

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERITE ABDELHAMID IBN BADIS – MOSTAGANEM-

FACULTE DES LANGUES ETRANGERES
FILIERE LANGUE ESPANGOL

« Langue et communication »



MASTER

Miedo a hablar en público como una barrera comunicativa

Présenté par : HADDAD CHAFIA

Membres du jury :

Président :

Promoteur : Sra. Amina YAHIA

Examineur :

Année universitaire 2019/2020

República Argelina Democrática y Popular
Ministerio de la Enseñanza Superior y de la Investigación Científica
Universidad Abdelhamid Ibn Badis –Mostaganem-
Facultad de Lenguas Extranjeras
Departamento de Lengua Española



Memoria de fin de Máster en “Lengua y Comunicación”

Peur de parler en public comme obstacle à la
communication

Presentada por:

HADDAD CHAFIA

Miembros del jurado:

Presidente/a:.....

Director/a: Sra. Amina YAHIA

Vocal:.....

Año académico: 2019/2020

Abstract

Despite being competent in their field of work, professional's worldwide struggle due to lack of good public speaking skills. Their assessments and appraisals are often not depictive of their professional competitiveness; therefore, it is important for students to overcome public speaking anxiety before they transit from academic life to professional life. The purpose of this study is to analyze why people Are Afraid Of Public Speaking especially, undergraduate students of a public speaking class and recommend strategies to overcome this fear. This work deals mainly with a sample of 14 students at the Spanish department at Mostaganem University. They are asked to tick the appropriate answer in the questionnaire or to write full statement answers where necessary. The findings showed that 77% students who fear public speaking can perform well if they use certain strategies to fight their fears. 100% participants agreed that if proper counseling, instruction and coaching is provided, this fear can be overcome. Research revealed that exposure to virtual environment can facilitate student confidence and enables them to face audience irrespective of the size.

Keywords: anxiety__ confidence__ fear__ public speaking__ discursive strategies__ audience

Resumen

A pesar de ser competentes en su campo de trabajo, los profesionales en todo el mundo luchan debido a la falta de buenas habilidades para hablar en público. Sus evaluaciones y valoraciones a menudo no reflejan su competitividad profesional; por lo tanto, es importante que los estudiantes superen la ansiedad de hablar en público antes de pasar de la vida académica a la vida profesional. El propósito de este estudio es analizar por qué las personas tienen miedo de hablar en público, especialmente, los estudiantes universitarios y recomendar estrategias para superar este miedo. Este trabajo trata principalmente de una muestra de 14 estudiantes del departamento de Español de la Universidad de Mostaganem. Se les pide que marquen la respuesta apropiada en el cuestionario o que escriban respuestas completas cuando sea necesario. Los hallazgos mostraron que el 77% de los estudiantes que temen hablar en público pueden desempeñarse bien si usan ciertas estrategias discursivas para combatir sus miedos. El 100% de los participantes estuvo de acuerdo en que si se proporciona el asesoramiento, la instrucción y el entrenamiento adecuados, este miedo se puede superar. La investigación

reveló que la exposición al entorno virtual puede facilitar la confianza de los estudiantes y les permite enfrentarse a la audiencia independientemente del tamaño.

Palabras claves: Ansiedad__ confianza__ miedo__ hablar en público__ estrategias discursivas__ audiencia

الملخص

على الرغم من كونهم مؤهلين في مجال عملهم ، إلا أن المحترفين يكافحون في جميع أنحاء العالم بسبب نقص مهارات التحدث أمام الجمهور. غالبًا ما لا تعكس تقييماتهم وتقديراتهم قدرتهم التنافسية المهنية ؛ لذلك ، من المهم للطلاب التغلب على قلق التحدث أمام الجمهور قبل انتقالهم من الحياة الأكاديمية إلى الحياة المهنية. الغرض من هذه الدراسة هو تحليل سبب خوف الناس من التحدث أمام الجمهور على وجه الخصوص ، الطلاب الجامعيين في فصل الخطاب العامة والتوصية باستراتيجيات للتغلب على هذا الخوف. يتعامل هذا العمل بشكل رئيسي مع عينة من 14 طالبًا في قسم اللغة الإسبانية بجامعة مستغانم. يُطلب منهم تحديد الإجابة المناسبة في الاستبيان أو كتابة إجابات كاملة عند الضرورة. أظهرت النتائج أن 77٪ من الطلاب الذين يخشون التحدث أمام الجمهور يمكن أن يؤديوا أداءً جيدًا إذا استخدموا استراتيجيات معينة لمحاربة مخاوفهم. اتفق 100٪ من المشاركين على أنه إذا تم تقديم المشورة والتوجيه والتدريب المناسبين ، فيمكن التغلب على هذا الخوف. كشفت الأبحاث أن التعرض للبيئة الافتراضية يمكن أن يسهل ثقة الطلاب ويمكّنهم من مواجهة الجمهور بغض النظر عن الحجم.

كلمات مفتاحية : القلق _ الثقة _ الخوف _ التحدث أمام الجمهور _ الاستراتيجيات الخطابية _ الجمهور

Dedicatoria

Esta Monografía, si bien ha requerido de esfuerzo y mucha dedicación, no hubiese sido posible su finalización sin la cooperación desinteresada de todas y cada una de las personas que me acompañaron en el recorrido laborioso de este trabajo y muchas de las cuales han sido un soporte muy fuerte en momentos de angustia y desesperación, primero y antes que todo, dar gracias a Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Dedico este trabajo a nuestros queridos padres por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos. Ha sido el orgullo y el privilegio de ser sus hijas, son los mejores padres.

A nuestros hermanas(os) por estar siempre presentes, acompañándonos y por el apoyo moral, que nos brindaron a lo largo de esta etapa de nuestras vidas y de darme la voluntad y el estímulo para acabar este modesto trabajo en particular mi hermana MIMOUNA por ayudarme en gran manera a concluir el desarrollo de esta tesis, a reunir fuentes y por todos los valiosos consejos.

A todos mis profesores que han contribuido en nuestra formación,

A mis mejoras y queridas amigas de infancia y de estar en cada momento en mi vida YASSILIA Y ROUMAISA no puedo encontrar las palabras más sinceras para expresar mis sentimientos siempre les encuentro en los momentos difíciles y en momentos de alegría especialmente a ti YASSILIA, que hemos acabado esta formación juntos, estas pocas palabras no pueden concretizar todos los recuerdos que hemos vivido juntos, nunca olvidaré tu amor, atención y tu apoyo y estímulo en cada momento de nuestra carrera universitaria, Muchísimas gracias mis amables amigas.

CHAFIA

Agradecimientos

Quiero expresar un sincero agradecimiento, en primer lugar a Dios por brindarme salud, fortaleza y capacidad para superar obstáculos y dificultades e iluminando mi camino de hacer este trabajo.

Este trabajo no sería tan rico y no podría haber ocurrido sin la ayuda y la orientación de mi directora de este trabajo de fin de Máster, La profesora AMINA YAHIA: un especial agradecimiento por haberme dado la oportunidad de desarrollar este modesto trabajo, bajo su dirección, por su ayuda, su paciencia, sus múltiples estrategias para motivarnos a continuar nuestra investigación y por todos los valiosos consejos y esfuerzos que me ha aportado a lo largo de este trabajo de investigación que es el testimonio de nuestra gratitud y nuestro profundo respeto.

También, quiero agradecer a todos los profesores y profesoras del departamento de español que han contribuido en nuestra formación, en particular El profesor HASSIB MORCELI y la profesora ZAHAF les agradezco por sus comprensión, por sus ayudas y por sus apoyos en todo momento, por enseñarnos, y orientarnos al camino correcto con sus consejos.

Un profundo agradecimiento a los miembros del tribunal: por dedicar tiempo y la paciencia que han demostrado para leer nuestro trabajo a pesar de sus responsabilidades académicas y profesionales.

Muchísimas gracias por vuestro apoyo

Indice

Introducción general

Capítulo 1: Hablar en público y el proceso de comunicación

Introducción	1
1. Definición de la comunicación	1
1.1 Diferencia entre comunicación y expresión	2
1.2 Elementos que intervienen en el proceso de comunicación.....	2
2. Hablar en público como un acto comunicativo	3
2.1 Definición del hablar en público	4
2.2 Origen de la oratoria.....	5
2.3 La oratoria como una forma particular del fenómeno de la comunicación	5
3. Importancia del público en el proceso comunicativo	6
4. Informarse acerca del público	6
4.1 Análisis del público	7
4.2 Características comunes de los públicos	8
Conclusión	8

Capítulo 2: Miedo y el discurso oral

Introducción.....	10
1.1 Definición del Miedo	10
1.2 Origen del término	10
2. Miedo es una Fobia	11
3. Cultura del miedo	11
3.1 Miedo como emoción	11
3.2 Miedo más común	12

4. Obstáculo psicológico en la comunicación	12
4.1 Descripción general de la aprehensión comunicativa	13
4.2 Causas del miedo al hablar en público	14
4.3 Síntomas del miedo a hablar en público	16
5. Superar el miedo a hablar en el público	17
5.1 Tema	17
5.2 Objetivo	18
5.3 El lenguaje y el estilo en los discursos	18
5.4 Escribir el discurso	18
5.5 Practicar el discurso	19
5.6 Hablar con el público	19
5.7 Técnicas para reducir el miedo	19
5.8 Presentándose	20
5.9 Mover lentamente por el escenario	20
Conclusión	20
Capítulo 3: Análisis e interpretación de los datos	
1. Procedimientos metodológicos	22
1.1 El cuestionario	22
2. Recogida del corpus de datos	22
2.1 Muestra	22
3. Análisis del dato recogidos	23
3.1 Cuestionario para estudiantes	23
Referencias Bibliografías	42
ANEXO	47

Introducción

La mayoría de las personas no nacen oradores públicos; se entrenan para convertirse en uno. Cuando se encuentran en situaciones en las que se convierten en el foco de atención, y tienen que dirigirse a una audiencia, experimentan emociones como miedo y ansiedad, lo que provoca náuseas y sudoración excesiva. La mayoría de ellos intentan evitar situaciones en las que tienen que actuar o hablar en público, pero cuando es inevitable, tales situaciones son insoportables por la angustia. Dichas personas necesitan darse cuenta de que no son los únicos que pueden estar pasando por estas emociones; de hecho, casi todos los oradores sienten lo mismo. Es importante que las personas tomen conciencia el hecho de que hay más hablantes nerviosos en el mundo que aquellos que no lo son.

Hablar en público en el siglo XXI se considera como un arte y una ciencia que se ha desarrollado durante mil. En un mundo bombardeado por información, el conjunto de habilidades para hablar en público es más importante hoy que nunca. Es uno de los aspectos relacionados con la comunicación que más preocupa a los estudiantes universitarios y la población general. Básicamente, las dificultades para hablar en público se presentan cuando la persona tiene que expresarse verbalmente ante una audiencia.

El miedo al hablar en público se considera un tipo de temor social que causa un escape severo de hablar frente otros, por temor a la incomodidad o la humillación. Es un tipo de fobia social que tiene una gran importancia, las personas con miedo enfrentan grandes dificultades para perseguir sus objetivos profesionales y promoción, esto puede causar frustración, depresión y angustia en su personalidad. Miedo al hablar en público, también conocida como " La glosa fobia", es la sensación de miedo al hablar frente al público relacionada con diferentes cambios fisiológicos, como un ritmo cardíaco y respiratorio elevado, reacciones demasiado rápidas, temblor muscular y rigidez en el área del hombro y el cuello, entre otros. Es una sensación de pánico relacionada con diferentes cambios fisiológicos, como un ritmo cardíaco y respiratorio elevado, reacciones demasiado rápidas, temblor muscular y rigidez en el área del hombro y el cuello.

La mayoría de las personas experimentan emociones como miedo y ansiedad mientras hablan en público. Generalmente, tienden a evitar situaciones donde hay que hacerlo, pero al encontrarse en dicha situaciones, sufren intensa angustia y ansiedad. Este

problema obstaculiza la comunicación, por lo tanto el ponente necesita desarrollar fuertes habilidades de hablar en público para ganar más confianza. Por lo tanto, este estudio trata de descubrir las razones detrás del miedo de hablar en público, y los problemas más comunes que traen consigo. Por eso, se cree que ese miedo puede ser un problema importante que debe ser tratado, porque al ponerse nervioso durante un conferencia de cómo llegamos a la audiencia y la calidad de nuestro mensaje.

Muchas personas son tímidas o temen de hablar frente a sus pares o personas conocidas, y esto se puede superar practicando frente a audiencias desconocidas, o practicando en pequeños grupos de pares y luego pasando a audiencias más grandes.

Un cambio en la confianza, estilo de hablar, patrón de entonación y el resto puede resultar en un cambio positivo en el profesionalismo y personalidad de la persona y reducir su nivel de ansiedad.

La investigación realizada por Misra y Mckean (2000) y Ohannessian y Lerner (1999) Las chicas tienen un riesgo mucho mayor de sufrir estrés que los chicos. Por lo tanto, las estudiantes femeninas deben estar más ansiosas que los estudiantes.

Si a los estudiantes se les enseña y se utilizan estrategias afectivas, su estrés se reducirá. Están ansiosos porque no reconocen estas estrategias de antemano.

El propósito de este estudio es describir el hablar en público como un proceso de comunicación en el que el hablante y los oyentes establecen conjuntamente un proceso de significado y comprensión.

Este estudio presenta las razones existentes detrás del miedo al hablar en público. Además este estudio prueba las diferentes pautas que podrían ser adaptadas para aprender a superar el miedo a hablar en público y de esta forma, realizar presentaciones y exposiciones con éxito en un futuro.

El presente estudio se divide en dos capítulos, el primero es teórico en el que trataremos de desarrollar los conceptos claves de este trabajo con respeto al discurso y comunicación pública para dar luego el núcleo de la temática que es el miedo y su gestión en una presentación de una práctica comunicativa determinada. El segundo capítulo lo dedicaremos a la parte práctica de nuestra investigación, en la que presentamos los procedimientos metodológicos que vamos a seguir para llevar a cabo este estudio, luego, prenotaremos los datos e interpretaremos los resultados conseguidos.

Capítulo 1

Hablar en público y el proceso de comunicación

Introducción

La comunicación oral es el sistema más tradicional de la evolución humana. Cuando nos referimos a hablar en público, trabajo en equipo, liderazgo, gestión de conflictos, negociación, reuniones eficaces, coaching,... y habilidades sociales en general, la comunicación siempre está en el eje de todo ello.

