



Universitat
de les Illes Balears

TREBALL DE FI DE GRAU

**LA POR A PARLAR EN PÚBLIC: FACTORS
RELACIONATS I PROGRAMES D'ENTRENAMENT
EN ESTUDIANTS UNIVERSITARIS**

Marta Salom Rullan

Grau de: Infermeria

Facultat d': Infermeria i Fisioteràpia

Any acadèmic 2020-21

POR A PARLAR EN PÚBLIC: FACTORS RELACIONATS I PROGRAMES D'ENTRENAMENT EN ESTUDIANTS UNIVERSITARIS

Marta Salom Rullan

Treball de Fi de Grau

Facultat de: Infermeria i Fisioteràpia

Universitat de les Illes Balears

Any acadèmic 2020-21

Paraules clau del treball:

Miedo, habla, estudiantes, ansiedad, programa de entrenamiento, miedo a hablar en público

Nom del tutor / la tutora del treball DRA. Antonia Pades Jiménez

Autoritz la Universitat a incloure aquest treball en el repositori institucional per consultar-lo en accés obert i difondre'l en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació

Autor/a		Tutor/a	
Sí	No	Sí	No
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RESUM

Introducció: parlar en públic és una habilitat social avançada que es requereix a moltes sortides professionals i, a la vegada, és una de les por més prevalents en les persones. Afecta de manera predominant a la població universitària i molts d'autors han anat plantejant diverses estratègies per abordar-la.

Objectius: el present objectiu d'aquest treball és descriure la por a parlar en públic en l'alumnat universitari, explicar quins són els seus factors relacionats i descriure alguns exemples de programes d'entrenament que es poden aplicar a dita població.

Estratègia i resultats: es realitza una recerca bibliogràfica dins les distintes bases de dades de l'àrea de psicologia i sanitària tant nacionals com internacionals (Pubmed, Dialnet, WOS, Scopus, IBECs i Eric). Es troben 20 articles rellevants per al treball.

Discussió: el temor a parlar en públic és relaciona amb diversos conceptes de la psicologia com l'ansietat, la aprensió comunicativa i la il·lusió de transparència. Es presenten tres programes d'entrenament diferents que poden ser aplicat als estudiants universitaris i que provenen de distintes estratègies de teràpia.

Conclusió: lwa por a parlar en públic condueix a moltes conseqüències per a qui la sofreix i és una habilitat que s'hauria d'ensenyar des de la etapa escolar. S'obté la importància d'un entrenament eficaç per a disminuir el nivell d'ansietat i aconseguir estratègies per afrontar amb èxit l'exposició a aquest temor.

PARAULES CLAU: miedo, habla, estudiantes, ansiedad, miedo a hablar en público, programas de entrenamiento.

CASTELLÀ:

Introducció: hablar en público es una habilidad social avanzada que se requiere en muchas salidas profesionales y, a la vez, es uno de los miedos más prevalentes en las personas. Afecta de manera predominante a la población universitaria y muchos autores han planteado diversas estrategias para abordarla.

Objetivo: el presente objetivo de este trabajo es describir el miedo a hablar en público en el alumnado universitario, explicar cuáles son sus factores relacionados y describir algunos ejemplos de programas de entrenamiento que se pueden aplicar a dicha población.

Estrategia y resultados: se realiza una búsqueda bibliográfica en distintas bases de datos del área de psicología y sanidad, tanto nacionales como internacionales (Pubmed, Dialnet, WOS, Scopus, IBECS y Eric). Se encuentran 20 artículos relevantes para el trabajo.

Discusión: el temor de hablar en público se relaciona con diversos conceptos de la psicología como la ansiedad, la aprensión comunicativa y la ilusión de transparencia. Se presentan tres programas de entrenamiento diferentes que pueden ser aplicados a los estudiantes universitarios y que provienen de distintas estrategias de terapia.

Conclusión: El miedo de hablar en público conlleva muchas consecuencias para quien lo sufre y es una habilidad que se tiene que enseñar desde la etapa escolar. Se ha visto la importancia de un entrenamiento eficaz para disminuir el nivel de ansiedad y conseguir estrategias para afrontar con éxito la exposición a este temor.

ANGLÈS:

Introduction: public speaking is an advanced social skill required in many career opportunities and, at the same time, it is one of the most prevalent fears in people. It predominantly affects the university population and many authors have proposed various strategies to address it.

Objective: the present objective of this work is to describe the fear of public speaking in university students, to explain which are its related factors and some examples of training that can be applied to this population.

Strategy and results: a bibliographic search was carried out in different national and international databases in the area of psychology and health (Pubmed, Dialnet, WOS, Scopus, IBECS and Eric). Twenty articles relevant to the work were found.

Discussion: the fear of public speaking is related to various concepts of psychology such as anxiety, communicative apprehension and the illusion of transparency. Three different training programs are presented that can be applied to university students and that come from different therapy strategies.

Conclusion: fear of public speaking has many consequences for those who suffer from it and it is a skill that has to be taught from the school stage. We have seen the importance of effective training to reduce the level of anxiety and to achieve strategies to successfully face exposure to this fear.

ÍNDEX

1. Introducció	7
2. Objectius	9
3. Estratègia de recerca	9
4. Resultats de l'estratègia de recerca	11
5. Discussió	13
6. Conclusions	26
7. Bibliografia	27
8. Annexos	29

1. Introducció.

Parlar en públic és una habilitat que s'aprèn i totes les persones estan capacitades per fer-ho. Està definida com una habilitat social avançada composta tant per aspectes cognitius, fisiològics i motor-conductuals. Segons l'autora Pades (2019): *“l'objectiu general que es pretén a l'hora de parlar en públic és captar la atenció de la audiència i poder demostrar les nostres troballes, idees o projectes”*(1).

El fet de parlar en públic es inherent a la exposició i a una avaluació per part d'una audiència, sigui aquesta gran o petita. Això fa, doncs, que es produeixi una por a actuar erròniament durant el discurs o a ser avaluat de forma negativa per part del públic. Per tant, aquest temor infereix en l'actuació i habilitat de realitzar la comesa (2). Estudis a nivell internacional mostren que un gran percentatge de la població sofreix aquesta por a parlar en públic, i que es troba entre una de les fòbies més comuns, inclús per damunt de la por a la mort o a la obscuritat (3).

Aquest fenomen es dona en gran mesura a la població universitària, sent una de les principals demandes en atenció psicològica en els estudiants (4). Aquest alumnat s'ha d'afrontar a treballs i exposicions orals durant tota la seva etapa estudiantil, com per exemple, a la defensa oral del treball de fi de grau (TFG). Aquí es fa notori les dificultats que tenen molts d'ells i el desconeixement de com poder fer-ho exitosament (2). A més a més, estudis corroboren que la ansietat a parlar en públic en els estudiants d'un grau universitari pot arribar a augmentar el consum de alcohol o d'altres substàncies additives i perjudicials degut a la recerca de estratègies per ells mateix per tal de manejar i disminuir aquesta ansietat (5).

La importància de les investigacions dutes a terme a aquesta població concreta resideix en l'afectació que es produeix en l'aprenentatge universitari (i a conseqüència, al seu rendiment i resultats acadèmics) i a la sortida al món laboral, ja que la majoria de professions tenen en menor o major mesura activitats on hauran de parlar davant una audiència. Aquesta existència de treballs on parlar en públic es inherent a la seva tasca, fa que si la comunicació no es adequada, la seva imatge professional i el seu missatge a transmetre siguin afectats negativament. Tot això es pot produir en professionals amb un alt nivell de competència i talent però que no tenen desenvolupada aquesta habilitat (2).

