



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

FACULTAD DE POSGRADO

**INFORME DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

**MAGÍSTER EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN LINGÜÍSTICA Y
LITERATURA.**

TEMA:

**LA GLOSOFOBIA Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA
ORAL: DESAFÍOS Y PROPUESTAS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO**

AUTOR:

MARÍA TEREZA GUALLI CHICAIZA

DIRECTORA:

PhD. JACQUELINE ANA NOBLECILLA OLAYA

Milagro, 2025

Derechos de autor

Sr. Dr.
Fabricio Guevara Viejó
Rector de la Universidad Estatal de Milagro
Presente.

Yo, **Gualli Chicaiza María Tereza** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de mi Grado, de **Magíster en Educación con Mención en Lingüística y Literatura**, como aporte a la Línea de Investigación **Educación, Cultura, Tecnología e Innovación para la Sociedad** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 25 de abril del 2025



Gualli Chicaiza María Tereza
0913878898

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Noblecilla Olaya Jacqueline Ana** en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por **Gualli Chicaiza María Tereza**, cuyo tema es **La glosfobia y su impacto en el desarrollo de la competencia oral: Desafíos y propuestas en el ámbito educativo**, que aporta a la Línea de Investigación **Educación, Cultura, Tecnología e Innovación para la Sociedad**, previo a la obtención del Grado **Magíster en Educación con mención en Lingüística y Literatura**. Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 25 de abril del 2025

Firmado electrónicamente por:
ANA JACQUELINE
NOBLECILLA OLAYA



Noblecilla Olaya Ana Jacqueline, Msc.

0912652252

Directora

Aprobación del tribunal calificador

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO FACULTAD DE POSGRADO

ACTA DE SUSTENTACIÓN MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN LINGÜÍSTICA

Y LITERATURA

En la Facultad de Posgrado de la Universidad Estatal de Milagro, a los diez días del mes de abril del dos mil veinticinco, siendo las 16:02 horas, de forma VIRTUAL comparece el/la maestrante, LIC. GUALLI CHICAIZA MARIA TEREZA, a defender el Trabajo de Titulación denominado " "LA GLOSOFOBIA Y SU IMPACTO EN EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA ORAL: DESAFÍOS Y PROPUESTAS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO"", ante el Tribunal de Calificación integrado por: Posgrado RODRIGUEZ ACOSTA MARGARITA ALEXANDRA, Presidente(a), M Gestión RODRIGUEZ FLORES KAREN JOHANNA en calidad de Vocal; y, MALDONADO CISNEROS GERMÁN ARTURO que actúa como Secretario/a.

Una vez defendido el trabajo de titulación; examinado por los integrantes del Tribunal de Calificación, escuchada la defensa y las preguntas formuladas sobre el contenido del mismo al maestrante compareciente, durante el tiempo reglamentario, obtuvo la calificación de: **77.67** equivalente a: **REGULAR**.

Para constancia de lo actuado firman en unidad de acto el Tribunal de Calificación, siendo las 17:00 horas.



Firmado electrónicamente por:
MARGARITA ALEXANDRA
RODRIGUEZ ACOSTA

Posgrado RODRIGUEZ ACOSTA MARGARITA ALEXANDRA
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



Firmado electrónicamente por:
KAREN JOHANNA
RODRIGUEZ FLORES

M Gestion RODRIGUEZ FLORES KAREN JOHANNA
VOCAL



Firmado electrónicamente por:
GERMAN ARTURO
MALDONADO CISNEROS

MALDONADO CISNEROS GERMÁN ARTURO
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL



Firmado electrónicamente por:
MARIA TEREZA GUALLI
CHICAIZA

LIC. GUALLI CHICAIZA MARIA TEREZA
MAGÍSTER

DEDICATORIA

A mi Señor Jesús por su amparo, dirección.

A mi apreciada familia,
por su invaluable apoyo y constante motivación,
impulsándome siempre a alcanzar mi meta.

A mi tutora, por su incansable paciencia y guía
excepcional a lo largo de mi trabajo.

AGRADECIMIENTOS

Expreso mi más profundo agradecimiento a mi
Señor Jesús por su guía, luz y fortaleza
a lo largo de este camino.

A mi apreciada familia por su invaluable apoyo constante,
animándome cuando estaba a punto de caer.

A mi tutora por su excepcional calidad profesional en
cada etapa de este proceso.

A todas las personas que de una manera directa e
indirecta contribuyeron con su valiosa información
al enriquecimiento de este informe.

Resumen

El presente estudio aborda la glosophobia que experimentan los estudiantes al hablar en público, un fenómeno que afecta negativamente su capacidad de comunicación y desempeño académico. La investigación se orienta a responder la siguiente pregunta:

¿Cómo implementar estrategias pedagógicas efectivas para mitigar la glosophobia y fortalecer las habilidades de comunicación oral en los estudiantes de bachillerato de la institución? El objetivo general de este estudio es identificar las causas de la glosophobia y las estrategias pedagógicas para la mejora de las habilidades de comunicación oral en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas. Se empleó una metodología cualitativa, utilizando entrevistas, encuestas y observación directa para recolectar datos. Los participantes fueron estudiantes de nivel bachillerato que fueron evaluados en situaciones de exposición pública. Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes experimentan síntomas físicos de ansiedad, como sudoración y palpitaciones, lo que afecta negativamente su claridad y seguridad al comunicarse. Además, la ansiedad disminuye la efectividad del contenido de las presentaciones y limita su capacidad de interacción con el público. Las contribuciones de este estudio apuntan a la identificación de estrategias para reducir la ansiedad y mejorar la confianza de los estudiantes, tales como la práctica constante, el apoyo psicológico y la creación de un ambiente de aprendizaje inclusivo y relajado. En conclusión, este estudio destaca la importancia de abordar la ansiedad en la educación superior para fomentar la comunicación efectiva y el desarrollo académico.

Palabras clave: ansiedad, comunicación oral, educación superior, desempeño académico, estrategias de superación.

Abstract

The present study addresses the glossophobia that students experience when speaking in public, a phenomenon that negatively affects their communication ability and academic performance. The research is aimed at answering the following question: How to implement effective pedagogical strategies to mitigate glossophobia and strengthen oral communication skills in the institution's high school students? The general objective of this study is to identify the causes of glossophobia and the pedagogical strategies for the improvement of oral communication skills in high school students of the Carlos Armando Romero Rodas Educational Unit. A qualitative methodology was used, using interviews, surveys and direct observation to collect data. The participants were high school students who were evaluated in situations of public exposure. The results indicate that most students experience physical symptoms of anxiety, such as sweating and palpitations, which negatively affects their clarity and confidence in communicating. In addition, anxiety decreases the effectiveness of presentation content and limits their ability to interact with the audience. The contributions of this study aim to identify strategies to reduce anxiety and improve student confidence, such as consistent practice, psychological support, and the creation of an inclusive and relaxed learning environment. In conclusion, this study highlights the importance of addressing anxiety in higher education to foster effective communication and academic development.

Keywords: glossophobia, oral communication, higher education, academic performance, coping strategies.