¿Qué nos pasa cuando queremos decir algo y no nos atrevemos? ¿Cuándo queremos preguntar algo a alguien y no lo hacemos por inseguridad? ¿Cuándo tenemos algo que decir, o queremos rebatirle a alguien y no lo hacemos? ¿Cuándo nos dan opción de hacer una presentación o intervención en público y va otra persona en nuestro lugar porque no nos sentimos capaces de hacerlo? Nos gustaría decir, opinar, contrastar, confrontar, explicar, informar, persuadir, compartir... y nos callamos. ¿Cómo nos sentimos? La respuesta es frustración.

1. Definición de la comunicación

La comunicación ha sido definida desde diversos puntos de vista a través del tiempo, no es fácil llegar a una concepción que los englobe a todos. Es una virtud que tenemos los seres humanos desde el inicio de nuestros días, muy importante en el desarrollo de un país de una sociedad, importante para definir una cultura, importante para expresar lo que realmente se desea, se siente y piensa. El punto de partida del concepto de comunicación más ampliamente aceptado hasta el día de hoy es el que concibió Aristóteles, quien destacó en La Retórica los tres elementos básicos y de la comunicación persuasiva o retórica eran: el interlocutor, el discurso y el oyente, el objetivo básico de un buen orador era el de persuadir a su/s oyente/s.

En 1948 surgió una acepción de la comunicación considerablemente aceptada de la mano del sociólogo Lasswell. Con su fórmula “« ¿Quién dice que, a quién, por qué canal y con qué efecto?» planteó un modelo procesal de comunicación enfatizando el contenido y la unidireccionalidad del mensaje hacia el receptor, este queda relegado a un plano meramente pasivo (Faima Roso- Bas, 2014:14). Sin embargo, Lasswell incluyó en su modelo los elementos contextuales, salvándose de las críticas recibidas por el modelo conductual mecanicista.

Resumiendo en palabras del propio Beltrán Salmón (1981, p.5):

La definición tradicional de comunicación es aquella que la describe como el acto o proceso de transmisión de mensajes de fuentes a receptores a través del intercambio de símbolos (pertenecientes a códigos compartidos por ellos) por medio de canales transportadores de señales. En este paradigma clásico, el propósito principal de la comunicación es el intento

del comunicador de afectar en una dirección dada el comportamiento del receptor; es decir, producir ciertos efectos sobre la manera de sentir, pensar y actuar del que recibe la comunicación o, en una palabra, persuasión. La retroalimentación se considera instrumental para asegurar el logro de los objetivos del comunicador.

La comunicación es un proceso de intercambio de información, en el que un emisor transmite a un receptor algo a través de un canal esperando que, posteriormente, se produzca una respuesta de dicho receptor, en un contexto determinado. Otro punto que hay que tener en cuenta es que la buena comunicación a menudo se define de manera errónea por parte del comunicador como el consentimiento del mensaje y no la comprensión clara del mensaje.

1.1 Diferencia entre comunicación y expresión

No es lo mismo comunicación que expresión. Comunicarse bien es más difícil o por lo menos, es una tarea más compleja, que expresarse bien. Por otro lado una buena expresión puede no producir una buena comunicación (María José Aguilar, 2017: 17).

Expresar es manifestar con palabras o por medio de otros signos exteriores o de los comportamientos (lo que uno piensa o se siente). Este término proviene del latín *expressus* (expresado, claro, manifiesto, hecho salido por presión). Ahora bien, esta idea de hacer salir no implica, necesariamente, que esa exteriorización sea captada o sea recibida por el otro o los otros.

Comunicar es siempre cosa de dos puntos. Es transmitir y recibir en el que un emisor le transmite a un receptor información a través de un canal esperando que, posteriormente, se produzca una respuesta del receptor, en circunstancias determinadas. El término comunicar tiene su origen en el latín. Proviene del verbo *communicare* y éste de *communis*, *commune* cuyo significado es común, que pertenece a varios o a todos.

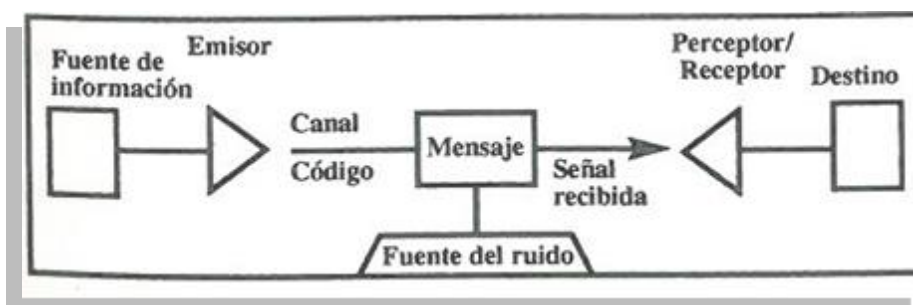
Para que se dé un proceso de expresión, basta con que haya transmisión, sin que el emisor atienda las incidencias de la recepción; en cambio, para que se dé una comunicación debe existir además la recepción de lo que se transmite.

1.2 Elementos que intervienen en el proceso de comunicación

En toda comunicación humana, existe una persona (emisor) que transmite una idea o mensaje a otra persona o personas (receptor o destinatario) y quien debe interpretar el sentido de éste, para lo cual utiliza un medio, un vía (canal). Esto es lo sustancial del proceso de comunicación y de sus componentes.

El esquema del proceso de comunicación podría representarse de la siguiente forma:

Contexto



A continuación analizamos cada uno de los elementos que intervienen en el proceso de comunicación:

- Emisor: es el punto de partida de un proceso de comunicación. Es la persona o conjunto de personas que transmiten el mensaje.
- Receptor: es el destinatario del mensaje y quien debe interpretar el sentido de éste, puede recibir el mensaje y no responder, pero sí lo hace, deja de ser receptor para convertirse en emisor.
- Mensaje: es el objeto de la comunicación, la información, opinión, datos o pensamiento (lo que transmití el emisor hacia el receptor).
- Canal: Es el medio a través del cual se transmite la información. Ejemplo: En la comunicación oral el canal sería la voz y el aire que la transporta.
- Código: Son el conjunto de símbolos o signos utilizados para expresar el mensaje (gestos, palabras, código morse, etc.) El código más usado es el lenguaje verbal, tanto oral como escrito.
- Contexto: Es la situación real en la que se encuentra el emisor y el receptor en el momento de la comunicación, y que permite comprender el significado del mensaje.

2. Hablar en público como un acto comunicativo

Hablar en público es un acto de comunicación al grupo de oyentes. Se trata de un remitente, un receptor y un mensaje. El mensaje se envía a través de varios canales y generalmente resulta en comentarios de la audiencia. Entre la persona que emite el discurso y el público se establece una interacción e influencia mutuas. Desafortunadamente, la mayoría de las personas están creciendo en un entorno donde no se ponen en contacto activamente con la oratoria y lo que podría ser. Siendo realistas, un gran porcentaje de padres que no enseñan a hablar en público a sus hijos y por eso no se puede esperar que los jóvenes crezcan se está

habilidades. Una de las formas en que esta situación puede cambiar para mejor, al menos en este segmento visible de hablar en público, es aprender al menos algunas reglas y habilidades básicas de la oratoria y la civilización hermosa que se ocupa de nuestro medio ambiente y, en general, aprender para comunicarse mejor. The most important moment of communication is transfer of information, which should be reliable, verified, controlled, but also dynamic and subject to change (Marković 2000: 13)¹.

2.1 Definición del hablar en público

Alguna definición oficial de hablar en público sería: (a veces denominado oratoria u oración) es el proceso o acto de realizar una presentación (un discurso) centrado en un individuo que habla directamente a una audiencia en vivo, de una manera estructurada y deliberada en orden para informarlos, influirlos o entretenerlos.

Hablar en público se entiende comúnmente como la conversación formal cara a cara de una sola persona frente a un grupo de oyentes. Está estrechamente relacionada con la "presentación", aunque esta última se asocia con mayor frecuencia con actividad comercial. La mayoría de las veces, hablar en público es persuadir a la audiencia.

Cuando uno lee esta definición, parece que la aparición pública es una actividad simple, donde solo es necesario decirle algo a alguien, hablarlo y así terminamos nuestro trabajo y cumplimos la tarea. Bueno, la cuestión es que, en la práctica, es bastante diferente y está conectado con muchos factores diferentes a tener en cuenta cuando se pronuncia un discurso.

Al mencionar el término "hablar en público", para la mayoría de las personas, la primera asociación es: orador>lugar> escenario> micrófono> gran audiencia. La mayoría de la gente piensa en hablar en público como un discurso frente a un gran conjunto, celebrando manifestaciones, discursos políticos, conferencias grandes conferencias de negocios y similares.

Lo que deducimos de estos autores, es que hablar en público es una habilidad que aparece innata en algunos oradores, mientras que en otros es fruto del conocimiento, estudio y práctica continua de una serie de técnicas. Y los oradores natos sólo conseguirán extraer su potencial expresivo cuando las conozcan y dominen.

¹Versión original, traducción nuestra: El momento más importante de la comunicación es la transferencia de información, que debe ser confiable, verificada, controlada, pero también dinámica y sujeta a cambios.

2.2 Origen de la oratoria

La oratoria es el arte del bien decir y la demostración, que permite expresarnos de manera oral con facilidad y elegancia.

La oratoria se puede definir con el término retórica que viene del griego Heterike que es un conjunto de reglas e ideas referente al arte de hablar, también es una ciencia que trata y estudia el lenguaje humano refiriéndose a unos a los diferentes asuntos del comportamiento humano. Está relacionada estrechamente con el ser humano porque la palabra se considera como un punto relacional entre los sistemas de comunicación.

Este término en su etimología proviene de la palabra latina “oratorīa” y del italiano «oratoria», y se refiere al arte de hablar en público. Es una palabra derivada de orator (orador) mediante el sufijo – ia, que significa «relativo a»; la oratoria es lo relativo al oficio del orador.

El término retórica pretendemos referirnos a todo el ámbito de los usos del lenguaje y todo el ámbito de los usos de la lengua, retórica, junto con el discurso son términos que la lingüística necesita abordar (Lazano Guerrero, 2009: 47).

2.3 La oratoria como una forma particular del fenómeno de la comunicación

Según Ezequiel y María José Aguilar (2017: 21); el fenómeno de la comunicación se define como la transmisión de un mensaje a través de la utilización de un código. La oratoria puede considerarse como una forma particular de la comunicación. En efecto, todo discurso es un acto de comunicación en el que el orador establece una relación con el público a través de la palabra.

Aplicando el diagrama de comunicación al discurso, tenemos los siguientes elementos básicos:

- Emisor: el orador
- Mensaje: el tema del discurso
- Código; modo de componer el mensaje
- Receptor: el público
- En el análisis del discurso como forma de comunicación, debemos considerar como un todo:
 - Quién lo dice.....orador
 - Qué dice.....tema
 - Cómo lo dice.... Presentación
 - A quien lo dice.....público

La idea central y básica que se apoya es desarrollar la capacidad de comunicación como una de las expresiones particulares del desarrollo de la personalidad. Sin embargo, no es posible mejorar esta parte de la propia personalidad sin someterse voluntariamente a la prueba de expresarse en presencia de los demás.

3. Importancia del público en el proceso comunicativo

En el proceso de comunicación, el público es tan protagonista como el conferenciante. Es necesario tenerlo en cuenta para que la comunicación se produzca realmente, porque el mensaje sea recibido.

La importancia del público o auditorio es un aspecto que tiene mucho valor que hasta hace poco no había sido considerado como algo relevante. El conferenciante u orador era tenido como el eje y figura central, prácticamente única, como una especie de vedete, mientras que el auditorio ocupaba un segundo lugar (Ander-Eggy y José Aguilar, 2017: 192).

El orador inicia el proceso, pero no lo domina por entero, ni reservarse la última palabra en él. El papel que juega el público en el acto de comunicación tiene más importancia con el tiempo.

Hay que conocer a los oyentes, esto es, al público al que uno ha de dirigir la palabra, aquellos que reciben el mensaje y completan el proceso comunicativo. No basta conocer el tema y saber presentarlo adecuadamente. Un discurso, muy preparados.

Es preciso que los que forman parte del auditorio escuchen que oigan, para prestar atención y comprender. Por eso, el emisor debe enviar un mensaje teniendo en cuenta el receptor.

4. Informarse acerca del público

Antes de preparar un discurso (o de adaptar un tema que ya tenemos preparado), es necesario preguntarse: “¿A qué público voy a dirigir me?” Esto significa que hay que informarse acerca del auditorio ante el cual habrá que pronunciar el discurso. Se trata de saber a quién se dice lo que se dice, (Aguilar Idañez 2017:194).

Esta información previa, que debe tenerse de los destinatarios o receptores del mensaje, es indispensable para organizar el discurso en lo que hace al nivel de contenido y la forma de presentación.

Cuando uno es invitado a hablar ante un grupo, y más aún cuando se trata de un público que puede ser más o menos numeroso, debe obtener esa información recabándola de aquellos que organizan la presentación. En líneas generales, podemos y debemos informarnos acerca de

las siguientes cuestiones, en relación con el colectivo a quien se dirige el mensaje (o que será nuestra audiencia):

- Tamaño de la audiencia;
- Edad;
- Sexo;
- Condición social;
- Religión, creencias, valores;
- Costumbres y modos de la vida;
- Centros de interés;
- Nivel cultural medio.

4.1 Análisis del público

El público es aquel conjunto de personas que son receptoras de un medio de comunicación, es decir, son aquellos que leen la prensa, oyen la radio, ven la televisión y el cine, y en nuestro caso, aquellos que escucharán el discurso preparado por el orador. El público objetivo es, entonces, ese conjunto de seres humanos hacia el que van dirigidas las palabras, gestos, actitudes... del orador, de acuerdo a los intereses de éste y las afinidades de aquellos.

Según Bados López, El orador no debe bloquear con su cuerpo la visión de los materiales visuales expuestos o retirar su atención del público para dirigirla a aquellos. Lo que se debe hacer es colocarse a un lado de la ayuda visual y hablar de cara a los oyentes (2015: 67).