Un concepte a tenir en compte a l'hora de tractar aquest tema es l'ansietat, ja que es troben profundament relacionats. Es coneix com una valoració que fa l'individu d'una situació, que la percep com una amenaça i un perill i que creu que no té els suficients recursos com per afrontar-la (2). Es poden manifestar diversos símptomes que es classificaran en físics, cognitius i conductuals. A tall d'exemple, es poden abarcar des de símptomes respiratoris com gàstrics o ruminacions constants i catastrofistes amb conseqüents resultats acadèmics insuficients.

Per altra banda, diferenciem la por a parlar en públic de la Fòbia o Ansietat social. El Trastorn de Ansietat Social consisteix en el presència de por o temor en situacions socials tant en interaccions en la seva vida diària com en moments socials més específics com el parlar davant una audiència. En aquest sentit, les persones amb ansietat social han de posseir els criteris de diagnòstic del DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders). Aquestes característiques fan que sigui un trastorn que afecta en la qualitat de vida de la persona i en el seu desenvolupament personal, per tal cosa que, serà important mantenir un tractament psicològic adequat. S'ha de dir que, com passa amb totes les altres dolències de salut mental, poques son les persones amb fòbia social que demanen atenció clínica o desconeixen el seu problema (6).

En la finalitat d'aquest treball no es tracta sobre la població amb diagnòstic de ansietat social, si no que es parla de la població universitària general sense els criteris de fòbia social, però que presenten por o dificultats per a parlar en públic.

2. Objectius

L'objectiu general del treball consisteix en descriure la por a parlar en públic en la població universitària.

Així doncs, es presenten el següents objectius específics:

1. Identificar la por a parlar en públic i descriure factors relacionats en l'alumnat universitari.
2. Descriure alguns dels programes d'entrenament existents per a l'afrontament a la por a parlar en públic per als estudiants universitaris.

3. Estratègia de recerca

Aquest treball es tracta d'una revisió bibliogràfica, on s'ha recopilat tota aquella informació rellevant del tema proposat. Després d'haver fet el plantejament inicial de la investigació i haver fet una recerca inicial del que és interessant per a la comunitat científica del nostre tema i que tingués una quantitat de resultats òptima (sense escassetat ni absència d'ells) es comença a realitzar la recerca bibliogràfica pertinent.

En primer lloc, s'esmenten les diferents bases de dades i metacercadors que s'han utilitzat durant la recerca: PubMed, Dialnet, Web of Science (WOS), Scopus, IBECs i, finalment, ERIC. En tot moment, a cada una d'aquestes bases de dades es limita la recerca als últims 10 anys per tal de trobar resultats actuals i rellevants (de l'any 2011 al 2021).

En tant a les paraules clau utilitzades per obtenir els resultats esperats, s'escolliren tant en anglès com en castellà les següents paraules:

- Public speaking (Hablar en público)
- Speech (Habla)
- Fear (Miedo)
- Students (Estudiantes)
- University (Universidad)
- Anxiety (Ansiedad)
- Training programs (Programas de entrenamiento)

Amb l'ús de l'eina de treball DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud) s'han pogut traduir aquestes paraules clau als descriptors: Habla, Miedo, Estudiantes i Ansiedad.

Aquesta traducció al llenguatge documental també s'ha pogut dur a terme en anglès amb l'ús del tesauro de MeSH (Medical Subject Headings) resultant en els descriptors: *Speech*, *Fear*, *Students* i *Anxiety*. Fent referència als operadors booleans emprats trobem "AND" com únic operador.

Els criteris d'inclusió i exclusió es redacten segons el tema escollit i els seus objectius. Encara així, es tenen en compte els articles i llibres que poden servir per tan sols la redacció de la introducció i la discussió del treball.

Els criteris d'inclusió son:

- Articles que identifiquen la por a parlar en públic o elements relacionats al tema proposat.
- Data de publicació en els darrers 10 anys: 2011 i 2021.
- Articles publicats en anglès o castellà.
- Població universitària, indistintament de l'edat, sexe o grau d'estudi.

Per al contrari, s'apliquen els següents criteris d'exclusió per tal de reduir els resultats de la búsqueda als que s'apropen als desitjats:

- Població que no pertany al món universitari (exemple: etapa escolar).
- Articles enfocats en la Fòbia Social com a diagnòstic.
- Articles als que no es pogué accedir al PDF complet de forma gratuïta.

Encara que estan descrits els anteriors criteris d'inclusió i d'exclusió, així mateix s'han inclòs diversos articles que difereixen d'aquests degut a donen accés a informació molt rellevant (com podrien ser l'idioma o l'any de publicació).

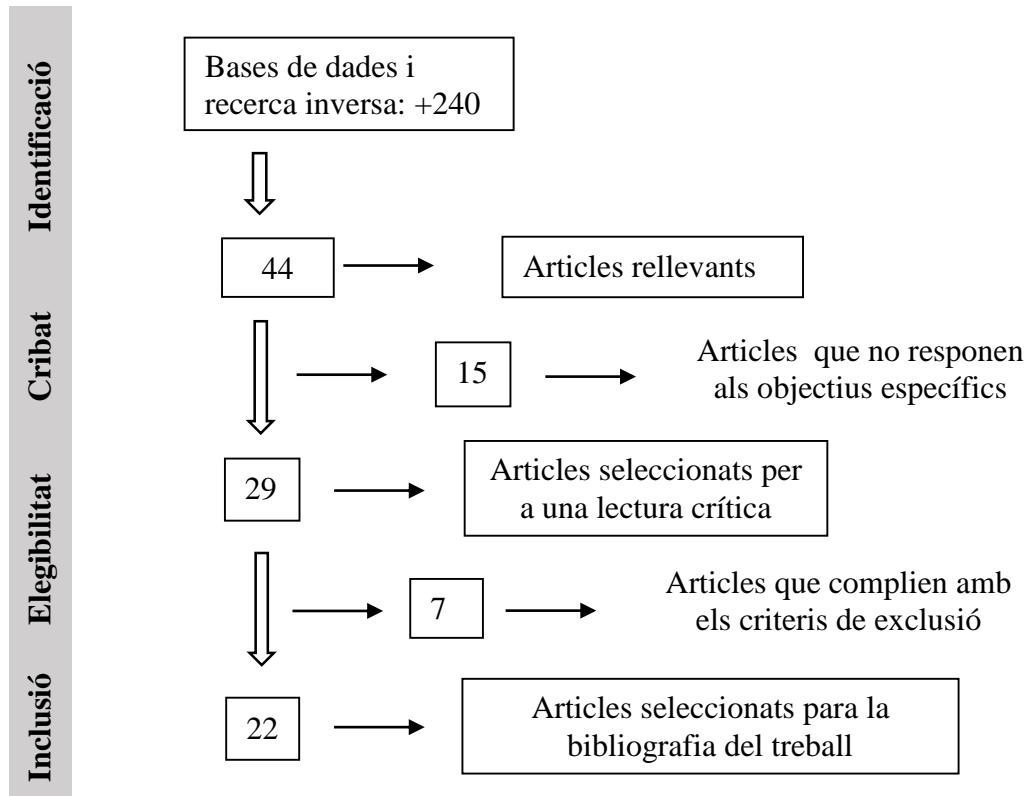
4. Resultats de l'estratègia de recerca bibliogràfica

A continuació, es descriuran els resultats que s'han obtingut durant les diferents fases de la recerca. El nombre total de articles que s'inclouen dins aquest treball és de 22. S'adjunta taula-resum del total de articles seleccionats (Annexa 1) on es mostren els aspectes més importants de cada un d'ells.