Lista de Tablas

Tabla 1	20
Tabla 2	31
Tabla 3	32
Tabla 4	33
Tabla 5	34
Tabla 6	35
Tabla 7	36
Tabla 8	38
Tabla 9	39
Tabla 10	41
Tabla 11	50

Lista de Siglas / Acrónimos

- **ANS:** Ansiedad al Hablar en Público.
- **ECO:** Estrategias de Comunicación Oral.
- **GPI:** Glosfobia y Prácticas Inclusivas.
- **UECAR:** Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas.
- **SPC:** Síntomas Psicológicos de la Comunicación.
- **APC:** Ansiedad en Presentaciones Públicas.
- **EB:** Educación en el Bachillerato

Índice / Sumario

INTRODUCCIÓN	1
1 MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	5
1.1. Revisión de Estudios Previos	15
1.2. Conceptualización de la Glosfobia	8
1.2.1 Definición y características de la glosfobia	8
1.2.2 Causas de la glosfobia: factores psicológicos, sociales y	9
educativos	9
1.2.3 Consecuencias de la glosfobia en el ámbito académico y	10
1.2.4 Relación entre glosfobia y otras formas de ansiedad social	10
1.3. Teorías sobre la Comunicación Oral	11
1.3.1 Enfoques teóricos sobre la comunicación oral en la educación	11
1.3.2 Habilidades de comunicación oral: conceptos clave y su importancia en la formación académica	12
1.3.3 Modelos de enseñanza y aprendizaje de la comunicación oral	13
1.4 Estrategias Pedagógicas para Mejorar la Comunicación Oral	14
1.4.1 Enfoques pedagógicos para el desarrollo de habilidades de	14
1.4.2 Métodos efectivos para reducir la ansiedad en actividades de	15
expresión oral	15
1.4.3 Estrategias inclusivas para estudiantes con diferentes niveles	16
1.5 El Rol del Docente en el Manejo de la Glosfobia	17
1.5.1 Técnicas	17
1.5.2 Importancia de un ambiente de apoyo y confianza en el aula	17
1.5.3 El uso de feedback positivo y constructivo para mejorar las	18
habilidades de expresión oral	18
1.6 Operacionalización de las Variables	19
1.7 Aportes teóricos y prácticos	20
1.7.1 Aportes que esta investigación pretende realizar al conocimiento	20
existente	20
1.7.2 Implicaciones prácticas para la mejora de las habilidades de	21
comunicación oral en el ámbito educativo	21

2 DISEÑO METODOLÓGICO	23
2.1 Enfoque de investigación.....	23
2.2 Tipo de investigación.....	23
2.3 Diseño de investigación.....	24
2.4 Población y muestra.....	24
2.4.1 Población	24
2.4.2 Muestra	25
2.5 Variables del Estudio.....	25
2.6 Variable Dependiente: Habilidades de Comunicación Oral	26
2.7 Variable Independiente: Glosofobia (Ansiedad al Hablar en Público).....	27
2.8 Métodos	28
2.9 Proceso de Medición	28
2.10 Análisis de los Datos	28
2.11 Consideraciones Éticas	29
3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	30
3.1 Resultados de las entrevistas.....	30
3.1.1 Análisis de las entrevistas	30
3.1.2 ¿Cómo te sientes cuando tienes que hablar frente a un grupo?	31
3.1.3 ¿Has experimentado síntomas físicos (palpitaciones, sudoración) al hablar en público?	32
3.1.4 ¿Cómo afecta tu ansiedad al hablar en público en tu capacidad	33
para comunicarte claramente?.....	33
3.1.5 ¿Te ha afectado la ansiedad en tu desempeño académico	34
durante actividades orales?.....	34
3.1.6 ¿Has probado alguna estrategia para reducir la ansiedad al	35
hablar en público? ¿Cuál ha sido la más útil para ti?	35
3.1.7 ¿Qué tipo de apoyo o estrategias crees que te ayudarían a	36
mejorar tu confianza al hablar frente a otros?	36
3.2 Resultados de las encuestas	38
3.2.1 Sección 1: Ansiedad Comunicativa General.....	38
3.2.2 Sección 2: Barreras en la Expresión Oral.....	39
3.2.3 Sección 3: Estrategias para Mitigar la Glosofobia y Mejorar la.....	40
Comunicación Oral.....	40

3.2.4 Conclusiones de la encuesta.....	42
3.3 Resultados de las observaciones	43
4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
4.1 Conclusiones.....	44
4.2 Recomendaciones	45
5 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
6 ANEXOS	50
6.1 Matriz de consistencia	50
6.2 Formato de entrevista	52
6.3 Formato de encuesta	53
6.4 Formato de lista de cotejo	56

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la glosofobia es reconocida como un desafío persistente en diversos contextos educativos, afectando a un porcentaje significativo de estudiantes a nivel global. La transformación de los entornos académicos hacia modelos más interactivos y colaborativos ha intensificado la necesidad de desarrollar habilidades comunicativas efectivas. Sin embargo, muchos estudiantes siguen mostrando dificultades para enfrentarse a estas demandas, especialmente en etapas como la educación secundaria y el bachillerato, donde la exposición oral es una práctica frecuente. Estudios recientes señalan que la glosofobia se presenta con mayor incidencia en jóvenes que carecen de una adecuada formación en habilidades oratorias, lo que resalta la importancia de incluir estrategias específicas dentro del currículo escolar para abordar este problema.

El contexto post-pandemia ha añadido un nuevo nivel de complejidad a esta problemática. Aunque el aprendizaje remoto permitió a algunos estudiantes evitar la exposición directa, también limitó el desarrollo de competencias interpersonales esenciales para la interacción presencial. Ahora, con el retorno a las aulas, los docentes enfrentan el reto de reincorporar actividades que fomenten la participación oral y, al mismo tiempo, reduzcan los niveles de ansiedad relacionados con la glosofobia. En este sentido, la investigación y aplicación de estrategias interactivas se vuelve indispensable para proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas que les permitan superar este temor y mejorar su desempeño académico. Al abordar esta problemática, no solo se benefician los individuos, sino también las comunidades educativas, que se fortalecen mediante el desarrollo de un entorno más inclusivo y participativo.

La glosofobia afecta al 75% de las personas globalmente, siendo una de las fobias sociales más comunes (American Psychological Association, 2021). Este temor limita el desarrollo profesional y académico, especialmente en contextos donde la comunicación oral es esencial. Países como Estados Unidos y Canadá han implementado programas educativos para abordar esta problemática desde edades tempranas, aunque los resultados aún no son uniformes (Horwitz, 2017). La presión social y los entornos competitivos agravan la ansiedad, afectando principalmente a estudiantes y profesionales jóvenes (Smith & Jones, 2020). Estas barreras resaltan la importancia de incluir estrategias pedagógicas para mejorar las habilidades comunicativas de forma inclusiva y efectiva.

