que son coherentes a la frecuencia moderada de síntomas de miedo a hablar en público en estos estudiantes.

En cuanto a los estudiantes con nivel bajo de miedo a hablar en público se encontró que los resultados en las situaciones más sobresalientes son, "Aunque estoy nervioso justo antes de ponerme de pie, pronto olvido mis temores y disfruto de la experiencia", "Mi mente esta clara cuando me encuentro delante de un auditorio", "Me siento relajado y a gusto mientras hablo", "Espero con ilusión una oportunidad para hablar en público" y "Los auditorios parecen amables cuando me dirijo a ellos" lo cual es compatible con su nivel de miedo a hablar en público.

A partir de este análisis se concluye que existe una relación significativa entre los niveles altos de las variables miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa. En cuanto a las relaciones de los niveles moderado y bajo de las dos variables, es posible establecer que no existe una relación significativa confirmando así, los planteamientos de los autores mencionados en el Marco teórico y la Discusión.

Se confirmó la primera hipótesis de trabajo en la cual se hace referencia a la relación entre el nivel alto de miedo a la evaluación negativa y nivel alto de miedo a hablar en público.

Los estudiantes con nivel alto de miedo a la evaluación negativa tuvieron un puntaje por encima de una o mas desviaciones estándar con respecto a la media típica, encontrándose las siguientes situaciones como las más señaladas por los estudiantes pertenecientes a este nivel, "Me da miedo que la gente descubra mis defectos", "Pienso que estoy demasiado preocupado por lo que otras personas piensan de mí" y "Temo que otras personas se den cuenta de mis limitaciones". Resultados que son coherentes con las características fisiológicas, cognitivas y conductuales de la evaluación negativa.

El grupo con nivel moderado de miedo a la evaluación negativa obtuvo un puntaje que se encuentra dentro de la media típica, encontrándose las siguientes situaciones como las más señaladas por los estudiantes pertenecientes a este nivel, "Temo que los demás no me aprueben", "Me preocupo por la impresión que pueda causar", "Me da miedo que la gente descubra mis defectos" y "Pienso que estoy demasiado preocupado por lo que otras personas piensan de mí". Resultados que son coherentes a la frecuencia

moderada de síntomas de miedo a la evaluación negativa en estos adolescentes.

No se obtuvieron puntuaciones que permitan situar a los estudiantes en el nivel bajo de miedo a la evaluación negativa. Por lo cual no es posible establecer la relación de este nivel con el nivel bajo de la variable miedo a hablar en público.

RECOMENDACIONES

A partir de los resultados de los niveles de miedo a hablar en público y miedo a la evaluación negativa presentados por los estudiantes de la Institución Educativa Pedro León Torres que se encuentran en el rango de edad de 11 a 16 años, se recomienda a los estamentos de la Institución y a la Unidad de Psicología de la misma, efectuar un plan de intervención tomando como referencia los resultados arrojados por la presente investigación puesto que esta problemática es de gran interés para la comunidad Institucional.

A la Institución Educativa Pedro León Torres se le sugiere realizar estudios comparativos con la población objeto de este estudio, evaluando las repercusiones del miedo a hablar en público y el miedo a la evaluación negativa. Estos estudios comparativos deben estar orientados hacia el estudio de las variables mencionadas en la infancia y en diversos contextos del municipio de Yacuanquer.

Considerando que uno de los aspectos que determina el mantenimiento del nivel alto de miedo a hablar en público son las variables cognitivas, se hace necesario que en futuras investigaciones se evalúe este factor con mayor profundidad utilizando diversas estrategias como un programa de intervención en el cual se realice un medición antes y después de la manifestación de las variables o la implementación de nuevas conductas.

De igual manera es relevante identificar el rol que cumplen los compañeros en el contexto educativo en las expresiones del miedo a hablar en público y el miedo a la evaluación negativa.

Debido que en los estudiantes con nivel alto de miedo a hablar en público se presentan los síntomas característicos de este miedo, es útil investigar en la población evaluada las consecuencias de este miedo en cuanto al manejo y al mantenimiento de las problemáticas escolares frecuentes.

Dado que el nivel alto de miedo a la evaluación negativa es una variable frecuentemente referida en los estudiantes, es conveniente ejecutar un proceso de investigación en el cual se amplíe el estudio de esta variable, teniendo en cuenta una metodología diferente, o usando algunas pruebas complementarias.