El Buen Orador debe estar atento al público al que dirige su discurso, para preparar lo necesario de acuerdo de ellos. De allí la importancia de un buen análisis del público. El emisor, debe tener en cuenta que no es lo mismo que se trate de un niño o de un adulto, como tampoco es lo mismo que se trate de un mudo o de una persona que habla. Por tanto, la práctica común de un buen orador será la de tener la costumbre de observación sobre todos los datos del público a quien dirigirá su mensaje.

Es tan necesario el análisis del público como la preparación del discurso, porque puede estar muy bien preparado el discurso, pero si no se conoce el público al que se transmitirá el mensaje, puede ocasionar poco entendimiento (Academia COE: 2015). En el momento del discurso, debe estar muy atento a las reacciones del público, para descubrir el impacto del tema, su disgusto o contento por el tema, y quizá, si es necesario un descanso o un momento relajante por lo tenso del ambiente.

4.2 Características comunes de los públicos

Hay una serie de características comunes de los públicos que asisten a un discurso. Pueden resumir en las siguientes:

- La actitud inicial de un público puede ser en relación con el tema del discurso o con la personalidad del orador porque la persona si va a una conferencia es porque para aprender algo del orador o del tema que se va a desarrollar.
- La disposición del orador tiene un impacto directo en los oyentes puede conseguir en el público mayor propensión a escuchar, o por el contrario a no prestar atención (Agustín Rosa Marín, 2017: 122).
- Generalmente la gente se interesa por los asuntos que conciernen con su vida. Si el orador no aborda con las preocupaciones de su público, eso puede terminar en el aburrimiento general.
- La gente que asiste a un discurso tiene un sentimiento inconsciente a reclamar por qué y con qué derecho alguien le dirige la palabra. En la comunicación ante un público, parte del éxito radica en la imagen que el orador ofrece de sí mismo. En este sentido, hemos de intentar no destacar ni por exceso ni por defecto (Carmen, 2014: 92).
- El orador debe superarse y no tener miedo a fallar o hacer el ridículo. Una técnica es conectar con las personas mediante el humor y la emoción, de esta manera la persona estará más relajada al hablar en público (Agustín Rosa Marín, 2017: 100).
- El orador debe tener en cuenta que entre su audiencia habrá personas indiferentes, remisos y retrógrados. El orador puede influir sobre el público, por persuasión o por autoridad; o bien por una mezcla de ambas, aunque, cuanto más adulto y maduro sea el auditorio, menor será la influencia de autoridad.

Conclusión

En este capítulo, hemos tratado de dar una idea sobre la comunicación y su diferencia entre la expresión; partiendo de los propósitos que empujan a las personas a comunicarse llegando a las características comunes de los públicos. El objetivo detrás de abordar la habilidad de comunicación es atraer la atención de la gente sobre su importancia de esa habilidad desatendida. Como resultado, los aspectos discutidos en este capítulo muestran realmente la importancia del público en el proceso de comunicación. Por lo tanto, los profesores y estudiantes deben dar mucha importancia a la habilidad de comunicarse.

CAPITULO 2

Miedo y el discurso oral

Introducción

Todos sentimos miedo en nuestra vida. Gracias a él hemos llegado a sobrevivir como especie. Éste es el miedo que llamamos equilibrante, porque está asociado a la prudencia, nos permite reconocer aquellas situaciones que pondrían en peligro nuestra propia integridad. Sentimos miedo frente al fracaso, al rechazo, a las pérdidas y mucho miedo frente a los cambios. Con todos estos ejemplos nos damos cuenta que el miedo nos acompaña a través de nuestra vida y madurez manifestándose en ocasiones cuando tenemos incertidumbres sobre nuestras relaciones, nuestra vida futura; es decir cuando sentimos inseguridad. Para manejar el miedo es importante reconocer y aceptar su existencia. La mayoría de las veces nos cuesta mucho reconocer exactamente a qué le tenemos.

1.1 Definición del Miedo

Según el diccionario (diccionario.com) como, miedo significa lo siguiente:

1. “Perturbación angustiosa del ánimo debido a un peligro o un riesgo real o imaginario.”
2. “Recelo o temor que tiene una persona a que le suceda lo contrario de lo que desea.”

JidduKrishnamurti se refirió en su libro titulado “sobre el miedo”:

El miedo es uno de los mayores problemas en la vida. Una mente atrapada en el miedo vive en la confusión, en el conflicto; por lo tanto, tiene que estar distorsionada y ser violenta, agresiva no se atreve a salirse de sus propios patrones de pensamiento, y esto engendra hipocresía. Hasta que no nos liberemos del miedo, podremos escalar la más alta de las montañas e inventar toda clase de dioses, pero seguiremos estando en la oscuridad. (p.19)

El miedo es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente o futuro. Es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo o la amenaza. Desde el punto de vista psicológico, es un estado afectivo, emocional, necesario para la correcta adaptación del organismo al medio, que provoca angustia en la persona.

1.2. Origen del término

La palabra miedo proviene del término latino metus, con el mismo significado que en español, al que se le agrega también el concepto de temor. Se trata de una alteración del ánimo

que produce angustia ante un peligro o un eventual perjuicio, este concepto. También, se utiliza para nombrar al rechazo o aversión que siente un individuo a que le pase algo malo u opuesto a lo que pretende para sí mismo, y para sus seres queridos. Por ejemplo: «Cuando el ladrón sacó el arma, sentí mucho miedo» (Pérez Porto y Merino: 2008).

2. Miedo es una Fobia

Clínicamente hablando, el miedo es una fobia. Según el Manual Diagnóstico y Estadístico (MDE) de los Trastornos Mentales (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 1994), una fobia es: “A persistent, irrational fear of a specific object, activity, or situation that results in a compelling desire to avoid it”² (p. 770).

El Instituto Nacional de Salud Mental estima que las fobias influyen negativamente en la calidad de vida de hasta el doce por ciento (12%) de la población del país, algunas personas viven angustiadas hasta el punto de que evitan por completo ciertos lugares o situaciones debido a su miedo (Fobias específicas).

Por último, podemos decir que el miedo constituye una emoción básica muy compleja, tanto a la hora de delimitarla como de entenderla. Dado su carácter universal, unido al hecho de que todos los seres humanos en algún momento de sus vidas han sentido miedo, lo cierto es que muchas personas, procedentes de diferentes ámbitos, se han interesado por dicha emoción.

3. Cultura del miedo

El término "cultura del miedo" es relativamente nuevo, ya que se asocia normalmente a fenómenos originados con la aparición de los medios de comunicación de masas (Guillermo, 2015). Sin embargo, el concepto en sí lo podríamos seguramente encontrar también con otros nombres, en cualquier parte del mundo, en cualquier momento de la historia. Una posible definición sería ésta: la cultura del miedo es el temor generalizado que se genera con el fin de influenciar en el comportamiento de las personas.

3.1 Miedo como emoción

Según la psicología experimental, existen seis emociones primarias: alegría, sorpresa, ira, tristeza, asco, y miedo. Los experimentos encuentran estas seis emociones, se trata de seis expresiones faciales distintas, aunque existen muchas más emociones en función de la cultura.

²**Versión original , traducción nuestra:** Miedo persistente e irracional hacia un objeto, situación o actividad específicos, que da lugar a un deseo incoercible de evitarlo.

El miedo ahuyenta al amor, la inteligencia y la bondad. Al final, el miedo llega a expulsar del hombre la misma humanidad (José Bosch, 2010). El miedo, aun así, es una emoción básica y primaria, ya que se encuentra en todas las culturas y sentirla trae grandes consecuencias sobre el organismo. Es una emoción desagradable, ya que nos hace sentir mal (aunque no negativa, ya que sentir emociones siempre es positivo, sean cuales sean). También es una emoción pasiva, ya que trata de retirarnos de lo que ocurre. Cuando sentimos miedo, nos lleva a sentirnos también indefensos. Lo que ocurre cuando sentimos miedo, es que nos retiramos.

3.2. Miedo más común

De todas las fobias que tienen los humanos, uno pensaría que el miedo más extendido sería algo increíblemente horrible, potencialmente fatal o intolerablemente enfermizo, pero no lo es. Según un estudio citado frecuentemente por Wallechinsky y Wallace (1977) “... *in The People’s Almanac Presents the Book of Lists, nearly forty-one percent (41%) of 3,000 people surveyed said public speaking was their number one fear*”³ .

Esto se compara con el dieciocho por ciento (18%) que temen volar y el veintidós por ciento (22%) que temen las aguas profundas. El miedo a hablar en público ocupó un lugar más alto que el miedo al fuego, los insectos y la oscuridad.

Aún más sorprendente es que el doble de personas temen hablar en público que la enfermedad o la muerte. En otras palabras, las personas prefieren morir antes que dar un discurso. El miedo a hablar en público es una fobia muy común denominada glosa fobia, es un miedo bastante extendido entre la población en general. Este miedo puede ir desde un ligero nerviosismo a una experiencia paralizante y de pánico. En algún momento en nuestra vida tendremos que enfrentarnos a hablar en público, ya sea para la presentación de un producto, la exposición de un trabajo, un tribunal de oposición, una entrevista laboral, un discurso de fin de carrera. Y aunque para algunos, con talento innato, pueda resultar algo sencillo y agradable, para la gran mayoría de personas esto puede ser una situación estresante y para otros puede llegar a alcanzar el nivel de fobia.

4. Obstáculo psicológico en la comunicación

Cuando una persona debe hablar en público o comunicarse con personas desconocidas, la persona siente miedo a causa de series de tensiones emocionales que provoca en el emisor.

³**Versión original, traducción nuestra:** ... En el almanaque del pueblo, el libro de listas presenta casi el cuarenta y un por ciento (41%) de las 3.000 personas encuestadas dijeron que hablar en público era su principal miedo.

Hace siglos que Cicerón lo consideraba no solo natural sino necesario: *“A mis ojos decía, el orador, incluso el mejor adornada, si no se intimida en el momento de tomar la palabra..., es un desvergonzado o poco menos”* (Aguilar Idañez, 2017: 37).

El miedo es que dificulta paralizar u obstaculiza para hablar frente a un auditorio, es lo que se llama “gloso fobia”. Miedo a hablar delante de oyentes a veces está lleno de actividad, que llega a bloquear las facultades mentales, y a producir dificultad en la emisión de la voz y en el control de los movimientos corporales. Grandes personajes históricos, y que buena parte de los grandes oradores han sido personas timidez que tienen temor de hablar en público.

Hay dos tipos de miedos ante un público. Uno es el miedo normal, cuando se presenta a un auditorio se tiene cierta responsabilidad y ansiedad. Este tipo de miedo es natural y necesario. Pero si esta ansiedad se convierte con síntomas paralizantes en lo físico y en lo psíquico, es necesario superarlo y eso es el otro tipo de miedo que se llama el paralizante.

4.1 Descripción general de la aprehensión comunicativa

Como un fenómeno discreto, primero se debe abordar la ansiedad de hablar en público desde dentro de la construcción más amplia y generalizada de aprehensión comunicativa. Aunque la principal preocupación de este estudio es el AHP, es importante revisar el constructor de la aprehensión de comunicación para que se pueda establecer la relación de los dos conceptos y una clara distinción entre ellos (Rodger Clayton vender B.A 1991). La ansiedad de comunicación es "el miedo o la ansiedad asociados con la comunicación real o anticipada con otros". En otras palabras, es una sensación desagradable que un orador puede experimentar antes o durante una presentación.

Early studies provided a foundation for the exploration of communication apprehension (McCroskey, 1984, p.13-38); the construct differs from that of the other communicative anxieties in that anxiety of communication assumes only anxiety or fear as the central causal agent.⁴

Muchas personas a menudo mal interpretan la ansiedad de comunicación como miedo escénico; El miedo escénico y la ansiedad comunicativa son conceptos diferentes. El escenario se refiere al teatro, y el teatro se refiere a la actuación. Sin embargo, un discurso público no es una actuación, sino un evento de comunicación interactiva.

⁴**Versión original, traducción nuestra:** los primeros estudios proporcionaron una base para la exploración de la comprensión de la comunicación, el constructo difiere de las otras ansiedades comunicativas en que la ansiedad de la comunicación asume solo la ansiedad o el miedo como el agente causal central.

Sorprendentemente, la ansiedad de comunicación es un problema muy común que enfrentan las personas que nos rodean. La golfista profesional Annika Sorenstam tenía miedo de hablar en público, por lo que a veces toma deliberadamente el segundo lugar para evitar dar un discurso de victoria. El famoso filósofo Aristóteles también tenía ansiedad por la comunicación porque alguna vez pensó que algo andaba mal con su lengua mientras seguía tartamudeando.

4.2 Causas del miedo al hablar en público

El miedo al hablar en público es una ansiedad específica basada en la comunicación en la que las personas experimentan excitación fisiológica, cogniciones negativas o respuestas conductuales a presentaciones reales o anticipadas (Daly, McCroskey, Ayres, Hopf, Sonandre y Wongprasert: 2009).

La ansiedad por hablar en público (AHP) se ha investigado mucho, a menudo enfocándose en las causas, las correlaciones con otros factores y los tratamientos para ayudar a quienes están ansiosos para superar su ansiedad del habla. El AHP alto se ha asociado con una preparación deficiente del habla, una mala toma de decisiones sobre el habla y un afecto negativos en el rendimiento (Daly et al.: 2009).

Las causas de este miedo incontrolado pueden ser muy diversas: trastornos de la infancia, inseguridad, miedo a ser juzgado, excesiva presión, etc. Entre ellas podríamos destacar:

- Origen traumático.

La persona ha podido experimentar una situación traumática asociada a esa situación de algún modo. Ha podido tener una experiencia negativa muy intensa en torno al hecho de hablar en público directamente o relativa a otra situación pero que finalmente ha sido asociada por tener ciertas características comunes.

La experiencia traumática ha podido vivirse en primera persona o aprehenderse por observación en otra persona (traumatización vicaria).

- Porevitación

Según Furmark (2002: 84-93) y Pollard y Henderson (1998:440-45) Anxiety is defined as a state of discomfort and agitation or dread caused by the expecting something alarming (Scovel, 1991:101-08).⁵ Al ser una situación no tan común y algo intimidante en muchos casos,

⁵**Versión original, traducción nuestra:** La ansiedad se define como una sensación de incomodidad y agitación o temor causado por esperar algo alarmante.

la persona puede evitar enfrentarse a ella. Así, con acumular situaciones evitadas, el miedo puede crecer llegando a convertirse en una fobia.