En América Latina, la glosfobia está influenciada por sistemas educativos tradicionales que priorizan la memorización sobre la expresión oral (Cárdenas & Pérez, 2019). En países como México, Colombia y Argentina, muchos estudiantes carecen de herramientas para superar el miedo a hablar en público (López et al., 2021). Aunque algunos programas educativos han incorporado talleres de oratoria, su alcance es limitado y no aborda la diversidad de contextos socioeconómicos. Esto refuerza la necesidad de políticas que promuevan competencias orales desde una perspectiva culturalmente adaptada y equitativa (Martínez, 2020).

En Ecuador, más del 60% de los estudiantes reporta ansiedad severa durante presentaciones orales, según el Ministerio de Educación (2022). Este fenómeno está relacionado con metodologías de enseñanza que no priorizan la formación en habilidades comunicativas (Pérez, 2021). Además, las evaluaciones tradicionales suelen aumentar la presión, dificultando el desempeño de los estudiantes en actividades públicas. La implementación de estrategias que combinen herramientas pedagógicas y apoyo emocional es crucial para enfrentar esta problemática y fomentar el desarrollo integral de los estudiantes.

En la Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas, la glosfobia impacta directamente el desempeño académico de los estudiantes de bachillerato. Las exposiciones orales y debates suelen generar altos niveles de ansiedad debido a la falta de recursos pedagógicos que aborden esta dificultad. Aunque la institución ha implementado actividades para mejorar las habilidades orales, estas no han sido suficientes para reducir la ansiedad generalizada. Este contexto subraya la necesidad de desarrollar estrategias más efectivas que promuevan un ambiente seguro y empático para la expresión oral.

A pesar de los avances en metodologías activas, la glosfobia sigue siendo una barrera significativa en el desarrollo académico y personal de los estudiantes, especialmente en actividades de comunicación oral. En la Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas, la ansiedad durante exposiciones y debates limita el rendimiento y la participación. ¿Cómo implementar estrategias pedagógicas efectivas para mitigar la glosfobia y fortalecer las habilidades de comunicación oral en los estudiantes de bachillerato de la institución?

El objetivo general de este estudio es Identificar las causas de la glosfobia y las estrategias pedagógicas para la mejora de las habilidades de comunicación oral, mediante la aplicación de encuestas y entrevistas cualitativas en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas. Para ello, se plantean tres objetivos específicos:

1. Analizar los niveles de ansiedad al hablar en público entre los estudiantes participantes;
2. Identificar las principales barreras percibidas por los estudiantes al hablar en público;
3. Evaluar las estrategias utilizadas por los estudiantes para mitigar la ansiedad al hablar en público.

El diseño metodológico de este estudio es de tipo cualitativo, con el propósito de identificar las causas de la glosfobia y las estrategias pedagógicas que puedan mejorar las habilidades de comunicación oral en los estudiantes. Se utilizarán técnicas cualitativas como entrevistas semiestructuradas, encuesta y observación de clase, dirigidas a estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas. Estas herramientas permitirán captar las percepciones, experiencias y opiniones de los estudiantes sobre la ansiedad y las barreras en la expresión oral.

A través del análisis cualitativo de los datos obtenidos, se identificarán patrones y factores comunes relacionados con la glosfobia en el contexto educativo. Este enfoque permitirá obtener una comprensión profunda de las dificultades que enfrentan los estudiantes al comunicarse oralmente, lo que facilitará la identificación de estrategias pedagógicas efectivas para mejorar sus habilidades de expresión oral y reducir la ansiedad durante las actividades de comunicación.

La pertinencia de esta investigación radica en la creciente importancia de las habilidades de comunicación oral en el ámbito académico y profesional, especialmente en contextos educativos donde la expresión verbal es fundamental. La glosfobia, o el temor a hablar en público, es una barrera significativa para el desarrollo de estas habilidades, afectando la participación activa y el rendimiento académico de los estudiantes. Al identificar las causas y las estrategias para mitigarla, se contribuye a la mejora de la calidad educativa y al fortalecimiento de la formación integral de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas, permitiendo una preparación más completa para su futuro académico y profesional.

En términos de viabilidad, la investigación es factible debido a que se basará en técnicas cualitativas accesibles, como entrevistas y grupos focales, que son herramientas adecuadas para explorar las percepciones de los estudiantes sobre la glosofobia. El impacto de esta investigación será significativo, ya que los resultados permitirán comprender mejor los factores que limitan la comunicación oral y, a partir de ello, se podrán generar propuestas de estrategias pedagógicas adaptadas a las necesidades de los estudiantes. Los aportes de este estudio serán valiosos tanto para la institución educativa como para el ámbito académico en general, ya que contribuirán a la creación de un ambiente más inclusivo y dinámico en el que los estudiantes se sientan más seguros al expresarse de manera oral.

El desarrollo del trabajo comenzará con la Introducción, en la cual se contextualizará el problema de la glosofobia y su impacto en las habilidades de comunicación oral de los estudiantes. En el Marco Teórico, se abordarán las teorías y enfoques relevantes sobre la glosofobia y la enseñanza de la comunicación oral, proporcionando el sustento conceptual para el estudio. Luego, el Diseño Metodológico explicará las herramientas cualitativas empleadas para la recolección de datos, así como el enfoque de análisis utilizado.

A continuación, en el Análisis de los Resultados, se presentarán los datos obtenidos a través de entrevistas y grupos focales, y se procederá con su análisis detallado. La Discusión interpretará estos hallazgos, estableciendo conexiones con la literatura existente. Finalmente, en las Conclusiones se sintetizarán los principales hallazgos, y en las Recomendaciones se ofrecerán estrategias orientadas a mitigar la glosofobia y mejorar las habilidades de expresión oral en el contexto educativo.

1 MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

El marco teórico es fundamental en toda investigación, ya que proporciona el sustento conceptual que guía el desarrollo del estudio. En este caso, se aborda el problema de la glosophobia, un trastorno que afecta la capacidad de los estudiantes para comunicarse oralmente, limitando su rendimiento académico y participación en el aula. La falta de habilidades de expresión oral en un contexto educativo, especialmente en actividades que requieren hablar en público, puede tener un impacto negativo en el aprendizaje y el desarrollo personal de los estudiantes, lo que hace necesario explorar y comprender las causas y soluciones para este fenómeno.

1.1. Revisión de Estudios Previos

La glosophobia, o miedo a hablar en público, es un fenómeno que afecta a una gran parte de los estudiantes en diversos niveles educativos, impactando sus habilidades de comunicación oral y, en consecuencia, su desempeño académico. A lo largo de los últimos años, varios estudios han abordado este tema, tanto en el ámbito internacional como nacional, buscando comprender sus causas y efectos, así como las posibles estrategias para mitigar este trastorno. A continuación, se presentan los antecedentes de diez investigaciones recientes, cinco a nivel internacional y cinco nacionales, que ofrecen una visión amplia sobre la problemática de la glosophobia en el contexto educativo.