A partir del desarrollo de esta investigación se logró hallar una relación positiva entre el nivel alto de miedo a la evaluación negativa y nivel alto de miedo a hablar en público, razón por la cual es muy importante su investigación

a partir de la psicología con el fin de lograr aportes significativos que beneficien a la población.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es importante incluir esta temática dentro de las líneas de investigación existentes en la Universidad de Nariño en el programa de Psicología debido a la relevancia de los datos encontrados.

Finalmente se recomienda a los estudiantes que hicieron parte de esta investigación y a la comunidad educativa en general, hacer uso de los servicios profesionales que ofrece la Universidad de Nariño, de la unidad de psicología de la Institución y el Centro de salud del municipio de Yacuanquer con el fin de disminuir los síntomas generados por el miedo a hablar en público y el miedo a la evaluación negativa y de esta manera mejorar su calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alava & Galvis, (2004). Alava, D., & Galvis, D. (2004). Ansiedad en psicólogos practicantes de la universidad de Nariño, promoción 2003-2004 al ejercer su rol terapeutico en la intervención clínica. Universidad de Nariño, Pasto.

Alcoba, S., (2000). La expresión oral. (pp.34). Barcelona: Ariel.

American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV). Washington DC, APA. En castellano: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Masson: Barcelona.

Antona, C., Gómez, M., Martínez, J., Yela B. (2003) Análisis y modificación de conducta. (pp.191-212)ISSN 0211-7339, Vol. 29, N. 124. Miedo a la evaluación negativa en situaciones sociales de evaluación y no-evaluación.

Antona, C., García-López, L., Yela, J., Gómez, M., Salgado, A., Delgado, C., Urchaga, D. (2005) Eficacia de la exposición y la reestructuración cognitiva en jóvenes adultos con trastorno de ansiedad social. Universidad Pontificia de Salamanca; Universidad de Granada (España).

Baños, R., Botella, C., Guillén, V. & Benedito, M. (2003d). Fobia social: comorbilidad y diagnóstico diferencial. En Botella, C., Baños, R. & Conxa, P. (Comps.), Fobia social. (pp.37-64). Barcelona, España: Paidós.

Baños, R., Quero, S., Botella, C. & Perpiña, C. (2003a). ¿Qué es la fobia social?. En Botella, C., Baños, R. & Conxa, P. (Comps.), Fobia social. (pp. 15-36). Barcelona, España: Paidós.

Beidel., (1994).Social phofia. In T.H. Ollendick, Internaitonal handbook of phobic and anxiety dirorders in children and adolecentes (pp. 11-130) New York: Prenumpress.

Bobes, J., González M., Sáiz, P., Bousoño, M. (2000). Abordaje actual del trastorno por ansiedad social. Ed: Masson.

Botella, C., Baños, R. & Perpiña, C. (2003c). Una propuesta para entender la fobia social. En Botella, C., Baños, R. & Perpiña, C. (Comps.), Fobia social. (pp. 87-118). Barcelona, España: Paidós.

Botella, C., Perpiña, C., Baños, R. & García, A. (2003b). Algunas explicaciones actuales sobre la fobia social. En Botella, C., Baños, R. & Conxa, P. (Comps.), Fobia social. (pp. 65-85). Barcelona, España: Paidós.

Briones, G., (2004). La investigación social y educativa. Investigaciones cuantitativas. (pp.51). Colombia: Tercer Mundo editores.

Cano, A., Tobal, M., Gonzáles, J., Iruarrizaga, I. (1994). El afrontamiento de la ansiedad en las drogodependencias. Revista Anales de Psicología, 10 (2). (pp. 145-156). [En red]. Disponible en: www.ScieloColombia.com.

Cervera S., Roca M., y Bobes J. (2001). Fobia social. Ed: Masson.

Contreras, F., Espinosa, J., Esguerra, G., Haikal, A., Polanía, A. & Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. (pp. 115 – 252). Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología 1

Cuasquén, M. & Martínez M., (2001). Efectos de un programa de entrenamiento en habilidades sociales sobre los niveles de ansiedad en niños de quinto grado de primaria de la Escuela No. 5 del Carmen del Barrio Tejar, de la ciudad de Pasto, año 2000-2001. Tesis de grado. Universidad de Nariño, Pasto.

Díaz, L., (2007). Formación, procesos y motivación de individuos. Universidad de Manizales. Programa de Psicología.

