



**USP**  
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE CIENCIAS DE  
LA SALUD  
Escuela Profesional de  
Psicología

**“ANSIEDAD ESTADO/RASGO Y MIEDO DE HABLAR  
EN PÚBLICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN  
IDEA-PERÚ – HUARAZ 2017”.**

**Informe de tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en  
Psicología que Presenta:**

**LUCIO ESTEBAN DELGADO CAURURO**

**ASESOR:**

**Mg. Cesar Cerqueira Cruzalegui**

**HUARAZ - PERÚ**

**2017**

### **Palabras clave**

Ansiedad estado/rasgo, miedo de hablar en público, estudiantes.

### **Keywords**

Anxiety state / trait, fear of public speaking, students.

## **Dedicatoria**

A Dios por haberme permitido concluir una etapa importante de mi vida.

A mis padres por su constante apoyo y por ser la motivación que impulsan mis deseos de superación y éxito.

Lucio

## **Agradecimiento**

De manera muy especial a la Universidad “San Pedro” por ofrecerme la oportunidad de ser un profesional que inculca las ganas de superación.

A los maestros, por haberme brindado sus conocimientos y experiencias únicas de ser cada día mejor en todos los aspectos de la vida.

Al asesor Mg. Cesar Cerqueira Cruzalegui, por ser un excelente profesional, una gran persona en el desarrollo, orientación y en la ejecución del presente trabajo de investigación.

## **Derecho de Autoría**

Yo, Lucio Esteban Delgado Caururo, con DNI N° 43621991, bachiller en psicología de la Universidad San Pedro, filial Huaraz, que realiza la tesis titulado: “Ansiedad Estado/Rasgo y Miedo de Hablar en Público en estudiantes de la institución Idea- Perú, Huaraz – 2017”.

Declaro bajo juramento que:

La tesis es de mi autoría.

He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.

La tesis no ha sido autoplagiada; es decir no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

Los datos presentados en los resultados son reales, no ha sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por lo tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aportes en la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad “San Pedro”.

Huaraz, diciembre del 2017.

.....  
Lucio Esteban Delgado Caururo

43621991

## **Presentación**

Tengo la satisfacción de presentar, la tesis de investigación titulado: “Ansiedad Estado/Rasgo y Miedo de Hablar en Público en Estudiantes de la Institución Idea-Perú – Huaraz 2017”, elaborado con el propósito de obtener el título de Licenciado en Psicología.

El objetivo del presente trabajo de investigación fue demostrar la relación entre ansiedad estado/ rasgo y miedo de hablar en público de los estudiantes de la institución Idea-Perú, también recomendar o hacer una propuesta para la mejor efectividad de la enseñanza del curso de oratoria.

El documento consta de cinco capítulos organizados de la siguiente manera: en el capítulo I, se presenta la introducción al problema de investigación, los fundamentos teóricos que guían el desarrollo de la presente investigación, la conceptualización y operacionalización de variables, la hipótesis y los objetivos; el capítulo II, se refiere al marco metodológico; en el capítulo III, se presentan los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos planteados; en el capítulo IV se presenta el análisis y la discusión de resultados; en el capítulo V se plantean las conclusiones a las que se llegó en la presente investigación y las recomendaciones que amerita el estudio.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación y convencido que su criterio profesional le otorgue el justo valor al presente, agradezco por anticipado las sugerencias y apreciaciones que le brinden a la presente investigación.

Huaraz diciembre del 2017

El autor

## Índice de contenidos

<b>Tema</b>	<b>Pág.</b>
Palabras clave .....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Derecho de Autoría.....	v
Presentación .....	vi
Índice de contenidos .....	vii
Índice de tablas .....	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Introducción .....	12
1.1    Antecedentes y fundamentación científica .....	12
1.2    Justificación de la investigación .....	28
1.3    Problema .....	30
1.4    Conceptuación y operacionalización de variables .....	31
1.5    Hipótesis .....	33
1.6    Objetivos.....	33
II. Metodología .....	34
2.1    Tipo y diseño de investigación .....	34
2.2    Población - muestra. ....	36
2.3    Técnicas e instrumentos de investigación.....	36
2.4    Procesamiento y análisis de investigación.....	41

2.5	Protección de los derechos humanos de los sujetos en estudios.....	42
III.	Resultados.....	43
3.1	Análisis.....	43
IV.	Análisis y discusión.....	58
V.	Conclusiones y recomendaciones.....	64
5.1	Conclusiones.....	64
5.2	Recomendaciones.....	65
VI.	Referencias bibliográficas.....	67
	Anexos y apéndices.....	70



## Índice de tablas

		<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b>	Operacionalización de la variable ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público.	32
<b>Tabla 2</b>	Valor de las categorías asumidas en los ítems del inventario de ansiedad estado – rasgo.	38
<b>Tabla 3</b>	Puntajes para la interpretación de las categorías del STAI.	39
<b>Tabla 4</b>	Niveles de ansiedad estado de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.	43
<b>Tabla 5</b>	Niveles de ansiedad rasgo de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.	44
<b>Tabla 6</b>	Niveles de ansiedad estado según genero de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.	45
<b>Tabla 7</b>	Niveles de ansiedad estado según edad de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.	46
<b>Tabla 8</b>	Niveles de ansiedad rasgo según género de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.	47
<b>Tabla 9</b>	Niveles de ansiedad rasgo según edad de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.	48
<b>Tabla 10</b>	Niveles de miedo de hablar en público de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.	49
<b>Tabla 11</b>	Niveles de miedo de hablar en público según genero de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.	50
<b>Tabla 12</b>	Niveles de miedo de hablar en público según edad de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.	51
<b>Tabla 13</b>	Niveles de ansiedad estado según miedo de hablar en público de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.	52
<b>Tabla 14</b>	Niveles de ansiedad rasgo según miedo de hablar en público de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.	53

## **Resumen**

En el presente trabajo de investigación tengo como objetivo principal determinar la relación entre la ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público de los estudiantes de la Institución Idea- Perú – Huaraz 2017, se ha desarrollado una investigación cuantitativa, según su nivel de alcance: es descriptivo correlacional. La población estuvo conformado por 35 estudiantes varones y mujeres de la institución Idea-Perú. Los datos estadísticos han sido recolectados a través de la aplicación del Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI) y el Cuestionario de Confianza para Hablar en Público, (PRCS – R). Según los resultados estadísticos, se comprobó la existencia de una relación positiva moderada entre puntuación de ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público, ello quiere decir, a mayores puntajes de ansiedad estado/rasgo mayor puntaje para el miedo de hablar en público en la población estudiada. Asimismo en el análisis descriptivo respecto a la ansiedad estado se observa que el nivel de ansiedad es relativamente superior al promedio (31.4%). Con respecto a la ansiedad rasgo se evidencia que el (62,8%) presentan un nivel de ansiedad rasgo sobre el promedio en estudiantes de la institución. En cuanto al variable miedo de hablar en público se identificó que el 71,4% muestra un nivel moderado de miedo de hablar en público y solo el 2,9% muestra mucho miedo de hablar en público.

## **Abstract**

In the present research work I have as main objective to determine the relationship between anxiety state / trait and fear of public speaking of the students of the Idea-Perú - Huaraz 2017 Institution, a quantitative research has been developed, according to its level of reach : is descriptive correlational. The population consisted of 35 male and female students of the Idea-Peru institution. The statistical data has been collected through the application of the State - Trait Anxiety Inventory (STAI) and the Confidence Questionnaire for Public Speaking (PRCS - R). According to the statistical results, the existence of a moderate positive relationship between state / trait anxiety score and fear of public speaking was verified, that is, higher state / trait anxiety scores, higher score for fear of public speaking in the population studied. Likewise, in the descriptive analysis with respect to anxiety state, it is observed that the level of anxiety is relatively higher than the average (31.4%). With respect to trait anxiety, it is evident that (62.8%) have a trait anxiety level above the average in students of the institution. Regarding the variable fear of speaking in public, it was identified that 71.4% show a moderate level of fear of speaking in public and only 2.9% show much fear of speaking in public.

## **Introducción**

### **1.1 Antecedentes y fundamentación científica**

La glosofobia o ansiedad de hablar es el miedo de hablar en público. Algunos síntomas son: ansiedad intensa, o simplemente la idea de tener que comunicarse verbalmente con cualquier grupo, evitar eventos donde las personas asisten o centren su atención sobre esta persona, náuseas, o sensación de pánico en estas circunstancias.

Los síntomas más específicos del miedo de hablar pueden agruparse en tres categorías: física, verbal y no verbal. Los síntomas físicos resultantes del sistema nervioso autónomo responden a la situación con una reacción de lucha o huida. Estos síntomas 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 y sequedad de boca. Los síntomas son verbales, no se limitan a una voz tensa, un temblor de voz que tienden 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.

Muchas personas aseguran tener estrés inducido por problemas del habla que sólo se presenta durante el discurso público. Algunas personas con miedo de hablar en público han podido bailar o actuar en público, siempre y cuando no tienen que hablar, hablar (como en un juego), o incluso cantar, siempre y cuando no vean al público. (Rothwell, 2004, citado en Roso-Bas 2014).

Es muy frecuente que las personas con problemas de hablar en público tengan miedo de olvidar lo que tengan que decir, a sudar y a temblar durante el discurso, a no encontrar las palabras adecuadas para expresarse correctamente o a que les tiemble la voz. (Bados, 2002).

Por otro lado cabe resaltar la importancia de hablar en público sabiendo comunicar los mensajes con eficacia. No es hablar rápido, ni más que el resto si estamos en una conversación, ni más alto. Para alcanzar ese objetivo es fundamental

que planifiquemos los mensajes, la estructura y la puesta en escena de nuestra intervención. Hablar mucho o, peor aún, hablar demasiado, puede obstaculizar el mensaje, disminuir la relevancia de lo esencial a transmitir. Ocurre en reuniones, conferencias, en la televisión o la radio, incluso en conversaciones interpersonales. (Janner, 2002, p.15)

Esta realidad problemática nos impulsa a revisar algunos antecedentes que son los siguientes:

Gallego (2006), en un estudio controlado que compara un tratamiento autoadministrado vía internet para el miedo a hablar en público vs. el mismo tratamiento administrado por el terapeuta en España, encuentra la eficacia conseguida por el programa autoadministrado vía internet para el tratamiento del miedo de hablar en público. Los resultados indican que el programa autoadministrado vía internet fue eficaz para el tratamiento del miedo de hablar en público, ya que se observan cambios estadísticamente significativos en las puntuaciones de los participantes entre pre y post test en todas las variables analizadas: variables relacionadas con la fobia social, variable de interferencia y gravedad del problema, medidas de ansiedad estado/rasgo, depresión y variable mejoría clínica.

Según Chapi (2012), en su estudio: satisfacción familiar, ansiedad y cólera – hostilidad en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de Lima, concluye que los resultados permiten la existencia, en la muestra, de una tendencia a presentarse poca satisfacción familiar y mayores indicadores de ansiedad y cólera hostilidad (tanto en su expresión como en el poco control de ésta). En la variable Ansiedad, al compararse la media aritmética de los puntajes en Ansiedad Estado y Rasgo, señala diferencias cuya distribución de puntajes sugiere presencia de indicadores de ansiedad en la muestra evaluada.

Maldonado y Reich (2013), en su estudio: estrategias de afrontamiento y miedo de hablar en público en estudiantes universitarios a nivel de grado. Dicen que en Uruguay son escasas las investigaciones científicas que estudian la relación entre Miedo a Hablar en Público y Afrontamiento, menos las que estudian el papel de

variables socio-demográficas. Este estudio tuvo como objetivo describir y comparar los niveles de miedo o ansiedad de hablar en público y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de 2do. y 4to. año a nivel de grado y la incidencia de variables socio-demográficas. La muestra analizada aportó información por medio de cuestionarios de auto-informe, hallándose correlaciones negativas y positivas estadísticamente significativas entre las variables dependientes y algunas socio-demográficas. Se concluyó que las mujeres de entre 21 y 25 años, cursando 2do. Año y sin actividad laboral evidenciaron ser la población de mayor vulnerabilidad. Apreciándose, que quedar en evidencia o en ridículo representa el mayor promedio de ansiedad asociada al miedo de hablar en público, siendo en segundo lugar interacción con el sexo opuesto la dimensión que mayores grados de ansiedad reportó, mientras que interacción con desconocidos alcanzó las puntuaciones más bajas en la muestra estudiada.

Según Roso – Bas (2014), en su estudio, hablar en público: programa para desarrollar la competencia oral de profesionales de la salud en España. Cuyo objetivo era ofrecer a la comunidad universitaria un programa psico-educativo eficaz, que dote al alumnado de conocimientos y destrezas necesarias para desarrollar la competencia oral y que minimice, en lo posible, el temor suscitado ante la tarea de hablar en público. Concluye que: se puede considerar que el entrenamiento para el desarrollo de la competencia oral impartido en dos o más sesiones ha sido eficaz puesto que se ha evidenciado un nivel medio-alto de ejecución de la tarea de hablar en público en las muestras analizadas. Los datos obtenidos a través de los cuestionarios cumplidos en momentos posteriores al entrenamiento, sugieren que el alumnado, en su mayoría, se sintió satisfecho y manifestó haber aumentado los recursos para hacer frente a esta tarea. Además, el alumnado reflejó que había experimentado una disminución del malestar, miedo y sensación de ridículo al exponer una charla ante un auditorio en un ambiente formal.

Según Morales (2015), en su estudio, taller de manejo de ansiedad para hablar en público. Integración del enfoque cognitivo - conductual y la terapia breve centrada en soluciones. Cuyo objetivo era evaluar los cambios en confianza, miedo y seguridad al hablar en público después de un taller grupal que integra los enfoques cognitivo-

conductual y la terapia breve centrada en soluciones. Entre los aspectos que influyeron en los resultados se encuentran las características compartidas por los participantes, que los hacían formar un grupo homogéneo en edad y actividad estudiantil. Por otro lado, la diversidad de localidades facilitó que la confianza y seguridad para hablar en público pudiera ser generalizada a distintos ambientes escolares. Se observó una disminución significativa en los puntajes de falta de confianza y seguridad para hablar en público y un incremento significativo en el puntaje de ausencia de miedo; lo que refleja que los participantes al terminar el taller reportaron menos miedo y mayor confianza y seguridad al hablar en público.