Alguns dels articles escollits provenen d'una recerca inversa, anomenada "en bolla de neu". És a dir, es trien articles que es consideren interessants per al treball a partir de la bibliografia obtinguda a les bases de dades.

BASES DE DADES	Pubmed	Dialnet	Scopus	IBECS	Web of Science	Eric	Recerca inversa	TOTAL
1r NIVELL: Lectura de títols	4	18	52	16	118	32	--	240
2n NIVELL: Lectura resums	4	7	6	5	16	2	--	44
3r NIVELL: Lectura completa i valoració de qualitats metodològica	3	5	3	4	2	2	6	22

A continuació, es mostra el Diagrama de Fluxe, que reflexa de forma esquemàtica la selecció d'articles duta a terme:



5. Discussió

5.1. IDENTIFICACIÓ DE LA POR A PARLAR EN PÚBLIC I ELS FACTORS RELACIONATS EN L'ALUMNAT UNIVERSITARI .

5.1. 1. LA POR A PARLAR EN PÚBLIC.

Molts d'autors coincideixen en que les persones, encara que poden ser bones conversadores en tots els aspectes de la seva vida diària, sofreixen amb tan sols la idea de posicionar-se davant un grup de persones i parlar (7). Aquí s'inclouen els estudiants de la universitat, que en la seva gran majoria eviten en lo possible situacions comunes a la universitat com realitzar una pregunta al professorat durant una classe magistral, fer una intervenció per a donar la seva opinió o realitzar una presentació oral on podrà ser avaluat acadèmicament.

Com ja s'ha mencionat anteriorment, la por a parlar en públic es considerada una experimentació de temor quan la persona s'ha d'enfrontar a donar un discurs davant d'una audiència. S'experimenten una sèrie de símptomes clínics, amb diferents intensitats, que seran esmentats pròximament i que provenen de estímuls tant intrínsecs (els pensaments) com extrínsecs (l'ambient i el context) (3). Per tant, es pot conèixer com en el context universitari hi ha característiques ambientals que potencien aquesta por. Mencionant de forma breu, un individu universitari sentirà més ansietat a la actuació si a la vegada està sent avaluat per un superior, si la audiència és extensa o si el tema de que parla és desconegut per a ell. També, un dels factors que implica més ansietat resulta ser la improvisació (8).

Recalcar que no és considerada una malaltia com a tal, però si que és un dels factors més condicionats en el rendiment acadèmic i en l'element emocional entre els estudiants durant la seva carrera estudiantil (9).

Com a dada curiosa, molts d'autors coincideixen en que la por a parlar en públic és una tipus de aprensió tan comuna que el no experimentar cap tipus d'ansietat pot arribar a considerar-se un problema patològic (10). Per tant, podem dir que el sentir un nivell òptim d'activació i estrès per acomplir la tasca és beneficiós i, fins i tot, necessari.

A més, és un temor que sol aparèixer en la etapa de adolescència però que sol tenir una gran estabilitat durant tota la vida de la persona, a diferencia d'altres pors, que també

apareixen al començament de la vida i van disminuint amb el pas del temps, com podria ser la por a la obscuritat o a volar (9).

5.1.2. SÍMPTOMES FISIOLÒGICS, COGNITIUS I MOTOR-CONDUCTUALS.

Primerament, es citen les respostes que es produeixen quan s'experimenta la situació d'estrès i ansietat en el moment de parlar en públic. Es divideixen en tres tipus de resposta, els tres conjunts de símptomes anomenats: fisiològics, cognitius i motor-conductuals.

Els símptomes fisiològics s'expressen a través de tremolor de mans i altres parts del cos, sudoració, augment de la freqüència cardíaca, rubor facial, palpitations, sequedat de la boca per la falta de salivació, tensió muscular, entre d'altres més específics (9). Aquests elements són deguts a la activació del sistema nerviós simpàtic, ja que es l'encarregat d'activar-se quan la circumstància que es presenta la considerem com a perillosa.

Per altra banda, els següents símptomes a descriure són els cognitius. Aquests, de forma general, es caracteritzen per una dificultat de processament de la informació, una alteració en la memòria i concentració i una intrusió de pensaments erronis. Aquests últims son molt freqüents i son irracionals, per tant, la persona formularà els pensaments negatius com a resultat d'una imatge pròpia negativa i una creença que els altres també avaluaran la seva actuació de forma negativa encara que no sigui cert (11). Més endavant, es farà un aprofundiment en el concepte de la "Il·lusió de Transparència", molt relacionada amb aquests tipus de pensaments.

En última instància, es troben les respostes motor-conductuals. A aquest nivell correspon la voluntat d'evitació o d'escap d'efectuar el discurs davant el públic, el tartamudeig, els tics nerviosos i expressions buides com "eh" o "doncs" per omplir el silenci (11).

5.1.3. LA ANSIETAT, LA APRENSIÓ COMUNICATIVA, L'ASSERTIVITAT I LA IL·LUSIÓ DE TRANSPARENCIA.

La literatura científica trobada sobre la por a parlar en públic en estudiants ens ofereix una sèrie de conceptes que estan relacionats amb el contingut descrit en el treball. Es poden observar relacions coincidents a molts d'estudis escollits i que aporten coneixement rellevant.

Un dels conceptes principals i més repetits en la literatura és el de l'ansietat. Ja definida anteriorment, l'ansietat es dona degut a una valoració que fa la persona d'una situació considerant-la com a una amenaça per a ella, podent ser vertadera o no. També, es creu que no es tenen els suficients recursos necessaris per a poder enfrontar dita situació. Així doncs, el parlar en públic es molts de cops considerat un perill i per tant, és una gran font d'ansietat (2).

Segons l'autor Spielberg (1972), l'ansietat es diferencia en dos tipus: ansietat-estat i l'ansietat-tret. Aquesta primera es refereix a l'estat emocional on sorgeixen els ja mencionats símptomes fisiològics, cognitius i conductuals (propiciats per a l'activació del S.N. autònom) que condueixen a un estat de tensió i nerviosisme. És el tipus d'ansietat que ocorre de forma immediata i que es modifica en el temps. Per al contrari, el segon tipus es referit a tendència relativament estable de la persona a l'estat ansiós. Les persones que experimenten aquest tipus seran més propenses a percebre més quantitat de situacions com a amenaces i per tant mantindran aquest nivell d'activació de forma constant (12).

Un estudi realitzat a la Universitat de Córdoba (9) amb una mostra de 200 estudiants, assenyala la estreta relació entre la por a parlar amb públic i la ansietat. Un 66.4% de l'alumnat va declarar presentar una ansietat severa o marcada a l'hora d'enfrontar-se a un públic (Annexa 2) . S'utilitza la Escala de l'Ansietat davant una audiència de Leary (1983) . Aquest resultat coincideix amb la immensa literatura existent sobre el tema, on els percentatges en tant a l'ansietat en relació a parlar en públic superen el 50% (9).