Guardiola, M. (2022) realizó un estudio sobre la incidencia de la glosophobia en estudiantes de postgrado en España, con un enfoque particular en la oratoria en línea durante la pandemia de COVID-19. Utilizando una metodología mixta que combinó datos cuantitativos y cualitativos, los investigadores aplicaron un cuestionario validado, con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,82. Los resultados indicaron que una gran proporción de estudiantes experimentaba altos niveles de ansiedad al realizar exposiciones orales en línea, lo que afectaba negativamente su rendimiento académico. Este hallazgo subraya la necesidad de integrar la formación en oratoria dentro de los programas educativos, un aspecto relevante para el contexto educativo ecuatoriano, especialmente en modalidades en línea.

González, A., & Pérez, L. (2021) analizaron el impacto de la glosophobia en el rendimiento académico de estudiantes de primaria en el aprendizaje de un idioma extranjero. Con un enfoque cualitativo descriptivo, utilizaron grupos focales con

estudiantes de sexto grado. Los hallazgos indicaron que los estudiantes con altos niveles de ansiedad evitaban participar en actividades orales, lo que dificultaba su aprendizaje del idioma. La investigación concluyó que es crucial crear un ambiente de confianza y apoyo para reducir los efectos de la glosfobia, una recomendación aplicable al contexto de la Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas, en la que la ansiedad al hablar en público puede ser un desafío.

Martínez, J., & López, R. (2020) exploraron la importancia de desarrollar competencias orales para controlar el miedo escénico en estudiantes universitarios de contaduría pública. A través de una revisión bibliográfica, los autores destacaron diversas teorías sobre la glosfobia y su relación con las competencias orales. El estudio concluyó que incorporar la formación en oratoria en los programas académicos puede reducir los niveles de ansiedad al hablar en público. Este hallazgo resulta útil para entender la necesidad de enseñar habilidades orales en todos los niveles educativos, incluidos los de educación secundaria, como en el caso de la investigación en la Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas.

Rodríguez, M., & Sánchez, P. (2019) investigaron cómo la glosfobia afecta a los estudiantes universitarios durante sus presentaciones orales y su desempeño académico. Mediante una revisión bibliográfica, los autores identificaron síntomas comunes como nerviosismo, tartamudeo y bloqueo al hablar. La investigación concluyó que la glosfobia es un factor limitante en el aprendizaje, lo que resalta la necesidad de abordar este problema desde una perspectiva educativa. Este estudio proporciona un marco conceptual útil para comprender cómo el miedo escénico afecta a los estudiantes en distintos niveles, lo que puede enriquecer la investigación sobre este tema en el contexto ecuatoriano.

Fernández, L., & Gómez, S. (2018) analizaron la competencia oral en los estudiantes de la Universidad ECOTEC. A través de un enfoque cuantitativo, aplicaron encuestas a 558 estudiantes para evaluar sus habilidades de comunicación oral. Los resultados mostraron diferencias de género en las competencias orales, destacando que los hombres presentaban mejores habilidades en varias áreas, mientras que las mujeres demostraban mayor capacidad en vocalización. Estos hallazgos subrayan la necesidad de mejorar la competencia oral en todos los estudiantes, lo cual es crucial para el diseño de estrategias pedagógicas en la educación secundaria.

Pérez, J., & Ramírez, M. (2023) realizaron un estudio en Quito, Ecuador, para analizar la prevalencia de la glosfobia entre los estudiantes de secundaria. Utilizando un enfoque cuantitativo descriptivo, aplicaron encuestas a 200 estudiantes. Los resultados revelaron que aproximadamente el 40% de los estudiantes presentaba altos niveles de glosfobia, lo que afectaba tanto su rendimiento académico como su participación en clase. Este estudio aporta información relevante sobre la magnitud de la glosfobia en el contexto ecuatoriano, lo que puede servir como base para entender la prevalencia del problema en la educación secundaria.

Vera, L., & Castro, A. (2022) examinaron la relación entre la glosfobia y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato en Guayaquil. A través de un diseño mixto, combinaron encuestas y entrevistas, y identificaron factores como la falta de preparación y el temor al juicio social como desencadenantes del miedo escénico. Los resultados mostraron que los estudiantes que experimentaban glosfobia tenían un rendimiento académico inferior en actividades que requerían expresión oral. Este estudio es crucial para comprender cómo la glosfobia impacta a los estudiantes de secundaria en Ecuador y puede ofrecer perspectivas valiosas para la investigación en la Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas.

Martínez, P., & Ruiz, C. (2021) realizaron un estudio para identificar las estrategias más efectivas para reducir la glosfobia en estudiantes de secundaria. Mediante entrevistas a 15 docentes, los investigadores identificaron prácticas pedagógicas, como la creación de un ambiente de apoyo y la práctica continua de exposiciones orales, que ayudaban a mitigar la glosfobia. Los docentes señalaron que estas estrategias contribuyen significativamente a reducir la ansiedad de los estudiantes, lo cual es un hallazgo importante que podría aplicarse en el diseño de intervenciones en el contexto educativo de la Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas.

González, D., & Torres, R. (2020) abordaron el impacto de la glosfobia en la participación de los estudiantes de secundaria en actividades académicas. A través de un enfoque cuantitativo, encuestaron a 300 estudiantes de diversas instituciones educativas de Guayaquil. Los resultados indicaron que los estudiantes con glosfobia tendían a evitar actividades de expresión oral, lo que afectaba su rendimiento y participación en clase. Este estudio proporciona información valiosa sobre cómo la glosfobia impacta directamente en la participación de los estudiantes, un factor importante para considerar en la investigación.

Jaramillo, A., & González, S. (2019) centraron su estudio en la percepción de los docentes sobre la glosfobia en estudiantes de secundaria. Mediante entrevistas a 20 docentes de Guayaquil, identificaron diversas estrategias de intervención, como la práctica progresiva y el fomento de la confianza, que ayudaban a mitigar la glosfobia. Los resultados mostraron que los docentes consideraban cruciales estas estrategias para mejorar las habilidades de comunicación oral de los estudiantes, lo que es relevante para futuras intervenciones en la Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas.

Los antecedentes presentados ofrecen una perspectiva amplia sobre el impacto de la glosfobia en los estudiantes, tanto a nivel internacional como nacional. Los estudios analizados coinciden en señalar que la glosfobia es un factor limitante en el desarrollo de habilidades de comunicación oral y el rendimiento académico de los estudiantes. Estos antecedentes servirán como base para la identificación de las causas y las estrategias pedagógicas necesarias para mitigar la glosfobia en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas.

1.2. Conceptualización de la Glosfobia

1.2.1 Definición y características de la glosfobia

La glosfobia es el temor extremo y persistente a hablar en público, considerado un tipo específico de fobia social que afecta la capacidad comunicativa de las personas en diferentes contextos (American Psychiatric Association APA, 2020). Esta condición se caracteriza por una intensa ansiedad anticipatoria antes de hablar frente a una audiencia, acompañada de síntomas fisiológicos como sudoración, palpitaciones y temblores (McCroskey, 2015). A menudo, las personas afectadas perciben estas situaciones como altamente amenazantes, aunque objetivamente no lo sean.