Teniendo en cuenta los documentos revisados como antecedentes, esta investigación se fundamenta teóricamente en diversos autores como Durand y Barlow (2007) quienes afirman que la ansiedad es un estado de ánimo negativo caracterizado por síntomas corporales de tensión física y aprehensión acerca del futuro.

Por su parte Barlow (2002) dice que ansiedad es la activación del sistema nervioso, consecuente con estímulos externos o como resultado de un trastorno endógeno de las estructuras o de la función cerebral. También la ansiedad es un estado caracterizado por sentimientos de aprensión, incertidumbre o tensión surgidas de la anticipación de una amenaza, real o imaginaria. Es importante apuntar que la ansiedad es muy difícil de estudiar. En los seres humanos, puede ser una manifestación subjetiva de inquietud, un conjunto de conductas (preocupado y angustiado, inquieto), o una respuesta fisiológica que se origina en el cerebro con una frecuencia cardiaca elevada y tensión muscular. La ansiedad no es muy placentera, entonces ¿porque parecemos estar programados para experimentarla casi cada vez que hacemos algo importante? Aunque parezca sorprendente, la ansiedad es buena para nosotros, al menos en cantidades moderadas. Con relación a este concepto Yerkes y Dodson (1908) dicen que los psicólogos han sabido durante cerca de un siglo que nos desempeñamos mejor cuando estamos un tanto ansiosos. Por ejemplo usted no habría salido bien en el examen del otro día si no hubiese tenido cierta ansiedad. Estuvo un poco más animadora y encantadora en su cita de fin de semana porque se sentía ansiosa. Y estará mejor preparado en su próxima entrevista de trabajo si está ansioso. En breve la

ansiedad impulsa y mejora el desempeño físico e intelectual. Sin ella, muy poco haríamos buena parte de lo que hacemos. (Durand y Barlow, 2007, p. 124).

Según el concepto del temor Barlow, Brown y Craske (1994) dicen que es una reacción de alarma inmediata ante el peligro, la ansiedad es un estado de ánimo orientado al futuro, que se caracteriza por la aprehensión, porque no podemos predecir o controlar los sucesos próximos. En cambio el temor, es una reacción emocional inmediata ante un peligro actual que se caracteriza por fuertes tendencias escapistas y, con frecuencia, por un impulso en la rama simpática del sistema nervioso autónomo.

De acuerdo a Spielberger (1980) una adecuada definición de la ansiedad debe diferenciarse conceptual y operacionalmente como estado transitorio o como un rasgo relativamente estable de la personalidad. De esta forma él clasifica a la ansiedad en dos formas de presentación, un estado ansioso caracterizado por sentimientos subjetivos como la percepción consciente de tensión y una elevada actividad del sistema nervioso autónomo, a la que llamó ansiedad – estado. Mientras que, a la tendencia o predisposición relativamente estable a presentar ansiedad, como aspecto de la personalidad, la denominó ansiedad – rasgo.

Spielberger (1978) dice que ansiedad es el proceso que comienza por una valoración por parte de la persona, cuando los estímulos valorados no sean amenazantes no se producirá reacciones de ansiedad; si la valoración es amenazante, la persona mostrará un incremento de ansiedad o intentará reducir el estado de la misma. Estos mecanismos defensivos son entendidos como respuestas adaptativas que el individuo ha desarrollado al enfrentarse frecuentemente a situaciones o estímulos similares. Agrega que el estado ansioso tiene una intensidad variable y fluctúa en el tiempo.

Si bien se ha iniciado considerando a la ansiedad como un proceso ligado a las respuestas emocionales del individuo, tal referencia implica también considerar a la ansiedad como un trastorno afectivo; sin embargo este último se incluye dentro de la clínica patológica, donde podemos encontrar definiciones como la de Wicks – Nelson (1997) al considerarla como parte de los trastornos de interiorización, junto a la



depresión, la cual anteriormente se consideraba como neurosis. Dicha autora define a la ansiedad como un trastorno que comprende un patrón complejo de tres tipos de reacciones ante la percepción de una amenaza: respuestas motoras, respuestas fisiológicas y respuestas subjetivas. Además considera que debe ser subdividida para una mejor comprensión. Esta taxonomía la desarrolla la psicopatología y se aprecia en los criterios utilizados en la clínica para diagnosticar los trastornos de la ansiedad.

A modo de síntesis, se puede concluir, entonces, que la ansiedad es un estado de tensión, miedo e inquietud, siendo su característica principal la conjunción de síntomas psíquicos y fisiológicos respecto a un peligro inminente, tal fenómeno es reconocido, por el individuo, lo cual suscita respuestas directas o indirectas hacia dicho estímulo peligroso, para adaptarse a esa situación y lograr una homeostasis en el organismo. Esta adaptación corresponde a la forma particular de reaccionar por parte de cada individuo, pudiendo algunos reaccionar intensamente vía somática, mientras otros con síntomas cognitivos o respuestas fisiológicas marcadas (Spielberger, 1980; Lang, 1979, citado en Vila, 1984).

Con respecto a las causas biológicas de la ansiedad según Kendler y colaboradores (1995) hay evidencia de una herencia a estar tenso y ansioso, así como también la tendencia a los ataques de pánico parece correr en las familias. Por el contrario las contribuciones de muchos genes en varias áreas diferentes de los cromosomas nos hacen vulnerables a la ansiedad. Según los autores (Lesch y colaboradores 1996; Plomin y colaboradores, 1997) cuando están en su lugar los factores psicológicos y sociales precisos. Estrés y otros factores ambientales pueden “activar” ciertos genes que nos hacen vulnerables a la ansiedad y/o los ataques de pánico. Para Charney y Drevets (2002) la ansiedad también está ligado a ciertos circuitos cerebrales específicos y con sistemas neurotransmisores. El área del cerebro que se asocia con más frecuencia a la ansiedad es el sistema límbico que actúa como mediador entre el tallo encefálico y la corteza.

Para la causa psicológica, Freud pensaba que ansiedad era una reacción psíquica al peligro que implicaba la reactivación de un recuerdo infantil atemorizante. Los

teóricos conductistas creyeron que la ansiedad era producto de condicionamientos tempranos, moldeamientos u otras formas de aprendizaje. Se acumulan pruebas que apoyan un modelo integral de ansiedad, el cual comprende una gran variedad de factores. En la niñez tal vez consigamos una conciencia de que los sucesos no siempre están bajo nuestro control (Chorpita y Barlow, 1998). El continuo de esta percepción puede oscilar entre la confianza total en nuestro control de todos los aspectos de nuestra vida y una profunda incertidumbre sobre nosotros mismos y nuestra capacidad para enfrentar sucesos futuros. La acción de los padres en la niñez temprana parece hacer mucho en fomentar un sentimiento de control o descontrol sobre las propias acciones. (Teoría del Apego). Una respuesta emocional en una situación de miedo real puede asociarse a indicios externos e internos de la situación y disparar una respuesta de miedo en una situación no apropiada (Durand y Barlow, 2007, p.127).

La causa social de la ansiedad según Barlow (2002) se refiere a los sucesos de vida estresantes que desencadenan nuestra vulnerabilidad biológica y psicológica a la ansiedad. La mayor parte es de naturaleza interpersonal: el matrimonio, el divorcio, dificultades laborales, la muerte de un ser querido, etc. Algunos sucesos quizás sean físicos, como una lesión o como una enfermedad. Las presiones sociales, digamos, sobresalir en la escuela, podrían proporcionar también la suficiente tensión como para desencadenar la ansiedad. Los mismos estresores pueden desencadenar reacciones físicas como dolores de cabeza o hipertensión o reacciones emocionales como los ataques de pánico. La forma en particular en que reaccionamos al estrés parece que se presenta en las familias. Si usted sufre de jaquecas, bajo el estrés, hay probabilidades de que otros familiares también las padezcan. Si le dan ataques de pánico, probablemente otros miembros de su familia también los tengan. Este hallazgo sugiere una posible contribución genética, al menos para los ataques de pánico iniciales. (Durand y Barlow, 2007, p.128).

Si reunimos los factores en forma integral, describimos una teoría de desarrollo de ansiedad y trastornos relacionados, llamada teoría de vulnerabilidad triple. La primera vulnerabilidad (o diátesis) es una vulnerabilidad biológica. Nosotros podemos ver que una tendencia a ser nervioso o sensible puede ser hereditaria. Pero una

vulnerabilidad biológica generalizada a desarrollar ansiedad no es la ansiedad misma. La segunda vulnerabilidad es una vulnerabilidad psicológica generalizada. Es decir, usted tal vez haya crecido con la idea de que el mundo es peligroso y fuera de control, por ellos no podría ser capaz de enfrentarse a las cosas cuando salen mal, basándose en sus experiencias tempranas. Si esta percepción es fuerte, usted tiene una vulnerabilidad psicológica generalizada. La tercera vulnerabilidad es una vulnerabilidad psicológica específica, en la cual usted aprende de la experiencia temprana, como cuando sus padres le enseñaron que ciertas situaciones u objetos están llenos de peligros (aunque realmente no lo tengan). Los ejemplos posibles son los perros, si es que su padre le tenía miedo a los perros, o a ser evaluado de forma negativa por los demás, si es que esto era algo que preocupaba a sus padres. Si se encuentra usted bajo mucha presión, debido en particular a los estresantes interpersonales, un estresor dado podría activar sus tendencias biológicas de tener ansiedad y sus tendencias psicológicas a sentirse incapaz de lidiar con una situación y controlar el estrés. (Durand y Barlow, 2007, p.128).

Además otras distinciones entre ansiedad rasgo y ansiedad estado según Spielberger (1980) afirma que la ansiedad rasgo es una característica de personalidad relativamente estable a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones. El rasgo de ansiedad se refiere a la tendencia del individuo a reaccionar de forma ansiosa. Hace referencia a la disposición del individuo para percibir situaciones como peligrosas o amenazantes y a la tendencia a responder ante estas situaciones con ansiedad. Las personas más ansiosas tienen un marcado rasgo de ansiedad, por lo que tienden a percibir un gran número de situaciones como peligrosas o amenazantes, responden a estas situaciones amenazantes con estados de ansiedad de gran intensidad. La ansiedad estado hace referencia a un estado emocional transitorio y fluctuante en el tiempo. El nivel de un estado de ansiedad debería ser alto en circunstancias que sean percibidas por el individuo como amenazantes y bajo en situaciones no amenazantes, o en circunstancias en que aun existiendo peligro, éste no es percibido como amenazante.

Ambos conceptos están relacionados. Una persona con un nivel elevado de ansiedad rasgo presenta, por regla general, una ansiedad estado también elevada. Sin

embargo, una persona con un nivel de ansiedad rasgo bajo puede mostrar de forma puntual reacciones de ansiedad de elevada intensidad ante situaciones que perciba como amenazantes (ansiedad estado). Así, por ejemplo, una persona con un nivel de ansiedad rasgo bajo puede mostrarse ansiosa ante la inminencia de un examen. En cambio, una persona con un nivel elevado de ansiedad rasgo no sólo se sentirá nerviosa en esa situación, también en muchas otras.

Por ello se ha dispuesto para la evaluación de los alumnos de la institución utilizar el instrumento que mide la ansiedad como estado/ rasgo, porque a simple vista los alumnos que están en esa actividad diaria de enfrentar el público muestran diferentes signos y síntomas de ansiedad así como enrojecimiento, palidez, tartamudez, sequedad de boca, evitación, sudoración, temblores o sacudidas, palpitaciones, bloqueo de pensamientos, etc.

Con respecto a las dimensiones del miedo de hablar en público Bados (2002) afirma que es un fenómeno que se manifiesta continuamente en muchos ámbitos de nuestra sociedad, el grupo de personas ampliamente estudiado es el alumnado universitario.

La tarea de hablar en público en el ámbito universitario es, junto con los exámenes, uno de los estresores académicos reconocido por el alumnado. (González Cabanach et al., 2010a, 2010b). El miedo de hablar en público se manifiesta por la incapacidad o deficiencia para realizar las conductas implicadas en la comunicación, lo que lleva al alumnado a problemas para intervenir en los trabajos de equipo, participar en discusiones o exponer opiniones en clase. Las repercusiones personales que conlleva evitar hablar en público o la falta de competencia comunicativa pueden tener serias repercusiones dentro o fuera de la universidad y también en el desarrollo de la carrera profesional (Bados, 2002).

Asimismo existe una serie de elementos relacionados con el contexto del discurso, incluso con el discurso propiamente dicho, que deben ser tenidos en cuenta ya que pueden repercutir en los resultados. Podemos destacar aquí los siguientes: (a) La naturaleza del discurso asignado, resultando más dificultosos aquellos que son de

tipo persuasivo que los de tipo informativo, o los discursos improvisados más que los que se preparan con anterioridad puesto que producen un mayor temor (Witt y Behnke, 2006); (b) El respeto, el interés y las reacciones afectivas manifestadas por el público son variables que pueden afectar potencialmente a la comunicación del/a ponente; (c) La presencia de evaluadores/as y la grabación de la actuación suelen aumentar la reacción de estrés en el orador/a (Beatty, Behnke y McCallum, 1978).

Por su parte Cruz (2007) explica que la timidez, en particular es uno de los problemas que con mayor frecuencia limita nuestra capacidad para comunicar las ideas, escuchar con atención e interactuar con las demás personas. De acuerdo con algunos estudios, más del 80% de las personas aseguran haber sufrido de este talón de Aquiles Social en algún momento de su vida. Dicho autor menciona que la timidez suele definirse como la incomodidad en compañía o como evitar la compañía de otras personas. La razón por la cual suele pasar percibida es porque, con frecuencia, la persona tímida puede disfrazar su timidez pasando por “reservada”, “modesta” o “independiente”.