També, en l'estudi es tracta la relació entre la por a parlar en públic i la falta de assertivitat (Inventari d'assertivitat (RAS; Rathus, 1973)). Tot això es du a terme al voltant de l'enfocament teòric de Beatty & Valencic (2000) en el que s'insisteix en *“el dèficit d'habilitats socials per explicar la ansietat experimentada per els participants davant situacions que requereixen la intervenció davant una audiència”* (9). Així doncs, un tipus de habilitat social complexa és la assertivitat, entesa com a variable personal caracteritzada per esser clar i ferm sobre el que es vol dir de manera respectuosa. En aquest estudi s'apunta una relació negativa entre la ansietat davant un públic i l'assertivitat. És a dir, quan existeix una menor assertivitat hi ha una major probabilitat de por a parlar en públic (9).

S'ha de tenir en compte, que els resultats d'aquest estudi són extrets a través de escales i qüestionaris en el que la resposta està sotmesa a la subjectivitat. Els alumnes han pogut decidir contestar a les preguntes dels autoinformes segons les pressions socials existents.

Al mateix temps, el tamany de la mostra poblacional pot resultar petita i pot comprometre a la generalització dels resultats.

Resumint, l'estudi considera de gran importància aquests dos conceptes, ja que els han pogut relacionar significativament amb el tema i troben de manera clara que son factors que poden entrar dins la definició de la por a parlar en públic.

Un altre concepte repetit en diversos estudis sobre el tema és la "Communication apprehension", traduïda com aprensió comunicativa. És definida com el nivell de ansietat que sofreix una persona a l'hora d'haver de comunicar-se amb una altra o amb un grup, tant de forma anticipada com en el moment concret. Aquest factor condiona la habilitat i la forma de comunicar-se de l'individu de manera negativa. Així doncs, el parlar en públic és considerada una forma de aprensió comunicativa. Aquest concepte també es diferenciat de dues formes: estat o tret. Però, s'ha d'aclarir, que aquestes dues formes no són pures i oposades (10). Comunament, persones amb una alta aprensió comunicativa reaccionen quedant-se quietes ja que consideren que no podran manejar la situació de forma adequada. D'altres, de forma menys comú, començaran a parlar sense aturar (13).

En la majoria de recerques s'usen els mètodes quantitius per tal de mesurar la aprensió de comunicació oral de les persones. Es va decidir realitzar un estudi (13) des de la perspectiva qualitativa. En ell, es realitzen entrevistes a 17 estudiants universitaris per a que contin els seus pensaments i vivències sobre la comunicació oral en diferents aspectes que es poden donar. Un dels elements demanats és la experiència de parlar en públic i clarament és una de les que més preocupa als estudiants. Quasi tots els estudiants manifesten sentir aprensió abans realitzar un discurs.

Un dels participants de l'estudi ho descriu de tal manera:

"Me hubiera gustado que el suelo se abriera y me tragara. La presión en todo el cuerpo... cada punto de mi cuerpo está temblando y se siente horrible, especialmente en mi estómago hasta el punto de casi sentir que voy a enfermar. Tengo mucho frío e incluso después me tiemblan las manos y me vuelvo loco. Aunque me preparé bien con diapositivas y notas adicionales, no fui capaz de elaborarlas en absoluto. Una vez que subes al escenario, todo desaparece, no puedes hablar y todo se confunde y es un desastre".

Contràriament als conceptes definits fins ara, podem parlar de la Seguretat al parlar en públic. És pensarà que tan sols es dona quan existeix una absència de por, però aquesta concepció es dona quan l'experiència com a orador resulta agradable per l'individu. Aquest es troba en un estat de relaxació i creu que es capaç de realitzar la activitat de forma correcte y exitosa (14). Mantenir i demostrar seguretat conduirà a múltiples beneficis, tant de cara a l'audiència cap a la pròpia persona: ens durà a un discurs més persuasiu amb el que ens resultarà més fàcil convèncer, més fluid i que captarà la atenció de les persones, i alhora, que a nosaltres ens resultarà menys complicat de dominar.

Per últim, destacar el fenomen de la "Il·lusió de Transparència", ja mencionat amb anterioritat. Es dona quan una persona que sent una gran ansietat enfront a una audiència es pensa que els espectadors noten el seu estat d'ansietat en la mateixa mesura que ell o ella el noten (10). Això fa que es creï un pensament en bucle: em poso nerviós/a ja que crec que els altres em veuen nerviós/a. Llavors, l'individu sent que els observadors són capaços de veure i sentir el que està passant dintre seu: els seus pensaments, sentiments o actituds. En altres paraules i com mateix indica el nom del concepte, la persona sent que es transparent davant dels altres.

Moltes investigacions sostenen que les persones dissimulen el seu estat ansiós millor de que realment pensen. Es tendeix a exagerar la manera amb la que es filtren els nostres temors i estats interns al món exterior, per tant, es torna difícil demostrar que un no aparenta extremadament nerviós encara que ho estigui sentit així (15).

Aquest concepte el podem observar quan a diferents estudis es demana avaluar el nivell d'ansietat demostrat tant a l'orador com el públic. Els resultats dels qüestionaris demostren una gran diferència entre el que s'ha sentit (orador) i el que s'ha percebut i vist (observadors). L'individu valora el seu discurs de manera més negativa que el públic.

El coneixement de la Il·lusió de la Transparència tindrà un efecte positiu en l'individu. Quan aquest es dona compta de que la seva ansietat no es manifesta tan exageradament com es pensava davant de les altres persones, dita ansietat disminueix ja que un de les principals factors que augmenten els nervis és aparentar estar nerviós. L'espiral en la que un entra de nerviosisme desapareix. Com a resultat, el seu discurs serà valorat per ell mateix de forma més positiva. Així, una de les estratègies que utilitzen els terapeutes per a les persones amb temor és donar coneixement de l'existència d'aquest fenomen (15).

5.1.4. EL GÈNERE.

Un altre factor en el que s'han centrat alguns autors a la hora de determinar i investigar la por a parlar en públic és el gènere. És una variable que molts de cops es té en compte en les recerques científiques, ja que en moltes d'elles s'ha conclòs que influeix en el nivell i prevalença d'aquesta ansietat.

S'ha determinat que el gènere femení és el que sofreix més d'aquesta condició i és interessant destacar l'aspecte social d'aquesta diferència. Vivim en una societat patriarcal on les dones han estat condicionades des de el passat en la llibertat de expressar-se públicament. Això ha creat la creença de que el gènere femení manté la por a expressar-se (especialment en àmbits formals) i que siguin molts de pics callades pel gènere contrari (16). De tal manera, la creença de la ineptitud de les dones per a la comunicació i al raonament crític des de temps enrere, ha fet que elles siguin les pitjor parades com a oradores.

Tot i així, per al contrari, altres estudis determinen poca significació de la edat i el gènere degut a la poca evidència existent (5).

5. 2. ALGUNS DELS PROGRAMES D'ENTRENAMENT EXISTENTS PER A L'AFRONTAMENT DE LA POR A PARLAR EN PÚBLIC EN ESTUDIANTS UNIVERSITARIS.

Després d'haver descrit les característiques més rellevants del concepte de la por a parlar en públic, l'objectiu que es pretén amb les persones afectades és la adquisició de la seguretat i de estratègies per afrontar la situació de la manera més efectiva i agradable possible. Per tant, degut a la alta freqüència d'aquest problema en els estudiants de la universitat i de les distintes repercussions que té, s'han anat elaborant una gran quantitat de programes d'entrenament per a aquesta població dins els diferents enfocaments teòrics existents. Es pot trobar una gran varietat d'ells ja sigui que difereixen en tant a la estratègia, la duració, recursos, etc.

