

¿PORQUE LOS ESTUDIANTES SON TIMIDOS A LA HORA DE EXPRESARSE EN PUBLICO?

Como sabemos la influencia de la ansiedad en hablar frente al público es uno de los problemas más frecuentes en nuestra sociedad, especialmente para los estudiantes cuando exponen algún tema.

ALGUNAS INVESTIGACIONES REFERENTES AL TEMA.

*CARMENZA NEIRA FERNANDEZ.

DESARROLLO DEL NIÑO EN LA EDAD ESCOLAR.

“La etapa escolar es fundamental para que el niño interactúe con los otros, se sienta seguro y vaya formando su autonomía y liderazgo mediante las estrategias que el docente implemente para fortalecer su desarrollo personal, comunicativo, etc.”

* DIEGO MACIÁ ANTÓN (*) Y LUIS JOAQUÍN GARCÍA-LÓPEZ

FOBIA SOCIAL: TRATAMIENTO EN GRUPO DEL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO.

“Resumen: La fobia social es un trastorno recientemente definido del que aún se sabe poco en relación con el origen y tratamiento, y del que el miedo a hablar en público es considerado como una fobia social específica.

La presentación de este trabajo tiene por objetivo exponer los resultados de un tratamiento cognitivo conductual, utilizando técnicas de exposición, discusión de pensamientos, entrenamiento en respiración y en auto instrucciones, y bibliotecaria mediante cuatro diseños de un sólo sujeto (n=1) y un abordaje en grupo.

Los resultados son alentadores y proporcionan datos sobre la importancia de las técnicas cognitivas al menos en este trastorno (importancia del temor a la crítica negativa), llegando a modificar la estructura de las sesiones y mejorando otros trastornos (un caso del "calambre del escribiente").

Palabras clave: fobia social; miedo a hablar en público; temor a la crítica negativa; evitación; ansiedad social”

*IRENE ORCE

LA TRAMPA DE LA ANSIEDAD

“ORADOR ES AQUEL QUE DICE LO QUE PIENSA Y SIENTE LO QUE DICE”,
WILLIAM J. BRYAN

“Hablar en público no sólo es un arte, sino también una necesidad. Resulta imperativo en muchas de las áreas de nuestra vida. Para realizar preguntas a un profesor, para expresar una opinión en un debate o en un coloquio, para exponer dudas o mostrar nuestro desacuerdo... Y aún más en el ámbito profesional, en los que las presentaciones, las ponencias y las conferencias están a la orden del día. Al fin y al cabo, es el único modo de expresar y compartir nuestras ideas. De ahí que resulte vital atrevernos a enfrentarnos a nuestras limitaciones y salir de nuestra zona de comodidad. Sólo así podremos trascender nuestros miedos y superar nuestras inseguridades.”

JACOBO CANO DE ESCORIAZA

Asesoría de Orientación sobre Estudios - Universidad de Zaragoza

CÓMO AFRONTAR CON ÉXITO EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CONDUCTA DE HABLAR EN PÚBLICO.

“Uno de los supuestos fundamentales desde los que partimos es que hablar en público no es algo que se hereda genéticamente sino que se puede aprender y mejorar con la práctica y el autoanálisis.

Comenzaremos señalando qué significa la ansiedad o el miedo a hablar en público, cómo se puede detectar o percibir, qué síntomas se suelen experimentar. Entre los más frecuentes merecen especial atención el temblor, sudoración de las manos, aumento de la frecuencia cardíaca, dificultad al respirar, tensión muscular, pérdida de concentración, diversos lapsus, molestias gástricas, voz inestable y/o vértigo.

Los síntomas que señalábamos anteriormente pueden ir acompañados de diversos miedos o temores. Muchas personas, a la hora de hablar en público, experimentan dichos miedos y temores a ser evaluados negativamente por los demás, a no ser escuchados o valorados, a no tener nada interesante o relevante que decir, y/o a la vergüenza que se pueda pasar frente a un posible fracaso”