Echeburúa, E., (1995). Manual práctico de evaluación y tratamiento de la fobia social. Barcelona, España: Martínez Roca.

Echeburúa, E., (2000). Fobia social. Ed: Martínez Roca.

Escamilla, M., (2004) Seminario- Taller de Oratoria Jurídica. Universidad del Rosario.

García-López, L. J., Olivares, J. e Hidalgo, M. D. (2005). A pilot study on sensitivity of outcome measures for treatment of generalized social phobia in adolescents. International Journal of Clinical and Health Psychology.

García López., Vera, P., (2003) Fobia Social: Revisión de los Instrumentos de evaluación validados para población de lengua española. (pp. 151-160). Revista Latinoamericana de Psicología. Vol. 35 Universidad de Murcia, España. Universidad de Santiago de Chile.

González, L. (2002)., Etica del hablar en público. (pp. 85-86). Universidad de Murcia. Editorial:Trotta.

Guerrero, A., Londoño, L., (2007) Asociación existente entre los niveles de fobia social y los niveles de estrategias de afrontamiento presentados por los estudiantess matriculados a primer semestre del periodo B del 2007 de la Universidad de Nariño. Pasto.

Guerrero, V.,(2003) Psicologa del centro de Psicología Previ, de Alicante. Modelos de aprendizaje de la fobia social.

Heimberg, R., Becker, G., Goldfinger, R., Vermilyea, J. (1985). Treatment of social phobia by exposure, cognitive restructuring, and homework assignments. Journal of Nervous and Mental Disease,

Heimberg, R., Liebowitz, M., Hope, D. & Schneier, F. (2000). Fobia social: diagnóstico, evaluación y tratamiento. Barcelona, España: Roca.

Henao, L (2005). Expresión oral y comunicación asertiva. Universidad de Antioquia.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P (2006). Metodología de la investigación. México D. F: Mc Graw Hill.

Hidalgo, M., López J., Inglés, C., Méndez, X. (2002). Análisis psicométrico del cuestionario de miedo a hablar en público, usando la teoría de respuesta al ítem. (pp. 333-349). Anales de Psicología. Vol 18, número 002. Murcia, España.

Hope, G., Heimberg. (1989). Social phobia. Madrid.

Izquierdo, C., (2004). Factores de predisposición y de protección asociados a la presencia y ausencia de ansiedad en los estudiantes de la Universidad de Nariño, sede Pasto. Tesis de grado. Universidad de Nariño, Pasto.

Joreskog, K., Sorbom, D. (2003) Lisrel 8. User`s referente guide. Chicago.

Klorman, M., Weets, L., Hastings, T., Melamed, J. (1974) Psychometry evaluation of some specificfear questionnaires. (pp. 401-409) Behavior Therapy.

Lazarus, R. & Folkman, S., (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S. A.

Leary, M., Knight, P., Johnson, K. (1982). Social anxiety and dyadic conversation: A verbal response analysis. Journal of Social and Clinical Psychology.

Ley 1090 de 2006. "Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, y se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones". Ministerio de la Protección Social. [En Internet] Disponible en: www.colpsic.org/resources/ley1090-06pdf. [2009, Marzo]

Linares, R. (2003). Fobia social. Psicóloga e hipnoterapeuta del Centro Cervantes de Madrid. Centro de investigaciones. Madrid, España.

Lippincott, W & Wilkins Press., (2003). Fobia social especifica. Disponible en www.psiologiaonline.co.

López, C., (2005) Taller de Competencias Comunicativas. Universidad Pedagógica.

Lozano, M., (2007) Especialista en Educación Sexual. Psicóloga de la Institución Educativa Pedro León Torres en el municipio de Yacuanquer.

Faytout, M., Tignol, J., Swendsen, D., Grabot, B., Aouizerate and J.P. Lépine. (2007). La fobia social, el miedo a la evaluación negativa y la evitación del daño (pp.220-222). European psychiatry.

Marcía, A. (2004)., El arte de hablar en público. (pp.153-164) Universidad de Murcia. Fobia social: Tratamiento en grupo del miedo a hablar en público”.

Méndez, F., Inglés J, Hidalgo D. (2002). Propiedades psicométricas del cuestionario de miedo a hablar en público: estudio con una muestra de alumnos de enseñanzas medias. (pp. 65-74) Psicothema. Vol. 11 N. 1.