5.2.1. ENFOCAMENT DE TERÀPIA CONGNITIVA-CONDUCTUAL.

Primerament, es descriurà de manera abreujada el principal enfocament en que es poden basar a l'hora de crear els programes que han reportat resultats positius.

Per començar, la Teràpia Cognitiu Conductual (TCC) és el principal tipus de psicoteràpia que s'utilitza tant per a la composició de programes per a la població general com per al tractament de patologies mentals, com és l'ansietat social. Consisteix en realitzar un canvi en el patró de creences errònies i negatives i de conductes que resulten ser disfuncionals en l'individu. Es crea una relació entre la persona y un terapeuta, que li dona eines i estratègies per adquirir noves habilitats socials. A partir d'aquí, la persona serà capaç de afrontar les situacions desencadenants de grans nivells d'ansietat (com és el parlar en públic) amb una sèrie de tècniques i habilitats assolides. Aquesta teràpia fou aportada per als coneguts investigadors Skinner, Lazarus, Ellis, Beck i Young, entre d'altres.

Idò, aquest tipus de enfocament terapèutic esta constituït per els següents elements, que funcionaran de forma conjunta: la exposició repetida a la situació estressant, la reestructuració cognitiva i la relaxació aplicada.

En primer lloc, la exposició forçada a la situació que produeix l'estat ansiós es considera el component principal de la TCC. S'acompleix de forma progressiva, és a dir, de circumstancies on la ansietat percebuda és menor a l'exposició on la por i l'ansietat és severa. Es pot donar en forma de a través de la imaginació, de l'actuació (el conegut role

playing) o de la exposició en viu. Això crea que el pacient s'habitui a l'experiència que considera com una amenaça i la font de la seva ansietat.

En tant a la reestructuració cognitiva, es refereix a l'ajuda que ofereix el terapeuta per a que pugui veure quins són els pensaments que es produeixen en el moment previ, durant o després de la exposició. Aquest pensaments o creences són de caire negatiu i irracionals, és a dir, que es basen en judicis erronis que hem obtingut de forma automàtica i sense aturar-nos a pensar. Dit d'altra manera, el pacient adquireix competències per tal de reorganitzar els seus pensaments i formular-los una altra vegada de forma racional.

L'últim component a destacar de la TCC és tracta de la relaxació aplicada. Així doncs, el que pot fer es combinar la teràpia cognitiva-conductual amb una tècnica de relaxació muscular per tal de aprendre a controlar la activació fisiològica que es provoca a arrel de l'ansietat. En efecte, ajudarà a dominar tots aquells símptomes fisiològics ja mencionats amb anterioritat com eren l'augment de la freqüència cardíaca, els tremolors o la sequedat de boca. Es realitza la tècnica de forma progressiva, múscul a múscul, després d'haver après a identificar quins són els símptomes que es produeixen en el cos de l'individu (17).

5.2.2. EXEMPLES DE PROGRAMES D'ENTRENAMENT.

Primer de tot, és important tenir en compte la individualització de cada programa d'entrenament. El terapeuta o professional s'ha d'adaptar a la població a la que va dirigida, en aquest cas als estudiants universitaris. Es contempen els aspectes multidimensionals de cada persona i es modifica el projecte de forma que s'adapti a cada una de les necessitats que siguin pertinents (18).

Així doncs, en primer lloc tenim uns dels entrenaments fonamentals oferts en aquest àmbit, l'Entrenament en Parlar en Públic per Bados (1991). En conjunt, es tracta de aportar habilitats i competències a la persona per a que pugui efectuar la activitat d'orador de forma efectiva i amb confiança (18).

Aquestes són les pràctiques que s'usen dintre del programa, on la exposició és la part fonamental:

- Preparació prèvia d'una xerrada de llarga durada. Es preparen primer el contingut del missatge que es vol projectar i després és passa a la instrucció de l'aspecte no verbal (comunicació no verbal) i a la comunicació verbal (característiques

acústiques). Aquestes instruccions són importants ja que una falta de preparació anterior a la xerrada és un dels majors predictors de seu èxit.

- Modelat. Conjuntament amb el punt anterior, es dona als aspectes que s'han considerat com a no compresos.
- Discussió. Es discuteix la informació per tal de que s'evidenciï la importància del que es explicat i estar segurs que ha quedat clar.
- Assaig conductual. És a dir, es dur a terme la exposició davant del professional i del grup de teràpia.
- Retroalimentació i reforç. Es dona després d'haver realitzat la xerrada i es positiva i correctiva. En primer lloc es realitza per part del grup terapèutic i en segon per part del terapeuta. L'ordre ve donat per a que el terapeuta no influeixi en les respostes del col·lectiu.
- Practica en el ambient natural. És a dir, a mesura que van augmentant les seves capacitats, la persona passa a executar la exposició davant un públic real (18).

En la Universitat de Jaén (2010), es va desenvolupar un estudi (19) amb alumnes de la facultat de Psicologia (sense criteris de fòbia social) per conèixer en més profunditat els resultats d'una avaluació i un entrenament cognitiu-conductual en la millora de la seva competència oral. Es fa en un grup experimental i també es compta amb un grup control a un total de 158 estudiants participants. Es realitzen 4 sessions d'una hora cada una d'elles.

En resum, aquest es un exemple de Entrenament en Parlar en Públic, que es dut a terme en el participants universitaris de l'estudi:

Primera sessió: es dona al grup informació sobre el concepte de la por a parlar en públic, els símptomes que es manifesten, la prevalença, l'origen i els enfocaments teòrics i model explicatius. S'explica com es durà a terme la intervenció.

Segona sessió: aquí comença l'Entrenament en Parlar en públic.

- Prèviament es discuteix lo après a la sessió anterior per tal de reforçar la interiorització d'aquesta informació.
- S'explica l'objectiu que té entrenament i quin es el mètode per dur-lo a terme.
- En aquesta sessió el terapeuta es centra en: la Preparació prèvia de la xerrada i la Introducció.

- Al final de la sessió, és fa un repàs del contingut i es donen tasques per a casa.

Tercera sessió: la segona part de l'entrenament.

- Discussió de la sessió anterior i de les tasques manades.
- Les competències a entrenar són: el Cos de la xerrada amb la organització de les idees principals i la primera part dels aspectes no verbals (la mirada i els gestos).
- Repàs i tasques per a casa.

Quarta sessió: en la darrera reunió és fa la tercera part de l'entrenament.

- Resum dels continguts anteriors, revisió de la tasca i discussió.
- S'ensenya: el Cos i el Final de la xerrada, la segona part dels elements no verbals (orientació, moviment i postura) i els aspectes vocals (velocitat de la veu, el volum, l'entonació i la fluïdesa). Es dona gran importància als possibles bloquejos que pot sofrir la persona durant el discurs.
- Tot i sent la darrera sessió de l'entrenament es donen tasques per a fer posteriorment i es fa el resum de l'après.

Els resultats d'aquest exemple d'entrenament, que es combinat amb procediments pretractament (exposició en viu de l'individu d'un discurs improvisat i avaluació pretractament) i postractament (discurs improvisat i avaluació postractament), són positius. La avaluació posterior és significativament millor en el grup que s'ha realitzat l'entrenament (grup experimental). En canvi, el grup control no observa una millora en al finalitzar l'estudi. En conclusió, tal i com s'esperava, obté que aquests participants universitaris milloren la seva competència de parlar en públic amb la teràpia proposada (19).

