

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Carrera de Psicología

ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y
MIEDO DE HABLAR EN PÚBLICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS ENTRE LOS AÑOS 2010 Y 2020:
UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA CIENTÍFICA.

Trabajo de investigación para optar al grado de:

Bachiller en Psicología

Autor:

Brayan Smith Carrasco Fernandez

Asesor:

Dra. Jenny Yovanna Torpoco Alcoser

Lima - Perú

2020

Tabla de contenido

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
TABLA DE CONTENIDO	4
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	11
CAPÍTULO III. RESULTADOS	26
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES	38
REFERENCIAS.....	40
ANEXOS	47

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1	13
TABLA 2	16
TABLA 3	20
TABLA 4	23
TABLA 5	31
TABLA 6	34

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1	26
FIGURA 2	27
FIGURA 3	27
FIGURA 4	28
FIGURA 5	28
FIGURA 6	29
FIGURA 7	29
FIGURA 8	30
FIGURA 9	33
FIGURA 10	35

RESUMEN

Hoy en día en la educación superior existe un alto nivel de exigencia y la competencia se hace mayor con el transcurso de los años, así mismo, esta presión es un factor para los estudiantes universitarios que tienen dificultad del habla, de expresar sus ideas, de hablar en público o relacionado a ello. Ante esto, se planteó como objetivo revisar estudios acerca de la ansiedad y el miedo de hablar en público en estudiantes universitarios de los últimos diez años. Ante esto, se recurrió a bases de datos como ebsco, proquest y google académico, criterios para inclusión de documentos (variables, calidad del artículo, idioma y palabras clave), en resultados se evidencio que gran cantidad de las investigaciones seleccionadas son de España, llegando a la conclusión de que existe relación entre la ansiedad y el miedo al hablar en público, la limitación fue las pocas investigaciones relacionadas al tema en los últimos diez años.

PALABRAS CLAVES: Ansiedad, miedo, hablar en público, glosophobia.

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES

La ansiedad es uno de los principales problemas de salud mental en las universidades peruanas, así mismo, los estudiantes cuando se encuentran en una ponencia o en algún discurso público experimentan los síntomas como aceleración del ritmo cardiaco, sudoración de las manos, dificultad en la respiración, temblores, perdida de concentración, voz inestable. Por otra parte, el miedo de hablar en público es otro factor que se evidencia en algunos estudiantes debido a que carecen de habilidades sociales o a una experiencia desagradable del pasado del cual sufrieron burlas.

Los artículos seleccionados mencionan que existe una relación entre ansiedad y miedo, uno es consecuente del otro, y que ambos se presentan cuando el estudiante se encuentra en situaciones que involucre hablar en público. Además, dichas investigaciones mencionan que la ansiedad se define como una emoción cercana al miedo o como un sub tipo de este, así mismo, el criterio para diferenciar ambas variables es el de proporcionalidad ya que el miedo es una reacción más proporcionada al peligro real que la ansiedad.

Para el desarrollo del presente estudio se utilizó base de datos como Ebsco, Proquest y Google académico. En base a ello, se logró obtener gran cantidad de artículos relacionados al tema, las cuales se fueron reduciendo debido a los criterios inclusión y exclusión. Así mismo, se excluyó gran parte de estas investigaciones por el idioma, la población y porque no tenían relación directa con el tema a tratar.

NOTA DE ACCESO:

No se puede acceder al texto completo pues contiene datos confidenciales

REFERENCIAS

- Aragón, L. E., Contreras, O., & Tron, R. (2011). Ansiedad y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Journal of behavior, health & social issues*, 3(1), 43-56. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/jbhsi/v3n1/v3n1a5.pdf>
- Arbildo, H. I. (2014). Niveles de ansiedad en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista KIRU*, 11(2). Recuperado de: <http://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/Rev-Kiru0/article/viewFile/130/109>
- Barraza, R., Muñoz, N., & Contreras, A. (2017). Relación entre organización de personalidad y prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés entre universitarios de carreras de la salud en la Región de Coquimbo, Chile. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 46(4), 203-208. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2016.07.005>
- Becerra, A. M., Madalena, A. C., Estanislau, C., Rodríguez-Rico, J. L., Dias, H., Bassi, A., Chagas, D. A., & Morato, S. (2010). Ansiedad y miedo: su valor adaptativo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(1), 75-81. Recuperado de: <http://publicaciones.konradlorenz.edu.co/index.php/rlpsi/article/view/571/406>
- Becerra, M. T. (2017). La habilidad de hablar en público. Una experiencia formativa con estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 20(3), 117-129. Recuperado de: <https://doi.org/10.6018/reifop.20.3.270631>

