



Serie *Presenta*, número 4

Comportamiento

Adriana Olvera López^{a,b,*}, Teresa I. Fortoul van der Goes^{a,c}, Melchor Sánchez Mendiola^{a,b}



Hablar en público es una de las tareas que generan mayor temor entre los estudiantes universitarios.

Las investigaciones disponibles dan cuenta que ese temor inicia en la adolescencia y puede mantenerse estable a lo largo de la vida, pero intervenciones pertinentes contribuyen a disminuirlo¹.

Este temor se manifiesta en el comportamiento del estudiante tanto en la preparación como durante la ejecución de la tarea: temblor, sudoración en las manos, aumento de la frecuencia cardíaca, ruborización, pérdida de concentración y tensión muscular².

Al realizar presentaciones de proyectos pueden tener lugar conductas de evitación que se traducen en escasa interacción con la audiencia, así como inquietud y desagrado al estar al frente. En casos extremos y en combinación con otros factores desestabilizantes, este temor puede derivar en un desorden de ansiedad social.

^aMaestría y Doctorado en Educación Médica. UNAM. Ciudad de México, México.

^bCoordinación de Desarrollo Educativo Evaluación e Innovación Curricular. UNAM. Ciudad de México, México.

^cDepartamento de Biología Celular y Tisular Facultad de Medicina. UNAM. Ciudad de México, México.

*Correspondencia: Adriana Olvera López.

Correo electrónico: adriana.olvera@sems.gob.mx

“Social anxiety disorder is characterized by an intense fear of social situations in which the person may be scrutinized by others. The person fears being negatively evaluated — for example, being judged as anxious, weak, stupid, boring, or unlikable”^{3,◊}.

Al presentar los trabajos de investigación, algunos estudiantes pueden experimentar *temores* asociados a ser evaluados negativamente por los demás, a no ser capaces de captar su interés o enfrentar su *rechazo*.

- **De forma individual:** la *automotivación*, así como la práctica de *habilidades sociales* como la cooperación, el trabajo en equipo, la comunicación oral y realizar presentaciones, son estrategias útiles para disminuir ese temor.
- **En el grupo:** un entorno *respetuoso* a la diversidad de opiniones, *claridad* en contenidos y formas de evaluación ayudan a que estudiantes y docentes desarrollen comportamientos basados en la *confianza*.

En la **tabla 1**, se presentan sugerencias para disminuir la ansiedad social y adoptar un comportamiento a favor de una mejor interacción con la audiencia y de la comunicación efectiva. ●

◊ “El desorden de ansiedad social se caracteriza por un miedo intenso a situaciones sociales en las que la persona se siente sometida al escrutinio de los otros. El individuo teme ser evaluado negativamente –por ejemplo, ser juzgado como ansioso, débil, estúpido, aburrido o desagradable”.



Tabla 1. Sugerencias para adoptar un comportamiento adecuado durante una presentación

Prepara tu presentación	<ul style="list-style-type: none"> Identifica qué te puede generar ansiedad al presentar: tiempo, láminas, contenidos, la opinión de los demás acerca de lo que dices, etc. Resignifica la acción de presentar como un momento privilegiado para dar a conocer a los demás algo que deseas hacer, y que será un aporte a futuras generaciones. Si bien no puedes controlar lo que cada persona opina sobre tu presentación, sí puedes tomar de cada comentario como una oportunidad de mejora, por ejemplo, a partir de ello puedes vislumbrar perspectivas que no habías visto antes o mejorar la forma de comunicación. Reconoce que presentar es parte de tu experiencia, y que te perfeccionarás mientras más lo hagas.
Retroalimenta	<ul style="list-style-type: none"> Observa si el expositor manifiesta ansiedad o si se encuentra a gusto al realizar su presentación. Identifica si posee habilidades de oratoria. Distingue si evita a la audiencia o interactúa con ella.

¿Te gustaría saber más?

REFERENCIAS

1. Orejudo S, Fernández-Turrado 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. Estudios sobre educación. 2012;22:199-217.
2. García-Fernández CM, Raya-Trenas A, Herruzo J. Temor a hablar en público en una muestra de estudiantes universitarios españoles. Ansiedad y estrés. 2015;21(2-3):157-67.
3. Leichsenring F, Leweke F. Social Anxiety Disorder. The New England Journal of Medicine. 2017;376(23):2255-64.