Por otra parte, no todo el mundo está dispuesto a reconocerla. ¿A quién le agrada decir que le da miedo la gente? Indudablemente, hay algunas personas que evitan la vida social y la interacción con otros y prefieren la soledad. Pero la gran mayoría de la gente que evita la compañía de otros no lo hace deliberadamente; de hecho, les encantaría reunirse con los demás, hacer amigos y comunicarse abiertamente, pero algo los detiene. No obstante, todos esos temores y ansiedades hacen que al querer comunicarse parezcan rígidas y se sientan incómodos, tanto en su lenguaje oral como en el lenguaje de su cuerpo. Hablan con monotonía y rapidez, hacen frecuentes pausas y cometen errores. Raras veces sonríen, apenas si buscan el contacto visual y casi siempre adoptan posturas cerradas. (Cruz, 2007, p. 26-28).

Hay modelos que explican el miedo de hablar en público pero antes de exponer los principales modelos, cabe prestar atención a la diferenciación de términos relacionados con la dificultad y el miedo a hablar en público con el fin de concretar posteriormente el objeto de estudio.

Pánico escénico, miedo a hablar en público, ansiedad ante la situación de hablar en público, ansiedad ante el discurso; todos estos términos hacen referencia a un mismo fenómeno por el cual una persona que debe comunicarse en un auditorio presenta una gran disconformidad, lo que repercute en la calidad de su actuación (Beatty, 1988, citado en Roso-Bas, 2014). Harper, Wiens y Matarazzo (1978) hallaron que las personas con niveles elevados de ansiedad o miedo a hablar en público cometían más errores durante el discurso que aquellas con niveles de ansiedad normales. Según los enfoques que adopten los/as autores/as, se hará más énfasis en palabras como miedo, temor o ansiedad.

Existen otros constructos que están relacionados con este temor y conviene distinguirlos: (a) Fobia social, se caracteriza por “la presencia de ansiedad clínicamente significativa como respuesta a ciertas situaciones sociales o actuaciones en público del propio individuo por lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación” (American Psychiatric Association, 2002, pág. 477). Existen discrepancias entre algunos grupos de autores/as sobre la conveniencia o no de asignar un subtipo de fobia social ajustada a hablar en público; (b) Timidez. Este concepto ha suscitado gran diversidad de definiciones y clasificaciones sin llegar a una acepción realmente consensuada. Una definición muy extendida es la que presentó Pilkonis (1977) “Tendencia a evitar interacciones sociales y a fracasar a la hora de participar apropiadamente en situaciones sociales”. Este autor plantea dos tipos de timidez según la persona enfatice los aspectos de la conducta privados (sentimiento de disconformidad ante situaciones sociales y miedo a la evaluación negativa) o públicos (evitación de situaciones sociales, fracasos y muestra de conductas torpes al intentar dar respuesta). En el meta análisis realizado por Olivares et al. (2002) se encuentran algunos estudios que muestran el impacto de la timidez sobre el funcionamiento psicológico, la calidad de las relaciones sociales, el rendimiento académico, la depresión o el abuso de sustancias tóxicas, por lo que es de esperar que una persona tímida tenga problemas a la hora de hablar en público.

Fobia social y timidez se consideran dos constructos relacionados (Chavira, Stein y Malcare, 2001; Heiser, 2004): aquellas personas que sufren fobia social suelen

ser tímidas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la gran mayoría de personas tímidas no alcanzan los criterios diagnósticos de la fobia social.

Otros grupos de investigadores/as (Olivares Rodríguez et al., 2006a, 2003b; 1990c) establecen la relación entre timidez y fobia social en forma de continuum en el que la timidez representa un estado de menor nivel de ansiedad y, en el extremo opuesto, aparece la fobia social con un nivel máximo de ansiedad que resulta incapacitante. En ambos casos se puede producir una afectación funcional que podría ser invalidante en función de la ansiedad manifestada. Por el contrario, otros autores (Carducci, 1999; Stein, Walker y Forde, 1996) consideran que la timidez es un rasgo normal de la personalidad no debiéndose confundir con la fobia social, es decir, se trataría según este punto de vista, de conceptos cualitativamente diferentes.

En cuanto a la relación entre el miedo a hablar en público y la timidez, establece una comparación entre grupos con mucho y poco miedo a hablar en público. Aquellas personas con mucho miedo a hablar en público presentan mayor ansiedad social y se describen como tímidas, cohibidas o con falta de habilidad. A pesar de ello, ciertas características individuales frecuentes en las personas con fobia social, por ejemplo la timidez o la introversión, se dan en menor medida en las personas con miedo a hablar en público. (Bados, 2005).

A continuación se resumen los modelos que han tratado de explicar el miedo de hablar en público en base a las revisiones de Bados López (1986) y Bodie (2010).

En cuanto al modelo de déficit de habilidades Bados (2005) deduce que la persona no ha aprendido un repertorio integrado de las habilidades necesarias para hablar en público. Aunque haya adquirido los componentes verbales y no verbales básicos, no ha aprendido a secuenciarlos y combinarlos de forma adecuada. Esta falta de destreza hace que, al enfrentarse a la tarea, el sujeto se sienta inseguro, dando lugar a consecuencias negativas. En muchos casos esta carencia de habilidad viene determinada por las escasas oportunidades de exposición a la situación.

Este modelo ha limitado la carencia de habilidades al sistema motor de la conducta de hablar en público. No obstante, señala, también se puede considerar que el hecho de hablar en público requiere la habilidad de mantener la activación fisiológica en un nivel óptimo y las destrezas cognitivas para valorar las situaciones, planificar la tarea, autoevaluarse o evaluar al auditorio, por ejemplo (Bados, 2005).

Con respecto al modelo de ansiedad condicionada Bados y Bodie, (2010) manifiestan que se considera a la persona sí posee las destrezas requeridas para hablar en público pero no las manifiesta debido a la ansiedad condicionada a dicha situación. Las experiencias vividas u observadas, seguidas de estímulos aversivos, podrían haber causado una asociación a la situación que previamente era neutral.

De acuerdo con este modelo de valoración cognitiva defectuosa Bados y Bodie, (2010) dicen, que las respuestas emocionales ante una situación vienen determinadas por la evaluación que realiza la persona sobre esa situación. Similarmente, la evaluación realizada sobre la propia actuación y las expectativas de evaluación negativa por parte del público pueden provocar miedo o ansiedad.

Con respecto al modelo de rasgos cognitivos predisponentes, es la aprensión comunicativa, constructo nacido para investigar el pánico escénico y que ha ido evolucionando a lo largo de las décadas. Desde este punto de vista, la aprensión comunicativa se entiende como el temor o ansiedad asociado a la comunicación real o anticipada en cuatro contextos sociales: grupos, reuniones, conversaciones y hablar en público (McCroskey, 1977). Puede distinguirse la aprensión comunicativa como rasgo o estado. Entendida como rasgo cognitivo, el autor explica que este se configura mediante la suma de experiencias, es decir, es una pauta de acción aprendida fundamentalmente por experiencias negativas que predisponen a la persona a tener pensamientos negativos tanto de sus habilidades como de la situación (McCroskey, 1982a, 1984).

Un concepto paralelo es el rasgo de ansiedad de hablar en público (Beaty y Andriate, 1985; Beaty y Behnke, 1980). Como señala Bodie (2010), la mayor parte de trabajos sobre el rasgo de ansiedad en la situación de hablar en público han utilizado



la escala construida por McCroskey para evaluar la aprensión comunicativa, Personal Report of Communication Apprehension (Mc Croskey, 1982b).

Desde el enfoque del modelo biológico se explica que la predisposición a la ansiedad ante la comunicación en situaciones sociales está ligada a factores de personalidad biológicamente determinados. Beaty, McCroskey y Heisel (1998) propusieron este modelo biológico, que tiene sus bases en la teoría de la personalidad de Eysenk y Eysenk (1985) y en la teoría neuropsicológica del temperamento de Gray (1990). Así, la aprensión comunicativa se reconceptualiza en términos de neuroticismo e introversión.

Finalmente todos los modelos anteriores (excepto el primero) tienen en cuenta la emoción experimentada por la persona como una de las variables más importantes involucradas en el discurso. El modelo cognitivo-emocional-conductual del miedo de hablar en público, siguiendo a Bados López (1986, 2005), afirma que el miedo para hablar en público se puede entender desde una doble perspectiva: el déficit de recursos, habilidades o destrezas interpersonales y el miedo que la persona experimenta. En ambos casos, que podrían darse conjuntamente, hay una repercusión negativa sobre la actuación produciendo, en ocasiones, la evitación de la misma.

Para explicar el miedo a hablar en público, Bados López (1986) planteó la relación de las variables cognitivas y emocionales a partir de la demanda contextual de emitir un discurso público. Todas las variables cognitivas y afectivas involucradas tienen repercusiones mutuas.

Por lo general, la mayoría de personas que no han adquirido la competencia de hablar en público experimentan una sensación subjetiva displacentera cuando tienen que dar un discurso. El resultado es una elevada activación emocional para hacer frente a las demandas del contexto. Esta respuesta emocional es de naturaleza multifactorial e implica los siguientes componentes (Fernández-Abascal, 2010): (a) Exteriorización de las emociones mediante la expresión corporal y facial; (b) Afrontamiento o cambios cognitivo-conductuales que preparan a la persona para la acción; (c) Los sentimientos

asociados son la aprensión, desasosiego y malestar; (d) El afrontamiento típico es la evitación o la huida.

La activación del sistema nervioso autónomo eleva la tasa cardíaca, la presión arterial, la fuerza de contracción del corazón, la conductancia de la piel y genera una respiración rápida y superficial. Al inicio, se produce una acusada reducción del volumen sanguíneo periférico lo que se manifiesta en palidez y sensación de frío, posteriormente se recupera el tono muscular para que se produzca la conducta de huida o escape. Si el miedo es muy acentuado se puede experimentar una sobre activación fisiológica que llega a bloquear a la persona produciendo hiperventilación, temblores, taquicardia y el sentimiento extremo de falta de control sobre la situación.

Desde las teorías cognitivas de la valoración (appraisal) se puede entender por qué el acto de hablar en público resulta una demanda amenazante o un reto motivador. Fernández-Abascal y Jiménez Sánchez (2010, p. 64) lo explican en los términos siguientes:

“La valoración por parte del sujeto de diversos aspectos del ambiente sería un elemento clave del proceso emocional que permitiría entender qué hace a una emoción diferente de otra y por qué se dan diferencias individuales en respuesta a idénticas situaciones”.

Una de las teorías más reconocidas desde esta perspectiva es la teoría cognitivo-motivacional-relacional de las emociones de Lazarus (1966), donde analiza el papel de la emoción en el estudio del estrés. Las personas se diferencian en la vulnerabilidad, interpretación y formas de reaccionar frente a los acontecimientos, puesto que las variables mediadoras subyacentes son los procesos cognitivos. La actividad cognitiva es un prerequisite indispensable para que aparezcan las emociones. De hecho, la emoción es el resultado de la valoración cognitiva de la situación, de los recursos de afrontamiento y de los posibles resultados que se producirán al emplearlos. Otro aspecto que destaca en su teoría es la importancia del contexto interpersonal: la emoción refleja los constantes cambios en la interacción persona-ambiente.

Dentro del contexto universitario, un grupo de investigadores (González Cabanach et al., 2010a) hallaron que las situaciones manifestadas por el alumnado como más estresantes son en primer lugar los exámenes y en segundo, las intervenciones en público. El factor que destacan en relación con el afrontamiento efectivo de estas demandas académicas es la autoeficacia (González Cabanach et al., 2010b). La autoeficacia es un concepto cognitivo-social, aportado por Bandura en la década de los 70 del pasado siglo, hace referencia a las creencias que pueden influir en la estrategia de afrontamiento, el malestar experimentado y el resultado de la ejecución de la tarea. De acuerdo con esta teoría, aquellos/as alumnos/as que se consideran capaces de cumplir con la demanda situacional no la evalúan como perturbadora, sino que supone un reto estimulante ante el cual se esfuerzan, utilizando las estrategias que consideran más eficaces. En el caso opuesto, si una persona se cree carente de habilidades, percibirá la situación como algo amenazante lo que le provocará un malestar intenso. Ante estas demandas que exceden sus capacidades o así lo perciben, algunas personas eligen incluso un afrontamiento ineficaz como la evitación o la falta de esfuerzo por conseguir la meta. Con todo ello, se puede entender la relación que se establece entre factores contextuales, cognitivos y emocionales, motivación, autoeficacia, conductas de afrontamiento y resolución de la tarea.

El miedo a hablar en público y la falta de autoeficacia de la competencia oral son dos puntos clave que suelen acompañar a una ejecución pobre del discurso. Estas dos variables, cognitiva y emocional, pueden ser resultado de un bajo nivel adquirido en la competencia oral, de la vivencia u observación de experiencias con consecuencias negativas o de la falta de exposición a esta situación.

Resumiendo, desde este enfoque globalizador consideramos todo el conjunto de factores internos y externos que repercuten sobre la ejecución de la competencia oral. En base a los estudios comentados, creemos que existe una relación clara entre los procesos internos, los elementos ambientales y el desempeño de la tarea. Por ello, ponemos énfasis para identificar y analizar la ansiedad estado/rasgo frente al miedo de hablar en público y así sugerir a la institución que implemente un adecuado entrenamiento y una apropiada adquisición de la competencia oral lo cual conducirá,

en la mayoría de casos, a reducir el miedo y mejorar la percepción de la competencia oral.

