

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

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a mi madre por el deseo de superación y el amor que me brinda cada día. Mujer que ha sabido guiar mi vida por el sendero de la verdad, a fin de poder honrar a mi familia y a mí mismo, brindándome el futuro de su esfuerzo y sacrificio por ofrecerme un mañana mejor.

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento de este proyecto va dirigido a Dios por ser mi guía y acompañarme en el transcurso de mi vida, brindándome paciencia y sabiduría para culminar con éxito mis metas propuestas.

A mi familia por ser mi pilar fundamental y haberme apoyado incondicionalmente, pese a las adversidades e inconvenientes que se presentaron. A mi madre que me apoyo en todo momento con sus energías, amor y alegría. Así mismo, agradezco a los buenos docentes que aportaron para mi desarrollo profesional en la Universidad Privada del Norte.

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 I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, la etapa universitaria está llena de exigencias y la competitividad es muy alta. Por ello Rodríguez (2015) indica que “existe una gran cantidad de jóvenes que sufren de dificultades para hablar frente al público, o quizá a lo largo de su vida han experimentado pensamientos, sensaciones o conductas similares a ello” (p.2). Así mismo, Bados (citado por Rodríguez & Ojeda, 2015) señala que “hablar en público genera muchos beneficios sociales; sin embargo, existen personas que quieren expresar sus ideas al público, pero la desconfianza, la baja habilidad interpersonal, o el propio medio no les permiten hacerlo” (p.2).

Además, las exigencias y la competitividad en los colegios son bajas a comparación del campo universitario, a ello Arbildo (2014), menciona que “el traspaso de colegio a la universidad produce un cambio importante para el estudiante en el ámbito social y académico, ya que la universidad exige mayor autonomía, adaptación, una adecuada distribución del tiempo y seguridad en la toma de decisiones” (p.1), esta alteración perjudica el estilo de vida de algunos estudiantes.

Los estudiantes con dificultad del habla sufren de alteraciones cuando se encuentran en un discurso público. Así mismo, Contreras (citado por Turriate, 2018) afirma que “los aprendices, de nivel superior, presentan una mayor probabilidad de afrontar situaciones que alteran su estabilidad de tipo psicológica o emocional y, por tanto, su rendimiento en el aspecto educativo” (p.9). Referente a ello, Catejón (citado por Morales, 2015) señala que:

Entre los síntomas físicos más frecuentemente reportados en esta situación se encuentra la aceleración del ritmo cardíaco, es decir, taquicardia, y que suele ser el primer signo. Los

estudiantes reportan sentir tanto el latido de su corazón que incluso llegan a tener la sensación de que el público verá la pulsación de sus carótidas en el cuello. (p.3)

Para Vargas (2010) “muchas veces las personas desbordados por la ansiedad, tienen problemas de concentración, se les dificulta seguir adecuadamente las instrucciones y desperdician o malinterpretan pistas informativas obvias; perjudicando su rendimiento en la evaluación y en su rendimiento académico en general” (p.6), esto se debe a la presión que experimentan los estudiantes, supuestamente siente que está siendo evaluado por otros y algún error será calificada negativamente.

También, Vargas (2010), indica que “dentro de nuestra experiencia en el campo de la Educación Superior, hemos observado continuamente dificultades en el desempeño académico de los estudiantes, en especial durante períodos de evaluaciones, reflejando un bajo nivel académico de los mismos” (p.5). Además, un análisis de MINEDU y MINSA (2019) muestran que “en la comunidad educativa del 85 % de las universidades peruanas presenta problemas de salud mental y los casos más recurrentes son ansiedad (82 %), estrés (79 %) y violencia (52%)”.

Finalmente, Kuba (2017), en su investigación señala que “en la dimensión “hablar en público con autoridades”, casi la mitad de los estudiantes muestran problemas de ansiedad social cuando estos interactúan con autoridades” (p.62), en esta situación la presión que experimenta el estudiante es tanta que toda acción que este emplee será afectada significativamente, y por lo general la persona se bloquea o no culmina su exposición.

En las universidades se puede evidenciar que algunos estudiantes prefieren elaborar actividades que requieran el uso de sus conocimientos, elaboración de papelotes o

investigaciones, con el fin de no realizar algún discurso público. A ello, Catejón (citado por Morales, 2015) indica que “el 75% de la población reconoce haber rechazado participar en actividades que impliquen hablar en público debido al miedo que le provoca dicha situación” (p.3).

Por otro lado, es difícil diferenciar la ansiedad del miedo, ya que las reacciones fisiológicas son prácticamente semejantes, y en numerosas ocasiones se ocultan las dos sensaciones.

Referente a ello, Martínez-Otero (2014) indica que “generalmente se explica la ansiedad como una emoción semejante al miedo o como un subtipo de este, así mismo, el criterio para diferenciarlos es la proporcionalidad, ya que el miedo es una reacción más ajustado al peligro real” (p.3).

La educación superior, es una etapa crucial para el desarrollo profesional de todo estudiante, para ello es importante identificar todo factor que perjudique o retrase dicho desarrollo. En la actualidad, se puede evidenciar en las universidades a estudiantes que tienen miedo de hablar en público, ya que bajo esta situación experimentan síntomas de ansiedad, los cuales impiden que el estudiante pueda expresar con claridad todos sus conocimientos para la ponencia. Por ello, es importante indagar investigaciones relacionados al presente estudio y así conocer cómo es que se origina o a que se debe este pánico escénico.

Ante esta situación, se realiza esta investigación con la finalidad de responder la pregunta de investigación ¿Qué se conoce de ansiedad y el miedo de hablar en público en estudiantes universitarios hay entre los años 2010 y 2020? con la información adquirida se espera comprender la relación entre ansiedad y miedo de hablar en público en estudiantes universitarios.

Explicado lo anterior, se planteó como objetivo general: Revisar estudios acerca de la ansiedad y el miedo de hablar en público en estudiantes universitarios de los últimos diez años. La base de datos obtenida fue a través de Google académico, biblioteca institucional virtual, repositorio de universidades, entre otros.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

Para el presente estudio se realizó una revisión sistemática de la literatura científica, la cual, Beltrán (2005) “define revisión sistemática como un estudio integrativo, observacional, retrospectivo, secundario, en el cual se combinan estudios que examinan la misma pregunta. A su vez, dentro de la revisión sistemática existen dos formas: “cuantitativa” y “cualitativa” (p.4). Así mismo, Sánchez y Botella (2010) indican que “en el campo psicológico se considera como la mejor herramienta para sintetizar las pruebas científicas respecto a qué tratamientos, intervenciones o programas de prevención deberían aplicarse para un determinado problema psicológico” (p.1). Para realizar una revisión sistemática Moreno, Muñoz, Cuellar, Domancic y Villanueva (2018), comentan que “se debe iniciar con el planteamiento de una pregunta específica y estructurada que definirá los términos, estos serán utilizados para la búsqueda de artículos en la base de datos, finalmente, los estudios seleccionados responderán dicha pregunta” (p.1).