Merayo, A., (1998). Curso práctico de técnicas de comunicación oral. Madrid: Tecnos.

Musa, C., Kostogianni., N., Lepine, J. (2004). The Fear of Negative Evaluative Scale (FNE): psychometric properties of the French version: Encephale.

Nuñez, A. (2006). Diseño de un modelo de intervención Psicoterapéutica en el VIH/Sida a partir del enfoque procesual del estrés. (pp. 105-116). Universidad Católica Popular de Risaralda.

Oei, T., Kenna, D., Evans, L. (1992). The realibility, validity, and utility of the SAD and FNE scales for anxiety disorders patients. Personality and Individual Differences.

Olivares, J., García López, L. (2002). Un estudio acerca de los resultados a largo plazo de un tratamiento en grupo para el miedo a hablar en público. (pp. 405-409). Universidad de Murcia.

Olivares, J., L. García López L. (2002). Aplicación de la versión española de la terapia para la eficacia social en adolescentes (SET-Asv) al tratamiento de un adolescente con fobia social generalizada. (pp. 409-419).

Olivares, J., Rosa, A. I. y Olivares-Olivares, P. Atención individualizada y tratamiento en grupo de adolescentes con fobia social generalizada. International Journal of Clinical and Health Psychology.

Olivares-Olivares, P., Alcázar, A., Olivares, R. (2000). Validez Social de la Intervención en Adolescentes con Fobia Social: Padres frente a Profesores. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos Universidad de Murcia, España.

Olivares, A., Rodríguez, A., Alcázar, R., Piqueras, J. (2006). Evaluación y tratamiento de la fobia social en niños y adolescentes. Universidad de Murcia.

Pastor C. y Sevilla J., (2000). Tratamiento psicológico de la fobia social. Un manual de autoayuda paso a paso. Publicaciones del Centro de Terapia de Conducta.

Psicothema 12 [En red]. Disponible en: www.dialnet.com. (pp. 346-352).

Orozco, J., (2007). Miedo escénico. ¿Un problema? Universidad de los Andes. Art. 104. Volumen 5. (pp. 176-178).

Rapee, R., Heimberg, R. (2003). A cognitive behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*. (pp. 741-756).

Sandín, B., (1995). Teorías sobre los trastornos de ansiedad. En B. Sandín & A. Belloch (Eds.) *Manual de psicopatología Vol 2*, (pp. 114-164). Madrid, España: Mc Graw Hill.

Zubeidat, I., (2006). Evaluación de las características de la ansiedad social específica y generalizada en jóvenes. Tesis doctoral. Universidad de Granada, España.

Zubeidat, I., Salinas, J., Sierra, J. (2005). Escala de Miedo a la Evaluación Negativa y Escala de Evitación y Malestar Social: fiabilidad y validez en una muestra de adolescentes españoles. Universidad Nacional de Educación a Distancia de Madrid. Universidad de Granada, España.

ANEXOS

Anexo A

CUESTIONARIO DE MIEDO PARA HABLAR EN PÚBLICO

(Bados, 1991)

Este cuestionario está compuesto de 30 enunciados relacionados con los sentimientos respecto a hablar en público. Indique el grado en que cada enunciado es aplicable en su caso, mediante el número correspondiente, si está:

- 1= Completamente de acuerdo
- 2= Bastante de acuerdo
- 3= Ligeramente de acuerdo
- 4= Ligeramente en desacuerdo
- 5= Bastante en desacuerdo
- 6= Completamente en desacuerdo

Con cada enunciado.