Un altre exemple de programa de entrenament contextualitzat per a estudiants universitaris és el realitzat per Roso Bas F. (2014). Consisteix en un programa de tres sessions on la durada de cada elles difereix, fent un total de 5,5 hores. Té una duració de 3 setmanes. Consta de totes les parts ja anomenades anteriorment: instrucció, assaig conductual, exposició, modelat i reforç (20).

Primera sessió: teoricopràctica de 2 hores de duració.

- Es presenta el programa i quins són els seus objectius. S'explica el funcionament de la intervenció i tots els elements relacionats.
- S'exposa tot el contingut teòric relacionat amb la por a parlar en públic (conceptes, manifestacions i sistemes de resposta implicats, la conducta verbal y no verbal). S'afegeix la importància de tenir un suport visual (power point) i com preparar-lo.
- Es formen els grups de 4-5 alumnes (grup petit). Aquests hauran de reunir-se de forma autònoma per preparar el discurs que s'avaluarà en la tercera sessió.
- Es passa el registre de autoavaluació reflexiva pre-entrenament.

Segona sessió: es tracta d'un assaig tutoritzat en grup petit. De 30-45 minuts de duració.

- La primera activitat consta de la improvisació d'un discurs d'un minut en el que es valoren i s'emfatitzen els elements verbals i no verbals. El tema és de lliure elecció. En acabar es dona el feedback pertinent.
- La segona activitat és la mateixa però han d'haver escollit un tema dels proposats. Tenen 3-4 minuts per elaborar un discurs de 2-3 minuts seguint els continguts teòrics de la sessió anterior. També, al finalitzar, es proporcionarà feedback corresponent.

Tercera sessió: és la sessió avaluativa. D'aproximadament 3 hores, hi participa el grup gran.

- A l'inici de la sessió es du a terme la practica del "Tema buit". Han de improvisar un discurs breu sobre un tema quotidià tocat a l'atzar. Els alumnes no són avaluats, sols s'utilitza per a rompre el gel i relaxar els nervis i mode de exposició repetida.
- El següent exercici és l'exposició oral dels grups petits d'uns 4 o 5 minuts davant la audiència (que es el grup gran). Es simula una reunió científica d'experts en un auditorium. Posteriorment, reben el feedback per part del tutor.
- La darrera part es tracta de l'autoavaluació postractament. Els resultats es posen en comú amb la intenció de comparar-los amb els aconseguits a la primera sessió.

Per últim, es parla de la Realitat Virtual (RV). Els grans avanços de la tecnologia han generat alternatives per al tractament de la por a parlar en públic i per a distints trastorns psicològics com és l'ansietat social, i aquí és on ha sorgit la Teràpia de Realitat Virtual.

Es pot definir com a la utilització de la tecnologia per a la creació d'entorns on la persona va interactuant amb el medi a temps real i de forma tridimensional. D'acord amb això, ens serà possible que l'individu amb ansietat a parlar en públic pugui emprar la RV com a estratègia de exposició (que es trobaria enmig de la exposició en viu i la exposició imaginària, aportant així múltiples beneficis).

El resultat és la completa immersió del subjecte dins la situació estressant, que és pot assemblar en gran mesura a la realitat o es pot manipular de tal manera que es creï un entorn totalment irreal i impossible. En altres paraules, es considera possible que l'individu sigui exposat de manera superior a la que hi estaria en la vida real.

El tipus més conegut són les ulleres o casc de realitat virtual. Permeten submergir-te dins un camp visual virtual a més de poder compaginar les sensacions motores (desplaçar-se, tocar objectes, etc.). Un altre interessant exemple de dispositiu de realitat virtual és l'anomenat *CAVE* (*Cave Automatic Virtual Environment*), on es consta amb una sala o habitació petita completa de pantalles que projecten l'entorn elegit tant en les parets com al terra. Es crea, per tant, una absoluta submersió sense necessitat de ulleres ni cap altre aparell (21).

El que cau destacar d'aquest tipus de teràpia és la gran projecció de futur que presenta. És un sector que està creixent de forma exponencial tant en per a l'oci i el màrqueting com per a la investigació i la medicina. Així doncs, ens trobem davant una tècnica pionera de realitat virtual d'aplicació a la salut mental (sobretot en el tractament de fòbies i de trastorns alimentaris) i a la psicoteràpia.

Són molts els beneficis que pot aportar la realitat virtual, entre ells: són entorns més fàcils de controlar per part del terapeuta, en certes ocasions pot resultar més econòmic que la exposició en viu de la por (per exemple, en la por a volar), és una teràpia menys invasiva, etc. En el cas de la por a parlar en públic, tal vegada el cost econòmic és més alt que la exposició real però resulta ser menys invasiu. Malauradament, al ser una tècnica aplicada a la salut mental pionera i relativament nova, encara no existeixen gran quantitat d'estudis que han obtingut resultats clars i que demostren la seva eficàcia (21).

Encara així, en aquest treball es presenta una proposta d'entrenament (22) per a la por a parlar en públic on s'empra la realitat virtual però en una població universitària diagnosticada d'ansietat social (mostra de 6 participants). No s'han trobat de resultats bibliogràfics de programes dirigits a persones sense trastorn social on s'usi la RV.

S'usa un simulador de teràpia virtual conformat amb dues pantalles, un auricular i una palanca de comandament.

Sessió inicial: sessió de curta durada.

- Es tracta de la sessió informativa de l'estudi i del en què consisteix la realitat virtual. Es donen els conceptes claus sobre la intervenció a realitzar.
- Al final, es passa el qüestionari pretractament sobre la seva por a parlar en públic.

Sessions "Baseline": es donen entre 3 i 5 sessions d'una hora de duració. Consisteixen en la impartició de:

- Resum de la informació donada fins al moment en la sessió anterior.
- Instruccions sobre com realitzar la exposició i la preparació prèvia.
- Es realitza la exposició en un escenari virtual però sense audiència (que en el cas de la RV s'anomenarien *avatars*). L'objectiu d'aquest exercici és que es vaguin familiaritzant amb la tecnologia.
- Investigació sobre els sentiments que han tingut durant la experiència.
- S'acompanya aquesta sessió amb un exercici de relaxació final.

Sessions d'intervenció: 6 sessions de 1 hora cada una. En cada una de elles:

- Es fa un anàlisi funcional i es donen noves instruccions per a la exposició. També es realitza un exercici de respiració abans i després del discurs.
- En cada una de les sessions els participants han de preparar un discurs d'un tema qualsevol i realitzar la exposició virtual. A cada sessió s'ha d'anar allargant 1 minut de exposició.
- Primer, l'ambient virtual de la exposició comença sent menys aterrador per al participant. A mesura que passen les sessions es van sumant *avatars* fins a un total de 30 a la darrera sessió d'intervenció.
- El terapeuta investiga després de cada sessió com han sentit l'experiència els participants i els hi dona un feedback.

Sessió de finalització:

- Els estudiants completen el qüestionari postractament.

Seguiment: cada un dels participants atén a una sessió de seguiment, primer al cap d'un mes i després als tres mesos. Es recull informació sobre les dificultats que han tingut en aquest temps i quina ha estat la seva ansietat. (22).