Siguiendo este modelo, se podría explicar la dificultad para hablar en público de la siguiente forma:

Según Roso-Bas (2014) menciona que los factores internos y educativos del sujeto que obstaculizan el éxito en la emisión de un discurso en público pueden ser: bajo o nulo nivel de aprendizaje en su capacidad, escaso número de exposiciones a la situación de hablar en público, observación de la frustración o ansiedad manifestada por personas que fracasan al realizar una comunicación, excesiva focalización cognitiva en la reacción simpática de activación ante la tarea (Ilusión de transparencia), carácter inhibido y timidez, etc.

La persona que cumpla con alguno o todos estos factores predisponentes seguramente poseerá un bajo nivel de autoeficacia de la competencia oral. Fruto de todo ello será la percepción negativa de la situación que suele acompañarse de miedo intenso. Dependiendo del compromiso para realizar la tarea, el sujeto podrá optar por evitarla o bien enfrentarse a ella utilizando recursos como ansiolíticos, inhibidores de la respuesta simpática, ingesta de alcohol previa al discurso o simplemente realizando una lectura sin comunicarse con el público. El resultado final será una pobre ejecución, lo cual vendrá a reforzar la cadena de procesos cognitivos-emocionales-conductuales previos.

## **1.2 Justificación de la investigación**

La competitividad del mundo de hoy exige mucha preparación y una de las formas de afrontar esta realidad es sin duda el adiestramiento en “el arte de hablar en público” comunicar o transmitir ideas es el reto de cada persona sea o no profesional. Cruz (2007) aseguraba que la comunicación tiene una función trascendental en nuestra relación de pareja, determina el tipo de relación que tengamos con nuestros hijos y, en general influye en nuestra capacidad para relacionarnos con los demás. De acuerdo con algunos estudios, más del 80% de las personas aseguran haber sufrido de este

problema en algún momento de su vida por ello es indudable aprender a comunicar nuestras ideas eficazmente porque juega un papel de enorme importancia en la vida de todo ser humano.

De la misma forma es muy trascendental determinar la relación de la ansiedad estado/rasgo frente al miedo de hablar en público porque aportará información necesaria para sugerir a la institución, así puedan tomar acción en mejoras del método de enseñanza y adiestramiento del arte de hablar en público. Al mismo tiempo se pretende determinar que la ansiedad es uno de los factores que causa el mayor miedo de hablar en público asimismo apoyar a los alumnos porque la institución tendría mayor efectividad en la enseñanza.

Entonces los estudiantes aprenderán las técnicas diversas para hablar en público, así estarán listos y pueden afrontar ese miedo de hablar, porque la razón principal es que ellos tengan la seguridad, confianza, naturalidad, motivación y entusiasmo de hablar en público, así puedan agrandar, persuadir, conmover, motivar, educar y convencer. Igualmente la importancia de fortalecer la habilidad de hablar en público, porque cualquier momento será oportuno dirigir la palabra en cualquier tipo de persona o auditorio, sin rodeos, sin temores, sin miedo, con mucho entusiasmo y confianza en sí mismo.

Además será un marco de referencia de gran importancia, para el trabajo de posteriores investigadores que deseen seguir esta línea de investigación, tema que es relevante para que no solo se puede experimentar en una institución donde se imparten cursos de hablar en público, sino también en muchas instituciones educativas, instituciones públicas y privadas, organizaciones, empresas, comunidades, etc. Ya que existen escasas investigaciones que relacionan la ansiedad Estado/Rasgo con el miedo de hablar en público, será de gran ayuda para los nuevos investigadores que quieran o decidan realizar y ejecutar este tema en otro tipo de poblaciones.

### 1.3 Problema

El Instituto de Desarrollo Empresarial y Académico Idea-Perú, es una Institución Cultural, educativa y ONGD. Tiene como objetivos la capacitación, el adiestramiento, perfeccionamiento en temas de Desarrollo Personal y Gestión Empresarial, con la finalidad de convertir competitivo a la población huaracina. Dicha institución, está ubicado en el departamento de Ancash, en el pleno corazón de la provincia de Huaraz.

En esta institución Idea-Perú donde hay jóvenes que acuden a estudiar el curso de oratoria se observa claramente en la mayoría de ellos que tienen miedo de hablar en público, mostrando signos y síntomas de ansiedad así como: cognitivos, conductuales, fisiológicas y emocionales, ello se evidencia que los alumnos de dicha institución dicen tener miedo de hablar frente al público.

Por ello se ha optado investigar y ver la relación de la ansiedad estado/rasgo y el miedo de hablar en público, de la misma manera este miedo es frecuente en los jóvenes de dicha institución y lo pueden afirmar que la gran mayoría de ellos presentan este miedo. Sin embargo un sujeto con problemas para hablar en público que en el momento presente no hace nada al respecto puede encontrarse con el surgimiento o agravamiento de dichos problemas de miedo en el futuro. Conjuntamente la ansiedad se concibe como una fórmula concisa que implica tres componentes o sistemas de respuesta, cognitivo, motor y fisiológico, que interactúan entre sí.

Así mismo un gran número de personas que vienen a esta institución tienen o tendrán a lo largo de su vida la oportunidad de hablar en público, ya sea para expresar una opinión ante una comunidad de vecinos, decir unas palabras en una celebración, exponer un trabajo o hacer una pregunta en clase, dar una conferencia, presentar un informe ante compañeros de trabajo, intervenir en una asamblea, etc. Hablar en público en estas ocasiones, si se hace medianamente bien, trae consigo ventajas sociales (prestigio, aprobación). Sin embargo, aunque a muchas personas les gustaría poder expresar opiniones o intervenir en público, su falta de habilidades y/o su miedo de hablar en público les retraen a la hora de hacerlo. Además, en caso de verse presionadas

a intervenir en público, tienden a evitar esto de un modo u otro y si no pueden conseguirlo, su actuación resulta notablemente deficiente.

Bajo esta reflexión y con la intención de aumentar la confianza de hablar en público de los estudiantes, es que se formuló la siguiente interrogante:

¿Cuál es la relación de la ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la institución Idea-Perú - Huaraz, 2017?

## **1.4 Conceptuación y operacionalización de variables**

### **1.4.1 Variables**

Variable 1: Ansiedad Estado/ Rasgo

Variable 2: Dificultad de Hablar en Público

### **1.4.2 Operacionalización de variables**

**Tabla 1 Operacionalización de la variable ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público.**

Variable	Definición conceptual	Factores	Indicadores	Escala	Definición Operacional
<b>V1 Ansiedad Estado/Rasgo</b>	La ansiedad es un estado de ánimo negativo caracterizado por síntomas corporales de tensión física y aprensión acerca del futuro (American Psychiaatric Association, 1994; Barlow, 2002). De acuerdo a Spielberger (1980), una adecuada definición de la ansiedad debe diferenciarse conceptual y operacionalmente como estado transitorio o como un rasgo relativamente estable de la personalidad. Un estado ansioso caracterizado por sentimientos subjetivos como la percepción consciente de tensión y una elevada actividad del sistema nervioso autónomo, a la que llamó ansiedad – estado. Mientras que, a la tendencia o predisposición relativamente estable a presentar ansiedad, como aspecto de la personalidad, la denominó ansiedad – rasgo.	Ansiedad estado	Sentimientos subjetivos como la percepción consciente de tensión. Estado emocional transitorio y fluctuante en el tiempo.	Ordinal	Casi nunca presenta Ansiedad – Estado y Ansiedad – Rasgo.
		Ansiedad rasgo	Característica de personalidad relativamente estable. Disposición para percibir situaciones como peligrosas o amenazantes.		Algunas veces presenta Ansiedad – Estado y Ansiedad – Rasgo.  A menudo presenta Ansiedad – Estado y Ansiedad – Rasgo.
<b>V2 Miedo de hablar en público</b>	Se manifiesta por la incapacidad o deficiencia para realizar las conductas implicadas en la comunicación, lo que lleva al alumnado a problemas para intervenir en los trabajos de equipo, participar en discusiones o exponer opiniones en clase, etc. Las repercusiones personales que conlleva evitar hablar en público o la falta de competencia comunicativa pueden tener serias repercusiones en el futuro.	Variable unidimensional	Respuestas cognitivas Autopercepción negativa. Evaluación negativa de uno mismo y de la situación. Respuestas Afectivas Bloqueo afectivo Emociones negativas Respuestas Conductuales Evitar la situación y; inquietud motora, escapar o huir. Sudoración profusa, temblor, hormigueos, enrojecimiento/palidez.	Ordinal	Casi siempre presenta Ansiedad – Estado y Ansiedad – Rasgo.  Poco miedo de hablar en público.  Moderado miedo hablar en público.  Mucho miedo de hablar en público.



## **1.5 Hipótesis**

- H1. Existe relación entre ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.
- H0. No existe relación entre ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz - 2017.

## **1.6 Objetivos**

### **1.6.1 Objetivo general**

- Determinar la relación de la ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la institución Idea-Perú, Huaraz - 2017.

### **1.6.2 Objetivo específico**

- Identificar y analizar el nivel de ansiedad estado/rasgo en estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.
- Identificar y analizar el nivel del miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.
- Determinar la relación de ansiedad estado y dificultad de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.
- Determinar la relación de ansiedad rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.

## II. Metodología

### 2.1 Tipo y diseño de investigación

Según el enfoque investigativo es cuantitativa. Hernández et al. (1998) refiere que “el enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base a la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. En tal sentido, el presente estudio tuvo como propósito establecer la relación entre ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público para lo cual se estableció la relación con las dimensiones e indicadores.

#### 2.1.1 Tipo de estudio

Según su carácter el tipo de estudio es Descriptivo – Correlacional.

Para Hernández R. (2014) Los estudios descriptivos son: “los que buscan especificar propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pueden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas...”

Para Hernández R. (2014) Los estudios correlacionales son: “los que asocian variables mediante un patrón predecible para un grupo o población. (...) tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. En ocasiones solo se analiza la relación entre dos variables, pero con frecuencia se ubican en el estudio vínculos entre tres, cuatro o más variables. Para evaluar el grado de asociación entre dos o más variables, en los estudios correlacionales primero se mide cada una de éstas, y después se cuantifican, analizan y establecen las vinculaciones. Tales correlaciones se sustentan en hipótesis sometidas a prueba...”

El presente estudio aporta información sobre la relación entre la ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público, la misma que se ha determinado con la aplicación de un inventario y cuestionario.

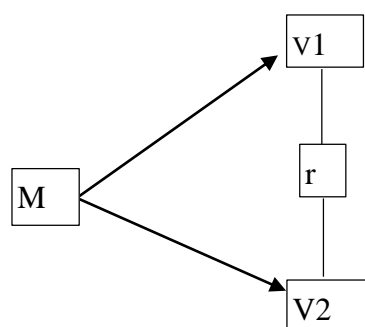
### 2.1.2 Diseño del estudio

No experimental-causal. Según Hernández, R. (2014) Busca y recoge información relacionada con el objeto de estudio, no presentándose la administración o control de un tratamiento.

Según Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (1998) se define el estudio como transversal dado que el propósito es describir y analizar las variables y su interrelación en un momento dado. Es así, que los contenidos que son objeto de estudio y los datos que los describen y explican corresponden a un tiempo único y a un momento determinado.

Según Sánchez, H. y Reyes, C. (1996), el investigador busca y recoge información contemporánea con respecto a una situación previamente determinada (objeto de estudio), no presentándose la administración o control de un instrumento”.

Su diagrama es la siguiente:



#### Dónde:

M: población sometida al estudio: estudiantes de la institución Idea-Perú, Huaraz - 2017.

V1: Observación de la ansiedad estado/rasgo

V2: Observación del miedo de hablar en público.

r: Relación que existe entre las variables en estudio

## 2.2 Población - muestra.

Población: está constituida por todos los alumnos de ambos géneros de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.

Muestreo: por ser un trabajo de tipo no experimental-causal, se consideró que era mejor trabajar con toda la población, por lo que no ha sido necesario establecer un tipo de muestreo.

## 2.3 Técnicas e instrumentos de investigación

### 2.3.1 Técnicas

Se aplicó la técnica de encuesta a todos los estudiantes. Asimismo, es una técnica de recogida de información por medio de preguntas escritas organizadas en un cuestionario impreso. Las respuestas que se recogieron durante la investigación facilita la evaluación de los resultados por métodos estadísticos. (Beltrán, 2011)

### 2.3.2 Inventario de ansiedad estado – rasgo (STAI)

#### Ficha Técnica

**Nombre original:** State – Trait Anxiety Inventory (STAI)

**Autores:** C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch y R. C. Lushone. Palo Alto, California.

**Estados unidos de norteamérica:** Consulting Psychological Press, 1970.

**Adaptación:** Sección de estudios TEA Ediciones S. A., Madrid, España.

**Administración:** Individual y colectiva.

**Tiempo de aplicación:** En promedio 15 minutos.

**Aplicación:** Adolescentes y adultos.

**Significación:** Evaluación de dos dimensiones interdependientes, la ansiedad como estado y la ansiedad como rasgo.

**Número de ítems:** 40 ítems (20 ítems para la dimensión ansiedad - estado y 20 ítems para la dimensión ansiedad – rasgo).

**Tipificación:** Baremos percentilares en muestras para cada sexo en escolares, población general de adultos e información estadística de grupos clínicos.

### **Descripción de la prueba**

El inventario de Ansiedad estado rasgo es un instrumento diseñado para evaluar dos conceptos independientes de la ansiedad, la ansiedad como estado, que es la condición emocional transitoria y la ansiedad rasgo, que viene a ser la respuesta ansiosa relativamente estable, dicho de otra forma según Bahuermeister et al. (1978) ésta es propia de la personalidad. Este inventario utiliza el tipo de escala Likert.

El marco referencial temporal en el caso de la ansiedad como estado es el mismo momento en que se desarrolla la prueba, mientras que la ansiedad como rasgo, es cualquier situación o la mayoría de veces.

Este instrumento puede utilizarse en poblaciones normales y clínicas. Su utilidad se extiende al cribaje clínico, técnica diagnóstica y la investigación.