Beltrán, O. A. (2005). Revisiones sistemáticas de la literatura. *Revista colombiana de gastroenterología*, 20(1), 60-69. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/3377/337729264009.pdf>

Castejón, L. A. (2011). ¿Cómo desarrollar la competencia de hablar en público en el alumnado universitario? *Aula Abierta*, 39(3), 31-40. Recuperado de:

<http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/26919/1/AulaAbierta.2011.39.3.31-40.pdf>

Cejudo, M. (2015) Cuando todos me miran. Caso de fobia a hablar en público de origen traumático. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 3(5). Recuperado de: <http://psiqu.com/2-44452>

Delgado, L. E. (2017). *Ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú-Huaraz 2017* (Tesis de Licenciatura). Universidad San Pedro. Recuperado de: <http://repositorio.usanpedro.pe/handle/USANPEDRO/4573>

Domínguez, S., Villegas, G., Sotelo, N., & Sotelo, L. (2012). Revisión psicométrica del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) en una muestra de universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 1(1), 45-54. Recuperado de:

https://www.uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/revista_2012_1_completa.pdf#page=44

Espíritu, Y. L. (2018). *Propiedades psicométricas de la escala de Ansiedad Estado-Rasgo en universitarios de la ciudad de Chiclayo* (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/26297>

García, A. (2017). *La relación entre el nivel de ansiedad, la activación fisiológica y el control percibido al hablar en público en estudiantes de psicología* (Tesis de Licenciatura).

Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de:

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55677988/tesis.pdf?1517376648=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DUNIVERSIDAD_NACIONAL_AUTONOMA_DE_MEXICO.pdf&Expires=1593119652&Signature=ONpkayBU9PsV-lagxPP~N7m3ZCHEtPZPWHnghY10lgo~9akm2vTu8sprDpASj~puDpXLQo6z37vRLrEWLP1U~VnsAmqx3F34-v5oLRySRPTQT7XNPbav2MuMxFxx9ialn9xhCeYcqEoXynM6vyd8WqAXI7i~9IPkcEVU4d1No2WfilQwKOqyWOJPK4tabzd~6FFerpiAkhYCehpFd4iQsScupU6nbpeVQ2ikQ5dYrqPH-TLUMXmp883CmvzsRRrqYUWcJDSCLEvNE4TwhkzMGQS87nkPS1SYn2lvudrDzP1f-PKiDZnm7J9h18qLq2ICrknCSUzcf3CT6o~JbWQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

García, C. M., Herruzo, J., & Raya, A. F. (2015). Temor a hablar en público en una muestra de estudiantes universitarios españoles. *Ansiedad y estrés*, 21. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/profile/Cristina_M_Garcia-Fernandez/publication/304826042_TEMOR_A_HABLAR_EN_PUBLICO_EN_UNA_MUESTRA_DE_ESTUDIANTES_UNIVERSITARIOS_ESPANOLES/links/5bc5cfd792851cae21a82ad8/TEMOR-A-HABLAR-EN-PUBLICO-EN-UNA-MUESTRA-DE-ESTUDIANTES-UNIVERSITARIOS-ESPANOLES.pdf

- Hernández, A. L. (2018). *Ansiedad social en estudiantes de la Facultad de Psicología de una Universidad Pública de Lima Metropolitana* (Tesis de Maestría) Universidad Nacional Federico Villarreal. Recuperado de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2504>
- Kuba, C. M. (2017). *Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de: <http://190.116.48.43/handle/upch/659>
- Malca, J. D. (2018). *Ansiedad social y pensamientos automáticos en estudiantes universitarios de una Institución Pública de Lima Metropolitana* (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Federico Villarreal. Recuperado de: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2599>
- Maldonado, I. & Reich, M. (2013). Estrategias de afrontamiento y miedo a hablar en público en estudiantes universitarios a nivel de grado. *Ciencias Psicológicas*, 7(2), 165-182.
Recuperado de: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v7n2/v7n2a06.pdf>
- Martínez, V. (2014). Ansiedad en una muestra de alumnos de educación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10662/2054>
- Martos, J. J. (2018). ¿Cómo mejorar la habilidad de hablar en público de nuestros alumnos? Universidad de Lima, Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas. Recuperado de: <http://repositorio.ulima.edu.pe/handle/ulima/6320>

Medina, A., Malca, M., Gómez, G., Winder, P., & Ccarhuarupay, V. (2018). Glosophobia en estudiantes universitarios: un reto académico. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 8(2).