- Bajo nivel de autoestima

Es probable que este tipo de situaciones resulten especialmente difíciles para personas con un bajo concepto de sí mismas. Quizá personas que han formado desde la infancia ciertas creencias sobre sí mismas, que tienen que ver con su baja valía o con la poca importancia de lo que pueda aportar. Por ejemplo, hay personas con pensamientos persistentes (aprendidos generalmente a través de sus experiencias tempranas y de su estilo de apego) tales como “No hay nada interesante que yo pueda decir”, o “Se van a reír de mí porque soy ridículo”, o “No soy capaz, me rechazarán”.

- Por excesiva autoexigencia

Este punto está relacionado con el anterior. En ocasiones las personas pueden mostrar un perfeccionismo que les lleva a no tolerar ningún fallo ni siquiera, a veces, “el fallo” de temer a una situación dada. Son personas temen el juicio crítico que puedan hacer de ellos en la situación de hablar en público.

- Asociada a otros trastornos psíquicos tales como la depresión, la esquizofrenia, así como las alteraciones del lenguaje de origen psicofísico, como la tartamudez.

Los trastornos de ansiedad se encuentran entre los trastornos mentales más comunes encontrados por los oradores públicos. Las personas que sienten ansiedad mientras hablan en público generalmente tienden a evitar situaciones en las que tienen que actuar, pero cuando se encuentran en tales situaciones, sufren angustia y ansiedad intensas. Un déficit de habilidades sociales es una de las causas principales del temor o la Ansiedad experimentados por las personas frente a situaciones en las que deben Hablaren Público (Beatty&Valencic, 2000: 49, 57-71).

La fobia social generalizada es considerada la más grave, ya que afecta de un modo más amplio a la persona y la limita considerablemente en su vida diaria. Los niveles de depresión y ansiedad, la baja autoestima y las conductas de evitación son más agudos en este tipo de pacientes.

De hecho la fobia social generalizada suele venir asociada a otros trastornos como la depresión mayor, la ansiedad generalizada, trastornos por consumo de sustancias o trastornos alimentarios, lo cual hace su sanación más compleja aún. Stemberg y cols observaron que la fobia social generalizada se asociaba frecuentemente con antecedentes de timidez en la infancia

o de fobia social en la familia de origen, mientras que la fobia social específica se asociaba a experiencias de condicionamiento traumático.⁶

- Factores genéticos

La glosfobia es más común en personas que tenían antecedentes familiares previos de ese tipo de miedo u otras fobias. El carácter temeroso está incorporado en los rasgos de personalidad, y puede ser activado rápidamente incluso por un pequeño incidente imperceptible.

Las personas en general evalúan y valoran negativamente a quienes demuestran sus temores a hablar en público y no logran causar una fuerte impresión a través de gestos de confianza. Estos problemas pueden actuar como obstáculos para alcanzar las metas que podrían ser tanto personales como profesionales; por lo tanto, los oradores deben desarrollar fuertes habilidades de hablar en público para que puedan tener más confianza.

La glosfobia, al ser un trastorno de ansiedad presenta una sintomatología propia a esta clase de afectaciones. Eso quiere decir, que una persona con glosfobia experimenta diferentes síntomas relacionados con la ansiedad cuando se expone a hablar en público. En ocasiones, el miedo es tan grande que incluso imaginar la situación, es suficiente para que la persona muestre las reacciones de ansiedad. Cuando hablamos de ansiedad, cada persona puede experimentar distintos síntomas y con intensidad variada. Cada persona la puede vivir de forma diferente y no necesariamente tiene que presentar todos los síntomas.

4.3 Síntomas del miedo a hablar en público

Los síntomas más específicos del miedo de hablar pueden agruparse en tres categorías: física, verbal y no verbal.

Los síntomas físicos son los primeros en aparecer y los que originan un mayor malestar en la persona. El temor a hablar en público hace que ante este tipo de situaciones el cerebro del individuo incremente su actividad en el sistema nervioso autónomo, que replica una respuesta de "lucha o huida" a una situación. Como este sistema compasivo tiene un modus operandi de todo o nada, la secreción de adrenalina activa varios síntomas de inmediato que aumentan la capacidad de una persona para escapar de una situación peligrosa o defenderse. Estos incluyen oído agudo, aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial, pupilas dilatadas, el aumento de la sudoración, aumento de la ingesta de oxígeno, rechinar de dientes y sequedad de boca son verbales, y no se limitan a una voz tensa, un temblor de voz que tienden

⁶CitadoporCejudo (2015:4)

a una incomodidad en el orador. Una forma de expresión disfuncional ansiosa durante el discurso, en el que la intensidad de la reacción de lucha o huida impide el desempeño del individuo de manera eficaz. Las personas con MHP asignan a estos síntomas una mayor frecuencia e intensidad que la que observan otras personas en ellas. En ocasiones estos síntomas de ansiedad pueden alcanzar rápidamente una intensidad suficiente como para ser considerados ataques de pánico (Bados 2005: 4).

5. Superar el miedo a hablar en el público

Las siguientes estrategias nos pueden servir de orientación a la hora de abordar la ansiedad a hablar en público. Su utilidad se puede incrementar dependiendo del compromiso de cambio que adoptes.

Exposición a situaciones que causan ansiedad. Este paso es necesario para abordar la ansiedad en general, y con ello ir acrecentando día a día nuestras habilidades para manejarla. Si esperamos al momento de «la gran exposición», como un examen oral, para ponernos delante de un público, es probable que no tengamos el mismo éxito que si hemos estado practicando en situaciones cotidianas.

Intenta reconocer las emociones que acompañan la respuesta de ansiedad en las situaciones críticas. El objetivo es el de detectar con la mayor premura posible la aparición de la ansiedad, y poner así en marcha estrategias para impedir que ésta aflore (Gabinete psicopedagógico: 2011).

5.1 Tema

Para EUROPA PRESS (2014) cuanto mejor conozcas aquello de lo que vas a hablar y cuanto más te preocupes por estos aspectos, menos probable será que te equivoques o pierdas el hilo en la exposición. Es normal tener miedo de olvidar algo o decir algo incorrecto.

La mejor forma de manejar ese miedo es preparar bien la charla. Esto implica análisis del público y de la ocasión, la selección del tema y de los objetivos de la charla, recogida de información, y la organización de las ideas.

Muchas veces, el miedo a hablar en público que se experimenta es consecuencia de una falta de conocimiento del tema o de una preparación precipitada e insuficiente de la charla. Incluso si sabemos mucho de lo que vamos a hablar, obtener más información sobre el mismo nos ayudará a estar más seguro de nosotros mismo y a disponer de mayor número de respuestas ante posibles preguntas del público. Nadie conoce más el tema que el orador o ponente. Ni siquiera el público. Por tanto, cuanto mejor se domine el tema, más seguridad se sentirá.

5.2 Objetivo

Un buen objetivo es que aquel que está formulado de manera concreta y positiva, y es realista con la dosis necesaria de reto y ambición. No acertar con el objetivo es suficiente para echar por la borda una intervención de un tema que domino, me entusiasma,...Hila fino con el objetivo y dedícale un tiempo a formularlo. Será tu faro, tu guía. Y te ayudará a que el proceso de preparación sea más ajustado y eficaz. Cuando se pronuncia una conferencia o discurso, se puede tomar la palabra con propósito muy deferentes; es de suponer que siempre se habla para algo. (Aguilar Idanez, 2017: 60)

Hay charlas que buscan informar, sensibilizar, formar, convencer, mover a la acción, entretener, hacer reflexionar, generar contradicciones... y en casi todas las ocasiones un poco o mucho de todo ello. La persuasión es un objetivo que está rondando casi siempre. Todas las charlas tienen unos objetivos, específicos marcados por la intencionalidad de la persona que habla y el efecto que busca conseguir en la audiencia. Quién pierda de vista su objetivo no debe extrañarse si no lo alcanza. Quién no sabe dónde va acaba en otro sitio.

5.3 El lenguaje y el estilo en los discursos

El lenguaje utilizado por un orador debe servir de real instrumento para la comunicación. Esta es una verdad elemental y básica; sin embargo, con alguna frecuencia se utiliza un lenguaje que constituye un obstáculo para una buena comunicación, ya que resulta poco comprensible para la gente. (Aguilar Idanez, 2017: 88). Vamos a desarrollar algunas ideas en torno a las características de un lenguaje y de un estilo capaces de comunicar con el público. Se pueden resumir en los siguientes:

- a) Brevedad;
- b) Claridad y simplicidad;
- c) Sentido de lo práctico;
- d) Reflexión personal

5.4 Escribir el discurso

Este proceso nos ayudará a preparar el discurso (para tener un plan de lo que queremos decir). Aunque no es necesario recitarlo palabra por palabra, es de gran ayuda escribir lo que queremos decir. Incluye un resumen que expliquen los puntos principales y los respalden. Este método te puede servir como guía durante la exposición, y resulta mucho más efectivo que recurrir al texto original, ya que esto último puede no ser agradable para el público. Termina

con una conclusión que le indique a la audiencia qué debe retener de nuestro discurso. También, podemos disponer de él durante la charla en el caso de que la necesitemos.

5.5 Practicar el discurso

De seguro hemos escuchado el dicho “La práctica hace al maestro” y eso es cierto. Para ser un buen orador hay que practicarlo y eso ayuda en cuanto al miedo escénico (Agustín Rosa, 2017: 275). Aunque tal vez no des un discurso magistral, practicar nos ayudará a sentirnos seguros de nosotros mismo cuando estés frente a la audiencia. Leer el discurso varias veces en voz alta es una buena técnica y también puede resultar adecuado imaginar la presentación como si la estuvieras viviendo o incluso practicarla enfrente de un espejo. Podemos practicar presentándolo a nuestros allegados, enfrenta nuestra ansiedad haciendo que nos sometan a una ronda de comentarios y preguntas. Es importante que pidamos a ellos que sea crítica con nuestra exposición, de forma que podemos descubrir nuestros puntos débiles a nivel oral o de actitud corporal y corregirlos y saber nuestros puntos fuertes para afianzarlos.

5.6 Hablar con el público

Cuanta más gente conozcas, más fácil nos será percibir a la audiencia como un grupo amigable. Siempre podemos mirar hacia ellos o hacia otros conocidos si necesitamos ver una cara amistosa (Gabinete psicopedagógico: 2011).

5.7 Técnicas para reducir el miedo

Si nuestro temor a hablar en público es demasiado grande, algunas técnicas conocidas de relajación, respiración y meditación te ayudarán a controlar en gran medida el miedo y la ansiedad. Evite decir que está nervioso porque le hará pensar en que lo está. Justo antes de hablar, "respire profundamente y beba agua si es necesario". Muchas personas son capaces de relajarse en una situación determinada adoptando los siguientes pasos:

- Aliviar la tensión mediante movimientos corporales: estiramientos, movimientos de extre-midades, inclinación y giros del torso o de la cabeza, etc.
- Concentrarse en el proceso de relajación: no pensar en otras cosas y, si vienen pensamientos distractores, volver a llevar la atención a los pasos a seguir para relajarse.
- Hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 5-7 segundos y espirar lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos. Puede ser aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la

palabra?"calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado (Eugeni, Adela y Bados 2008: 8).

5.8 Presentándose

Incluye una breve introducción de nosotros mismo y nuestro tema. Este comienzo suele producir un buen efecto en el público. Podemos comenzar agradeciendo a la audiencia por venir y agradeciendo a la organización por invitarlo a hablar y sonreír como si estuviéramos realmente contento de verlos como si todos fuéramos viejos amigos suyos que no hemos visto en mucho tiempo y decirles cuánto les gustará y disfrutarán lo que tiene que decir. Consulte a la persona que lo presentó o a una o más de las personas mayores de la organización en la audiencia. Esto los complementa, los hace sentir orgullosos y felices por su presencia, y lo conecta con la audiencia. Recuerda que hablar es un arte, así que sé un artista y toma el control total de vuestra actuación.

5.9 Mover lentamente por el escenario

Mientras damos el discurso, mueve lentamente por el escenario de un lado para otro de manera descontrolada. Porque de esta manera sentiremos más calmado y daremos al público la sensación positiva de estar dominando el espacio y la situación mayor control sobre lo que dices.

Conclusión

Para concluir, a lo largo de este capítulo, intentamos dar una idea clara sobre el miedo a hablar en público que se encuentran entre los trastornos mentales más comunes que encuentran los oradores públicos. Sin embargo, hemos intentado repetir para concienciar al estudiante sobre las diversas estrategias que le abrirían el camino para que se vuelva competente en el trato con el público.

En el capítulo anterior, queríamos aclarar las causas del miedo y sus síntomas, donde notamos que las personas que tienen ansiedad al hablar en público generalmente tienden a evitar situaciones en las que tienen que actuar, pero cuando se encuentran con tales situaciones, sufren angustia y ansiedad intensas. La gente en general evalúa y valora negativamente a aquellos que demuestran sus miedos hacia hablar en público y no logran causar una fuerte impresión a través de gestos seguros. Por fin decimos que los oradores deben desarrollar sólidas habilidades para hablar en público para que puedan tener más confianza.

Capítulo 3

Análisis e interpretación de los datos

En este capítulo, hacemos una descripción del desarrollo de la investigación en cuanto al método adaptado y el corpus recogido, luego, presentaremos el análisis de los datos y los resultados conseguidos los datos y1 al análisis logrado para al final propondremos una propuesta didáctica.

1. Procedimientos metodológicos

En el presente trabajo, hemos adaptado el cuestionario como herramienta para recoger nuestro corpus que sirve como el núcleo de nuestra investigación. Tenemos que señalar que por razones objetivas (corona virus) no hemos podido realizar nuestra práctica dentro de clases de máster, por eso hemos cambiado un poco del método de la recogida del corpus, y lo hemos reemplazado por el cuestionario para poder terminar nuestro trabajo.

Se trata de un recurso diferente en que contiene preguntas cerradas para recoger datos por los estudiantes de la lengua Española, para destacar informaciones sobre las causas del miedo a hablar en público: especialmente, los estudiantes universitarios, las cualidades esenciales de un buen orador y las estrategias para superar este miedo.