### **Distribución de ítems**

La prueba consta de 40 ítems distribuidos en dos grupos (20 ítems cada grupo), el primero considera los ítems que pertenecen a la dimensión Ansiedad Estado, mientras que el segundo grupo de ítems pertenece a la dimensión Ansiedad Rasgo.

La técnica empleada en la distribución de los ítems es la escala Likert, la cual oscila entre 0 y 3, su categorización es como lo muestra la Tabla 2:

**Tabla 2**

Valor de las categorías asumidas en los ítems del inventario de ansiedad estado – rasgo.

<b>Ansiedad Estado</b>	<b>Ansiedad Rasgo</b>
<b>0: nada</b>	0: casi nunca
<b>1: algo</b>	1: algunas veces
<b>2: bastante</b>	2: A menudo
<b>3: mucho</b>	3: Casi siempre

*Nota. Tabla obtenida de Spielberg, Gorsuch y Lushone (1986).*

Algunos ítems de Ansiedad Estado tienen dirección negativa para evitar el sesgo de respuesta, es necesaria invertir la puntuación asignada. Los ítems invertidos son 1, 2, 5, 3, 10, 11, 15, 16, 19 y 20.

En los ítems de Ansiedad Rasgo los ítems con dirección negativos son 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39.

Los ítems se encuentran impresos en una hoja de papel, la misma que sirve a la vez como hoja de respuesta, ya que el evaluado realiza las marcas correspondientes en ella.

### **Calificación**

La puntuación total de la prueba oscila entre 0 y 60 puntos, siendo los puntajes parciales desde 0 hasta 30 puntos para cada dimensión (Estado y Rasgo). El supuesto de las dos escalas (Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado) permite considerar que, a más puntaje total obtenido, mayor será la posibilidad de poseer signos y síntomas ansiosos. No existen puntos de corte propuestos, dado que las puntuaciones directas obtenidas en cada sujeto, se transforman en centiles en función del sexo y la edad.

**Tabla 3**

Puntajes para la interpretación de las categorías del STAI.

<b>PUNTAJES PARA INTERPRETACIÓN</b>				
<b>CATEGORIAS DEL STAI</b>				
<b>ADOLESCENTES</b>	<b>VARONES</b>		<b>MUJERES</b>	
<b>CATEGORIAS</b>	<b>A/E</b>	<b>A/R</b>	<b>A/E</b>	<b>A/R</b>
<b>Alto</b>	32 60	27 60	33 60	33 60
<b>Sobre promedio</b>	22 31	21 26	23 32	26 32
<b>Promedio</b>	20 21	20	21 22	22 25
<b>Tend. Promedio</b>	13 19	15 19	16 20	17 21
<b>Bajo</b>	0 12	0 14	0 15	0 16

*Nota. Tabla obtenida de Spielberger, Gorsuch y Lushone (1986).*

### **Confiabilidad**

La confiabilidad del Inventario se estableció a través del coeficiente Alfa. En este caso los coeficientes Alfa para las escalas del STAI, fueron calculadas a partir de la fórmula:  $K - R 20$ , utilizando las muestras normativas. Estos coeficientes de confiabilidad varía de 0.83 a 0.92 para Ansiedad Estado son similares a las puntuaciones obtenidas en Ansiedad Rasgo. En ese sentido la consistencia interna de las dos escalas del STAI es bastante buena.

En nuestro país, Flores (1991); en su investigación utiliza el Inventario Ansiedad Estado Rasgo y calcula la confiabilidad por el método de las mitades (Pares-Impares), tomando un grupo al azar de 50 estudiantes para la muestra. Obtuvo índices para la escala Ansiedad Estado un coeficiente de 0.88 y para Ansiedad Rasgo un coeficiente de 0.83, concluyendo una buena confiabilidad.

### **Validez**

El establecimiento de la validez se realizó a partir de la correlación con otras pruebas psicológicas semejantes a la medición de la ansiedad, en este caso se tomó

como referencias la Escala de Ansiedad (IPAT) y la Lista de Adjetivos Efectivos de Zuckerman (AACL) en su forma general. Se obtuvo correlaciones moderadamente altas entre el STAI y el IPAT en estudiantes universitarios. En base a ello se puede deducir que es razonable ambos instrumentos pueden ser considerados como medios de evaluación alternativa de la Ansiedad Rasgo. No así se cumple con el AACL forma general, debido a que indica una moderada correlación con las otras medidas de Ansiedad Rasgo. En relación a la consistencia interna para indicar validez Spielberger (Spielberger et al., 1986) menciona que una alta consistencia interna tiene que estar entre 0.90 y 0.93 en la Ansiedad Estado, y entre 0.84 y 0.87 en Ansiedad Rasgo.

Arias – Galicia (1990) demostró la validez y confiabilidad del STAI en cuatro países latinoamericanos: Argentina, Ecuador, México y Perú; lo más resaltante fue apreciado en la muestra peruana, se observó indicadores de Ansiedad significativamente altos. La muestra peruana estuvo conformada por 93 casos, el 67% fue de género femenino y el 32% masculino, en edades de 21 a 46 años. Se utilizó el coeficiente Alfa, en el caso de Perú se obtuvo un coeficiente de 0.87 para Ansiedad Estado y 0.84 para Ansiedad Rasgo. En términos generales tanto la escala Ansiedad Estado como Ansiedad Rasgo ofrecen coeficientes psicométricamente adecuados respecto a la confiabilidad del instrumento.

### **2.3.3 Cuestionario de Confianza para Hablar en Público (Personal Report of Confidence as Speaker, PRCS) (Paul, 1966) adaptado a población española por Bados (1986).**

Esta escala fue diseñada originalmente por Gilkinson (1942) y posteriormente modificada por Paul (1966) con el objetivo de evaluar las respuestas afectivas, cognitivas y conductuales del miedo a hablar en público, establece un único factor. Los 101 ítems originales se redujeron en la segunda versión a 30 ítems con un formato verdadero – falso. Existen estudios que han encontrado una consistencia interna alta y han constatado que es un instrumento de evaluación válido en población clínica (Klorman, Weerts, Hastings, Melamed y Lang, 1974; Lombardo, 1942).



En España, Bados (1986) sustituye el formato de respuestas verdadero-falso por una escala de Likert de 6 puntos, de 1 (“completamente de acuerdo”) a 6 (“completamente en desacuerdo”), informando así la validez y fiabilidad de esta escala en población adulta. Los ítems que forman el instrumento son 30 y cada una de ellas es una afirmación relacionada con el hecho de hablar en público. El rango de puntuaciones va de 30, puntuación mínima, 180 la puntuación máxima y siendo su valor central de 105. Se corrige invirtiendo la puntuación de los ítems negativos (29,15,26,25,8,18,28,2,24,20,3,19,7,5,13) y sumándola a la de los ítems positivos(30,4,14,21,17,1,6,23,27,9,12,16,10,11,22). Los resultados se interpretan en el sentido de a mayor puntuación, más miedo a hablar en público.

Así mismo, Méndez, Inglés e Hidalgo (1999) constataron la utilidad de esta versión del PRCS en población adolescente.

#### **2.4 Procesamiento y análisis de investigación**

El proceso de recolección de datos se realizó previa autorización de la institución para la aplicación del cuestionario a los alumnos, así mismo la aplicación del instrumento se ejecutó de manera grupal, ingresando a las aulas donde se encuentran los estudiantes, antes de entregarle las encuestas, se ha informado el objetivo de la investigación y se les pidió su autorización a través del consentimiento informado; así como también que toda la información que se obtuviera sería de forma anónima, y los resultados que se obtengan servirán para mejoras de la Institución. Posteriormente se procedió a aplicar el instrumento, al culminar se observó que todos los ítems estén contestados. Seguidamente se les agradeció su participación voluntaria. Para finalizar, se calificaron los protocolos de las pruebas y se han tabulado los datos con el programa Excel para luego ser analizados en el programa SPSS y de esa manera obtuvo los resultados de esta investigación.

## **2.5 Protección de los derechos humanos de los sujetos en estudios**

Los psicólogos peruanos respetan la dignidad del ser humano y se comprometen a preservar y proteger los derechos humanos, buscando aumentar el conocimiento del comportamiento humano y la comprensión que poseen los individuos sobre ellos mismos y sobre otros, con miras a contribuir al bienestar de la humanidad. Para esta investigación se tomó en cuenta en todo momento estos principios éticos:

Se informará los objetivos y propósitos de la investigación científica de manera clara y precisa, mediante un consentimiento informado, absolviendo todas las preguntas y dudas acerca de la misma.

Se garantizará el anonimato en las respuestas y la participación será voluntaria.

El investigador responsable garantizará la seguridad de las bases de datos, que no podrán ser utilizadas para otro fin que el señalado en el apartado de objetivos específicos.

### III. Resultados

#### 3.1 Análisis

Para el logro de los objetivos, se aplicó dos instrumentos de encuesta, el primero para medir la ansiedad estado/rasgo y el segundo para evaluar el miedo de hablar en público, en estudiantes de la institución Idea-Perú. El primer instrumento está compuesto por dos dimensiones: ansiedad rasgo y ansiedad estado; distribuidas en cuarenta preguntas, según el uso de una escala de Likert y para la variable miedo de hablar en público, el instrumento es unidimensional que consta de treinta preguntas.

**Tabla 4**

Niveles de ansiedad estado de los estudiantes de la Institución Idea-Perú

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Bajo</b>	8	22,9
<b>Tendencia promedio</b>	11	31,4
<b>Promedio</b>	5	14,3
<b>Sobre promedio</b>	9	25,7
<b>Alto</b>	2	5,7
<b>Total</b>	35	100,0

*Fuente: Cuestionario STAI, realizado a estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.*

En la tabla 4 se observa que el 54,3% de los estudiantes de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan un nivel de ansiedad estado por debajo del promedio; el 14,3% presenta un nivel de ansiedad estado promedio; el 31,4% presenta un nivel de ansiedad estado por encima del promedio. De ello se concluye que la mayoría de los estudiantes de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan un nivel de ansiedad estado por debajo del promedio.

**Tabla 5**

Niveles de ansiedad rasgo de los estudiantes de la Institución Idea-Perú

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Bajo</b>	3	8,6
<b>Tendencia promedio</b>	7	20,0
<b>Promedio</b>	3	8,6
<b>Sobre promedio</b>	11	31,4
<b>Alto</b>	11	31,4
<b>Total</b>	35	100,0

*Fuente: Cuestionario STAI, realizado a estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017*

En la tabla 5 se observa que el 28,6% de los estudiantes de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan un nivel de ansiedad rasgo por debajo del promedio; el 8,6% presenta un nivel de ansiedad rasgo promedio; el 62,8% presenta un nivel de ansiedad rasgo por encima del promedio. De ello se concluye que la mayoría de los estudiantes de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan un nivel de ansiedad rasgo por encima del promedio.

**Tabla 6**

Niveles de ansiedad estado según genero de los estudiantes de la Institución Idea-Perú

		<b>Género</b>					
		Masculino		Femenino		Total	
		N	%	N	%	N	%
<b>Niveles de Ansiedad Estado</b>	Bajo	2	20,0	6	24,0	8	22,9
	Tendencia promedio	3	30,0	8	32,0	11	31,4
	Promedio	2	20,0	3	12,0	5	14,3
	Sobre promedio	1	10,0	8	32,0	9	25,7
	Alto	2	20,0	0	,0	2	5,7
Total		10	100,0	25	100,0	35	100,0

*Fuente: Cuestionario STAI, realizado a estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.*

En la tabla 6, se observa que:

- El 50% de estudiantes masculinos y el 56% de estudiantes femeninos de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan niveles de ansiedad estado por debajo del promedio.
- El 20% de estudiantes masculinos y el 12% de estudiantes femeninos de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan niveles de ansiedad estado promedio.
- El 30% de estudiantes masculinos y el 32% de estudiantes femeninos de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan niveles de ansiedad estado por encima del promedio.

**Tabla 7**

Niveles de ansiedad estado según edad de los estudiantes de la Institución Idea-Perú

		Edad (años)					
		De 14 a 18		De 19 a 30		Total	
		N	%	N	%	N	%
<b>Niveles de Ansiedad</b>	Bajo	2	28,6	6	21,4	8	22,9
<b>Estado</b>	Tendencia promedio	1	14,3	10	35,7	11	31,4
	Promedio	2	28,6	3	10,7	5	14,3
	Sobre promedio	0	,0	9	32,1	9	25,7
	Alto	2	28,6	0	,0	2	5,7
	Total	7	100,0	28	100,0	35	100,0

*Fuente: Cuestionario STAI, realizado a estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.*

En la tabla 7, se observa que:

- El 42,9% de estudiantes de 14 a 18 años y el 57,1% de estudiantes de 19 a 30 años de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan niveles de ansiedad estado por debajo del promedio.
- El 28,6% de estudiantes de 14 a 18 años y el 10,7% de estudiantes de 19 a 30 años de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan niveles de ansiedad estado promedio.
- El 28,6% de estudiantes de 14 a 18 años y el 32,1% de estudiantes de 19 a 30 años de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan niveles de ansiedad estado por encima del promedio.

**Tabla 8**

Niveles de ansiedad rasgo según género de los estudiantes de la Institución Idea-Perú

		Género					
		Masculino		Femenino		Total	
		N	%	N	%	N	%
<b>Niveles de Ansiedad Rasgo</b>	Bajo	0	,0	3	12,0	3	8,6
	Tendencia promedio	2	20,0	5	20,0	7	20,0
	Promedio	1	10,0	2	8,0	3	8,6
	Sobre promedio	2	20,0	9	36,0	11	31,4
	Alto	5	50,0	6	24,0	11	31,4
	Total	10	100,0	25	100,0	35	100,0

*Fuente: Cuestionario STAI, realizado a estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.*

En la tabla 8, se observa que:

- El 20% de estudiantes masculinos y el 32% de estudiantes femeninos de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan niveles de ansiedad rasgo por debajo del promedio.
- El 10% de estudiantes masculinos y el 8% de estudiantes femeninos de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan niveles de ansiedad rasgo promedio.
- El 70% de estudiantes masculinos y el 60% de estudiantes femeninos de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan niveles de ansiedad rasgo por encima del promedio.