Para desarrollar la revisión sistemática del tema que se presenta, se inició recopilando información a través de diferentes bases de datos que ayudan a complementar las diferentes ideas y conceptos del tema de investigación. Para ello, se utilizó adecuadamente las normas APA en todas las citas colocadas. La muestra se dio a través de repositorios institucionales, revistas

científicas y en las bases de datos Ebsco, Proquest, Google académico entre los años 2010 y 2020. Siendo 35 papers en Google académico, 6 en la plataforma Ebsco y 2 en la plataforma Proquest.

En la exploración de artículos acerca de la relación entre ansiedad y miedo de hablar en público en estudiantes universitarios entre los años 2010 y 2020, se realizó una estrategia de búsqueda como palabras clave, las variables, la población (estudiantes universitarios). Adquiriendo 56 artículos de los cuales 13 no tenían relación con el tema de interés, el idioma y año. Obteniendo 43 publicaciones que tienen relación directa con el tema; sin embargo, 18 de estos no cumplen con la población y el objetivo de investigación. Finalmente, se seleccionaron 25 artículos de esta base de datos las cuales son importantes para el presente estudio de investigación

Como criterio de inclusión, por el título del artículo de investigación, por las variables, por la calidad del artículo, por el idioma (español) y finalmente, se añadieron ciertos artículos por las palabras claves. De la búsqueda solo se seleccionó 25 artículos del total para la investigación, ya que estas tienen relación con el tema a investigar y aporta correctamente, dando peso al presente trabajo de estudio.

Criterio de exclusión, por el año que abarca la investigación (entre los últimos diez años), la extensión amplia del artículo, no presenta relación directa con el tema a investigar, los artículos contienen información básica, por el idioma (inglés, portugués) y por último, se eliminaron algunos artículos debido a la población diferente al campo universitario.

Tabla 1

Atributos de la unidad de estudio a considerar son título, año de publicación, título de la fuente, país, objetivo.

Título	Año	Título de la fuente	País	Objetivo
Glosofobia en estudiantes universitarios: un reto académico	2018	Apuntes de Ciencia & Sociedad	Perú	El objetivo de la presente investigación es describir de qué manera afecta la glosofobia en el aprendizaje de los estudiantes universitarios.
Propiedades psicométricas de la escala de Ansiedad Estado - Rasgo en universitarios de la ciudad de Chimbote.	2018	Repositorio Universidad Cesar Vallejo	Perú	Tuvo como objetivo determinar las propiedades psicométricas de la escala Ansiedad Estado-Rasgo en universitarios de la ciudad de Chimbote.
Ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad pública de lima metropolitana.	2018	Repositorio Universidad Nacional Federico Villarreal	Perú	El objetivo de la presente investigación fue establecer las interacciones de los factores sexo, ocupación y año de estudios sobre la ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad pública de Lima Metropolitana.
Ansiedad social y pensamientos automáticos en estudiantes universitarios de una institución pública de lima metropolitana.	2018	Repositorio Universidad Nacional Federico Villarreal	Perú	El objetivo de la presente investigación fue analizar la relación entre la ansiedad social y pensamientos automáticos en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.
¿Cómo mejorar la habilidad de hablar en público de nuestros alumnos?	2018	Repositorio Universidad de Lima	Perú	Tiene como objetivo mejorar la forma que tiene nuestros alumnos de exponer ante el público con algunos consejos.
Relación Entre Creencias Irracionales Y Ansiedad Social En Estudiantes De La Facultad De Psicología De Una Universidad Privada De Lima Metropolitana.	2017	Repositorio Universidad Peruana Cayetano Heredia	Perú	Tiene como objetivo identificar la relación existente entre las Creencias Irracionales y la Ansiedad Social en estudiantes de la facultad de Psicología pertenecientes a una Universidad Privada de Lima Metropolitana.
Ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la institución idea-Perú – Huaraz 2017.	2017	Repositorio Universidad San Pedro	Perú	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.
Revisión psicométrica del inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE) en una muestra de universitarios de lima metropolitana.	2012	Revista peruana de psicología y trabajo social	Perú	El objetivo fue obtener evidencias de validez que apoyen su uso en población universitaria.

Tabla 1

Atributos de la unidad de estudio a considerar son título, año de publicación, título de la fuente, país, objetivo.

Título	Año	Título de la fuente	País	Objetivo
El miedo escénico como barrera comunicativa en el aula.	2018	Dialnet plus	España	La presente investigación busca afrontar las limitaciones producidas por el miedo a hablar en público.
La habilidad de hablar en público. Una experiencia formativa con estudiantes universitarios.	2017	Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado	España	En esta experiencia formativa se ha intentado dotar al alumnado universitario los recursos necesarios que le permitan desarrollar la competencia transversal de hablar en público.
Temor a hablar en público en una muestra de estudiantes universitarios españoles.	2015	ResearchGate	España	El objetivo del presente trabajo está dirigido a conocer los factores relacionados con el fenómeno.
Cuando todos me miran... caso de fobia a hablar en público de origen traumático.	2015	Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia	España	En este trabajo se presentan las bases conceptuales y teóricas de este tipo de fobia y se sintetizan las distintas técnicas de son susceptibles de poder utilizarse en su tratamiento.
Ansiedad en una muestra de alumnos de educación.	2014	Repositorio Universidad de Extramadura	España	Este trabajo pone de manifiesto la necesidad de investigar en el ámbito de la prevención de la ansiedad.
Hablar en público: programa para desarrollar la competencia oral en profesionales de la salud.	2014	UIB repositorio	España	El objetivo es desarrollar competencias a profesionales de salud, para hablar en público.
Evaluación de la competencia comunicativa "hablar en público" en un grupo de universitarios tras un curso sobre habilidades interpersonales.	2013	Depósito de la Investigación Universidad de Sevilla	España	Preparar a los universitarios para el mundo laboral significa, dotarlos de una serie de competencias que no se aprenden en las clases magistrales.
Resultados de un programa para reducir el miedo y aumentar la autoeficacia para hablar en público en estudiantes universitarios de primer año.	2012	Deposito académico digital Universidad de Navarra	España	Se concluye que la intervención ha sido eficaz y ha dotado a los alumnos de más recursos para aprovecharse de los factores que el contexto académico ofrece para desarrollar la competencia para hablar en público.
¿Cómo desarrollar la competencia de hablar en público en el alumnado universitario?	2011	Repositorio Universidad de Oviedo	España	En el artículo se presenta a los profesores universitarios una propuesta para desarrollar la competencia para hablar en público en el marco de una asignatura. Se estudia la competencia como un reto personal para ayudar a los profesores a manejar el conjunto de factores que en ella participan.

Tabla 1

Atributos de la unidad de estudio a considerar son título, año de publicación, título de la fuente, país, objetivo.