Además, la glosfobia se distingue de otras formas de ansiedad social por su enfoque exclusivo en la oratoria y la interacción en entornos grupales (Russell et al., 2017). En estos casos, las experiencias negativas pasadas, como el fracaso al hablar en público o críticas recibidas, juegan un papel importante en la consolidación de este miedo (Leary, 2018). Es importante

reconocer que no todas las personas con ansiedad al hablar en público desarrollan glosfobia, ya que esta última implica un nivel más incapacitante de temor (APA, 2020).

En términos de prevalencia, estudios indican que aproximadamente el 75% de las personas experimentan cierto grado de ansiedad al hablar en público, pero solo un porcentaje reducido desarrolla glosfobia severa (Harris et al., 2020). La comprensión y el tratamiento de esta fobia son esenciales para minimizar su impacto negativo en la vida académica, social y profesional de quienes la padecen.

1.2.2 Causas de la glosfobia: factores psicológicos, sociales y educativos

Las causas de la glosfobia son complejas y multifactoriales, combinando elementos psicológicos, sociales y educativos. Desde una perspectiva psicológica, el miedo a hablar en público puede originarse en experiencias traumáticas, como haber sido objeto de burlas o críticas durante una presentación (Russell et al., 2017). Este condicionamiento negativo se refuerza con el tiempo, creando un círculo vicioso de evitación y aumento de la ansiedad (Clark & Beck, 2012).

En el ámbito social, la presión para cumplir con expectativas culturales, como la elocuencia y la persuasión, puede generar un temor exacerbado al juicio y la evaluación negativa por parte de los demás (Harris et al., 2020). Además, entornos donde se fomenta la competitividad sobre la colaboración suelen agravar la percepción de inseguridad en los individuos (McCroskey, 2015). Estos factores sociales contribuyen a la consolidación del miedo en escenarios de interacción grupal.

Por otro lado, en el contexto educativo, la falta de programas que desarrollen habilidades de oratoria y comunicación puede dejar a los estudiantes sin recursos para enfrentar el miedo escénico. Según Brown y Levinson (2021), sistemas educativos que priorizan evaluaciones escritas sobre habilidades verbales tienden a perpetuar esta deficiencia. En muchos casos, la introducción temprana de talleres y prácticas orales ha demostrado ser efectiva para prevenir la glosfobia en etapas posteriores de la vida (Russell et al., 2017).

1.2.3 Consecuencias de la glosfobia en el ámbito académico y personal de los estudiantes

La glosfobia tiene implicaciones significativas en el desempeño académico de los estudiantes, ya que limita su participación en actividades esenciales como exposiciones, debates y presentaciones (Harris et al., 2020). Estas limitaciones pueden generar desventajas en su desarrollo académico y profesional, afectando incluso su capacidad para competir en el mercado laboral (Russell et al., 2017). Asimismo, la evitación constante de estas actividades suele traducirse en una menor autoestima y autoconfianza (APA, 2020).

En el ámbito personal, este trastorno puede desencadenar sentimientos de aislamiento y fracaso. Las personas con glosfobia tienden a evitar eventos sociales o situaciones que requieran habilidades comunicativas, lo que impacta negativamente sus relaciones interpersonales (Clark & Beck, 2012). Además, el constante temor al juicio social refuerza pensamientos negativos y aumenta el riesgo de desarrollar otras condiciones asociadas, como depresión y ansiedad generalizada (Leary, 2018).

A largo plazo, la glosfobia puede limitar el crecimiento personal y profesional, especialmente en un mundo globalizado donde la comunicación efectiva es una habilidad esencial (McCroskey, 2015). Intervenciones oportunas y enfoques terapéuticos adecuados pueden mitigar estas consecuencias y empoderar a las personas afectadas para superar sus temores.

1.2.4 Relación entre glosfobia y otras formas de ansiedad social

La glosfobia forma parte del espectro de la ansiedad social, ya que ambos trastornos comparten síntomas comunes, como el miedo al juicio y la evaluación negativa (APA, 2020). Sin embargo, la glosfobia se distingue por su enfoque específico en situaciones que implican hablar en público, mientras que la ansiedad social generalizada abarca una variedad más amplia de contextos (Russell et al., 2017). Esta relación ha llevado a que ambos términos se utilicen en ocasiones de manera indistinta, aunque sus implicaciones sean distintas.

Investigaciones recientes sugieren que las personas con glosfobia tienen una mayor probabilidad de presentar otros trastornos de ansiedad, lo que indica una comorbilidad

significativa entre estas condiciones (Harris et al., 2020). Por ejemplo, el miedo a hablar en público puede estar acompañado de fobia social generalizada o trastorno de ansiedad generalizada, intensificando los síntomas y dificultando el tratamiento (Leary, 2018).

En términos de tratamiento, las terapias cognitivo-conductuales han mostrado resultados prometedores para abordar tanto la glosofobia como la ansiedad social generalizada (Clark & Beck, 2012). Estas intervenciones ayudan a los pacientes a identificar y reestructurar pensamientos negativos, mientras desarrollan habilidades para enfrentar gradualmente sus miedos. Este enfoque integrado resulta clave para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

1.3. Teorías sobre la Comunicación Oral

1.3.1 Enfoques teóricos sobre la comunicación oral en la educación

La comunicación oral en el ámbito educativo se fundamenta en teorías que destacan su relevancia como herramienta para la construcción del conocimiento. El enfoque constructivista, propuesto por Vygotsky, resalta el papel del lenguaje hablado en el desarrollo cognitivo, afirmando que el aprendizaje ocurre a través de la interacción social y la mediación lingüística (Vygotsky, 1978). Por otro lado, la teoría de la competencia comunicativa de Hymes (1972) establece que la comunicación eficaz en un entorno educativo requiere no solo conocimiento lingüístico, sino también sociocultural y pragmático.

Otro enfoque relevante es el modelo transaccional de Barnlund (2008), que enfatiza la comunicación como un proceso bidireccional y dinámico en el que los participantes influyen mutuamente. Este modelo tiene implicaciones en la educación, ya que promueve el aprendizaje colaborativo y la retroalimentación activa. Además, las teorías humanistas de Rogers (1983) subrayan la importancia de la empatía y la autenticidad en las interacciones comunicativas dentro del aula, fortaleciendo las relaciones entre estudiantes y docentes.

En un contexto educativo, estos enfoques teóricos proporcionan un marco para diseñar estrategias pedagógicas que promuevan la participación activa y la construcción conjunta del conocimiento. Según estudios recientes, los entornos de aprendizaje que fomentan la

comunicación oral efectiva logran un impacto positivo en el desarrollo académico y social de los estudiantes (Brown & Levinson, 2021).

1.3.2 Habilidades de comunicación oral: conceptos clave y su importancia en la formación académica

Las habilidades de comunicación oral abarcan un conjunto de capacidades que permiten a los individuos expresarse de manera clara y efectiva en contextos diversos. Estas habilidades incluyen la correcta articulación de ideas, la fluidez en el discurso, la capacidad de escuchar activamente y la adaptación del mensaje a las características y expectativas de la audiencia (McCroskey, 2015). En el ámbito académico, estas habilidades son fundamentales porque facilitan no solo la transmisión de ideas, sino también la participación en debates, la colaboración en trabajos en equipo y el desarrollo de habilidades de liderazgo. Los estudiantes que desarrollan estas competencias tienen más facilidad para expresar sus puntos de vista, defender sus argumentos y, lo más importante, influir de manera positiva en su entorno. De este modo, la comunicación oral es un eje clave en el proceso de aprendizaje, ya que también contribuye al desarrollo del pensamiento crítico y la toma de decisiones informadas.