1.1 El cuestionario

El cuestionario está dirigido a los estudiantes del Departamento de español de la Universidad de Mostaganem. Nuestro cuestionario consta de diez preguntas, se les pide a los estudiantes que marquen la respuesta apropiada.

Nuestro objetivo de elaborar este cuestionario reside en:

- Obtener sus puntos de vista y perspectivas sobre hablar en público
- Las causas de esta problema y como superarla.
- Conocer qué actividades y estrategias prefieren para desarrollar su habilidad de hablar y comunicarse con el público.

2. Recogida del corpus de datos

En nuestro trabajo de investigación, hemos elegido un instrumento metodológico para mejorar el trabajo y lograr los objetivos establecidos anteriormente. Intentamos interpretar el cuestionario dirigido a los estudiantes de español de la Universidad de Mostaganem.

2.1. Muestra

Este trabajo se base principalmente en una muestra de 14 estudiantes que se distribuido a estudiantes de pregrado; 7 son chicos y 7 son chicas, en el departamento de español de la Universidad de Mostaganem durante el año académico 2019/2020 para obtener ciertos datos

importantes en cuanto miedo a hablar en público, sus causas y sus síntomas a las diferentes actividades estratégicas para superar este miedo.

3. Análisis del dato recogidos

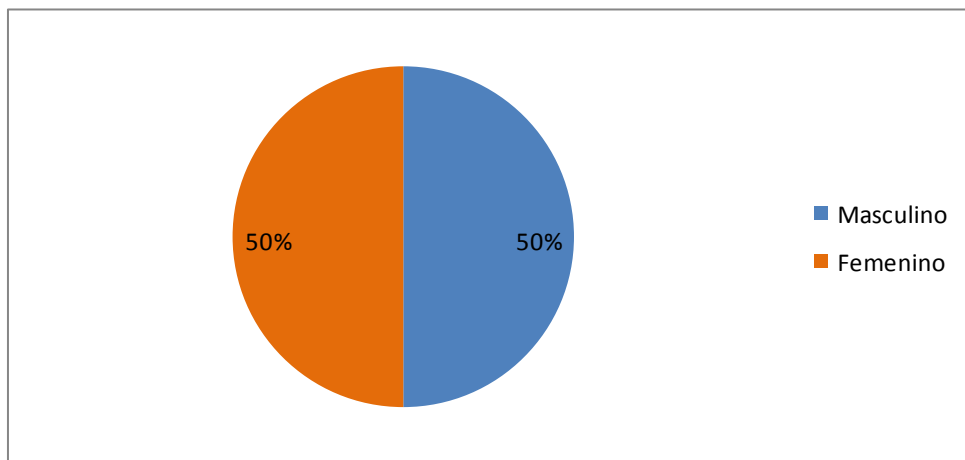
3.1 Cuestionario para estudiantes

A partir de los datos recogidos por de los estudiantes de Español, procuramos al análisis y los resultados de la investigación a continuación.

- **Pregunta n°1:** *Elección propia del género.*
- Nuestro objetivo obtener patrones de comportamiento de acuerdo al género y tomar decisiones sabias para el propósito para el que estás llevando a cabo nuestra investigación.

Elección	Número de participantes	Porcentaje
Si	7	50%
No	7	50%

Tabla n° 1: Resultados de la pregunta n°1

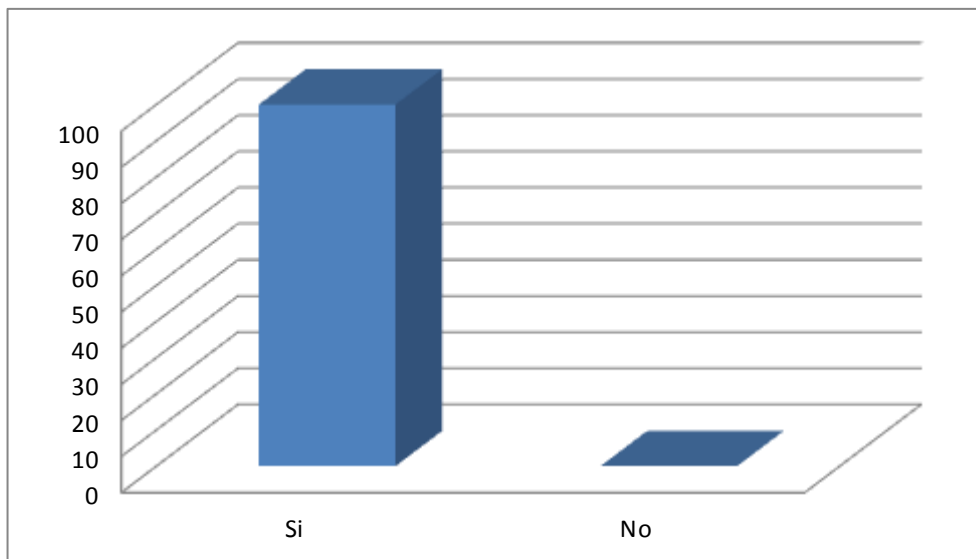


Esta pregunta demostró que el género de los encuestados. Proporcionó el número de mujeres y hombres, así como el porcentaje. Como muestra la tabla, el número de mujeres fue 7 (50%) y el número de hombres fue 7 (50%).

- **Pregunta n°2:** *¿Alguna vez ha presentado usted un discurso frente a un público?*
- Hemos planteado esta pregunta por el motivo de conocer si alguna vez los estudiantes han dado un discurso frente a un público.

Elección	Número de participantes	Porcentaje
Si	14	100%
No	0	0%

Tabla n°2: Resultados de la pregunta n°2

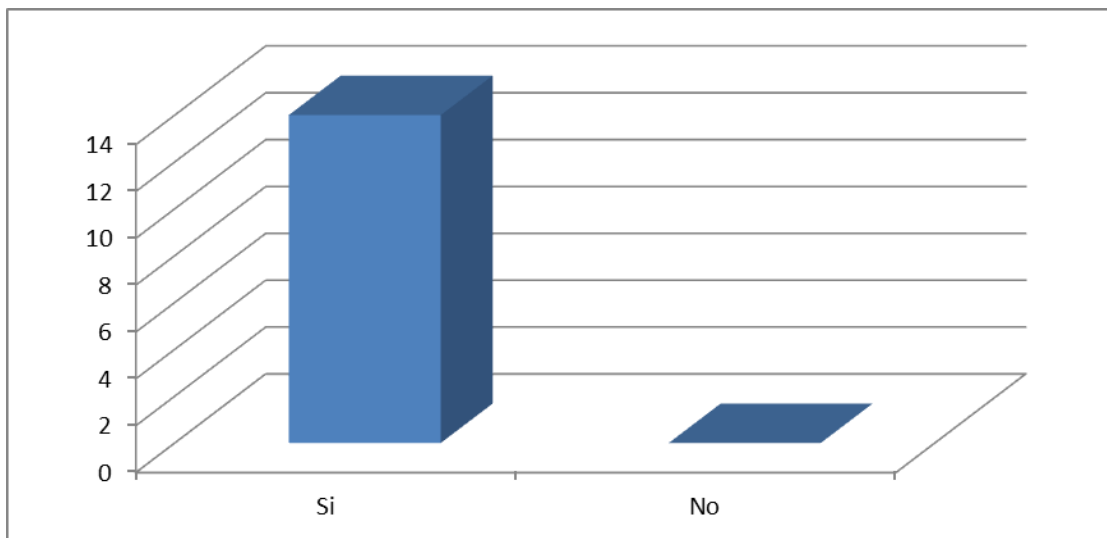


Las tasas denotan que todos nuestros encuestados (100%) afirman que han dado un discurso frente a una audiencia. No obstante, nadie ha informado lo contrario. En ese caso podemos decir que los estudiantes siempre están frente a estas situaciones.

- **Pregunta n°3:** *¿lo preparó antes de exponerlo?*
- Nuestro objetivo es conocer si los estudiantes preparan el discurso antes de darlo a un público o no.

Elección	Número de participantes	Porcentajes
Si	14	100%
No	0	0%
Total	14	100%

Tabla n°3: Resultados de la pregunta n°3

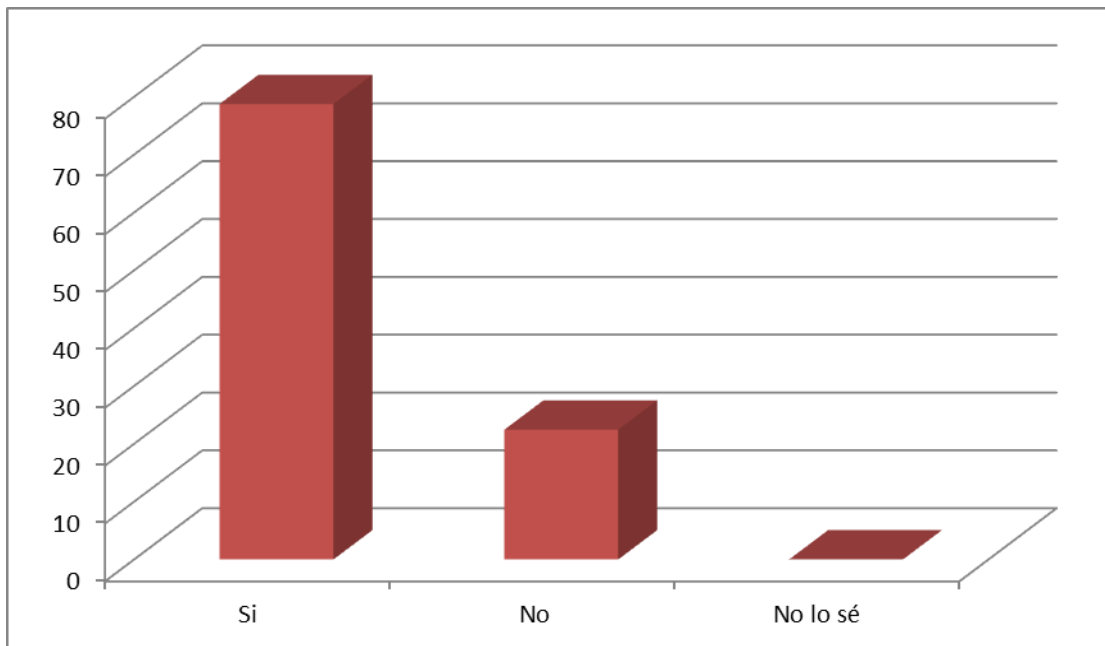


Como lo ilustra la tabla, los resultados muestran que todos los estudiantes (100%) han declarado que han preparado la presentación antes de exponerla, porque la mejor forma de manejar ese miedo es preparar bien la charla. Esto implica análisis del público, la selección del tema y de los objetivos de la charla, recogida de información, y la organización de las ideas.

- **Pregunta n°4:** *¿Siente miedo?*
- Dedicamos esta pregunta para saber la sensación de estar frente a la audiencia.

Elección	Número de participantes	Porcentajes
Si	11	78,75%
No	03	22,43%
No lo se	0	0%
Total	14	100%

Tabla n°4: Resultados de la pregunta n°4

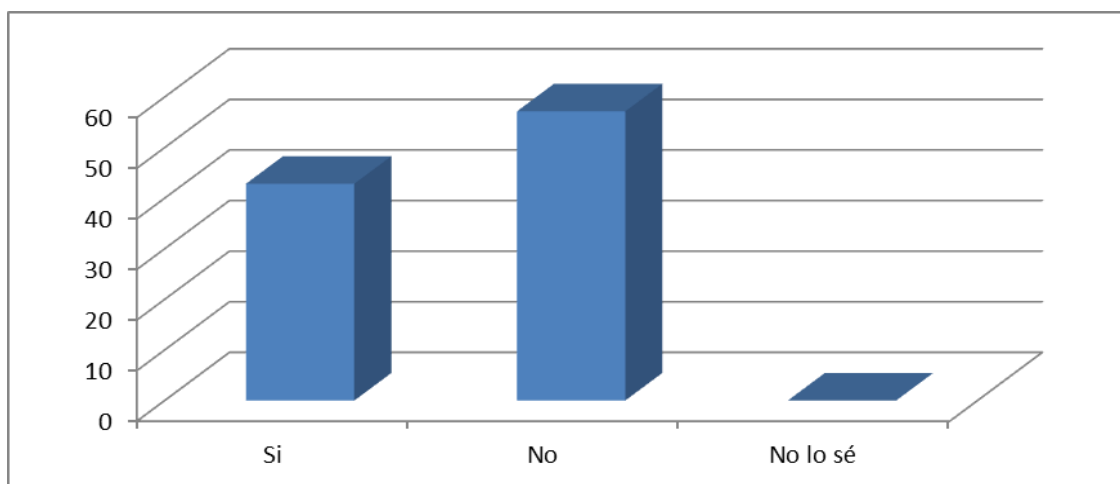


A través de las respuestas presentadas por los estudiantes de español, constatamos que más de ellos (79%) sienten miedo frente a una audiencia. Por lo tanto, se encontró que la mayoría de ellos tenían miedo de hablar frente a otros y (22%) no tienen este sentimiento de temor. Sin embargo, estas niveles de confianza para públicos familiares y desconocidos. Lo que deducimos de estos datos es que siempre los estudiantes sienten de cierta inseguridad al comunicar un público, y eso puede ser por la falta de prácticas en aula.

- **Pregunta n°5:** *¿Cree usted que este miedo se debe a la falta de confianza?*
 - Nuestro objetivo indagar si los estudiantes pensaban que la falta de confianza considera como un factor del miedo a hablar en público.

Elección	Número de participantes	Porcentajes
Si	6	42.85%
No	8	57.15%
No lo sé	0	0%
Total	14	100%

Tabla n°5: Resultados de la pregunta n°5



El análisis de datos de esta pregunta mostró que la falta de confianza era una variable importante para más del 40% de los encuestados, mientras, los 57% han informado lo contrario. Sjoberg (2006) sugiere que los estudiantes que carecen de confianza, necesitan estímulo en la fase inicial del aprendizaje para que se les pueda animar a participar.⁷ Kelly y Watson (1986) también, sostienen que la confianza es uno de los contribuyentes clave en el aprendizaje de las habilidades del habla.⁸ Los estudios anteriores nos dan una razón para que el 50% de los estudiantes sintieran que la falta de confianza era la razón por la que estaban ansiosos al hablar en público.