1. Espero con ilusión una oportunidad para hablar en público	
2. Me tiemblan las manos cuando trata de coger algo estando en la tarima	
3. Tengo un miedo constante de olvidar lo que voy a decir	
4. Los auditorios parecen amables cuando me dirijo a ellos	
5. Mientras preparo la charla, estoy en un constante estado de ansiedad	
6. Al final de la charla siento que he tenido una experiencia agradable	
7. Me desagrada utilizar el cuerpo y la voz expresivamente	
8. Cuando hablo delante de un auditorio, los pensamientos se me confunden y mezclan.	
9. No tengo miedo de estar enfrente del auditorio	
10. Aunque estoy nervioso/a justo antes de ponerme de pie, pronto olvido mis temores y disfruto de la experiencia	
11. Afronto con completa confianza la perspectiva de dar una charla	
12. Creo que estoy en completa posesión de mí mismo/a mientras hablo	
13. Prefiero tener notas a mano por si olvido mi charla	
14. Me gusta observar las reacciones del auditorio ante mi charla	
15. Aunque hablo con fluidez con mis amigos, no encuentro palabras para expresarme en la tarima	
16. Me siento relajado/a y a gusto mientras hablo	
17. Aunque no me gusta hablar en público, no le tengo particular temor	
18. Siempre que me es posible, evito hablar en público	
19. Las caras del auditorio aparecen desdibujadas cuando las miro	
20. Me siento a disgusto conmigo mismo/a después de intentar dirigir la palabra o dar una charla a un grupo de personas	
21. Me gusta preparar una charla	
22. Mi mente está clara cuando me encuentro delante de un auditorio	
23. Tengo bastante fluidez verbal	
24. Sudo y tiemblo antes de levantarme para hablar	
25. Mi postura parece forzada y poco natural	

26. Tengo miedo y estoy tenso/a todo el tiempo que estoy hablando delante de un grupo de gente	
27. Encuentro ligeramente agradable la perspectiva de hablar en público	
28. Me resulta difícil buscar con claridad en mi cabeza las palabras adecuadas para expresar mis pensamientos	
29. Me siento aterrorizado/a ante la idea de hablar delante de un grupo de personas	
30. Tengo una sensación de atención vigilante al estar frente a un auditorio	

ESCALA DE MIEDO A LA EVALUACIÓN NEGATIVA-MODIFICADA

(Leary, 1983)

Lea detenidamente cada una de las siguientes frases e indique el grado en que le caracterizan de acuerdo con la siguiente escala:

1. NADA característico en mí.
2. LIGERAMENTE característico en mí.
3. MODERADAMENTE característico en mí.
4. MUY característico en mí.
5. EXTREMADAMENTE característico en mí.

1. Me preocupa lo que la gente pensará de mí, incluso cuando sé que no tiene importancia	1 2 3 4 5
2. No me preocupo incluso cuando sé que la gente se está formando una impresión desfavorable de mí	1 2 3 4 5
3. Temo que otras personas se den cuenta de mis limitaciones	1 2 3 4 5
4. Me preocupo de la impresión que estoy causando en los demás	1 2 3 4 5
5. Temo que los demás no me aprueben	1 2 3 4 5
6. Me da miedo que la gente descubra mis defectos	1 2 3 4 5
7. Las opiniones de los demás sobre mí no me molestan	1 2 3 4 5
8. Cuando estoy hablando con alguien me preocupa lo que pueda estar pensando de mí.	1 2 3 4 5
9. Me preocupo por la impresión que pueda causar	1 2 3 4 5
10. Si sé que alguien me está juzgando, eso tiene poco efecto sobre mí	1 2 3 4 5
11. Pienso que estoy demasiado preocupado por lo que otras personas piensan de mí.	1 2 3 4 5
12. Me preocupa decir o hacer cosas equivocadas	1 2 3 4 5

ANEXO CResultados validación interjueces del Cuestionario de miedo a hablar en público PRCS

Ítem	C		Índice de acuerdo	P		Índice de acuerdo	R		Índice de acuerdo
	Si	No	%	Si	No	%	Si	No	%
1. Espero con ilusión una oportunidad para hablar en público	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
2. Me tiemblan las manos cuando trata de coger algo estando en la tarima	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
3. Tengo un miedo constante de olvidar lo que voy a decir	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
4. Los auditorios parecen amables cuando me dirijo a ellos	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
5. Mientras preparo la charla, estoy en un constante estado de ansiedad	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
6. Al final de la charla siento que he tenido una experiencia agradable	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
7. Me desagrada utilizar el cuerpo y la voz expresivamente	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
8. Cuando hablo delante de un auditorio, los pensamientos se me confunden y mezclan.	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
9. No tengo miedo de estar enfrente del auditorio	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
10. Aunque estoy nervioso/a justo antes de ponerme de pie, pronto olvido mis temores y disfruto de la experiencia	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
11. Afronto con completa confianza la perspectiva de dar una charla	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
12. Creo que estoy en completa posesión de mí mismo/a mientras hablo	3	0	100%	3	0	100%	2	1	75%
13. Prefiero tener notas a mano por si olvido mi charla	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
14. Me gusta observar las reacciones del auditorio ante mi	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%