**Tabla 9**

Niveles de ansiedad rasgo según edad de los estudiantes de la Institución Idea-Perú

		Edad (años)					
		De 14 a 18		De 19 a 30		Total	
		N	%	N	%	N	%
<b>Niveles de Ansiedad Rasgo</b>	Bajo	0	,0	3	10,7	3	8,6
	Tendencia promedio	0	,0	7	25,0	7	20,0
	Promedio	0	,0	3	10,7	3	8,6
	Sobre promedio	1	14,3	10	35,7	11	31,4
	Alto	6	85,7	5	17,9	11	31,4
Total		7	100,0	28	100,0	35	100,0

*Fuente: Cuestionario STAI, realizado a estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.*

En la tabla 9, se observa que:

- Ningún estudiante de 14 a 18 años y el 35,7% de estudiantes de 19 a 30 años de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan niveles de ansiedad rasgo por debajo del promedio.
- Ningún estudiante de 14 a 18 años y el 10,7% de estudiantes de 19 a 30 años de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan niveles de ansiedad rasgo promedio.
- Todos los estudiantes de 14 a 18 años y el 53,6% de estudiantes de 19 a 30 años de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz presentan niveles de ansiedad rasgo por encima del promedio.



**Tabla 10**

Niveles de miedo de hablar en público de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Poco MHP</b>	9	25,7
<b>Moderado MHP</b>	25	71,4
<b>Mucho MHP</b>	1	2,9
<b>Total</b>	35	100,0

*Fuente: Cuestionario PRCs-R, realizado a estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.*

De la tabla 10, se observa que el 25,7% de estudiantes de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz muestran poco miedo de hablar en público; el 71,4% muestra un nivel moderado de miedo de hablar en público; mientras que solo el 2,9% muestra mucho miedo de hablar en público.

**Tabla 11**

Niveles de miedo de hablar en público según género de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.

		<b>Género</b>					
		Masculino		Femenino		Total	
		N	%	N	%	N	%
<b>Niveles de Miedo de Hablar en Público</b>	Poco MHP	3	30,0	6	24,0	9	25,7
	Moderado MHP	6	60,0	19	76,0	25	71,4
	Mucho MHP	1	10,0	0	,0	1	2,9
	Total	10	100,0	25	100,0	35	100,0

*Fuente: Cuestionario PRCS-R, realizado a estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.*

De la tabla 11, se observa que:

- El 30% de estudiantes masculinos y el 24% de estudiantes femeninos de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz muestran poco miedo de hablar en público.
- El 60% de estudiantes masculinos y el 76% de estudiantes femeninos de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz muestran moderado miedo de hablar en público.
- El 10% de estudiantes masculinos y ningún estudiante femenino de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz muestran mucho miedo de hablar en público.

**Tabla 12**

Niveles de miedo de hablar en público según edad de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.

		Edad (años)					
		De 14 a 18		De 19 a 30		Total	
		N	%	N	%	N	%
<b>Niveles de Miedo de Hablar en Público</b>	Poco MHP	0	,0	9	32,1	9	25,7
	Moderado MHP	6	85,7	19	67,9	25	71,4
	Mucho MHP	1	14,3	0	,0	1	2,9
	Total	7	100,0	28	100,0	35	100,0

*Fuente: Cuestionario PRSC-R, realizado a estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.*

En la tabla 12, se observa que:

- Ningún estudiante de 14 a 18 años y el 32,1% de estudiantes de 19 a 30 años de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz muestran poco miedo de hablar en público.
- El 85,7% de estudiantes de 14 a 18 años y el 67,9% de estudiantes de 19 a 30 años de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz muestran moderado miedo de hablar en público.
- El 14,3% de estudiantes de 14 a 18 años y ningún estudiante de 19 a 30 años de la Institución Idea-Perú de la Ciudad de Huaraz muestran mucho miedo de hablar en público.

**Tabla 13**

Niveles de ansiedad estado según miedo de hablar en público de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.

		Niveles de Miedo de Hablar en Público							
		Poco		Moderado		Mucho		Total	
		MHP		MHP		MHP			
		N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Niveles de Ansiedad Estado</b>	Debajo del Promedio	8	88,9	11	44,0	0	,0	19	54,3
	Promedio	1	11,1	4	16,0	0	,0	5	14,3
	Encima del Promedio	0	,0	10	40,0	1	100,0	11	31,4
	Total	9	100,0	25	100,0	1	100,0	35	100,0

*Fuente: Cuestionario STAI y PRCS-R, realizado a estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.*

De la tabla 13, se observa que:

- De los estudiantes con poco miedo de hablar en público el 88,9% muestran niveles de ansiedad estado debajo del promedio.
- De los estudiantes con moderado miedo de hablar en público el 44% muestran niveles de ansiedad estado debajo del promedio; también el 40% muestra niveles de ansiedad estado por encima del promedio.
- De los estudiantes con mucho miedo de hablar en público todos muestran niveles de ansiedad estado por encima del promedio.

En suma se observa que a mayores niveles de ansiedad estado mayor miedo de hablar en público.

**Tabla 14**

Niveles de ansiedad rasgo según miedo de hablar en público de los estudiantes de la Institución Idea-Perú.

		Niveles de Miedo de Hablar en Público							
		Poco MHP		Moderado MHP		Mucho MHP		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Niveles de Ansiedad Rasgo</b>	Debajo del Promedio	7	77,8	3	12,0	0	,0	10	28,6
	Promedio	1	11,1	2	8,0	0	,0	3	8,6
	Encima del Promedio	1	11,1	20	80,0	1	100,0	22	62,9
	Total	9	100,0	25	100,0	1	100,0	35	100,0

*Fuente: Cuestionario STAI y PRCS-R, realizado a estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.*

En la tabla 14, se observa que:

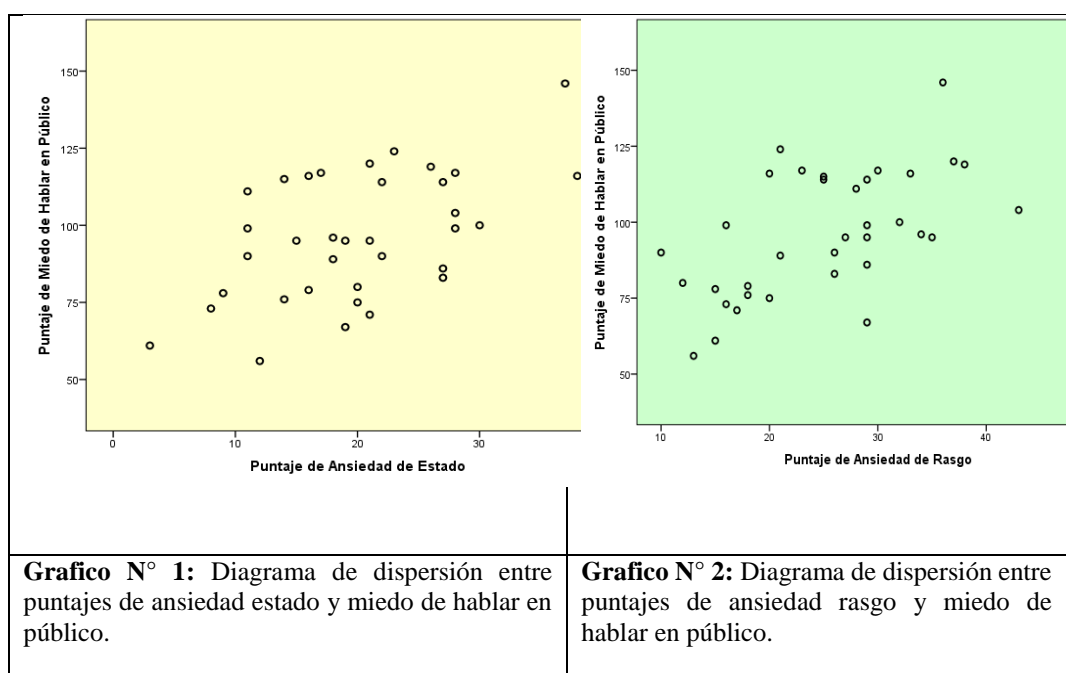
- De los estudiantes con poco miedo de hablar en público el 77,8% muestran niveles de ansiedad rasgo debajo del promedio.
- De los estudiantes con moderado miedo de hablar en público el 80% muestran niveles de ansiedad rasgo por encima del promedio.
- De los estudiantes con mucho miedo de hablar en público todos muestran niveles de ansiedad rasgo por encima del promedio.

Finalmente se observa que a mayores niveles de ansiedad rasgo mayor miedo de hablar en público.

## Desarrollo de la Prueba de Hipótesis

**Hi.** Existe relación entre ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz - 2017.

Para verificar la relación entre ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú se ha empleado el parámetro poblacional de la correlación ( $\rho$ ), en este caso el índice de correlación de Pearson<sup>1</sup>.



*Fuente: Cuestionario STAI, realizado a estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz – 2017.*

En estos gráficos se observa un comportamiento relativamente lineal entre las dos variables analizadas por lo que es posible utilizar índice de correlación de Pearson.

<sup>1</sup> El coeficiente de correlación de Pearson, pensado para variables cuantitativas (escala mínima de intervalo), es un índice que mide el grado de covariación entre distintas variables relacionadas linealmente. Adviértase que decimos "variables relacionadas linealmente". Esto significa que puede haber variables fuertemente relacionadas, pero no de forma lineal, en cuyo caso no proceder a aplicarse la correlación de Pearson. El coeficiente de correlación de Pearson es un índice de fácil ejecución e, igualmente, de fácil interpretación. Digamos, en primera instancia, sus valores absolutos entre -1 y 1. Esto es, si tenemos dos variables X e Y, y definimos el coeficiente de correlación de Pearson entre estas dos variables ha de indicarse que la magnitud de la relación vienen especificada por el valor numérico del coeficiente, reflejando el signo la dirección de tal valor. En este sentido, tan fuerte es una relación de +1 como de -1. En el primer caso la relación es perfecta positiva y en el segundo perfecta negativa. Decimos que la correlación entre dos variables X e Y es perfecta positiva cuando exactamente en la medida que aumenta una de ellas aumenta la otra. Esto sucede cuando la relación entre ambas variables es funcionalmente exacta. Difícilmente ocurrirá en psicología, pero es frecuente en las ciencias físicas donde los fenómenos se ajustan a leyes conocidas, Por ejemplo, la relación entre espacio y tiempo para un móvil que se desplaza a velocidad constante.

$$\rho = \frac{Cov(x, y)}{\sigma_x * \sigma_y}$$

$$Cov(x, y) = \frac{\sum_{i=1}^N (x_i - \mu_x) * (y_i - \mu_y)}{N} = \frac{\sum_{i=1}^N (x_i * y_i)}{N} - \mu_x * \mu_y$$

$$\sigma_x = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N (x_i - \mu_x)^2}{N}} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N x_i^2}{N} - \mu_x^2}$$

$$\sigma_y = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N (y_i - \mu_y)^2}{N}} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N y_i^2}{N} - \mu_y^2}$$

N°	STAI A/E	MHP	$x_i * y_i$	$x_i^2$	$y_i^2$
SUMA	697	3366	70008	15997	338038

- **Correlación entre ansiedad estado y dificultad de hablar en público (STAI A/E CON MHP)**

$$Cov(x, y) = \frac{\sum_{i=1}^N (x_i * y_i)}{N} - \mu_x * \mu_y = \frac{70008}{35} - \frac{697}{35} * \frac{3366}{35} = 85,0433$$

$$\sigma_x = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N x_i^2}{N} - \mu_x^2} = \sqrt{\frac{15997}{35} - \left(\frac{697}{35}\right)^2} = \sqrt{60,4783673} = 7,7768$$

$$\sigma_y = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N y_i^2}{N} - \mu_y^2} = \sqrt{\frac{338038}{35} - \left(\frac{3366}{35}\right)^2} = \sqrt{409,284898} = 20,2308$$

$$\rho = \frac{Cov(x, y)}{\sigma_x * \sigma_y} = \frac{85,0433}{7,7768 * 20,2308} = 0,5405$$

**Conclusión:** Se obtuvo un índice de correlación de Pearson de  $0,5405 > 0,5$ ; el cual indica que existe una relación positiva moderada entre puntuación de ansiedad estado y miedo de hablar en público, por lo que a mayores puntajes de ansiedad estado mayor puntaje en miedo de hablar en público; *Por lo que existe relación entre ansiedad estado y miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz - 2017.*

- **Correlación entre ansiedad rasgo y dificultad de hablar en público (STAI A/R CON MHP)**

N°	STAI A/R	MHP	$x_i * y_i$	$x_i^2$	$y_i^2$
SUMA	875	3366	87488	24195	338038

$$Cov(x, y) = \frac{\sum_{i=1}^N (x_i * y_i)}{N} - \mu_x * \mu_y = \frac{87488}{35} - \frac{875}{35} * \frac{3366}{35} = 95,3714$$

$$\sigma_x = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N x_i^2}{N} - \mu_x^2} = \sqrt{\frac{24195}{35} - \left(\frac{875}{35}\right)^2} = \sqrt{66,2857143} = 8,1416$$

$$\sigma_y = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N y_i^2}{N} - \mu_y^2} = \sqrt{\frac{338038}{35} - \left(\frac{3366}{35}\right)^2} = \sqrt{409,284898} = 20,2308$$

$$\rho = \frac{Cov(x, y)}{\sigma_x * \sigma_y} = \frac{95,3714}{8,1416 * 20,2308} = 0,5790$$



**Conclusión:** Se obtuvo un índice de correlación de Pearson de  $0,5790 > 0,5$ ; el cual indica que existe una relación positiva moderada entre puntuación de ansiedad rasgo y miedo de hablar en público, por lo que a mayores puntajes de ansiedad rasgo mayor puntaje en miedo de hablar en público; *Por lo que existe relación entre ansiedad rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz - 2017.*

#### IV. Análisis y discusión

Los resultados encontrados presentan la siguiente perspectiva: generalmente con el total de la población en estudio, la hipótesis planteada se acepta. Por tal sentido la probabilidad de asociación por azar de las variables es de  $0,5405 > 0,5$  con respecto al índice de correlación de Pearson para ansiedad estado y miedo de hablar en público; para la ansiedad rasgo y miedo de hablar en público el índice de correlación de Pearson es de  $0,5790 > 0,5$ . Ello indica que está lo suficiente baja para desestimarla, mostrando que existe una relación positiva moderada en las dos variables, por lo que a mayores puntajes de ansiedad estado/rasgo mayor puntaje para el miedo de hablar en público. Esto significa que, cuando el estudiante posee ansiedad estado o ansiedad rasgo promedio y sobre promedio hay una mayor probabilidad que el estudiante tenga niveles de miedo más altos de hablar en público. Y por el contrario si el estudiante de esta institución presenta ansiedad estado/rasgo por debajo del promedio probablemente tenga niveles más bajos de miedo para hablar en público.