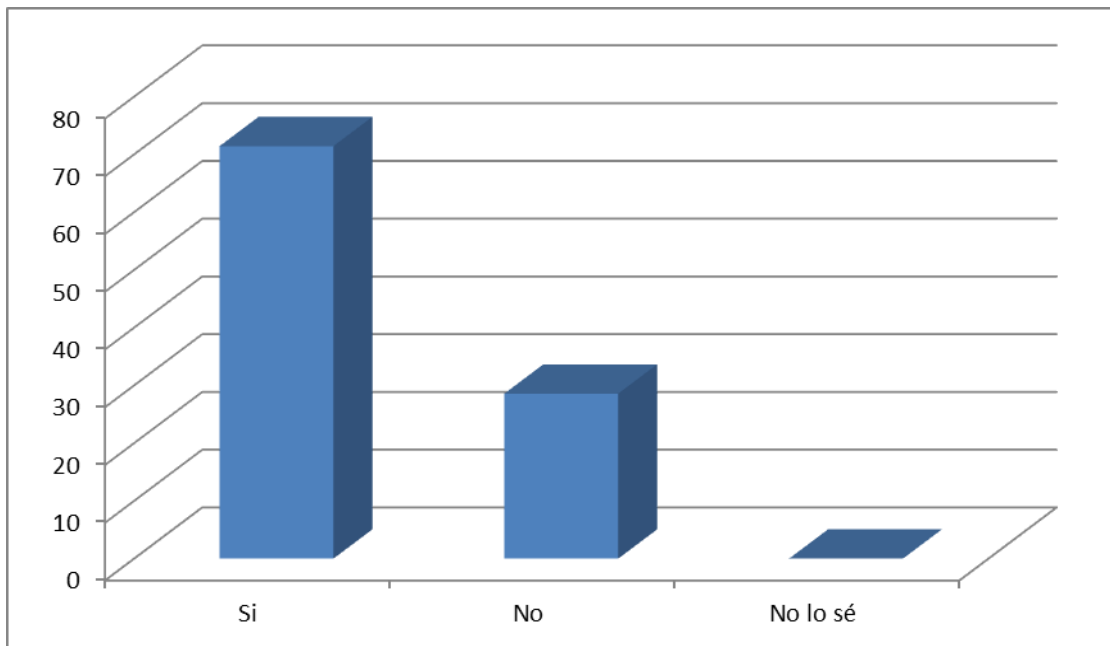
- **Pregunta n°6:** *¿El tamaño de la audiencia juega un papel en su actuación al hablar en público?*
- Nuestro objetivo explorar si la cantidad de público desempeñó un papel importante en el desempeño de los estudiantes durante las presentaciones.

Elección	Número de participantes	Porcentajes
Si	10	71.42%
No	04	28.58%
No lo sé	0	0%
Total	14	100%

Tabla n°6: Resultados de la pregunta n°6

⁷Traducción nuestra. El texto original está en inglés: *“that learners, who lack confidence, need encouragement in the initial phase of learning so that they could be encouraged to participate in the class”*.

⁸Traducción nuestra. El texto original está en inglés: *“also argue that confidence is one of the key contributors in the learning of speaking skills”*.



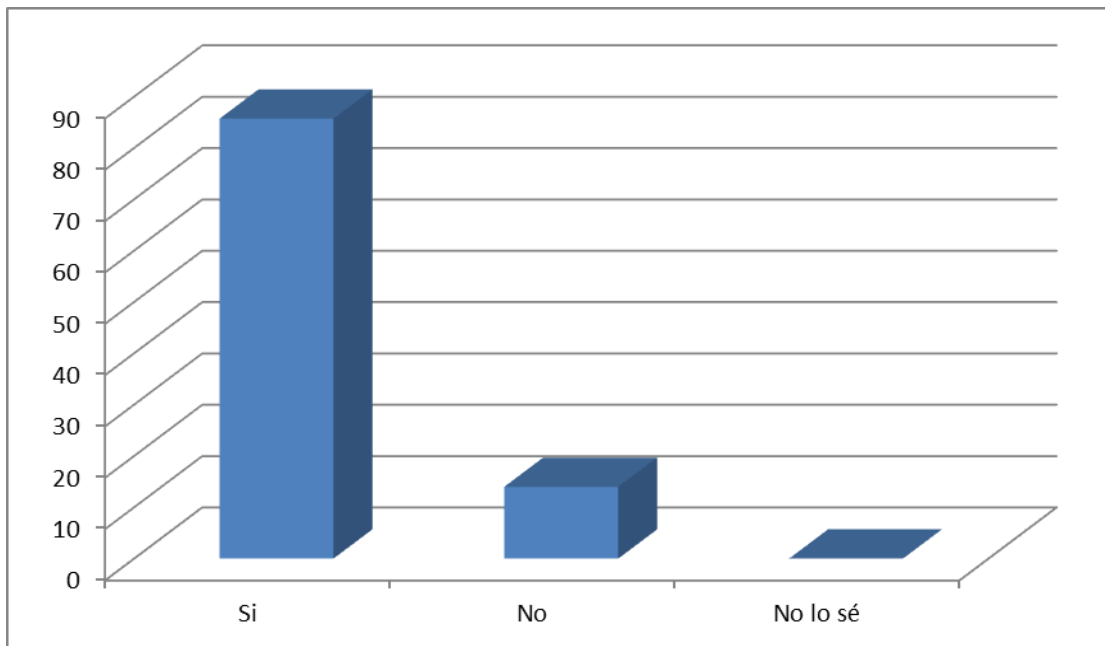
Como lo demuestra la tabla, observamos que la mayoría de los estudiantes (71,43%) confesó que el tamaño de la audiencia tiene un fuerte impacto en su desempeño y su nivel de nerviosismo. Un poco más de veinte por ciento (28,57%) veían que el tamaño de la audiencia no les afecta. Gamston y Wellman (1992) dan la razón de este impacto y concluyen que “la gran audiencia a menudo parece más intimidante que la más pequeña” (p. 35).⁹

- **Pregunta n°7:** *¿Cree usted que participar más en actividades de hablar en público le ayudará a desempeñarse mejor en las presentaciones?*
- Nuestro objetivo indagar si la participación más en las actividades de hablar en público le ayudará a desempeñarse mejor en las presentaciones.

Elección	Número de participantes	Porcentajes
Si	12	85.71%
No	02	14.29%
No lo sé	0	0%
Total	14	100%

Tabla n°7: Resultados de la pregunta n°7

⁹Traducción nuestra.. El texto original está en inglés: “Large audience often seems more intimidating than smaller ones”.

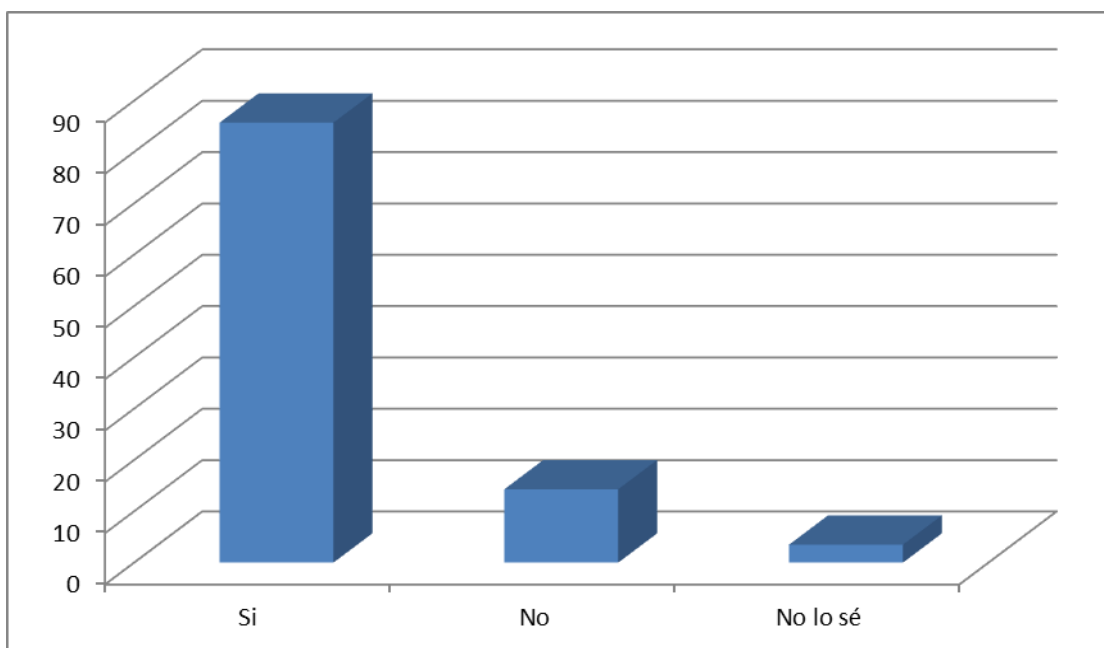


Como observamos más del 80% de los estudiantes informaron que participar activamente en actividades de hablar en público les ayudará a desempeñarse mejor en las presentaciones. Los presentadores, que parecen confiados y no muestran ningún síntoma de nerviosismo, solo han aprendido el arte de ocultar su nivel de nerviosismo o han dominado el enfoque de la desensibilización; por lo tanto, la exposición constante a una variedad de audiencias los transformará en oradores seguros.

- **Pregunta n°8:** *¿Cree usted que su miedo a hablar en público se puede superar usando algunas estrategias y buscando ayuda profesional?*
- Nuestro objetivo saber si los estudiantes pensaban que su miedo a hablar en público se puede superar para usando algunas estrategias.

Elección	Número de participantes	Porcentajes
Si	12	85.71%
No	0	14%
No lo sé	0	0%

Tabla n°8: Resultados de la pregunta n°8



Según las respuestas dadas por los estudiantes, notamos que 86% de ellos pensaban que el miedo a hablar en público se puede reducir utilizando diferentes estrategias o buscando la ayuda de algunos profesionales. Los demás (14 %) seleccionan el contrario. Songsiri (2007) sugiere que si a los estudiantes se les anima y se les facilita con diversas estrategias para el logro de sus metas a su propio ritmo, no solo desarrollan y recuperan la confianza, sino que también se vuelven autónomos y aprendices.¹⁰

- Pregunta n°8.1: *Proponga algunas estrategias o técnicas que las ha usado alguna vez para superar el miedo a hablar en público.*

Esta pregunta se hizo con el fin de sugerir algunas estrategias o técnicas para superar el miedo a hablar en público. Notamos que los estudiantes compartieron puntos en común sobre estas estrategias, estudiante (1),(2),(3),(4),(5),(10), (11), (12),(13),(14) dicen que debe preparar bien la presentación o bien tener conocimientos sólidos sobre el tema del que van a hablar, porque cuanto más entienda y planifica atentamente la información que desea presentar, y más te interese ese tema, tendrás menos probabilidades de cometer errores o perder el hilo.

También, afirmaron que debe practicar la charla antes de exponerla, porque nos ayudará a sentirnos seguro de nosotros mismo cuando estaremos frente a la audiencia. Igualmente, los

¹⁰ Traducción nuestra. El texto original está en inglés: “Suggests that if students are encouraged and are facilitated with various strategies for the accomplishment of their goals at their own pace, not only develop, regain and repose confidence, but also become autonomous and lifelong learners”.

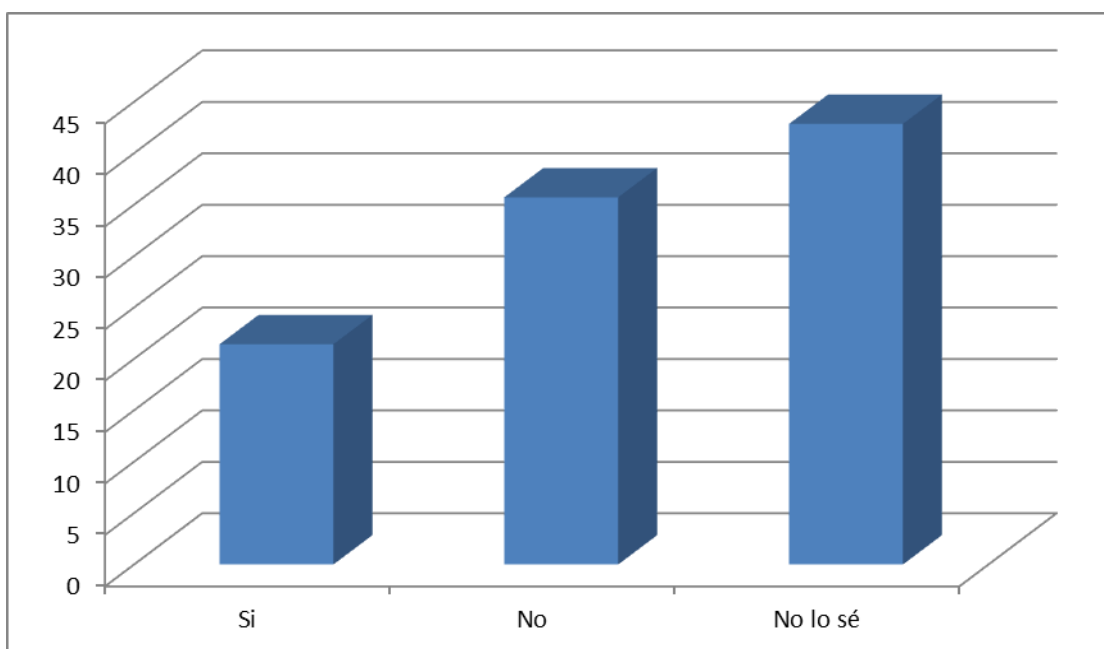
estudiantes 8, 11 declaran que practicar la presentación antes de darles una de las estrategias importantes para superar el miedo a hablar en público.

Además (1), (2), (6), (7), (10), (11), (12), (14) declaran que utilizar técnicas de relajación y respiración puede ayudar a vencer el miedo. Por ejemplo inhala lenta y profundamente dos o más veces antes de subir al estrado y durante el discurso. Y algunas otras técnicas, en las que participaron algunos estudiantes que, date instrucciones motivadoras, escribir el discurso, lenguaje y el estilo en los discursos.

- **Pregunta n°9**; *Piensa usted que el miedo a hablar en público es genético?*
- la finalidad de esta pregunta es saber si el miedo a hablar en público un rasgo de personalidad depende de factores genéticos.