Título	Año	Título de la fuente	País	Objetivo
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.	2017	ScienceDirect	Chile	La literatura informa de un conjunto de variables asociadas a la depresión, la ansiedad y el estrés en estudiantes de salud.
La relación entre el nivel de ansiedad, la activación fisiológica y el control percibido al hablar en público en estudiantes de psicología.	2017		México	El objetivo de este estudio fue confirmar la existencia de una relación entre componentes de dos sistemas: el cognitivo y el fisiológico.
Taller de manejo de ansiedad para hablar en público. Integración del enfoque cognitivo-conductual y la terapia breve centrada en solución.	2015	Dialnet plus	México	El objetivo de la presente investigación fue evaluar los cambios en confianza, miedo, ansiedad y seguridad al hablar en público después de un taller grupal utilizando de forma integral los enfoques cognitivo-conductual y centrado en soluciones para el manejo de la ansiedad para hablar en público.
Evaluación y correlación de las autoverbalizaciones y el miedo a hablar en público en estudiantes universitarios.	2014	ResearchGate	México	El objetivo de este trabajo es describir la asociación entre el miedo a hablar en público y las cogniciones asociadas a esa situación en estudiantes universitarios.
Validación de la escala de ansiedad en la interacción social en estudiantes universitarios mexicanos.	2013	Pensamiento Psicológico	México	El propósito de esta investigación fue validar la escala de ansiedad en la interacción social (Social Interaction Anxiety Scale [SIAS-20] de Mattick y Clarke, 1998) en una población de estudiantes universitarios mexicanos.
Estrategias de afrontamiento y miedo a hablar en público en estudiantes universitarios a nivel de grado.	2013	SciElo	Uruguay	Este estudio tuvo como objetivo describir y comparar los niveles de Miedo o Ansiedad de Hablar en Público (CASO-A30) y las Estrategias de Afrontamiento (Brief COPE) de los estudiantes de 2do. Y 4to. Año a nivel de grado y la incidencia de variables socio-demográficas (Encuesta elaborada ad hoc para este estudio).
La ansiedad social en el ámbito universitario.	2012	Revista Griot	Puerto Rico	La ansiedad social es un trastorno mental que provoca un miedo intenso e irracional cuando la persona se expone a interacciones sociales o cuando realiza actividades en presencia de desconocidos.
Ansiedad y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios.	2011	SciElo	México	El objetivo de esta investigación fue analizar la relación que existe entre ansiedad, pensamiento constructivo (PC) y pensamiento no constructivo (PNC) en una muestra de estudiantes universitarios.

Tabla 2

Atributos de la unidad de estudio a considerar son autor, año de publicación, universidad, tipo de estudio, enfoque metodológico.

Autor	Año de publicación	Universidad	Tipo de estudio	Enfoque metodológico
Gamero, A., Vasallo, M., Sánchez, G., Cuevas, P., & Leguía, V. C.	2018	Universidad Tecnológica del Perú y Universidad Continental	Descriptivo	Cuantitativa, no experimental
Espíritu, Y.	2018	Universidad Cesar Vallejo	Descriptivo	Cualitativa, no experimental, transversal
Hernández, A.	2018	Universidad Nacional Federico Villarreal	Descriptivo	No experimental, transeccional
Malca, J.	2018	Universidad Nacional Federico Villarreal	Descriptivo, correlacional	Transversal
Martos, J.	2018	Universidad De Lima	Descriptivo	Cuantitativa, no experimental
Kuba, C.	2017	Universidad Peruana Cayetano Heredia	Descriptivo, correlacional	Cuantitativa, transversal
Delgado, L.	2017	Universidad San Pedro	Descriptivo, correlacional.	Cuantitativa, no experimental, causal
Sergio Dominguez; Graciela Villegas; Noemí Sotelo; Lidia Sotelo	2012	Universidad Inca Garcilaso de la Vega	Descriptivo	Cuantitativa, no experimental, transversal

Tabla 2

Atributos de la unidad de estudio a considerar son autor, año de publicación, universidad, tipo de estudio, enfoque metodológico.

Autor	Año de publicación	Universidad	Tipo de estudio	Enfoque metodológico
Rosa, A.	2018	Universidad Complutense De Madrid	Descriptiva	Cualitativa
Becerra, M.	2017	Universidad de Extremadura	Descriptivo	Cualitativo
García, C., Herruzo, J. y Raya, A.	2015	Universidad de Córdoba	Descriptivo	Cualitativo
Cejudo, M.	2015		Descriptivo	Cualitativo
Martínez, V.	2014	Universidad Complutense de Madrid	Exploratorio	Cuantitativo
Roso, F.	2014	Universidad De Las Islas Baleares	Descriptiva	Cualitativa
Morales, Z., & Navarro, Y.	2013	Universidad de Huelva	Descriptivo	Cualitativo, transversal
Orejudo, S., Fernández, T., Briz, E.	2012	Universidad de Navarra	Descriptiva, correlacional	Cuantitativa
Castejón, L.	2011	Universidad de Oviedo	Descriptivo	Cuantitativa, no experimental

Tabla 2

Atributos de la unidad de estudio a considerar son autor, año de publicación, universidad, tipo de estudio, enfoque metodológico.

Autor	Año de publicación	Universidad	Tipo de estudio	Enfoque metodológico
René Barraza López, Nadia Muñoz Navarro, Ana Contreras Astorga	2017	Universidad Central de Chile, Universidad Católica del Norte	Descriptivo, correlacional	Cuantitativa, transversal
García, A.	2017	Universidad Nacional Autónoma De México	Descriptiva	Cualitativa
Morales, D.	2015	Universidad Autónoma De Nuevo León	Descriptivo	Cualitativo
Tron, Rocio., Bravo, C., & Vaquero, E.	2014	Universidad Nacional Autónoma de México	Descriptivo, correlacional	Cuantitativa
Rubia, J. M., Cadena, C. H. G., & Casas, C. J. A.	2013	Universidad Autónoma de Nuevo León	Descriptivo	Cuantitativa
Maldonado, I.	2013	Universidad Católica del Uruguay	Descriptiva, correlacional	Cuantitativa, transversal
Olivo, E. M.	2012	Universidad de Puerto Rico	Descriptivo	Cualitativo
Laura Edna Aragón-Borja, Ofelia Contreras-Gutiérrez Rocío Tron-Álvarez	2011	Universidad Nacional Autónoma De México	Descriptiva, correlacional	Cuantitativa

Tabla 3

Atributos de la unidad de estudio a considerar son autor, título, título de la fuente, país, palabras clave.

Autor	Título	Título de la fuente	País	Palabras clave
Gamero, A., Vasallo, M., Sánchez, G., Cuevas, P., & Leguia, V. C.	Glosofobia en estudiantes universitarios: un reto académico	Apuntes de Ciencia & Sociedad	Perú	Glosofobia, miedo, fobia, tratamientos, estudiantes universitarios.
Espíritu, Y.	Propiedades psicométricas de la escala de Ansiedad Estado - Rasgo en universitarios de la ciudad de Chimbote.	Repositorio Universidad Cesar Vallejo	Perú	Inventario de autoevaluación de la ansiedad Estado-Rasgo Idare, Universitarios, Propiedades psicométricas, validez, confiabilidad.
Hernández, A.	Ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad pública de lima metropolitana.	Repositorio Universidad Nacional Federico Villarreal	Perú	Ansiedad Social, Estudiantes, Facultad de Psicología, Universidad pública.
Malca, J.	Ansiedad social y pensamientos automáticos en estudiantes universitarios de una institución pública de lima metropolitana.	Repositorio Universidad Nacional Federico Villarreal	Perú	Ansiedad social, Pensamientos automáticos, Tamaño del efecto.
Martos, J.	¿Cómo mejorar la habilidad de hablar en público de nuestros alumnos?	Repositorio Universidad de Lima	Perú	Exposición, público, diapositivas
Kuba, C.	Relación Entre Creencias Irracionales Y Ansiedad Social En Estudiantes De La Facultad De Psicología De Una Universidad Privada De Lima Metropolitana.	Repositorio Universidad Peruana Cayetano Heredia	Perú	Creencias Irracionales y Ansiedad Social
Delgado, L.	Ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la institución idea-Perú – Huaraz 2017.	Repositorio Universidad San Pedro	Perú	Ansiedad estado/rasgo, miedo de hablar en público, estudiantes.
Sergio Dominguez; Graciela Villegas; Noemí Sotelo; Lidia Sotelo	Revisión psicométrica del inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE) en una muestra de universitarios de lima metropolitana.	Revista peruana de psicología y trabajo social	Perú	Ansiedad, psicometría, confiabilidad, validez

Tabla 3

Atributos de la unidad de estudio a considerar son autor, título, título de la fuente, país, palabras clave.