Els resultats d'aquest estudi presenten que els participants reportaren grans nivells d'ansietat en les primeres sessions i, a mesura que anava progressant l'entrenament, es sentien més calmats i en menys ansietat experimentada (22).

6. Conclusions

El present treball, després d'haver ressaltat el coneixements més relacionats amb la por a parlar en públic, dona exemples de programes de entrenament que es podrien dur a terme dins el context universitari i han estat demostrats com eficaços.

Parlar en públic suposa per a la majoria de estudiants universitaris una dificultat afegida en els seus estudis i una gran font d'angoixa. En distintes ocasions, aquesta por afecta als resultats acadèmics del públic universitari de manera negativa. També, si aquest problema no es adreçat podrà repercutir posteriorment en la seva carrera professional, ja que en moltes d'elles parlar en públic és una competència requerida.

A partir de les troballes d'aquest treball considero de gran rellevància que, des de ben petits, els alumnes siguin formats en les habilitats requerides a l'hora de parlar davant una audiència i que, gràcies la exposició repetida i els entrenaments oferts, sentin total seguretat i confiança. L'objectiu no serà que l'alumne realitzi una exposició excel·lent, si no que pugui afrontar la situació de manera agradable i amb un estat d'ansietat i aprensió mínima i necessària sempre tenint en compte les seves característiques personals.

Considero necessari mencionar que sense una bona preparació i pràctica repetida del discurs, per molt que s'ensenyin estratègies i entrenament per afrontar la por en públic,

pot resultar en una presentació insatisfactòria. Vet aquí la importància que sigui una habilitat constantment treballada.

Es molta la informació que es pot obtenir sobre el tema des de molts de tipus d'enfocaments, teories i poblacions diana. Per tant, les futures línies d'investigació poden abarcar una gran quantitat de propostes que siguin rellevant en l'actualitat, com per exemple ho seria la Teràpia de Realitat Virtual. És un camp d'investigació nou i que resulta prometedora a l'hora d'obtenir grans resultats i cada dia esta agafant més i més força.

7. Bibliografia

1. Pades A. Hablar en público: instrucciones para perder el miedo. Primera edición. Palma: Edicions UIB; 2019.
2. Pinazo D, Jiménez A. Miedo a hablar en público, ansiedad estado y rendimiento: el caso de los intérpretes en período de formación. *Ansiedad y Estrés*. 2002;8(1):37-47.
3. Gamero A. Glosfobia en estudiantes universitarios: un reto académico. *Apunt Cienc Soc*. 2018; 08(02):187-191.
4. Fernández C, Soto T, Cuesta M. Needs and demands for psychological care in university students. *Psicothema*. 2019;31(4):414-21.
5. García LJ, Díez MB, Almansa JM. De ser entrenado a ser entrenador: Cómo ayudar a otros iguales en la mejora de las competencias para hablar en público. *Rev Psicodidact*. 2013;18(2):331-42.
6. López GC, Arbona CB, Castellano SQ, Gómez A de la R, Rivera RMB. Programa de telepsicología para el tratamiento de la fobia a hablar en público en población Mexicana. *Psicol Iberoam*. 2014;22(1):45-54.
7. Raja F. Article Anxiety Level in Students of Public Speaking: Causes and Remedies. *Journal of Education and Educational Development*. 2017;4(1):94-

110.

8. Rothermel PJ. 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(1):199-217.
9. Fernández C, Cabrera J. Temor a hablar en público en una muestra de estudiantes universitarios españoles. *Ansiedad y Estrés*. 2015;21(2-3):157-167 .
10. Goberman AM, Hughes S, Haydock T. Acoustic characteristics of public speaking: Anxiety and practice effects. *Speech Commun*. 2011;53(6):867-76.
11. Pantuza JJ, Alexandre IO, Medeiros AM de, Marinho ACF, Teixeira LC. Sense of Coherence and the fear of public speaking in university students. *CoDAS*. 2020;32(5):1-8.
12. Fernández P, Extremera N, Ramos N. Inteligencia emocional y depresión. *Encuentros en Psicol Soc*. 2003;1(26):251-254.
13. Byrne M, Flood B, Shanahan D. A Qualitative Exploration of Oral Communication Apprehension. *An Internacional Journal*. 2012; 21(6):565-581.
14. Rodríguez D, González M, Landaverde O. Taller de manejo de ansiedad para hablar en público. Integración del enfoque cognitivo-conductual y la terapia breve centrada en soluciones. *Rev Psicol Univ Antioquia*. 2014;6(2):121-36.
15. Savitsky K, Gilovich T. The illusion of transparency and the alleviation of speech anxiety. *J Exp Soc Psychol*. 2003;39(6):618-25.
16. Loureiro M, Loureiro N, Silva R. Differences of gender in oral and written communication apprehension of university students. *Educ Sci*. 2020;10(12):1-20.
17. Bados A. *Fobia social: naturaleza, evaluación y tratamiento*. Barcelona: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona; 2009.
18. Bados A. *El miedo a hablar en público: naturaleza, evaluación y tratamiento*. Barcelona: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona; 2015.
19. Montes RM, Enrique J, Aguilera C, Fernández R, Cañada RE. Entrenamiento y evaluación de la expresión oral. 2010; 4(1):1-7.
20. Roso Bas F. *Hablar En Público: Programa Para Desarrollar La Competencia Oral En Profesionales De La Salud*. [Doctorado]. Universitat de les Illes Balears;

2014.

21. Botella C, García A, Quero S, Baños RM, Bretón JM. REALIDAD VIRTUAL Y TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS: UNA REVISIÓN. *Psicología Conductual*. 2006; 14(3):491-509.
22. Zacarin MRJ, Borloti E, Haydu VB. Behavioral therapy and virtual reality exposure for public speaking anxiety. *Trends Psychol*. 2019;27(2):491-507.

8. Annexos.

ANNEXA 1. Taula resum de tots els articles seleccionats.

TÍTOL	AUTOR	ANY PAÍS	DISSENY	RESUM
Hablar en público: instrucciones para perder el miedo.	Pades A.	2019 España	Llibre	Parlar en públic és una habilitat social avançada, on hi intervenen tots els elements de la CV i la CNV, així com pors i percepcions errònies de la situació. Guia de recomanacions per a afrontar la por a parlar en públic.
Miedo a hablar en público, ansiedad estado y rendimiento: el caso de los intérpretes en período de formación.	Pinazo D, Jiménez A.	2002 España	Estudi experimental prospectiu	La ansietat es relaciona amb la por a parlar en públic, però cap d'aquest dos elements afecta al rendiment ni als resultats acadèmics de la mostra (197 estudiants universitaris).
Glosofobia en estudiantes universitarios: un reto académico.	Gamero A.	2018 Perú	Revisió bibliogràfica	Defineix la glosofobia com un problema prevalent i actual en el estudiants, relacionat amb l'ansietat, l'estrès i la depressió. Un entrenament cognitiu-conductual permetrà una millora en el seu temor.
Needs and demands for psychological care in university students.	Fernández C, Soto T, Cuesta M	2019 España	Estudi observacional descriptiu	En els universitaris son diverses les necessitats psicològiques que necessiten d'atenció psicològica especialitzada, entre