Elección	Número de participantes	Porcentajes
Si	03	21.42%
No	05	35.72%
No lo sé	06	42.86%

Tabla n°9: Resultados de la pregunta n°9



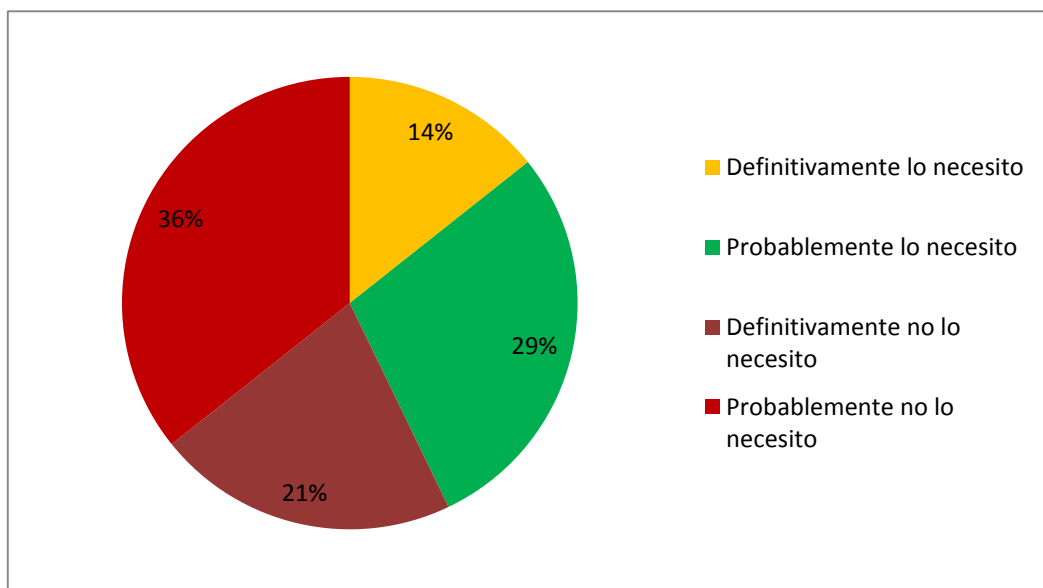
De acuerdo con los resultados presentes en la tabla adelante, notamos que más de cuarenta por ciento (43%) de los estudiantes no saben si el miedo a hablar en público es considera como un factor genético o no. Mientras que 36% dicen que no se considera una

causa genética. Queda un porcentaje de 21% que señalan que tenían antecedentes familiares previos de ese tipo de miedo

- **Pregunta n°10:** *¿Siente que necesita ayuda para hablar en público?*
- nuestro objetivo es conocer si los estudiantes necesitan ayudas y consejos para facilitar hablar en público y hacer tus primeras presentaciones.

Elección	Número de participantes	Porcentajes
Definitivamente lo necesito	02	14%
Probablemente lo necesito	04	29%
Definitivamente no lo necesito	03	21%
Probablemente no lo necesito	05	36%

Tabla n°10: Resultados de la pregunta n°10



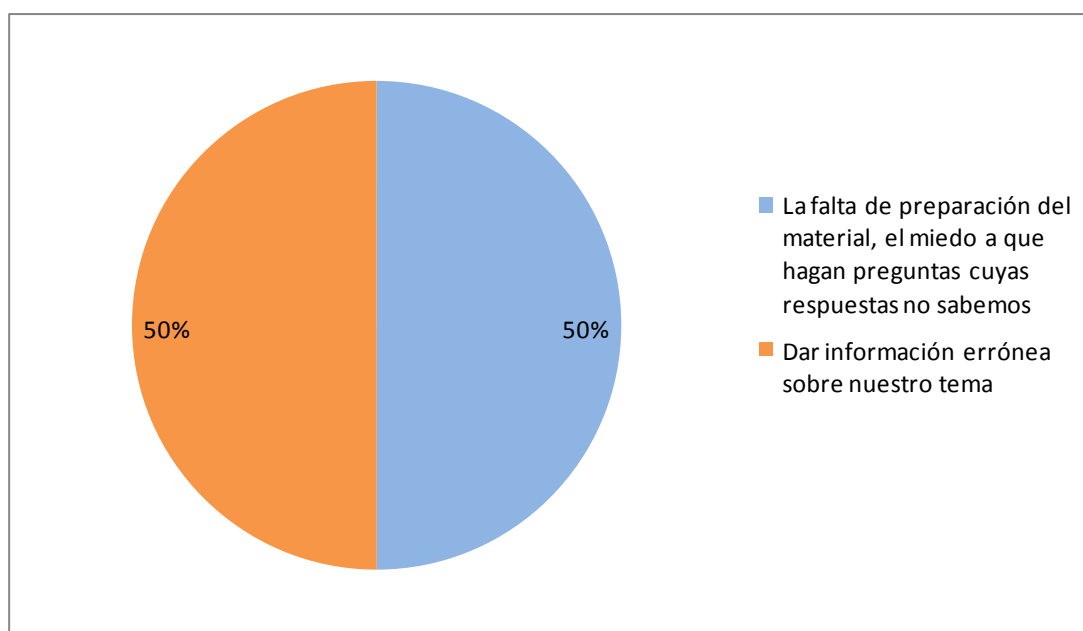
A partir de los resultados mencionados, observamos que la mayoría de los estudiantes (36%) optan que probablemente no necesitan ayudas para hablar en público. Un porcentaje de 29% de ellos, mencionan que probablemente la necesitan. Y 21% de ellos declaran que definitivamente no la necesitan. Queda una minoría 14 % indican que definitivamente necesitan ayudas para hablar en público

Pregunta n°11: *Son causas del miedo a hablar en público:*

- Hemos dirigido esta pregunta con la intención de entender las causas que encuentran los estudiantes a la hora de hablar frente a público.

Elección	Número de participantes	porcentajes
La falta de preparación del material, el miedo a que hagan preguntas cuyas respuestas no sabemos	07	50%
Dar información errónea sobre nuestro tema	07	50%

Tabla n°11: Resultados de la pregunta n°11



Según lo que han mencionado los estudiantes de español, observamos que las dos opciones comparten el mismo porcentaje. La tabla nos ilustra que el número de elección uno es (50%) que dicen que la falta de preparación del material, el miedo a que hagan preguntas cuyas respuestas no sabemos.

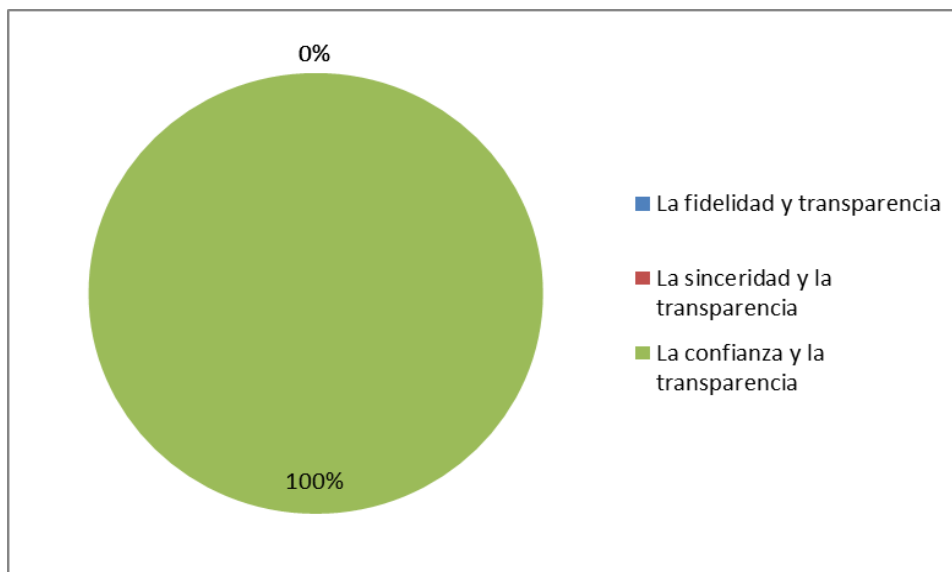
Lógicamente, cuando uno conoce el tema, se prepara y ensaya, los resultados son muy superiores, así lo hacemos de cualquier manera. Y el número de elección dos es (50%) que optan de dar información errónea sobre un tema.

Pregunta n°12: *Cualidades esenciales de un buen orador son*

- Nuestro objetivo es conocer las cualidades básicas que el orador debe poseer para nuestros estudiantes.

Elección	Número de participantes	Porcentajes
La fidelidad y transparencia	0	0%
La sinceridad y la transparencia	0	0%
La confianza y la transparencia	14	100%

Tabla n°12: Resultados de la pregunta n°12

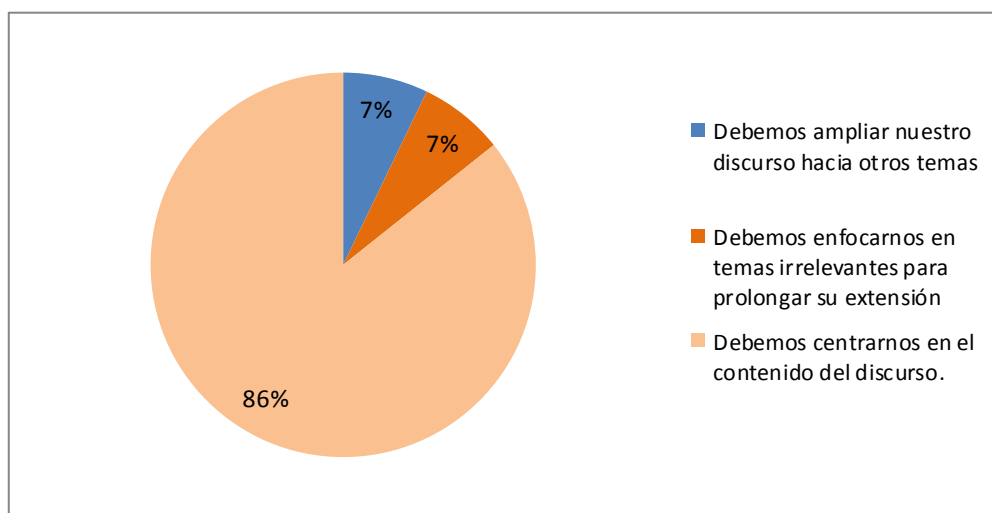


Todas nuestras encuestadas (100%) afirmaron que la confianza y la transparencia son las cualidades esenciales de un buen orador. Porque ser transparente es ser claro, evidente, no expresarse con ambigüedad que permita la interpretación y la confianza es la creencia, esperanza y fe persistente que alguien tiene, referente a otra persona, entidad o grupo en que será idóneo para actuar de forma apropiada en una situación o circunstancia determinada.

- **Pregunta n°13:** *Para una buena presentación*
- el propósito de esta pregunta es llegar a los consejos para hacer una buena presentación.

Elección	Número de participantes	Porcentajes
Debemos ampliar nuestro discurso hacia otros temas	01	7,1%
Debemos enfocarnos en temas irrelevantes para prolongar su extensión	01	7,1%
Debemos centrarnos en el contenido del discurso.	12	85,7%

Tabla n°13: Resultados de la pregunta n°13

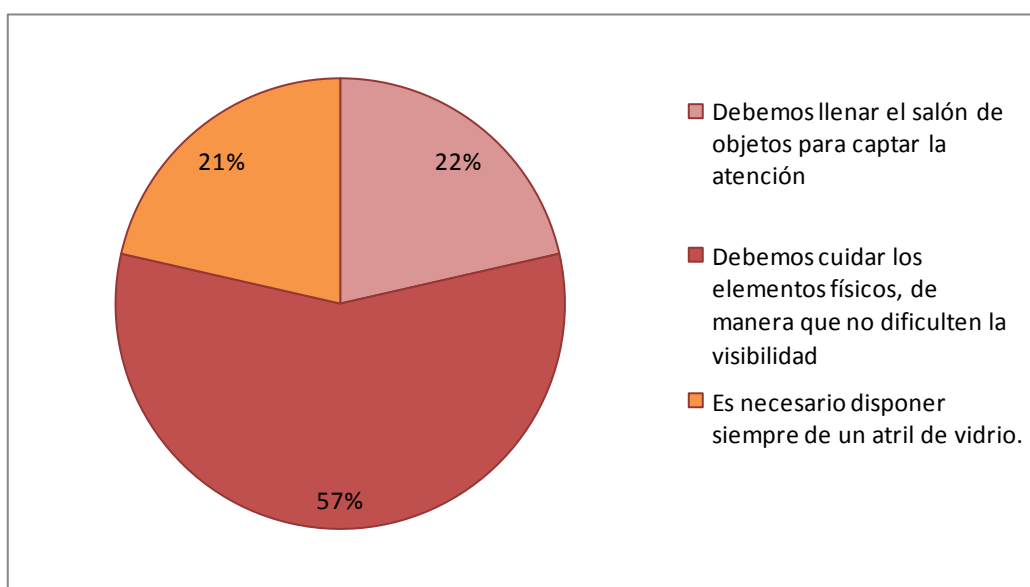


Esta pregunta nos acerca a como el orador se enfrenta a la presentación y por esa razón, en esta tabla demuestra que claro el 86% de los estudiantes dicen que deben centrar en el contenido del discurso para realizar una buena presentación, que consiste en realizar un trabajo previo antes de hacer una presentación del tipo que sea, seleccionar la información a dar, tener en cuenta a qué tipo de público va enfocado, realizar el diseño de la presentación con el uso de plantillas y trabajar la presentación para facilitar el aprendizaje y la permanencia en la memoria. En cuanto, las dos primeras opciones comparten el mismo porcentaje (7,1%) que consisten en ampliar el discurso hacia otros temas y enfocar en temas irrelevantes para prolongar su extensión

- **Pregunta n°14:** Para captar la atención del público
 - Hemos planteado esta pregunta es llegar a las técnicas impactantes para atraer la atención de la audiencia y no aburrir durante una presentación.