Autor	Título	Título de la fuente	País	Palabras clave
Rosa, A.	El miedo escénico como barrera comunicativa en el aula.	Dialnet plus	España	
Becerra, M.	La habilidad de hablar en público. Una experiencia formativa con estudiantes universitarios.	Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado	España	Interacción; hablar en público; competencia transversal; universidad.
García, C., Herruzo, J. y Raya, A.	Temor a hablar en público en una muestra de estudiantes universitarios españoles.	ResearchGate	España	Estudiantes, temor, hablar en público, factores personales, factores relacionales.
Cejudo, M.	Cuando todos me miran... caso de fobia a hablar en público de origen traumático.	Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia	España	Glosofobia, trauma, miedo, fobia, hablar, EMDR
Martínez, V.	Ansiedad en una muestra de alumnos de educación.	Repositorio Universidad de Extramadura	España	Ansiedad, prevención, factores de riesgo, Universidad.
Roso, F.	Hablar en público: programa para desarrollar la competencia oral en profesionales de la salud.	UIB repositorio	España	
Morales, Z., & Navarro, Y.	Evaluación de la competencia comunicativa “hablar en público” en un grupo de universitarios tras un curso sobre habilidades interpersonales.	Depósito de la Investigación Universidad de Sevilla	España	Competencias; ansiedad; inteligencia emocional; hablar en público; enseñanza superior.
Orejudo, S., Fernández, T., Briz, E.	Resultados de un programa para reducir el miedo y aumentar la autoeficacia para hablar en público en estudiantes universitarios de primer año.	Deposito académico digital Universidad de Navarra	España	Miedo a hablar en público; Autoeficacia; Competencia en la comunicación oral; Programa de intervención; Estudiantes universitarios.
Castejón, L.	¿Cómo desarrollar la competencia de hablar en público en el alumnado universitario?	Repositorio Universidad de Oviedo	España	Hablar en público, competencia, estudiantes universitarios.

Tabla 3

Atributos de la unidad de estudio a considerar son autor, título, título de la fuente, país, palabras clave.

Autor	Título	Título de la fuente	País	Palabras clave
René Barraza López, Nadia Muñoz Navarro, Ana Contreras Astorga	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.	ScienceDirect	Chile	Personalidad Depresión Ansiedad Estrés Estudiantes del área de la salud
Garcia, A.	La relación entre el nivel de ansiedad, la activación fisiológica y el control percibido al hablar en público en estudiantes de psicología.		México	Ansiedad al hablar en público, control percibido, registro psicofisiológico, conciencia corporal, Psicología, Psicofisiología.
Morales, D.	Taller de manejo de ansiedad para hablar en público. Integración del enfoque cognitivo-conductual y la terapia breve centrada en solución.	Dialnet plus	México	Ansiedad al hablar en público, Confianza al hablar en público, terapia cognitivo conductual, terapia centrada en soluciones.
Tron, Rocío., Bravo, C., & Vaquero, E.	Evaluación y correlación de las autoverbalizaciones y el miedo a hablar en público en estudiantes universitarios.	ResearchGate	México	Miedo a hablar en público, Autoverbalizaciones, Estudiantes.
Rubia, J. M., Cadena, C. H. G., & Casas, C. J. A.	Validación de la escala de ansiedad en la interacción social en estudiantes universitarios mexicanos.	Pensamiento Psicológico	México	Fobia social, psicometría, diagnóstico, instrumentación, discapacidad social, México.
Maldonado, I.	Estrategias de afrontamiento y miedo a hablar en público en estudiantes universitarios a nivel de grado.	SciElo	Uruguay	Miedo de hablar en público, afrontamiento, estrés, estudiantes universitarios, fobia social.
Olivo, E. M.	La ansiedad social en el ámbito universitario.	Revista Griot	Puerto Rico	Ansiedad social, estudiantes universitarios, tratamiento cognitivo conductual
Laura Edna Aragón-Borja, Ofelia Contreras-Gutiérrez Rocío Tron-Álvarez	Ansiedad y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios.	SciElo	México	Ansiedad, pensamiento constructivo, pensamiento no constructivo, estudiantes universitarios

Tabla 4

Atributos de la unidad de estudio a considerar son título, año de publicación, universidad, material, variables.

Título	Año de publicación	Universidad	Material	Variables
Glosofobia en estudiantes universitarios: un reto académico	2018	Universidad Tecnológica del Perú y Universidad Continental	Artículo científico	Glosofobia
Propiedades psicométricas de la escala de Ansiedad Estado - Rasgo en universitarios de la ciudad de Chimbote.	2018	Universidad Cesar Vallejo	Tesis de Licenciatura	Ansiedad , estado, rasgo
Ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad pública de lima metropolitana.	2018	Universidad Nacional Federico Villarreal	Tesis de Licenciatura	Ansiedad social
Ansiedad social y pensamientos automáticos en estudiantes universitarios de una institución pública de lima metropolitana.	2018	Universidad Nacional Federico Villarreal	Tesis de Licenciatura	Ansiedad social pensamientos automaticos
¿Cómo mejorar la habilidad de hablar en público de nuestros alumnos?	2018	Universidad De Lima	Artículo científico	habilidad de hablar en publico
Relación Entre Creencias Irracionales Y Ansiedad Social En Estudiantes De La Facultad De Psicología De Una Universidad Privada De Lima Metropolitana.	2017	Universidad Peruana Cayetano Heredia	Tesis de Licenciatura	creencias irracionales, ansiedad social,
Ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la institución idea-Perú – Huaraz 2017.	2017	Universidad San Pedro	Tesis de Licenciatura	Ansiedad estado/rasgo, miedo
Revisión psicométrica del inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE) en una muestra de universitarios de lima metropolitana.	2012	Universidad Inca Garcilaso de la Vega	Artículo científico	Ansiedad, estado - rasgo

Tabla 4

Atributos de la unidad de estudio a considerar son título, año de publicación, universidad, material, variables.