La importancia de las habilidades de comunicación oral en la formación académica radica en su impacto directo en el desempeño estudiantil. Los estudiantes que dominan la comunicación oral tienden a participar más activamente en discusiones y presentaciones, lo que no solo les permite destacar en el ámbito académico, sino también fortalece su autoconfianza y habilidades interpersonales (Harris et al., 2020). La capacidad para comunicarse de manera efectiva en público, por ejemplo, les permite liderar proyectos, defender ideas ante sus compañeros y desarrollar un sentido de seguridad al compartir sus pensamientos en diferentes situaciones.

Además, la competencia en comunicación oral es un predictor significativo del éxito profesional, ya que muchas áreas laborales valoran esta habilidad para la interacción en entornos colaborativos y la presentación de informes o propuestas (Russell et al., 2017). Por lo tanto, los estudiantes que se especializan en mejorar estas habilidades tienen mayores probabilidades de sobresalir en sus futuros empleos.

Es esencial que las instituciones educativas integren programas y actividades que fomenten el desarrollo de habilidades de comunicación oral desde etapas tempranas. Según Leary (2018), metodologías como el aprendizaje basado en proyectos, el trabajo en grupo y las prácticas de oratoria son estrategias eficaces que ayudan a los estudiantes a superar el miedo escénico y a mejorar su capacidad para comunicarse de forma efectiva. Estas metodologías no solo proporcionan un espacio seguro para la expresión oral, sino que también fomentan el aprendizaje activo y la creatividad. Al involucrar a los estudiantes en actividades que desafían sus habilidades comunicativas, las instituciones educativas pueden contribuir a su formación integral. Así, no solo se les capacita en la transmisión de conocimientos, sino también en habilidades esenciales para su desarrollo personal y profesional, preparándolos para enfrentar desafíos en diversos contextos.

1.3.3 Modelos de enseñanza y aprendizaje de la comunicación oral

Existen diversos modelos pedagógicos diseñados para enseñar y mejorar las habilidades de comunicación oral. Uno de los más conocidos es el enfoque por competencias, que integra prácticas de simulación, debates y presentaciones para desarrollar habilidades específicas como la claridad, la persuasión y la argumentación (Brown & Levinson, 2021). Este modelo se basa en la premisa de que los estudiantes deben ser capaces de aplicar lo aprendido en situaciones reales, lo que lo convierte en un enfoque altamente práctico. Además, pone énfasis en la evaluación continua, lo que permite a los educadores monitorear el progreso de los estudiantes de manera constante. Al ser un proceso que se construye paso a paso, los estudiantes pueden identificar sus fortalezas y áreas de mejora, permitiéndoles tener un aprendizaje más dinámico y adaptado a sus necesidades. La implementación de actividades como simulaciones de discursos o debates, permite desarrollar habilidades clave que les serán útiles tanto en el ámbito académico como en el profesional.

Otro modelo relevante es el aprendizaje cooperativo, que fomenta la interacción entre estudiantes mediante actividades grupales y proyectos colaborativos. Según Slavin (2014), este enfoque no solo mejora las habilidades comunicativas, sino que también fortalece el trabajo en equipo, la empatía y el desarrollo de habilidades interpersonales. El hecho de trabajar en grupos permite a los estudiantes intercambiar ideas, aprender unos de otros y desarrollar una mayor capacidad para escuchar y adaptarse a diversas perspectivas.

En un entorno cooperativo, los estudiantes también aprenden a expresar sus ideas de manera clara y respetuosa, lo que les prepara para situaciones de colaboración futura en su vida profesional. Además, la incorporación de herramientas digitales en este enfoque, como plataformas para presentaciones en línea o debates virtuales, permite que los estudiantes se adapten a los entornos contemporáneos y mejoren su competencia comunicativa en un espacio digital (Harris et al., 2020). Este enfoque resulta especialmente beneficioso para los estudiantes que se benefician de una mayor interacción y práctica en entornos más colaborativos.

El modelo de instrucción directa, aunque más tradicional, sigue siendo útil en ciertos contextos. Este enfoque implica la enseñanza explícita de técnicas de oratoria, las cuales están diseñadas para mejorar las habilidades de expresión oral y proporcionar estrategias para superar la ansiedad al hablar en público (McCroskey, 2015). Aunque puede parecer un enfoque más rígido, su efectividad aumenta cuando se combina con métodos interactivos y participativos que permiten a los estudiantes aplicar lo aprendido en escenarios reales, como presentaciones frente a sus compañeros o ejercicios de simulación (Clark & Beck, 2012). La instrucción directa se enfoca en enseñar los aspectos técnicos de la oratoria y también proporciona una estructura que ayuda a los estudiantes a sentirse más seguros al enfrentar situaciones en las que se requiere hablar en público. A través de la práctica y la retroalimentación constante, los estudiantes pueden superar sus miedos y desarrollar la confianza necesaria para comunicarse de manera efectiva en diversos contextos.

1.4 Estrategias Pedagógicas para Mejorar la Comunicación Oral

1.4.1 Enfoques pedagógicos para el desarrollo de habilidades de expresión oral

El desarrollo de habilidades de expresión oral en los estudiantes requiere enfoques pedagógicos que integren teoría y práctica de manera efectiva. Entre los métodos más destacados se encuentra el aprendizaje basado en proyectos, que fomenta la interacción constante entre los estudiantes mediante actividades como debates, presentaciones y Otro enfoque relevante es el aprendizaje cooperativo, donde los estudiantes trabajan en grupos pequeños para resolver problemas y exponer resultados.

Según Slavin (2014), esta metodología no solo mejora la expresión oral, sino que también desarrolla habilidades sociales y promueve el aprendizaje mutuo. Además, el enfoque comunicativo, utilizado especialmente en la enseñanza de lenguas, enfatiza la interacción como medio y fin del aprendizaje, proporcionando un entorno en el que los estudiantes pueden practicar sin temor a errores (Canale & Swain, 1980).

La incorporación de tecnología también ha transformado los enfoques pedagógicos para la expresión oral. Herramientas como las presentaciones grabadas, los foros virtuales y las aplicaciones de retroalimentación inmediata permiten a los estudiantes practicar y mejorar sus habilidades con mayor flexibilidad (Harris et al., 2020). Estos enfoques modernos ofrecen oportunidades para personalizar el aprendizaje y adaptarse a las necesidades de cada estudiante.

1.4.2 Métodos efectivos para reducir la ansiedad en actividades de expresión oral

La ansiedad ante actividades de expresión oral es un desafío común que puede abordarse mediante métodos pedagógicos específicos. Una estrategia clave es la desensibilización sistemática, que consiste en exponer gradualmente a los estudiantes a situaciones de habla en público, comenzando con actividades de baja presión como discusiones en grupos pequeños y avanzando hacia presentaciones más formales (McCroskey, 2015). Este enfoque permite a los estudiantes ganar confianza y superar el miedo de manera progresiva.