Elección	Número de participantes	porcentajes
Debemos llenar el salón de objetos para captar la atención	03	21,4%
Debemos cuidar los elementos físicos, de manera que no dificulten la visibilidad	08	57,1%
Es necesario disponer siempre de un atril de vidrio	03	21,4%

Tabla n°14: Resultados de la pregunta n°14



Notamos que la mayoría de los estudiantes (57%) prefieren cuidar los elementos físicos, de manera que no dificulten la visibilidad para atraer y mantener la atención del público. Como observamos, que la primera y la tercera opciones comparten el mismo porcentaje (21%). La primera opción se muestra que los estudiantes interpretan que llenar el salón de objetos les da la oportunidad a captar la atención del público por ejemplo elegir una foto; seguramente habrás escuchado que “una imagen vale más que mil palabras” y muchas veces es así. La información que nos llega desde el sistema visual tiene un impacto muy fuerte y es memorable para crear el estado de ánimo adecuad. La tercerase muestra que es imprescindible disponer de un buen atril, para hacer sus presentaciones, conferencias o discursos. Los atriles proporcionan la ponente protección y confianza, a la vez que ayudan a potenciar la imagen de las ponencias.

Conclusión y recomendación

El estudio dio una idea clara del miedo a hablar en público en los estudiantes universitarios de Mostaganem. Se puede concluir del análisis que las estudiantes tienen relativamente más miedo a hablar en público que los estudiantes varones. También se percibió que puede ser que la cantidad de la audiencia tenga alguna influencia en la ansiedad de los estudiantes hablantes, pero el estudio ha afirmado que el nivel de ansiedad de los estudiantes hablantes no tiene efectos sobre la cantidad de la audiencia. Además, también se deduce de los resultados que, al adaptar las estrategias psicofisiológicas de Glossophobia: El miedo a hablar en público en estudiantes de sexo femenino y masculino del aprendizaje de idiomas de la Universidad de Mostaganem, el miedo a hablar en público puede reducirse significativamente. Se puede concluir que la ansiedad afecta típicamente las acciones físicas cuando un individuo con este trastorno se familiariza con hablar en público, pero este trastorno es controlable mediante la adopción de diferentes estrategias. Así, se recomienda a los alumnos que sienten miedo al hablar en público, que adapten algunas estrategias para superar este miedo, como escuchar música, escribir el discurso, discutir el tema con una persona de confianza, hacer técnicas de relajación, escribir sus experiencias en un diario, etc. .Para aliviar sus nervios, de modo que puedan deshacerse con éxito de este tipo de ansiedad social. Esto puede mejorar su calidad de vida y puede llevarlos a una carrera progresiva y esfuerzos futuros. Una mejor preparación y comprensión del tema elimina la posibilidad de cometer un error o desviarse durante una actividad de hablar en público.

- Un momento de silencio no es nada a lo que temer. Si los oradores pierden la pista de lo que están diciendo o comienzan a sentirse nerviosos, es probable que a la audiencia no le importe hacer una pausa para considerar lo que los oradores han estado diciendo.
- Práctica, y luego practica un poco más. Práctica toda la presentación varias veces in duda les daría una ventaja a los oradores. Pueden practicarlos con pocas personas con las que no estén tan familiarizado.
- Los oradores deben buscar comentarios de la audiencia durante las sesiones de práctica o pueden hacer un video de la presentación para que puedan verlo y ver oportunidades de mejora.

- Una mejor preparación también ayuda al orador a recuperarse rápidamente si se confunden.
- Los oradores deben anticipar las respuestas de la audiencia y las consultas que se puedan generar durante la práctica para que puedan tener respuestas seguras.
- Es esencial centrarse en el material, no en la audiencia, ya que la gente está prestando atención principalmente a la información que se presenta. Los oradores deben reconocer su éxito. Puede que no haya sido perfecto, pero es probable que los oradores sean mucho más críticos consigo mismos que el público.

Conclusión general

Conclusión

Este estudio se llevó a cabo para investigar el nivel de ansiedad de hablar en público en las personas en particular los estudiantes y proporcionar resultados suficientes que demuestren que este miedo es muy común entre los individuos, especialmente entre los estudiantes universitarios. Se revisó las investigaciones que se han realizado anteriormente en la misma área para validar el estudio y aprovechar lo que ya se ha hecho. Miedo a hablar en público, también conocida como "ansiedad del habla" es la sensación de miedo al hablar en público, a menudo caracterizada como miedo a hablar en público o nerviosismo en la comunicación. Es una sensación de pánico relacionado con diferentes cambios fisiológicos como frecuencia cardíaca y respiratoria elevada, reacciones demasiado rápidas, temblores de músculos y rigidez de la zona de hombros y cuello entre otros

El miedo a hablar en público se considera un tipo de pavor social que provoca un severo escape de hablar delante de otros debido al miedo a la incomodidad o la humillación. Es un tipo de fobia social que tiene gran importancia social, las personas con miedo a hablar en público enfrentan grandes dificultades para perseguir sus objetivos profesionales y promoción, esto puede causar frustración, depresión y angustia en su personalidad. La investigación demuestra que el miedo a hablar en público es una habilidad que se aprende y se puede superar practicando y ensayando antes de presentaciones o discursos, y las personas que experimentan ansiedad por hablar en público pueden desempeñarse tan bien como aquellos que dominan bien el hablar en público. Y Las técnicas mencionadas arriba pueden ayudar a los estudiantes a superar la ansiedad de hablar en público.

En conclusión, nosotros consideramos que lo más importante de todo es tener en cuenta que hablar con el público es una herramienta para todos. Le va a servir al que tenga su propia empresa o quien sea empleado. Hablar en público es la capacidad para expresar lo que tú sientes, lo que opinas, es la capacidad para transmitir las emociones la capacidad, para transmitir las pasiones. Si alguien viene aquí y te habla sobre su trabajo, sobre lo que hace que le apasiona puede llegar que tú también te apasionas de eso y puede hacer que tú también quieras hacerlo, que te interese, que quieras investigar sobre eso. Es importante que desde el inicio al público se le dé un ejercicio para enfrentar los miedos. Esto es importante no sólo porque rompe el hielo entre la gente que no se conoce, sino también porque te permite ensayarlo una y otra vez y cada vez va a ser más natural, va a ser más sencillo.

Bibliografía

Referencias Bibliográficas

AGUSTIN ROSA MARÍN (2017): *El miedo escénico como barrera comunicativa en el aula.*: España, Universidad Complutense de Madrid

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (1994): *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th Ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

ARTURO BADOS LOPEZ (2005): *Miedo a Hablar en Público*, España, Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona.

BARRIO DEL CAMPO.J.A, RUIZ COBO. R, BORRAN.A, Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores (2006): *El estrés ante el hecho de hablar en público, guía práctica*, Badajoz, España

BEATTY, M. J., VALENCIC (2000): *Context-based apprehension vs. planning demands: A communication analysis of anticipatory public speaking anxiety*. Communication Education

CARMEN PARIS (2014): *Reflexiones sobre el discurso oral. Hablar en público*, España: Ribalta.

DALYJ.A, McCROSKEY.J.C, AYRES.J, HOPF.T, SONANDRE.D.M, &WONGPRASERT.T.K (2009): *Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication apprehension* (3rd ed.). Cresskill, NJ: Hampton.

EUGENI GARCIA- GRAU, ADELA FUSTE ESCOLANO, ARTURO BADOSLOPEZ (2008): *Manual de Entrenamiento en Respiración*. Facultad de Psicología. Departamento de personalidad, evaluación y tratamientos psicológicos

FAIMA ROSO-BAS (2014): *Programa para desarrollar la competencia oral en profesionales de la Salud*, Universidad de las Islas Baleares, España, Universidad de las Islas Baleares.

FURMARK, T (2002): Social Phobia: Overview of Community Surveys, *Acta Psychiatrica Scandinavica*

JIDDU KRISHNAMURTI (28 de mayo de 2013): *Sobre el miedo, cómo el miedo y la dependencia afectan nuestras vidas*, España.

KANT. L (2000): *Public speaking anxiety*. University of Tennessee: Tennessee

LAZANO CARRILLO GUERRZRO (2009): *Retórica: La efectividad comunicativa*, Universidad de granada., España.

Libros

LUIS RAMIRO BELTRÁN S (1981): Adios a aristoteles: la comunicación: "HORIZONTAL".

LYNNE KELLY, ARDEN K. WATSON (1986): *Speaking with confidence and skill*. University Press of America. New York: Harper & Row Press.

MARIAJOSE AGUILAR .I, EZEQUIEL ANDER – EGG (2015): *Como aprender a hablar en público*, México, Buenos aires.

MARIAJOSE B (21 de mayo de 2009): *Danza de las emociones, vives como sientes*, España

MARKOVIC MARINA (2000): *Business communication shaping speech in public relations*

MCCROSKEY. J. C (1970): *Measures of communication bound anxiety. In Speech Monographs*

McCROSKEY. J. c (1984): communication apprehension perspective. In J. A. Daly & J.McCROSKEY. Jc (Eds.) *Avoiding Communication: Shyness, reticence and communication apprehension* Beverly Hills, Ca. Sage.

MG. CESAR CERQUEIRACRUZALEGUI (2017): *Ansiedad estado/ rasgo y miedo de hablar en público, en estudiantes de la institución*

MIRIAM CEJUDI. N (2001): *Cuando todos me miran...caso de fobia a hablar en público de origen traumático en Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia: España*

POLLARD. C, HENDERSON. J (1998): *Four types of social phobia in a community sample, In Journal of Nervous Mental Disease.*

MISRA, R. & MCKEAN, M. (2000) "College students? Academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction" *American Journal of Health Studies*, pp.16, 41.

OHANNESSIAN, C. & LERNER, R. (1999) "Does self-competency predict gender differences in adolescent depression and anxiety", *Journal of Adolescence*, Vol. 22, p.397.

RODRÍGUEZ-ARIAS PALOMO, J.L. Y CERECEDO PÉREZ, M.J. (2009): Miedo a hablar en público, Barcelona.

SCOVEL, T (1991): "The Effect of Affect on Foreign Language Learning: A Review of the Anxiety Research" in E. K. Horwitz and D. J. Young", *Language Anxiety, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall*, pp. 101-08

SJOBERG. J: (2006, May): Join the club! English Teaching ProfessionalWALLECHINSKY, D., WALLACE, 1. , & WALLACE, A. (1977): The people's almanac presents the book of lists. *William Morrowand Company, Inc: New York*

Referencias electrónicas

ACADEMIA COE (2015): Comunicación Oral y Escrita. Disponible en: <https://coe.academia.iteso.mx/2015/06/17/analisis-del-publico/>

BERNARDO.P (2019): Cómo superar el miedo a hablar en público. Disponible en: <https://mejorconsalud.com/superar-miedo-hablar-publico/>

EUROPA PRESS (2014) disponible en: <https://www.20minutos.es/noticia/2154732/0/ssuperar-miedo-hablar-publico/>

GABINETE PSICOPEDAGÓGICO (2011). Universidad de Granada Disponible en: <http://www.ugr.es/~ve/pdf/ansiexam.pdf>

GARMASTON .R& Wellman. B: (1992). How to make presentations that teach and transform.Retrieved.Disponible

en:<https://books.google.com.pk/books?id=WQJRBAABAJ&pg=PA35&lpg=PA35&dq=does+audience+size+intimidates+a+presenter&source=bl&ots=CHLKxQoPmv&sig=a-xnbaWNebpGXX5y3KfIw6qtkKQ&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwiK66bhs-7RAhWGHxoKHUuLDx4Q6AEIPzAG#v=onepage&q=does%20audience%20size%20intimidates%20a%20presenter&f=false>

GLOSO FOBIA (2016): El pánico a hablar en público por Elocuent- Comunicación para personas. Disponible en: - <https://www.elocuent.com>

GUILLERMO ORTS-GIL (2015): La cultura del miedo: menos libres, reflexivos y solidarios. Disponible en: https://www.huffingtonpost.es/guillermo-orts-gil/la-cultura-del-miedo-meno_b_6901040.html.

POL CLAPERS. G (2019): Glosfobia: qué es, causas, síntomas y tratamientos. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/glosfobia-que-es-causas-sintomas-y-tratamientos-4659.html>

SONGSIRI .M: (2007). An action research study of promoting students' confidence in speaking English. Unpublished doctoral thesis. Victoria University, Australia. Disponible en <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.632.176&rep=rep1&type=pdf>

ANEXOS

ANEXO

Cuestionario para estudiantes de español

Piensa en las ocasiones en las que hayas tenido que hablar a un auditorio (a su clase en el instituto o en la universidad, por ejemplo), y valora estas afirmaciones en tu caso:

1_ ¿Cuál es su género?

- Masculino
- Femenino

2_ ¿Alguna vez ha dado usted un discurso frente a un público?

- Si
- No

3_ ¿lo preparó antes de exponerlo?

- Si
- No

4_ ¿Siente miedo?

- A_ Si
- B_ No

5_ ¿Cree usted que este miedo se debe a la falta de confianza?

- A_ Si
- B_ No

6_ ¿El tamaño de la audiencia juega un papel en su actuación al hablar en público?

- A_ Si
- B_ No

7_ ¿Cree usted que participar más en actividades de hablar en público le ayudará a desempeñarse mejor en las presentaciones?

- A_ Si
- B_ No

8_ ¿Cree usted que su miedo a hablar en público se puede superar usando algunas estrategias y buscando ayuda profesional?

- A_ Si
- B_ No

8.1 Proponga algunas estrategias o técnicas que las ha usado alguna vez.

-
-
-
-
-
-
-
-
-

9_ ¿Piensa usted que el miedo a hablar en público es genético?

- A_ Si
- B_ No

10_ ¿Siente que necesita ayuda para hablar en público?

- A_ Definitivamente lo necesito
- B_ Probablemente lo necesito
- C_ Definitivamente no lo necesito

- D_ Probablemente no lo necesito

11_ Son causas del miedo a hablar en público:

- A_ La falta de preparación del material, el miedo a que hagan preguntas cuyas respuestas no sabemos
- B_ Dar información errónea sobre nuestro tema

12_ Dos cualidades esenciales de un buen orador son

- A_ La fidelidad y transparencia
- B_ La sinceridad y la transparencia
- C_ La confianza y la transparencia

13_ Para una buena presentación

- A_ Debemos ampliar nuestro discurso hacia otros temas
- B_ Debemos enfocarnos en temas irrelevantes para prolongar su extensión
- C_ Debemos centrarnos en el contenido del discurso.

14_ Para captar la atención del público

- A_ Debemos llenar el salón de objetos para captar la atención
- B_ Debemos cuidar los elementos físicos, de manera que no dificulten la visibilidad
- C_ Es necesario disponer siempre de un atril de vidrio.