Ítem	C		Índice de acuerdo	P		Índice de acuerdo	R		Índice de acuerdo
	Si	No	%	Si	No	%	Si	No	%
charla									
15. Aunque hablo con fluidez con mis amigos, no encuentro palabras para expresarme en la tarima	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
16. Me siento relajado/a y a gusto mientras hablo	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
17. Aunque no me gusta hablar en público, no le tengo particular temor	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
18. Siempre que me es posible, evito hablar en público	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
19. Las caras del auditorio aparecen desdibujadas cuando las miro	3	0	100%	3	0	100%	1	2	25%
20. Me siento a disgusto conmigo mismo/a después de intentar dirigir la palabra o dar una charla a un grupo de personas	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
21. Me gusta preparar una charla	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
22. Mi mente está clara cuando me encuentro delante de un auditorio	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
23. Tengo bastante fluidez verbal	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
24. Sudo y tiemblo antes de levantarme para hablar	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
25. Mi postura parece forzada y poco natural	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
26. Tengo miedo y estoy tenso/a todo el tiempo que estoy hablando delante de un grupo de gente	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
27. Encuentro ligeramente agradable la perspectiva de hablar en público	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
28. Me resulta difícil buscar con clama en mi cabeza las palabras adecuadas para expresar mis pensamientos	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%
29. Me siento aterrorizado/a ante la idea de hablar delante	3	0	100%	3	0	100%	3	0	100%

Ítem	C		Índice de acuerdo	P		Índice de acuerdo	R		Índice de acuerdo
	Si	No	%	Si	No	%	Si	No	%
de un grupo de personas									
30. Tengo una sensación de atención vigilante al estar frente a un auditorio	3	0	100%	3	0	100%	1	2	25%

$$\frac{\Sigma \text{Índice de acuerdo coherencia}}{\text{Total de ítems evaluados}} = \frac{3000}{30} = 100\%$$

$$\frac{\Sigma \text{Índice de acuerdo pertinencia}}{\text{Total de ítems evaluados}} = \frac{3000}{30} = 100\%$$

$$\frac{\Sigma \text{Índice de acuerdo redacción}}{\text{Total de ítems evaluados}} = \frac{2825}{30} = 94\%$$

ANEXO DResultados validación interjueces de la Escala de Miedo a la Evaluación Negativa FNE

Ítem	C		Índice de acuerdo	P		Índice de acuerdo	R		Índice de acuerdo
	Si	No	%	Si	No	%	Si	No	%
1. Me preocupa lo que la gente pensará de mí, incluso cuando sé que no tiene importancia	0	3	100%	0	3	100%	3	0	100%
2. No me preocupo incluso cuando sé que la gente se está formando una impresión desfavorable de mí	0	3	100%	0	3	100%	3	0	100%
3. Temo que otras personas se den cuenta de mis limitaciones	0	3	100%	0	3	100%	3	0	100%
4. Me preocupo de la impresión que estoy causando en los demás	0	3	100%	0	3	100%	3	0	100%
5. Temo que los demás no me aprueben	0	3	100%	0	3	100%	3	0	100%
6. Me da miedo que la gente descubra mis defectos	0	3	100%	0	3	100%	3	0	100%
7. Las opiniones de los demás sobre mí no me molestan	0	3	100%	0	3	100%	3	0	100%
8. Cuando estoy hablando con alguien me preocupa lo que pueda estar pensando de mí.	0	3	100%	0	3	100%	3	0	100%
9. Me preocupo por la impresión que pueda causar	0	3	100%	0	3	100%	2	1	75%
10. Si sé que alguien me está juzgando, eso tiene poco efecto sobre mí	0	3	100%	0	3	100%	3	0	100%
11. Pienso que estoy demasiado preocupado por lo que otras personas piensan de mí.	0	3	100%	0	3	100%	3	0	100%
12. Me preocupa decir o hacer cosas equivocadas	0	3	100%	0	3	100%	3	0	100%

$$\frac{\Sigma \text{Índice de acuerdo coherencia}}{\text{Total de ítems evaluados}} = \frac{1200}{12} = 100\%$$

$$\frac{\Sigma \text{Índice de acuerdo pertinencia}}{\text{Total de ítems evaluados}} = \frac{1200}{12} = 100\%$$

$$\frac{\Sigma \text{Índice de acuerdo redacción}}{\text{Total de ítems evaluados}} = \frac{1175}{12} = 98\%$$