Recuperado de: <http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/615>

Ministerio de Educación. (2019). Minedu y el Minsa están trabajando con 21 universidades públicas en la elaboración de documentos normativos internos que velen por el cuidado integral de la salud mental. *Nota de prensa*. Recuperado de:

<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>

Moral de la Rubia, J., García, C., & Antona, C. (2013). Validación de la escala de ansiedad en la interacción social en estudiantes universitarios mexicanos. *Pensamiento*

Psicológico, 11(1). Recuperado a partir de:

<https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/417>

Morales, E. (2011). La ansiedad social en el ámbito universitario. *Revista Griot*, 4(1), 35-48.

Recuperado de: <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1870>

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 doctoral).

Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado de:

<http://eprints.uanl.mx/11356/1/1080215509.pdf>

Morales, D., González, M. T., y Molina, O. D. (2014). Taller de manejo de ansiedad para hablar en público. Integración del enfoque cognitivo-conductual y la terapia breve centrada en

soluciones. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 6(2), pp.121-136.

Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5151781.pdf>

Morales, Z. y Navarro, Y. (2013). Evaluación de la competencia comunicativa "Hablar en público" en un grupo de universitarios tras un curso sobre habilidades interpersonales.

Revista de Enseñanza Universitaria, 10(39). Recuperado de:

<http://hdl.handle.net/11441/52051>

Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., & Villanueva, J. (2018). Revisiones

Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista clínica de periodoncia, implantología y rehabilitación oral*, 11(3), 184-186. Recuperado de:

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/piro/v11n3/0719-0107-piro-11-03-184.pdf>

Orejudo, S., Fernández, T., Briz, E. (2012). "Resultados de un programa para reducir el miedo y aumentar la autoeficacia para hablar en público en estudiantes universitarios de primer año". *ESE. Estudios sobre educación*, Vol. 22, 199-217. Recuperado de:

<https://dadun.unav.edu/handle/10171/22638>

Rosa, A. (2017). *El miedo escénico como barrera comunicativa en el aula* (Tesis Doctoral).

Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=134068>

Rodríguez, M. E., Ojeda, W. J. (2015). Hablando con el corazón en la boca. *Revista de investigación de estudiantes de psicología "Jang"*, 2(1), 112-123. Recuperado de:

<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/JANG/article/download/120/50>

Roso, F. (2017). *Hablar en público: Programa para desarrollar la competencia oral en profesionales de la Salud* (Tesis Doctoral). Universidad de las Islas Baleares. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11201/2860>

Sánchez, J., & Botella, J. (2010). Revisiones sistemáticas y meta-análisis: Herramientas para la práctica profesional. *Revista Papeles del psicólogo*, 31(1), 7-17. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77812441002.pdf>

Tron, R., Bravo, M. C., & Vaquero, J. E. (2014). Evaluación y correlación de las autoverbalizaciones y el miedo a hablar en público en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Desarrollo*, 30(35), 13-18. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/profile/Maria-Cristina-Bravo-Gonzalez/publication/296060096-Evaluation-and-Correlation-of-Self-Statements-and-Fear-of-Public-Speaking-in-College-Students/links/56d1f95b08ae059e375f9cf2/Evaluation-and-Correlation-of-Self-Statements-and-Fear-of-Public-Speaking-in-College-Students.pdf>

Turriate, J. J. & Chávarry, P. (2018). *Relación entre el nivel de ansiedad ante los exámenes y el logro de competencias en inglés en estudiantes del centro de idiomas UCV, Chimbote-2018* (Tesis de Maestría). Universidad Tecnológica del Perú. Recuperado de: <http://146.20.92.109/handle/UTP/1855>

Vargas, G. A (2010). *Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana: ciclo 2009-I* (Tesis de Maestría).

Universidad Nacional Mayor De San Marcos. Recuperado de:

http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:08mi2yLNzPYJ:scholar.google.com/+Relaci%C3%B3n+entre+el+rendimiento+acad%C3%A9mico+y+la+ansiedad+ante+las+evaluaciones+en+los+alumnos+del+primer+a%C3%B1o+de+la+Facultad+de+Educaci%C3%B3n+de+la+Universidad+Nacional+de+la+Amazon%C3%ADa+Peruana:+ciclo+2009-I.+&hl=es&as_sdt=0,5

ANEXOS