Título	Año de publicación	Universidad	Material	Variables
El miedo escénico como barrera comunicativa en el aula.	2018	Universidad Complutense De Madrid	Tesis Doctoral	Miedo y escénico
La habilidad de hablar en público. Una experiencia formativa con estudiantes universitarios.	2017	Universidad de Extremadura	Artículo científico	La habilidad de hablar
Temor a hablar en público en una muestra de estudiantes universitarios españoles.	2015	Universidad de Córdoba	Artículo científico	Temor de hablar en publico
Cuando todos me miran... caso de fobia a hablar en público de origen traumático.	2015		Artículo científico	Fobia, hablar en público
Ansiedad en una muestra de alumnos de educación.	2014	Universidad Complutense de Madrid	Artículo científico	Ansiedad
Hablar en público: programa para desarrollar la competencia oral en profesionales de la salud.	2014	Universidad De Las Islas Baleares	Tesis Doctoral	Competencia, Hablar en público
Evaluación de la competencia comunicativa “hablar en público” en un grupo de universitarios tras un curso sobre habilidades interpersonales.	2013	Universidad de Huelva	Artículo científico	Evaluación, habilidades interpersonales
Resultados de un programa para reducir el miedo y aumentar la autoeficacia para hablar en público en estudiantes universitarios de primer año.	2012	Universidad de Navarra	Artículo científico	Reducir el miedo y aumentar la autoeficacia,
¿Cómo desarrollar la competencia de hablar en público en el alumnado universitario?	2011	Universidad de Oviedo	Artículo científico	Desarrollar la competencia

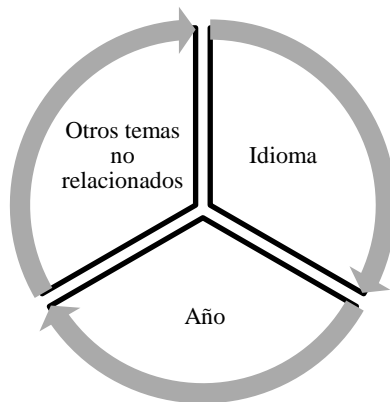
Tabla 4

Atributos de la unidad de estudio a considerar son título, año de publicación, universidad, material, variables.

Título	Año de publicación	Universidad	Material	Variables
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.	2017	Universidad Central de Chile, Universidad Católica del Norte	Artículo científico	Organización de personalidad y prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés
La relación entre el nivel de ansiedad, la activación fisiológica y el control percibido al hablar en público en estudiantes de psicología.	2017	Universidad Nacional Autónoma De México	Tesis de Licenciatura	Ansiedad, la activación y control percibido
Taller de manejo de ansiedad para hablar en público. Integración del enfoque cognitivo-conductual y la terapia breve centrada en solución.	2015	Universidad Autónoma De Nuevo León	Artículo científico	Ansiedad, integración, enfoque cognitivo - conductual y la terapia breve centrada
Evaluación y correlación de las autoverbalizaciones y el miedo a hablar en público en estudiantes universitarios.	2014	Universidad Nacional Autónoma de México	Artículo científico	Evaluación y correlación, miedo,
Validación de la escala de ansiedad en la interacción social en estudiantes universitarios mexicanos.	2013	Universidad Autónoma de Nuevo León	Artículo científico	Ansiedad, social.
Estrategias de afrontamiento y miedo a hablar en público en estudiantes universitarios a nivel de grado.	2013	Universidad Católica del Uruguay	Artículo científico	Afrontamiento y miedo
La ansiedad social en el ámbito universitario.	2012	Universidad de Puerto Rico	Artículo científico	Ansiedad social
Ansiedad y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios.	2011	Universidad Nacional Autónoma De México	Artículo científico	Ansiedad y pensamiento constructivo.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Conforme a la búsqueda de investigaciones en las diferentes bases de datos como: ebsco, google académico, proquest, repositorios, revistas, artículos científicos, tesis (posgrado y pregrado) se identificaron 56 artículos que tenían relación con el tema de interés y palabras claves. Solo 43 publicaciones guardaban relación directa con el tema planteado. Sin embargo, solo fueron analizados 25 artículos, debido a que los otros 18 artículos fueron excluidos según los criterios establecidos.



56 artículos con temas de interés, idioma, entre los años 2010 y 2020

Figura 1 Primer criterio de exclusión.



43 artículos con población específica y objetivo de investigación

Figura 2 Segundo criterio de exclusión.

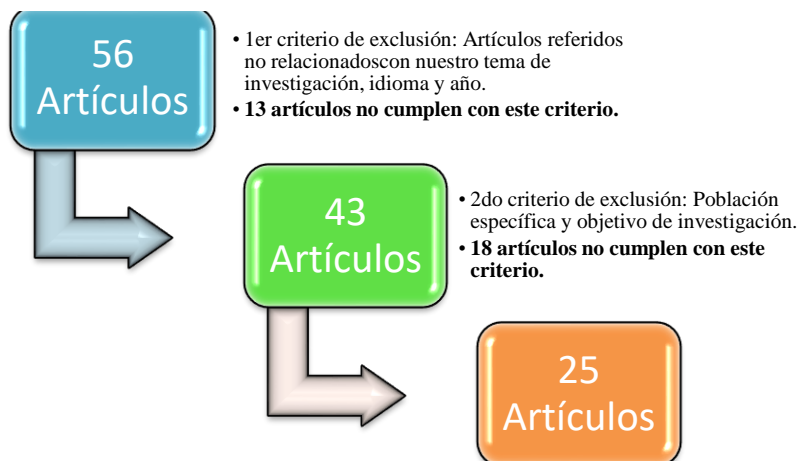


Figura 3 Criterios de selección de la unidad de análisis.

3.1. Gráficos y tablas estadísticas

En las investigaciones de ansiedad y miedo de hablar en público en estudiantes universitarios en los últimos diez años, se identificó que 9 se realizaron en España, 8 en Perú, 5 en México, 1 en Chile, 1 en Uruguay, 1 Puerto Rico. Representando el 36%,32%,20%4%,4%,4%, respectivamente.

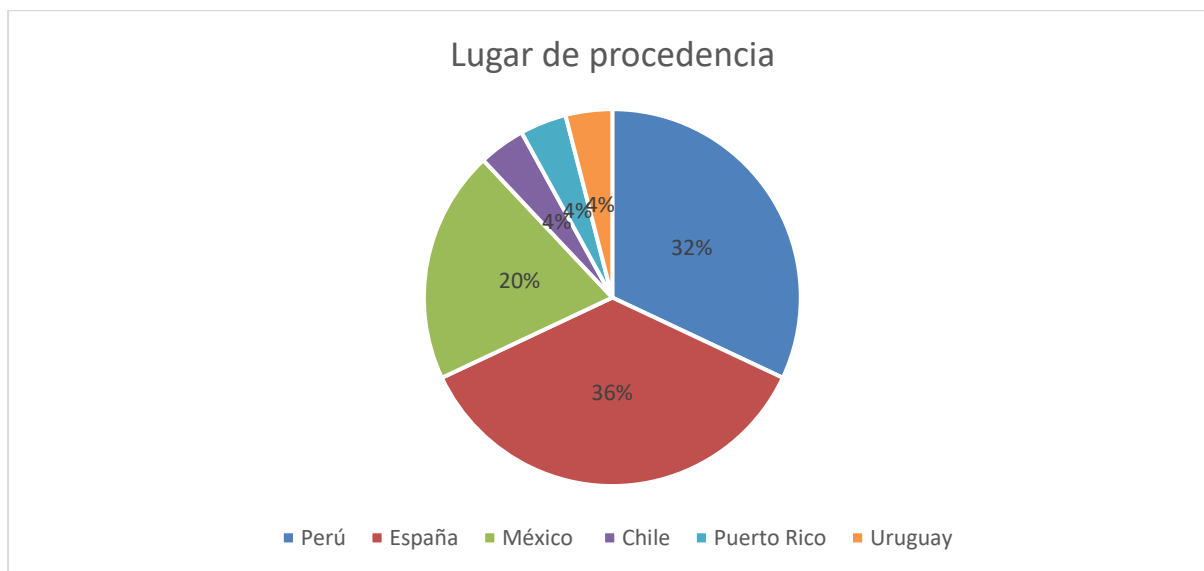


Figura 4 Lugar de procedencia de las investigaciones.