Otra técnica efectiva es la enseñanza de habilidades de afrontamiento, como la respiración profunda, la visualización positiva y la reestructuración cognitiva. Estas prácticas ayudan a los estudiantes a manejar la ansiedad en el momento y a desarrollar una mentalidad más positiva hacia las actividades de comunicación oral (Clark & Beck, 2012). Además, la creación de un entorno de aprendizaje seguro y de apoyo, donde se celebren los esfuerzos y no solo los resultados, puede reducir significativamente el estrés asociado con la expresión oral (Rogers, 1983).

El uso de simulaciones y actividades prácticas también es crucial. Por ejemplo, ensayar presentaciones en un entorno controlado, con retroalimentación constructiva de los compañeros y el docente, permite a los estudiantes mejorar sus habilidades sin el temor de ser juzgados (Leary, 2018). Estudios recientes han demostrado que estos métodos no solo reducen la ansiedad, sino que también incrementan la motivación y el compromiso con el aprendizaje (Harris et al., 2020).

1.4.3 Estrategias inclusivas para estudiantes con diferentes niveles de confianza en la comunicación oral

En un aula diversa, es esencial implementar estrategias inclusivas que respondan a las distintas necesidades y niveles de confianza de los estudiantes en la comunicación oral. Una estrategia útil es la diferenciación de tareas, donde los docentes diseñan actividades con distintos niveles de complejidad y adaptan las expectativas según las habilidades individuales de cada estudiante (Tomlinson, 2014). Este enfoque permite que todos los estudiantes, sin importar su nivel inicial de confianza o capacidad, puedan participar activamente en las actividades de comunicación oral. Al proporcionar tareas que varían en dificultad, los estudiantes pueden avanzar a su propio ritmo, superando sus miedos o limitaciones personales. Además, esta estrategia asegura que ningún estudiante se quede atrás, favoreciendo la inclusión y el aprendizaje equitativo en el aula. De esta forma, se promueve la participación de todos los estudiantes, garantizando que cada uno tenga la oportunidad de desarrollar sus habilidades comunicativas en un ambiente adecuado a sus necesidades.

Finalmente, fomentar un clima de apoyo emocional en el aula es fundamental para que los estudiantes se sientan cómodos al expresarse. Esto incluye la implementación de normas de respeto mutuo, el uso de actividades de rompehielos para reducir la tensión inicial y la incorporación de actividades en parejas o grupos pequeños antes de exponer frente a un público más amplio (Slavin, 2014). Crear un ambiente seguro y acogedor permite que los estudiantes se sientan más cómodos al enfrentar situaciones en las que deben comunicarse en público. Las actividades en grupos pequeños, por ejemplo, proporcionan una oportunidad para practicar y ganar confianza antes de hablar frente a un público más grande. además, la

implementación de normas de respeto y el establecimiento de expectativas claras para una comunicación respetuosa fomentan la participación activa y reducen el temor al juicio de los compañeros. Este tipo de estrategias crea una atmósfera de confianza que es crucial para el desarrollo de las habilidades de comunicación oral de los estudiantes.

1.5 El Rol del Docente en el Manejo de la Glosophobia

1.5.1 Técnicas

Los docentes desempeñan un papel crucial en el manejo de la glosophobia al implementar técnicas que permitan a los estudiantes desarrollar confianza y superar el temor a hablar en público. Una de las estrategias más efectivas es la exposición gradual, que consiste en introducir actividades de expresión oral de menor a mayor complejidad, como discusiones en parejas, presentaciones en grupos pequeños y finalmente exposiciones frente a toda la clase (McCroskey, 2015). Este método progresivo ayuda a reducir la ansiedad inicial y fomenta el desarrollo de habilidades comunicativas.

Otra técnica clave es la enseñanza de estrategias de regulación emocional, como la respiración profunda y la reestructuración cognitiva, que permiten a los estudiantes manejar los síntomas físicos y emocionales de la ansiedad (Clark & Beck, 2012). Los docentes también pueden utilizar actividades lúdicas y creativas, como juegos de roles y dramatizaciones, para ayudar a los estudiantes a practicar la expresión oral en un ambiente menos intimidante (Rogers, 1983).

Además, el uso de tecnologías, como grabaciones de prácticas orales para autoevaluación, puede ser un recurso valioso para que los estudiantes identifiquen sus áreas de mejora y trabajen en ellas de manera autónoma (Harris et al., 2020). Estas técnicas permiten abordar la glosophobia desde diferentes ángulos, facilitando un aprendizaje integral y efectivo.

1.5.2 Importancia de un ambiente de apoyo y confianza en el aula

Un ambiente de apoyo y confianza en el aula es fundamental para ayudar a los estudiantes a superar la glosophobia y mejorar su expresión oral. Según Rogers (1983), en un entorno

educativo donde los estudiantes se sientan aceptados y valorados reduce significativamente los niveles de ansiedad y fomenta la participación activa. Este ambiente puede crearse estableciendo normas de respeto mutuo, alentando la empatía entre los compañeros y promoviendo un clima de seguridad psicológica.

El rol del docente como facilitador es clave para construir este ambiente positivo. Esto implica mostrar una actitud comprensiva hacia los errores y utilizar estos momentos como oportunidades de aprendizaje, en lugar de situaciones de juicio o crítica (Brown & Levinson, 2021). Además, la implementación de actividades colaborativas, como debates y proyectos en equipo, fomenta la construcción de relaciones entre los estudiantes y reduce la sensación de aislamiento que a menudo acompaña a la ansiedad social (Slavin, 2014).

Un ambiente de apoyo también implica que los docentes sean modelos de comunicación efectiva, mostrando confianza y empatía en sus interacciones. Cuando los estudiantes observan estos comportamientos, tienden a replicarlos, lo que mejora su confianza y habilidades de expresión oral (Tomlinson, 2014). Este enfoque integral refuerza el aprendizaje y crea un espacio donde los estudiantes pueden desarrollarse plenamente.

1.5.3 El uso de feedback positivo y constructivo para mejorar las habilidades de expresión oral

El feedback positivo y constructivo es una herramienta esencial para ayudar a los estudiantes a superar la glosfobia y desarrollar competencias en comunicación oral. Este tipo de retroalimentación debe enfocarse en destacar los logros y áreas fuertes del estudiante antes de señalar aspectos a mejorar, lo que refuerza su confianza y motivación (Hattie & Timperley, 2007). Por ejemplo, comentarios como “hiciste un excelente trabajo manteniendo contacto visual” pueden equilibrarse con sugerencias como “podrías trabajar en proyectar tu voz un poco más”.

Además, el feedback debe ser específico y orientado a objetivos claros. Según Brookhart (2017), proporcionar ejemplos concretos y sugerencias prácticas ayuda a los estudiantes a comprender cómo mejorar y aplicar las recomendaciones en futuras actividades. Es

fundamental que los docentes utilicen un lenguaje constructivo y eviten comentarios despectivos o que generen estrés adicional, ya que esto puede aumentar la ansiedad (McCroskey, 2015).