				elles, una de les més demanades es troba el MHP.
From Being a Trainee to Being a Trainer: Helping Peers Improve their Public Speaking Skills.	García LJ, Díez MB, Almansa JM.	2013 Espanya	Estudi experimental prospectiu	Es dirigeix un entrenament en habilitats per a parlar en públic en estudiants, i després, es demana que aquests duguin a terme l'entrenament a iguals. Es produeix una millora de les habilitats comunicatives i de la ansietat.
Programa de telepsicología para el tratamiento de la fobia a hablar en público en población mexicana.	López G, Arbona C.	2014 México	Estudi experimental prospectiu	Assaig clínic que demostra la eficàcia del programa de telepsicologia "Háblame" en persones amb fòbia social i MHP (43 participants). Es produeix disminució significativa de la por en el grup experimental..
Anxiety Level in Students of Public Speaking: Causes and Remedies.	Raja F.	2017	Estudi observacional descriptiu	En una mostra de 50 estudiants es dictamina que el 75% té por a parlar en públic, on la falta de confiança es el principal factor i l'impacte és major a una major audiència. La majoria afirmen que amb l'entrenament d'habilitats es milloraria la condició.
Resultados de un programa para reducir el miedo y aumentar la autoeficacia para hablar en público en estudiantes universitarios de primer año.	Rothermel PJ.	2012 Espanya	Estudi experimental prospectiu	Es realitza un programa de intervenció en 158 universitaris per la millora de la competència en la comunicació oral (disminució de MHP i augment de la autoeficàcia). Resultats significatius al acabar el programa i a llarg termini.
Temor a hablar en público en una muestra de estudiantes universitarios españoles.	Fernández C, Cabrera J.	2015 Espanya	Estudi observacional descriptiu	Les variables d'ansietat, tret d'ansietat davant la interacció social i la assertivitat mostren una significació positiva en les dues primeres i negativa en la darrera.
Acoustic characteristics of public speaking: Anxiety and practice effects.	Goberman AM, Hughes S, Haydock T.	2011 EEUU	Estudi observacional descriptiu	Les característiques acústiques d'un discurs es relacionen amb els resultats de les enquestes realitzades a l'orador i al públic. Puntuacions de la percepció de símptomes i signes ansiosos més altes en la persona que

				dóna el discurs que en els oients (Il·lusió de la transparència).
Sense of Coherence and the fear of public speaking in university students.	Pantuzza JJ, Alexandre IO, Medeiros AM de, Marinho ACF, Teixeira LC.	2020 Brasil	Estudi observacional descriptiu	Els estudiants amb major nivell de sentit de la coherència són els que reporten menor ansietat a l'hora de parlar en públic i són els que es perceben de forma més positiva.
Inteligencia emocional y depresión.	Fernández P, Extremera N, Ramos N.	2011 Colombia	Estudi observacional descriptiu	Ens interessa la definició de la ansietat-estat i la ansietat-tret i les seves diferències.
A Qualitative Exploration of Oral Communication Apprehension, Accounting Education	Byrne M, Flood B, Shanahan D.	2012 Dublín	Estudi exploratori	Es descriu la aprensió de comunicació oral en alumnes universitaris de forma qualitativa. Es duen a terme entrevistes per a identificar quins contextos i elements pugen el nivell d'aprensió. Testimoni textual dels participants.
Taller de manejo de ansiedad para hablar en público. Integración del enfoque cognitivo-conductual y la terapia breve centrada en soluciones.	Rodríguez M, Ramírez G, Landaverde M.	2014 México	Estudi experimental prospectiu	Es du a terme un taller des de l'enfocament cognitiu-conductual i des de la teràpia breu centrada en la solució de problemes per al tractament del temor a parlar en públic. Exemple de programa de entrenament amb resultats satisfactoris de disminució de l'ansietat i augment de la confiança.
The illusion of transparency and the alleviation of speech anxiety	Savitsky K, Gilovich T.	2003 EEUU	Estudi experimental prospectiu	Es descriu el fenomen de la il·lusió de transparència a l'hora de parlar en públic. Els oradors d'aquest estudi afirmen que els altres participants poden veure l'estat d'ansietat en el que es troben. El fet de conèixer el concepte disminueix els nivells.
Differences of gender in oral and written communication apprehension of university students	Loureiro M, Loureiro N, Silva R.	2020 Portugal	Estudi observacional descriptiu	Les dones experimenten més ansietat i aprensió comunicativa tant oral com escrita que el homes. Gran importància del context social.
Fobia Social Naturaleza, evolución y tratamiento.	Bados A.	2009 España	Llibre	Es desenvolupen els aspectes generals de la teràpia cognitiva-conductual com a tractament de la fòbia social i l'entrenament en habilitats socials. Útil en la definició de

				TCC i l'entrenament per a la por a parlar en públic.
Miedo a hablar en público: naturaleza, evaluación y tratamiento.	Bados A.	2015 España	Llibre	Elements generals de la por a parlar en públic. Explicació de "Entrenamiento parra hablar en público (EHP)" com a programa d'intervenció.
Entrenamiento y evaluación de la expresión oral.	Montes RM, Enrique J, Aguilera C, Fernández R, Cañada RE.	2010 España	Estudi experimental prospectiu	Exemple de programa d'entrenament per a estudiants universitaris amb dificultats per a parlar en públic. El grup experimental obté resultats de eficàcia. Destaca l'ús de rúbriques a la avaluació de la competència oral.
Hablar En Público: Programa Para Desarrollar La Competencia Oral En Profesionales De La Salud.	Roso Bas F.	2014 España	Tesis doctoral	Exemple de programa d'intervenció psico-educatiu per poder aplicar a l'alumnat universitari. Resulta ser eficaç ja que els estudiants manifesten haver augmentat els recursos per a l'afrontament de la competència i disminució de la por.
REALIDAD VIRTUAL Y TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS: UNA REVISIÓN.	Botella C, García A, Quero S, Baños RM, Bretón JM.	2006 España	Revisió bibliogràfica	La Realitat Virtual com tractament psicològic de moltes condicions psicològiques, entre elles, la por a parlar en públic. S'expliquen diversos recursos amb els que poder aplicar la RV (cascos, CAVE...).
Behavioral therapy and virtual reality exposure for public speaking anxiety.	Zacarin MRJ, Borloti E, Haydu VB.	2019 Brasil	Estudi experimental prospectiu	Es presenta un programa terapèutic per a l'ansietat a l'hora de parlar en públic amb l'exposició gradual a la Realitat Virtual. Es veu una millora significativa en la percepció i qualitat del discurs, amb una reducció de la ansietat.

ANNEXA 2. Diagrama de barres. Resultats de la relació de ansietat experimentada a l'hora de parlar davant una audiència.

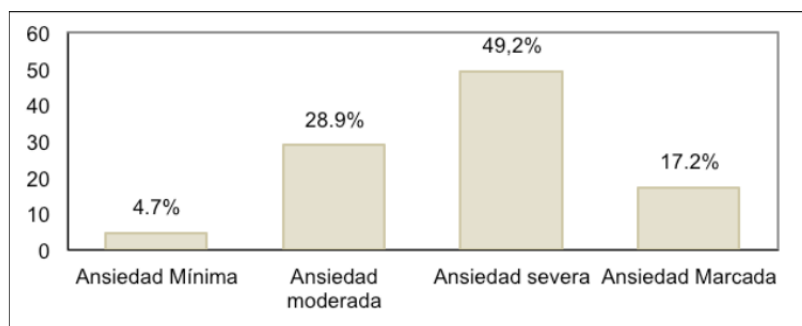


Figura 1. Porcentajes de ansiedad ante una audiencia