Además, se recurrió a 2 bases de datos de las cuales 24 son de Google Académico y 1 de Ebsco. Representando el 96%, 4% respectivamente.

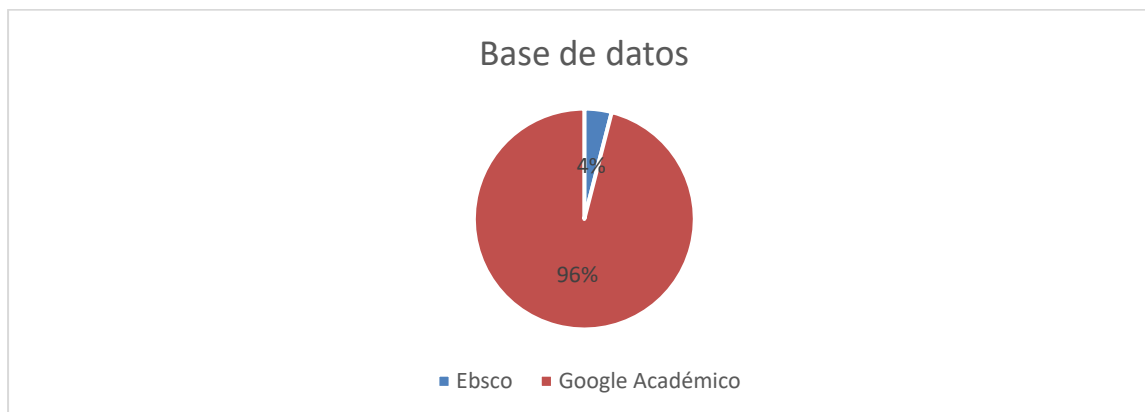


Figura 5 Base de datos de las investigaciones seleccionadas.

Igualmente, para el presente estudio se utilizó investigaciones de origen nacional e internacional. Siendo 17 internacionales y 8 nacionales, representando el 68%, 32% respectivamente.



Figura 6 Origen de las investigaciones.

También, para el presente estudio se utilizó investigaciones entre los años 2010 y 2020. Siendo 6 del año 2018, 5 del año 2017, 3 del año 2015, 3 del años 2014, 3 del año 2013, 3 del año 2012 y 2 del año 2011, representando el 24%, 20%, 12%, 12%, 12%, 12%, 8% respectivamente.

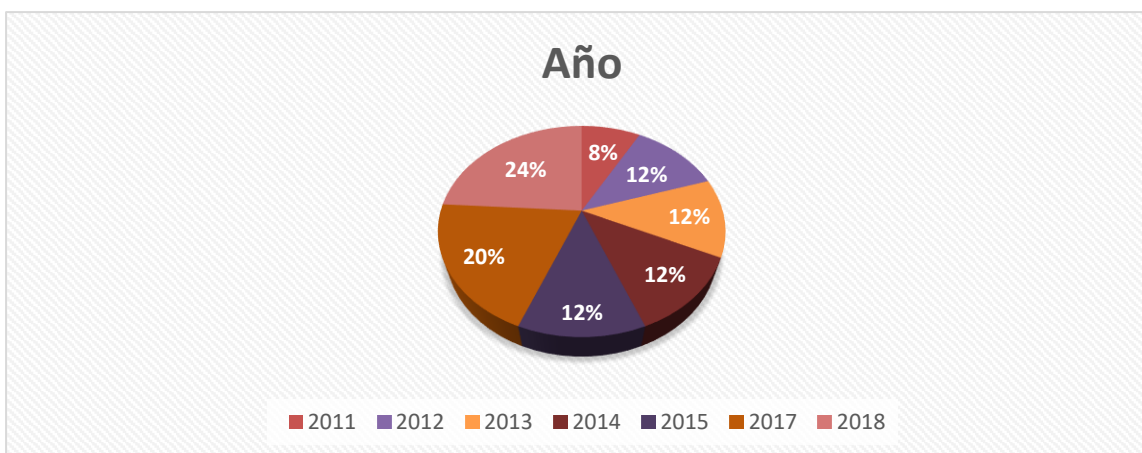


Figura 7 Año de las investigaciones.

Así mismo, el estudio dispone de investigaciones con enfoques metodológicos de las cuales 8 artículos cuentan con un enfoque de estudio cualitativo (32%), 5 artículos con enfoque cuantitativo (20%), 3 artículos con enfoque cuantitativo, no experimental (12%), así como, enfoque cuantitativo, transversal (12%), 1 artículo con enfoque cualitativo, no experimental, transversal (4%), 1 artículo con enfoque cualitativo, transversal (4%), 1 artículo con enfoque cuantitativo, no experimental, causal (4%), 1 artículo cuantitativo, no experimental, transversal (4%), 1 artículo con enfoque no experimental, transeccional (4%) y 1 artículo con enfoque transversal (4%).