Con respecto a los resultados hallados en la dimensión ansiedad estado podemos decir que muestra presencia de indicadores de ansiedad en los estudiantes aunque no sean en su mayoría de la población, sin embargo ello indica que el resto de los estudiantes casi en su mayoría presentan un nivel de ansiedad estado por debajo del promedio; en caso a los resultados obtenidos de la ansiedad rasgo la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de ansiedad rasgo por encima del promedio y la minoría de ellos presentan un nivel debajo del promedio.(Ver tabla 4 y 5).

Estos resultados son similares a los hallazgos de Gallego (2006), en su tesis: un estudio controlado que compara un tratamiento autoadministrado vía internet para el miedo de hablar en público vs. el mismo tratamiento administrado por el terapeuta, los resultados indican que el programa autoadministrado vía internet fue eficaz para el tratamiento del miedo de hablar en público, ya que se observan cambios estadísticamente significativos en las puntuaciones en el pretest y post-test de los participantes frente a las medidas de ansiedad estado/rasgo, quiere decir que en el pretest encontró participantes que si presentaban ansiedad estado/rasgo. En cuanto al

resultado de Chapi (2012), cuando compara la media aritmética de los puntajes en Ansiedad Estado y Rasgo, señala diferencias cuya distribución de puntajes sugiere presencia de indicadores de ansiedad en la muestra evaluada. Por ello en el presente resultado se puede observar que si existen puntajes que indican la existencia de ansiedad estado/rasgo en estudiantes de Idea-Perú.

De acuerdo a los autores revisados como Spielberger, Gorsuch y Lushene (1988) se puede decir que “la ansiedad estado, es un estado emocional transitorio que se desencadena en circunstancias amenazantes – o percibidas como amenazantes. Nuestra mente está activa, intentando analizar el alcance del peligro y las posibles soluciones. Aparecerán preocupaciones y pensamientos distorsionados sobre el tema que nos preocupa. La ansiedad rasgo, es una tendencia relativamente estable a percibir múltiples situaciones como amenazantes. Si nuestra personalidad tiene ansiedad como rasgo de personalidad tenderemos a evaluar más situaciones de nuestra vida como peligrosas y consecuentemente responderemos ante esas amenazas percibidas con reacciones de ansiedad, es decir, tendremos en esos momentos ansiedad estado”. Desde este punto de vista podemos decir que los estudiantes de la institución, siempre poseerán la ansiedad rasgo pero la ansiedad estado podría controlar con el entrenamiento en la institución.

Sin embargo de acuerdo a los resultados encontrados al factor miedo de hablar en público una gran mayoría de estudiantes muestran un nivel moderado en este factor y la minoría de ellos presentan poco miedo de hablar en público. En otras palabras hay presencia de miedo de hablar en estudiantes a pesar que ya están en clases a comparación de alumnos nuevos.

Estos resultados son similares a las averiguaciones de Maldonado y Reich (2013), en su estudio: estrategias de afrontamiento y miedo a hablar en público en estudiantes universitarios a nivel de grado. Apreciándose que quedar en evidencia o en ridículo representa el mayor promedio de ansiedad asociada al miedo de hablar en público, siendo en segundo lugar interacción con el sexo opuesto la dimensión que mayores grados de ansiedad reportó, mientras que interacción con desconocidos

alcanzó las puntuaciones más bajas en la muestra estudiada. Entonces la situación de Hablar en Público obtuvo mayores puntuaciones entre los estudiantes.

Según Roso – Bas (2014), se aprecia que el nivel de miedo experimentado por los sujetos mientras daban el discurso en ambas muestras presentó puntuaciones centrales en el termómetro del miedo. Este dato es semejante al que se plasmó en el PRCS-12, cuyos valores en las dos muestras están alrededor del valor estadístico central. Lo mismo puede decirse sobre la autocalificación en ambos grupos, siendo ligeramente superior a la media de la escala. En este sentido, los valores guardan cierta relación con la calificación realizada de forma externa mediante la escala de competencia oral observada. Así, la media de las puntuaciones puede considerarse de nivel medio, llegando al límite de nivel alto en miedo de hablar en público.

Y según Morales (2015), en su estudio, taller de manejo de ansiedad para hablar en público. Integración del enfoque cognitivo - conductual y la terapia breve centrada en soluciones. Observó una disminución significativa en los puntajes de falta de confianza y seguridad para hablar en público, y un incremento significativo en el puntaje de ausencia de miedo; lo que refleja que los participantes al terminar el taller reportaron menos miedo, mayor confianza y seguridad al hablar en público.

El miedo de hablar en público según los autores revisados para la investigación así como: (González Cabanach et al., 2010a, 2010b). Manifiestan que es la incapacidad o deficiencia para realizar las conductas implicadas en la comunicación, lo que lleva al alumnado a problemas para intervenir en los trabajos de equipo, participar en discusiones o exponer opiniones en clase. (Beatty, 1988). Harper, Wiens y Matarazzo (1978) hallaron que las personas con niveles elevados de ansiedad o miedo a hablar en público cometían más errores durante el discurso que aquellas con niveles de ansiedad normales. Bados (2001), remarca que el miedo de hablar en público implica tres sistemas de respuesta; cognitivo, motor y autónomo, los cuáles interactúan entre sí y la aparición de estos componentes está sujeta a estímulos externos (socio-ambientales) e internos (cognitivos y fisiológicos).

En cuanto a la ansiedad estado y miedo de hablar en público, los estudiantes con poco miedo de hablar en público el 88,9% muestran niveles de ansiedad estado debajo del promedio; los estudiantes con moderado miedo de hablar en público el 44% muestran niveles de ansiedad estado debajo del promedio; también el 40% muestra niveles de ansiedad estado por encima del promedio y los estudiantes con mucho miedo de hablar en público todos muestran niveles de ansiedad estado por encima del promedio. En otras palabras la relación de los niveles de ansiedad estado según miedo de hablar en público de los estudiantes de la Institución Idea-Perú, muestran que a mayores niveles de ansiedad estado mayor es la probabilidad de que tenga miedo de hablar en público.

En atención a los resultados de la ansiedad rasgo y miedo de hablar en público, los estudiantes con poco miedo de hablar en público el 77,8% muestran niveles de ansiedad rasgo debajo del promedio; los estudiantes con moderado miedo de hablar en público el 80% muestran niveles de ansiedad rasgo por encima del promedio y los estudiantes con mucho miedo de hablar en público todos muestran niveles de ansiedad rasgo por encima del promedio. En otro sentido la relación de niveles de ansiedad rasgo según miedo de hablar en público de estudiantes de la Institución Idea-Perú, se observa que a mayores niveles de ansiedad rasgo mayor es la probabilidad de que tenga miedo de hablar en público.

En cuanto a la distribución por género de los estudiantes de la institución Idea-Perú. En la dimensión ansiedad estado podemos apreciar que los estudiantes femeninos presentan niveles de ansiedad por debajo del promedio más que los estudiantes masculinos; además los estudiantes masculinos presentan niveles de ansiedad estado promedio más que los estudiantes femeninos y los que presentan mayor nivel de ansiedad estado a comparación de los varones son los estudiantes femeninos. (Ver tabla 6). En la dimensión ansiedad rasgo podemos apreciar en el resultado que los estudiantes masculinos hicieron puntuaciones altas en el nivel de ansiedad rasgo sobre promedio similar a los estudiantes femeninos. (Ver tabla 8). También los estudiantes femeninos de la institución muestran moderado miedo de hablar en público un poco más que los estudiantes masculinos. Como podemos ver no hay una diferencia

significativa con respecto a la comparación según género posiblemente porque la población estudiada presenta menos estudiantes masculinos.

Con respecto a la distribución por edad de los estudiantes de la Institución Idea-Perú, en la dimensión ansiedad estado los estudiantes de 14 a 18 años de edad presentan mayor nivel de ansiedad estado promedio más que los estudiantes de 19 a 30 años, sin embargo los estudiantes que presentan niveles de ansiedad estado por encima del promedio son los de 19 a 30 años de edad más que los estudiantes de 14 a 18 años. En la dimensión ansiedad rasgo los estudiantes de 19 a 30 años de edad presentan niveles de ansiedad rasgo por encima del promedio más que los estudiantes de 14 a 18 años. (Ver tabla 7 y 9). Respecto al miedo de hablar en público, los estudiantes que muestran moderado miedo de hablar son los de 14 a 18 años más que los estudiantes de 19 a 30 años y los estudiantes que alcanzaron la puntuación de mucho miedo de hablar en público son los de 14 a 18 años y ningún estudiante de 19 a 30 años.

En todo lo que se puede demostrar para verificar la relación entre ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú se ha empleado el parámetro poblacional de la correlación ( $\rho$ ), en este caso el índice de correlación de Pearson. Los gráficos de diagrama de dispersión se hicieron entre puntajes de ansiedad estado según miedo de hablar en público y el diagrama de dispersión entre puntajes de ansiedad rasgo según miedo de hablar en público. En estos gráficos se observaron un comportamiento relativamente lineal entre las dos variables analizadas por lo que fue posible utilizar índice de correlación de Pearson. Por ello se obtuvo el índice de correlación de Pearson de  $0,5405 > 0,5$ ; el cual indica que existe una relación positiva moderada entre puntuación de ansiedad estado y miedo de hablar en público, por lo que a mayores puntajes de ansiedad estado mayor puntaje en miedo de hablar en público; entonces podemos deducir que existe relación entre ansiedad estado y miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz - 2017.

De la misma manera se obtuvo un índice de correlación de Pearson de  $0,5790 > 0,5$ ; el cual indica que existe una relación positiva moderada entre puntuación de ansiedad rasgo y miedo de hablar en público, por lo que a mayores puntajes de ansiedad rasgo mayor puntaje en miedo de hablar en público; aquí también podemos deducir que existe relación entre ansiedad rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz - 2017.

De lo anterior se infiere que las características de los estudiantes de la institución Idea-Perú, coinciden con las características antes mencionadas, debiendo ser una preocupación el hecho de que el tener la ansiedad estado/rasgo les da miedo para que puedan hablar en público o, los deja con problemas para enfrentar cualquier situación como la participación en trabajos en equipo, participar en reuniones, charlas, exposiciones o incluso en conferencias, que puedan tener en su desarrollo personal y profesional.

## V. Conclusiones y recomendaciones

### 5.1 Conclusiones

Frente al análisis estadístico ejecutado, los resultados presentados y discutidos en los apartados anteriores, se llegó a las siguientes conclusiones:

En el análisis descriptivo respecto a la ansiedad estado se concluye que el nivel de ansiedad está relativamente por encima del promedio (31.4%), y el (14.3%) presentan un nivel promedio de ansiedad en estudiantes de la población estudiada. (Ver tabla 4).

En el análisis descriptivo respecto a la ansiedad rasgo se concluye que el nivel de ansiedad es relativamente promedio (8,6%), y el (62,8%) presentan un nivel de ansiedad rasgo por encima del promedio en estudiantes de la institución. (Ver tabla 5).

El análisis descriptivo, respecto al variable miedo de hablar en público por parte de los estudiantes de la institución Idea-Perú de Huaraz, se determinó que el 71,4% muestra un nivel moderado de miedo de hablar en público; mientras que solo el 2,9% muestra mucho miedo de hablar en público. (Ver tabla 10).

Con respecto al análisis estadístico descriptivo comparativo entre la ansiedad estado y miedo de hablar en público en estudiantes de la institución Idea-Perú, se estableció que los estudiantes con moderado miedo de hablar en público el 44% muestran niveles de ansiedad estado debajo del promedio y el 40% muestra niveles de ansiedad estado por encima del promedio. Además de los estudiantes con mucho miedo de hablar en público, todos muestran niveles de ansiedad estado por encima del promedio. Por ello se concluye que a mayores niveles de ansiedad estado mayor miedo de hablar en público (Ver tabla 13).

Con respecto al análisis estadístico descriptivo comparativo entre la ansiedad rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la institución Idea-Perú, establece que los estudiantes con moderado miedo de hablar en público el 80%



muestran niveles de ansiedad rasgo por encima del promedio y los estudiantes con mucho miedo de hablar en público todos muestran niveles de ansiedad rasgo por encima del promedio, que a mayores niveles de ansiedad rasgo mayor miedo de hablar en público. (Ver tabla 14).

Finalmente se observa que el análisis estadístico prueba que existe una relación positiva moderada entre puntuación de ansiedad estado y miedo de hablar en público, que a mayores puntajes de ansiedad estado mayor puntaje para el miedo de hablar en público en la población estudiada según índice de correlación de Pearson de  $(0,5405 > 0,5)$ . También se prueba que existe una relación positiva moderada entre puntuación de ansiedad rasgo y miedo de hablar en público, ello quiere decir, a mayores puntajes de ansiedad rasgo mayor puntaje en miedo de hablar en público según índice de correlación de Pearson de  $(0,5790 > 0,5)$ . (Figura 1 y 2).