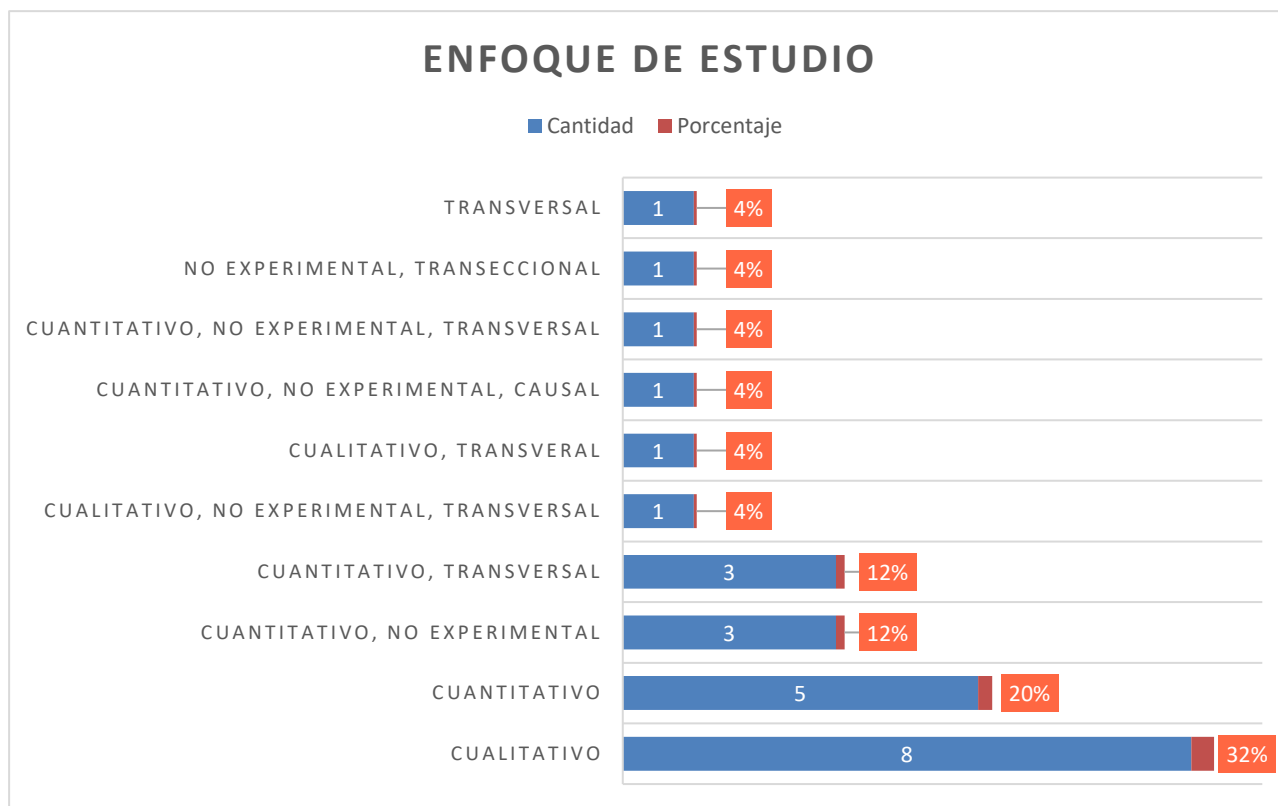


Figura 8 Enfoque metodológico de las investigaciones.

Para el presente estudio se utilizó de palabras clave que han sido detectados en los artículos de investigación:

Tabla 5

Tipos de palabras clave de los artículos investigados

País	Palabras Clave
Perú	Glosofobia, miedo, fobia, tratamientos, estudiantes universitarios.
Perú	Inventario de autoevaluación de la ansiedad Estado-Rasgo Idare, Universitarios, Propiedades psicométricas, validez, confiabilidad.
Perú	Ansiedad Social, Estudiantes, Facultad de Psicología, Universidad pública.
Perú	Ansiedad social, Pensamientos automáticos, Tamaño del efecto.
Perú	Exposición, público, diapositivas.
Perú	Creencias Irracionales y Ansiedad Social.
Perú	Ansiedad estado/rasgo, miedo de hablar en público, estudiantes.
Perú	Ansiedad, psicometría, confiabilidad, validez.
España	
España	Interacción; hablar en público; competencia transversal; universidad.
España	Estudiantes, temor, hablar en público, factores personales, factores relacionales.
España	Glosofobia, trauma, miedo, fobia, hablar, EMDR
España	Ansiedad, prevención, factores de riesgo, Universidad.
España	
España	Competencias; ansiedad; inteligencia emocional; hablar en público; enseñanza superior.
España	Miedo a hablar en público; Autoeficacia; Competencia en la comunicación oral; Programa de intervención; Estudiantes universitarios.
España	Hablar en público, competencia, estudiantes universitarios.

México	Ansiedad al hablar en público, control percibido, registro psicofisiológico, conciencia corporal, Psicología, Psicofisiología.
México	Ansiedad al hablar en público, Confianza al hablar en público, terapia cognitivo conductual, terapia centrada en soluciones.
México	Miedo a hablar en público, Autoverbalizaciones, Estudiantes.
México	Fobia social, psicometría, diagnóstico, instrumentación, deseabilidad social, México.
México	Ansiedad, pensamiento constructivo, pensamiento no constructivo, estudiantes universitarios
Chile	Personalidad, depresión, ansiedad, estrés, estudiantes del área de la salud.
Uruguay	Miedo de hablar en público, afrontamiento, estrés, estudiantes universitarios, fobia social.
Puerto rico	Ansiedad social, estudiantes universitarios, tratamiento cognitivo conductual.

Sin embargo, se han separado palabras clave de nuestro tema de investigación del total ya mencionado.

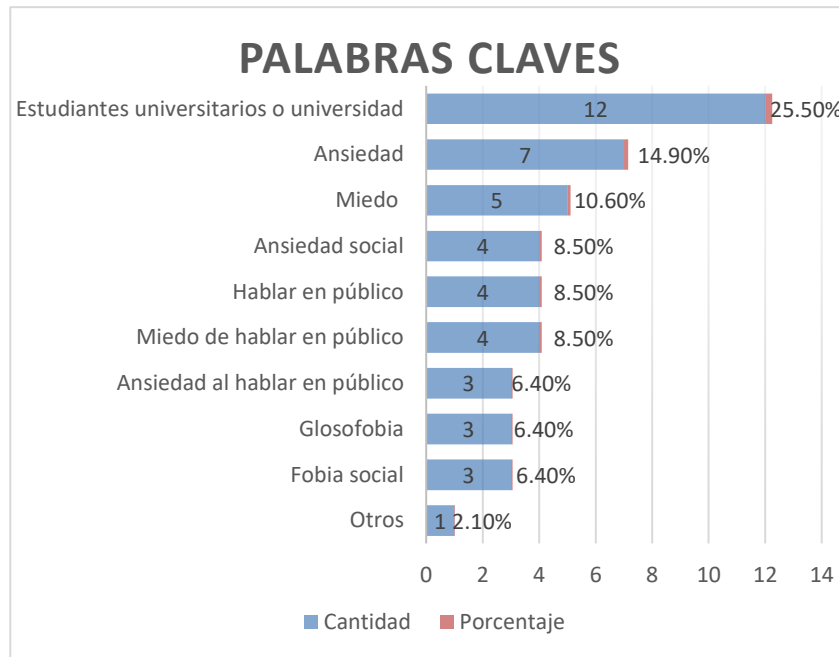


Figura 9 Palabras claves de nuestro tema de investigación

Como se aprecia en el gráfico, el 26% de palabras clave están relacionados con la estudiantes universitarios o universidad, 15% relacionado a la ansiedad, 11% referente al miedo, 9% ansiedad social, de igual forma, hablar en público y miedo de hablar en público, 6% relacionado con ansiedad al hablar en público, del mismo modo, glosofobia y fobia social, y por último 2% relacionado a otros (Propiedades psicométricas, tamaño del efecto, EMDR, competencia, registro psicofisiológico, conciencia corporal, psicología, psicofisiológica, terapia cognitivo conductual, terapia centrada en soluciones, auto verbalizaciones, psicometría, diagnóstico, instrumentación, deseabilidad, pensamiento constructivo, personalidad, depresión, afrontamiento, estrés y tratamiento cognitivo conductual).

Del total de artículos investigados, estos son los títulos de las fuentes que han sido encontrados para el presente estudio:

Tabla 6

<i>Títulos de las fuentes de los artículos investigados</i>			
Fuentes	Cantidad	%	
Apuntes de ciencia y sociedad	1	4	
Deposito académico digital Universidad de Navarra	1	4	
Depósito de la Investigación Universidad de Sevilla	1	4	
Dialnet plus	2	8	
Pensamiento Psicológico	1	4	
Repositorio Universidad de las islas Baleares	1	4	
Repositorio Universidad Cesar Vallejo	1	4	
Repositorio Universidad de Extremadura	1	4	
Repositorio Universidad de Lima	1	4	
Repositorio Universidad de Oviedo	1	4	
Repositorio Universidad Nacional Federico Villarreal	2	8	
Repositorio Universidad Peruana Cayetano Heredia	1	4	
Repositorio Universidad San Pedro	1	4	
Research Gate	2	8	
Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado	1	4	
Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia	1	4	
Revista Griot	1	4	
Revista peruana de psicología y trabajo social	1	4	
Revista académica	1	4	
Scielo	2	8	
Science Direct	1	4	
Total	25	100%	

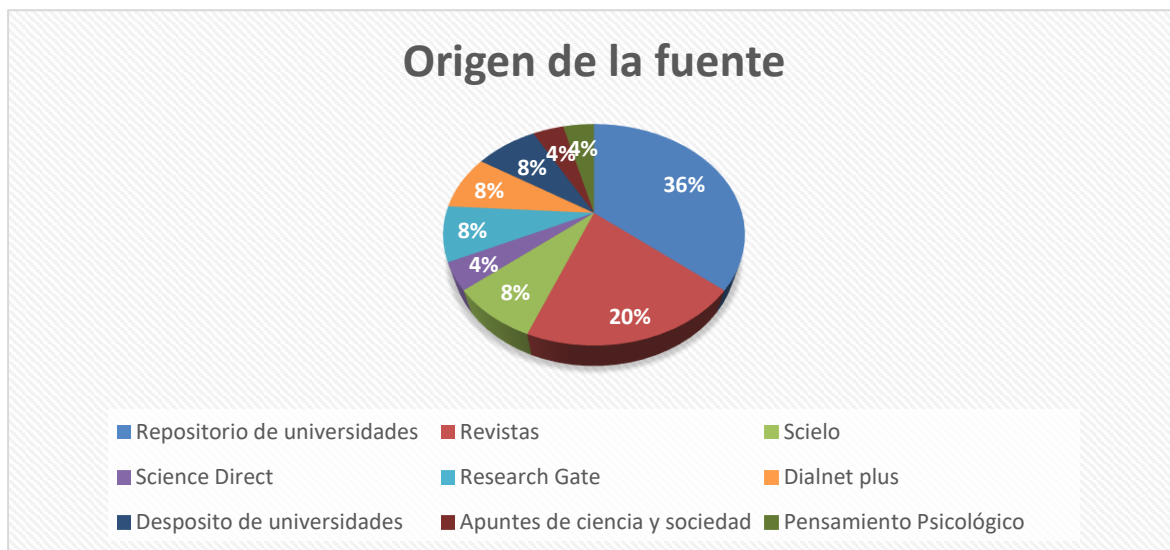


Figura 10 Origen de las Fuentes de los artículos investigados.

A partir de los orígenes procedencia de la fuente, los repositorios de Universidades ocupan un 36% con unos 9 artículos. Las revistas científicas, cuenta con 5 artículos obteniendo así un 20% del total. Del portal SciELO, se obtuvo 2 artículos dentro de su rango, teniendo un 8%, de igual manera, Research Gate, Dialnet plus, Deposito universitarios. De Sciencie direct se obtuvo 1 artículo obteniendo 4% del total, de igual forma, pensamientos psicológicos, apuntes de ciencia y sociedad.

Análisis global

El miedo de hablar público es un fenómeno que afecta a grupos vulnerables, entre ellos los estudiantes universitarios, a ello, gran parte los estudios revisados comentan que este temor se genera debido a los eventos traumáticos que posiblemente la persona sufrió en la infancia, y si a esta edad no se logra identificar la causa de este miedo, a futuro habrá consecuencias

significativas reflejadas en su conducta. Referente a ello, el estudio de Cejudo (2015), menciona que “para estos casos se recurre al abordaje terapéutico cognitivo conductual, este método se enfoca en modificar las pensamientos que alimentan al miedo y cambiar las conductas de evitación, y de esta manera enfrentar las situaciones temidas” (p.4). Este aporte es similar al que exponen Medina, Malca, Gómez, Winder y Ccarhuarupay (2018), en su estudio: Glosfobia en estudiantes universitarios: un reto académico, en el comentan que “la psicoterapia es esencial para restablecer la salud mental del paciente, como los pensamientos o conductas, ya que la intención del psicólogo es asistir las causas del problema, posteriormente ayudar a solucionarlo” (p.3).

Los estudios revisados señalan que la ansiedad es una respuesta del organismo ante un peligro percibido como tal, por ello, cuando la persona interpreta que está en una situación de peligro, lo que hace posteriormente es prepararse para escapar o huir de ese peligro, así mismo, estudios señalan que esta reacción es útil cuando existe una amenaza real, pero deja de serlo cuando la persona interpreta como peligro el hecho de tener que hablar en público, bajo esta situación se produce un pánico escénico en el cual los síntomas característicos de la ansiedad se apoderan de la situación; autores revisados como Castejón (2011), señalan que “el 75% de las personas reconoce haber rechazado toda acto que implique hablar en público debido al miedo que está situación les genera” (p.2), a ello, la exploración de estudios afirman que los síntomas que experimentan los estudiantes en esta situación percibida como peligro, son “sudoración en la manos, frío en el estómago, labios con sequedad, aceleración del ritmo cardiaco, mayor atención a lo que sucede alrededor” (Becerra, Madalena, Estanislau, Rodríguez-Rico, Dias, Bassi, Chagas

y Morato, 2010, p.2.), estas investigaciones interpretan las experiencias desagradables por la cual la persona con fobia social atraviesa.

Esta revisión sistemática aporta a la literatura, dado que estudia el origen de este miedo social y las consecuencias a futuro, también se indaga modelos de intervención a esta fobia social. Mientras que en otros estudios solo se centran en las consecuencias desarrolladas en un determinado ámbito.

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.

La limitación de esta revisión sistemática fue la de no encontrar muchos artículos de estudios referentes al tema de investigación, ya que, ansiedad y miedo de hablar en público en estudiantes universitarios no es un tema común en los últimos 10 años.

Según la investigación realizada, se plantean las siguientes recomendaciones: utilizar este estudio para próximas investigaciones. También, se sugiere seguir indagando más información sobre este tema para encontrar nuevos hallazgos. Así como, analizar la relación entre ansiedad y miedo de hablar en público en el ámbito universitario. Luego, indagar estrategias para la solución a esta problemática.

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~N7m3ZCHetPZPWHnghY10lgfo~9akm2vTu8sprDpASj~puDpXLQo6z37vRLrEWLP1U~VnsAmqx3F34-v5oLRySRPTQT7XNPbav2MuMxFxx9ialn9xhCeYcqEoXynM6vyd8WqAXI7i~9IPkcEVU4d1No2WfilQwKOqyWOJpk4tabzd~6FFerpiAkhYCehpFd4iQsScupU6nbpeVQ2ikQ5dYrqPH-TLUMXmp883CmvzsRRrqYUWcJDSCLEvNE4TwhkzMGQS87nkPS1SYn2lvudrDzP1f-PKiDZnm7J9h18qLq2ICrknNCSUzcf3CT6o~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). Glosfobia 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/download/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