## **5.2 Recomendaciones**

Según la investigación realizada y en base a los resultados obtenidos, así como de lo observado durante el desarrollo del presente estudio, se plantean las siguientes recomendaciones:

Al director de la institución, desarrollar programas de fortalecimiento de los recursos, destrezas y habilidades para lidiar con la ansiedad, así mejorar el miedo de hablar en público de los estudiantes de la institución Idea-Perú Huaraz.

Al docente de la institución Idea-Perú, Huaraz: Incluir en los temas a desarrollar algunos puntos sobre el manejo de la ansiedad.

A los padres de familia de los estudiantes de la Institución Idea-Perú, Huaraz: principales encargados de la formación de sus hijos recomiendo informarse para que conocedores de la realidad asuman con responsabilidad su función formadora y promuevan la participación activa de sus hijos en las sesiones o talleres educativos sobre el manejo de la ansiedad.

A nivel de gestión institucional. Plantear técnicas y/o estrategias como propuesta de enseñanza para el fortalecimiento en el manejo de la ansiedad así mejorar el miedo de hablar en público.

De manera personal y a los futuros investigadores de las distintas universidades de la ciudad de Huaraz. Los resultados abordados en el presente estudio, deben constituir la base para futuras investigaciones, que la ansiedad es uno de los factores que influye a tener miedo de hablar en público, se puede iniciar un trabajo de tipo cuasi experimental y así medir la trascendencia planteando un programa.

## VI. Referencias bibliográficas

- Alarcón, R. (2013). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima, Perú. Editorial universitaria. Segunda Edición.
- American Psychiatric Association. (2002). En DSM-IV-TR. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: Masson.
- Bados, A. (1986). *Análisis de componentes de un tratamiento cognitivo- somático-conductual del miedo a hablar en público*. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Barcelona, España. Recuperado de: <http://ns7.hostxtremplus.com/t/analisis-de-componentes-de-un-tratamient/9764/>.
- Bados, A. (2005). *Miedo a Hablar en Público*. Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona, España. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/353/1/120.pdf>.
- Bados, A. (1991). *Hablar en público: guía práctica para lograr habilidad y confianza*. Madrid: Pirámide.
- Caballo, V. (1997). *Manual para el tratamiento cognitivo conductual de los trastornos psicológicos*. España. España editores S.A.
- Chapi, J. (2012). *Satisfacción familiar, ansiedad y cólera – hostilidad en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de Lima*. (Tesis de Pregrado), Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperado de: [http://www.uam.es/ss/Satellite/es/1242652866332/1242668838365/cursocortaduracion/cursoCortaDuracion/Dificultades\\_para\\_Hablar\\_en\\_Publico.htm](http://www.uam.es/ss/Satellite/es/1242652866332/1242668838365/cursocortaduracion/cursoCortaDuracion/Dificultades_para_Hablar_en_Publico.htm)
- Cruz, C. (2007). *Como comunicarnos en público con poder entusiasmo y efectividad*. Colombia. Edición taller del éxito. Segunda edición.

- Dale, C. (2001). *Como hablar bien en público e influir en los hombres de negocios*. Buenos aires. Editorial Sudamericana. Primera Edición.
- Dorsch, F. (2008). *Diccionario de psicología*. Barcelona. Herder editorial S.L., Octava edición.
- Durand, M. y Barlow, D. (2007). *Psicopatología, un enfoque integral de la psicología anormal*. México. Editorial Thomson Editores, S.A. Cuarta edición.
- Garcia, R. (2014). Nivel de ansiedad según la escala de zung en los pacientes que acuden a la consulta de emergencia del hospital regional de Loreto. (Tesis de Pregrado), Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos, Perú. Recuperado de: <http://tesis.edu.pe/bitstream/usat/6560/1/Garcia-roger/.pdf>.
- Gallego, J. (2006). Un estudio controlado que compara un tratamiento administrado vía internet para el miedo de hablar en público vs. el mismo tratamiento administrado por el terapeuta. (Tesis Doctoral), universidad de Jaume I, Castellón, España. Recuperado de: <http://ns7.hostxtremplus.com/t/un-estudio-controlado-que-compara-un-tra/10126/>.
- Griville, J. (2002). *El arte de hablar en público: hable con claridad, firmeza y convenza a su auditorio*. Perú. Ediciones Deusto S.A.
- Kerman, B. (2002). *Nuevas ciencias de la conducta*. Argentina. Editorial Uflo. Segunda Edición.
- Lega, I., Caballo, V. y Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid. Siglo XXI de España editores S.A. Primera edición.
- Lerma, H. (2016). *Metodología de la investigación: propuesta anteproyecto y proyecto*. Colombia, Bogotá. Editorial Ecoe Ediciones. Quinta edición.
- Maldonado, I. y Reich, M. (2013). *Estrategias de afrontamiento y miedo a hablar en público en estudiantes universitarios a nivel de grado*. (Tesis de Pregrado),

universidad católica de uruguay, Uruguay. Recuperado de:  
<http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/350/1/maldonadoivan-reichmicaela2013.pdf>.

Méndez Carrillo, F.X., Inglés Saura, C.J. y Hidalgo Montesinos, M.D. (1999). Propiedades psicométricas del cuestionario de confianza para hablar en público: estudio con una muestra de alumnos de enseñanzas medias. *Psicothema*, 11 (1), 66-74. Recuperado de: <http://www.psicothema.es/pdf/231.pdf>.

Morales, D. (2015). Taller de manejo de ansiedad para hablar en público. Integración del enfoque cognitivo-conductual y la terapia breve centrada en soluciones. (Tesis de Posgrado), Universidad de Nuevo Leon, Mexico. Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/11356/>.

Olivares, R. y Méndez, F. (2001). *Técnicas de modificación de conducta*. España-Madrid. Tercera edición. Editorial biblioteca nueva.

Roso – Bas, F. (2014). *Hablar en público: programa para desarrollar la competencia oral en profesionales de la salud*. (Tesis Doctoral), Universidad de las Islas Baleares. Recuperado de:  
<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/283228/tfrb1de1.pdf?sequence=1>

Spielberger, Ch., Gorsuch, R., y Lushene, R. (1988). *Cuestionario de ansiedad estado-rasgo: manual*. Madrid: Tea ediciones.

## Anexos y apéndices

### Anexo A. Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI)

# STAI

A/E 30 + =  
A/R 21 + =

## AUTOEVALUACION A (E/R)

INICIALES DE APELLIDOS Y NOMBRES : \_\_\_\_\_  
EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: ( V ) ( M ) FECHA: \_\_\_\_\_

## A-E

### INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE UD. AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente

		Nada	Algo	Bastante	Mucha
1.	Me siento calmado.	0	1	2	3
2.	Me siento seguro.	0	1	2	3
3.	Estoy tenso	0	1	2	3
4.	Estoy contrariado.	0	1	2	3
5.	Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1	2	3
6.	Me siento alterado.	0	1	2	3
7.	Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8.	me siento descansado	0	1	2	3
9.	Me siento angustiado.	0	1	2	3
10.	Me siento confortable	0	1	2	3
11.	tengo confianza en mi mismo.	0	1	2	3
12.	Me siento nervioso	0	1	2	3
13.	Estoy desasosegado.	0	1	2	3
14.	Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2	3
15.	Estoy relajado	0	1	2	3
16.	Me siento satisfecho	0	1	2	3
17.	Estoy preocupado.	0	1	2	3
18.	Me siento aturdido y sobreexcitado.	0	1	2	3
19.	Me siento alegre.	0	1	2	3
20.	En este momento me siento bien	0	1	2	3

**COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA**

# A- R

## INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE UD. EN GENERAL, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente

		Casi	A	A	Casi
		Nunca	Veces	Menudo	Siempre
21	Me siento calmado.	0	1	2	3
22.	Me Canso rápidamente	0	1	2	3
23.	Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24.	Me gustaría ser feliz como otros	0	1	2	3
25.	perdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	2	3
26.	M siento descansado	0	1	2	3
27.	Soy una persona tranquila serena y sosegada	0	1	2	3
28.	Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
29.	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30.	Soy feliz	0	1	2	3
31.	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2	3
32.	Me falta confianza en mi mismo	0	1	2	3
33.	Me siento seguro	0	1	2	3
34.	No suelo afrontar crisis o dificultades	0	1	2	3
35.	Me siento triste (melancólico).	0	1	2	3
36.	Estoy satisfecho.	0	1	2	3
37.	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
38.	Me afectan tanto los engaños que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
39.	Soy una persona estable.	0	1	2	3
40.	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

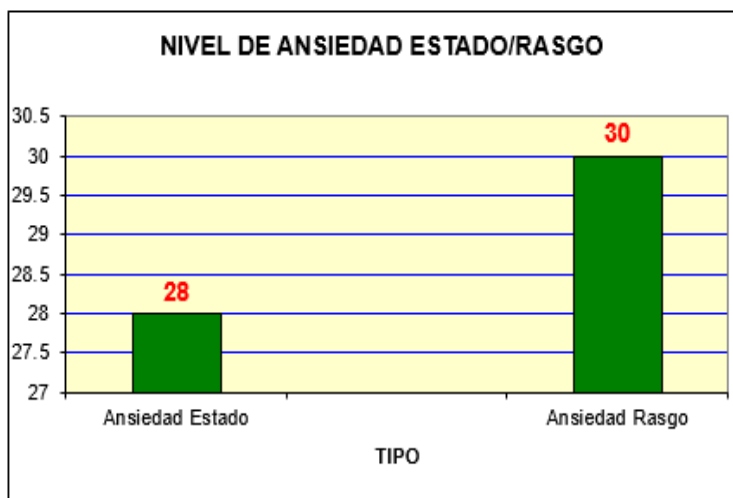
COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

# S T A I

**A-E**  
**A-R**      AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES		DCN			
EDAD:	18	SEXO	FEMENINO	Est. Civ.	SOLTERA
CENTRO :	Idea-Peru		FECHA	24/07/2017	

<b>A/E</b>	PD	=	30	+	-2	=	28	CATEGORIA	Sobre promedio
<b>A/R</b>	PD	=	21	+	9	=	30	CATEGORIA	Sobre promedio



### PUNTAJES PARA INTERPRETACION

CATEGORIAS	ADOLESCENTE		YARONES		MUJERES	
	A/E	A/R	A/E	A/R	A/E	A/R
Alto	32	60	27	60	33	60
Sobre promedio	22	31	21	26	23	32
Promedio	20	21	20	21	22	25
Tend. Promedi	13	19	15	19	16	20
Bajo	0	12	0	14	0	15



**Anexo B.** Cuestionario de Confianza para Hablar en Público (Personal Report of Confidence as Speaker, PRCS) (Paul, 1966) adaptado a población española por Bados (1986).

### PRCS - R (Paul/Bados)

*Iniciales del nombre y de los apellidos:* ..... *sexo:* ... *Edad:* ..... *Fecha:* .....

Este instrumento está compuesto de 30 enunciados relacionados con sus sentimientos de confianza para hablar en público. Indique el grado en que cada enunciado es aplicable en su caso anotando, mediante el número correspondiente, si está:

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

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

**Anexo C. Puntaje de variables en análisis y cálculos para el coeficiente de correlación.**

	<i>X1</i>	<i>X2</i>	<i>Y</i>					
<i>N°</i>	STAI A/E	STAI A/R	MHP	<i>X1*Y</i>	<i>X2*Y</i>	<i>X1^2</i>	<i>X2^2</i>	<i>Y^2</i>
1	27	29	86	2322	2494	729	841	7396
2	37	36	146	5402	5256	1369	1296	21316
3	28	30	117	3276	3510	784	900	13689
4	11	28	111	1221	3108	121	784	12321
5	9	15	78	702	1170	81	225	6084
6	27	25	114	3078	2850	729	625	12996
7	38	33	116	4408	3828	1444	1089	13456
8	19	35	95	1805	3325	361	1225	9025
9	14	25	115	1610	2875	196	625	13225
10	11	29	99	1089	2871	121	841	9801
11	3	15	61	183	915	9	225	3721
12	21	17	71	1491	1207	441	289	5041
13	20	20	75	1500	1500	400	400	5625
14	16	20	116	1856	2320	256	400	13456
15	14	18	76	1064	1368	196	324	5776
16	12	13	56	672	728	144	169	3136
17	27	26	83	2241	2158	729	676	6889
18	30	32	100	3000	3200	900	1024	10000
19	21	37	120	2520	4440	441	1369	14400
20	18	34	96	1728	3264	324	1156	9216
21	22	26	90	1980	2340	484	676	8100
22	28	43	104	2912	4472	784	1849	10816
23	16	18	79	1264	1422	256	324	6241
24	18	21	89	1602	1869	324	441	7921
25	26	38	119	3094	4522	676	1444	14161
26	21	29	95	1995	2755	441	841	9025
27	17	23	117	1989	2691	289	529	13689
28	20	12	80	1600	960	400	144	6400
29	11	10	90	990	900	121	100	8100
30	19	29	67	1273	1943	361	841	4489
31	8	16	73	584	1168	64	256	5329
32	22	29	114	2508	3306	484	841	12996
33	23	21	124	2852	2604	529	441	15376
34	15	27	95	1425	2565	225	729	9025
35	28	16	99	2772	1584	784	256	9801
<i>SUMA</i>	697	875	3366	70008	87488	15997	24195	338038

	<b>STAI A/E</b>	<b>STAI A/R</b>	<b>MHP</b>
<b>MEDIA</b>	19,9143	25,0000	96,1714
<b>VARIANZA POBLACIONAL</b>	60,4784	66,2857	409,2849
<b>DESVIACIÓN ESTANDAR POBLACIONAL</b>	7,7768	8,1416	20,2308
<b>COVARIANZA POBLACIONAL</b>	85,0433	95,3714	
<b>COEFICIENTE DE CORRELACIÓN</b>	0,5405	0,5790	