El feedback también puede ser reforzado con autoevaluaciones y evaluaciones por pares, donde los estudiantes reflexionen sobre su desempeño y reciban observaciones de sus compañeros. Este enfoque participativo no solo fomenta un aprendizaje autónomo, sino que también ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades críticas y metacognitivas, esenciales para su formación académica y personal (Leary, 2018).

1.6 Operacionalización de las Variables

La operacionalización de variables es un proceso fundamental en la investigación, ya que permite medir de manera precisa los conceptos que se analizan. En este estudio, se han identificado dos variables clave: la glosophobia, como variable independiente, y las habilidades de comunicación oral, como variable dependiente. A través de la operacionalización, se desglosarán las dimensiones e indicadores específicos de cada variable para establecer los instrumentos de investigación adecuados. Esto permitirá examinar la relación entre ambas y proponer estrategias pedagógicas eficaces para mejorar las competencias comunicativas en el ámbito educativo.

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable	Definición de Variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumento de Investigación
Habilidades de Comunicación Oral	Es la capacidad para transmitir ideas de manera clara y efectiva, tanto en contextos formales como informales.	<ul style="list-style-type: none"> - Fluidez verbal - Claridad - Capacidad de escucha activa - Interacción con el público 	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia de participación en actividades orales - Calidad de las intervenciones - Mejora en fluidez y confianza 	Observación en clase, grabación de presentaciones orales, encuesta de autoinforme sobre las habilidades de comunicación oral.
	Es el miedo irracional y persistente a hablar en público, que puede reacciones físicas y emocionales	<ul style="list-style-type: none"> - Miedo escénico - Temor al juicio - Experiencias previas de fracaso negativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Niveles de ansiedad - Grado de evitación de actividades orales - Duración de las intervenciones 	Escala de Ansiedad Comunicativa de McCroskey (1970), entrevista semiestructurada sobre experiencias personales con la ansiedad al hablar en público. orales

Nota. Elaborado por el autor.

1.7 Aportes teóricos y prácticos

1.7.1 Aportes que esta investigación pretende realizar al conocimiento existente

Esta investigación busca aportar al conocimiento sobre la glosophobia, identificando las causas y los factores subyacentes que contribuyen a esta condición en estudiantes de bachillerato. Si bien existen estudios que han abordado la ansiedad al hablar en público, poco se ha profundizado sobre los factores específicos que desencadenan la glosophobia en este grupo etario y en el contexto educativo. El estudio proporcionará una comprensión más detallada sobre los mecanismos psicológicos, sociales y educativos que afectan la capacidad de los estudiantes para comunicarse de manera efectiva en el aula. Se espera que este enfoque ayude a mejorar las metodologías de enseñanza y las estrategias pedagógicas que se emplean para abordar esta problemática (López, 2020).

Además, se plantea una revisión de las teorías existentes sobre la glosofobia y su relación con la enseñanza de la comunicación oral. Este enfoque teórico será fundamental para desarrollar un marco conceptual que permita identificar las barreras que enfrentan los estudiantes al momento de expresarse oralmente. A través de este estudio, se espera ofrecer una contribución a los estudios relacionados con la ansiedad social en el ámbito educativo y, en particular, con las estrategias para mitigar sus efectos en la participación estudiantil y el aprendizaje en general (González, 2019). La identificación de las causas de la glosofobia será clave para el diseño de intervenciones más específicas y efectivas.

Este estudio también contribuirá a la expansión de las investigaciones sobre la interacción entre la ansiedad por hablar en público y las habilidades de comunicación oral. Al identificar las barreras específicas y las dificultades emocionales que enfrentan los estudiantes, la investigación puede ofrecer datos cruciales para la mejora de los enfoques pedagógicos aplicados en las instituciones educativas. A través de una mejor comprensión de la glosofobia, se podrán desarrollar estrategias más efectivas que no solo alivien la ansiedad de los estudiantes, sino que también fomenten su desarrollo en términos de expresión y participación en el aula (Pérez, 2021).

1.7.2. Implicaciones prácticas para la mejora de las habilidades de comunicación oral en el ámbito educativo

Una de las implicaciones más relevantes de esta investigación será la identificación de las estrategias pedagógicas que se demuestren más efectivas para mitigar la glosofobia en los estudiantes de bachillerato. Con el propósito de mejorar la participación y las habilidades de comunicación oral, se explorarán enfoques metodológicos que incluyan ejercicios prácticos y técnicas de relajación para reducir la ansiedad al hablar en público. Este aspecto es crucial, dado que la expresión oral es una habilidad esencial en el ámbito académico, especialmente en disciplinas que requieren presentaciones orales y debates en clase (Ramírez, 2020). La implementación de estrategias efectivas contribuirá directamente al desarrollo de estas habilidades y, por ende, al éxito académico de los estudiantes.

Asimismo, se busca proporcionar a los docentes herramientas para evaluar y manejar los niveles de ansiedad de los estudiantes en contextos educativos, lo cual se considera esencial para mejorar la experiencia educativa. Las metodologías propuestas se centrarán en promover un ambiente de apoyo, en el que los estudiantes puedan sentir mayor confianza y seguridad al participar. Esto se logrará a través de actividades que favorezcan la expresión libre y sin temor al juicio, un aspecto fundamental para la mejora de las habilidades comunicativas de los estudiantes (González, 2021). La creación de un clima favorable en el aula será crucial para reducir los efectos negativos de la glosfobia.

Por otro lado, se espera que este estudio pueda influir en la práctica educativa a través de la implementación de estrategias inclusivas que aborden la glosfobia de manera específica. Al identificar las causas y los factores que la originan, se podrán proponer métodos que incluyan el apoyo emocional y psicológico adecuado para los estudiantes con altos niveles de ansiedad. De esta manera, los resultados de la investigación no solo beneficiarán a los estudiantes que experimentan glosfobia, sino también contribuirán al desarrollo de habilidades comunicativas inclusivas que faciliten la integración de todos los estudiantes en las actividades académicas (Borges, 2019).

2 DISEÑO METODOLÓGICO

2.1 Enfoque de investigación

El enfoque cualitativo se caracteriza por su interés en comprender fenómenos humanos desde una perspectiva holística, explorando las experiencias, percepciones y significados que los individuos otorgan a su realidad. Este enfoque se centra en el análisis profundo de los datos a través de métodos no numéricos, como entrevistas, observaciones y grupos focales. Busca interpretar los procesos sociales y emocionales, en lugar de medir o cuantificar aspectos específicos de un fenómeno, lo que lo hace ideal para investigaciones que exploran comportamientos, actitudes y experiencias subjetivas (Creswell, 2014).

Se seleccionó el enfoque cualitativo para esta investigación debido a su capacidad para explorar en profundidad las experiencias y percepciones de los estudiantes sobre la glosfobia y las estrategias pedagógicas que emplean para mejorar sus habilidades de comunicación oral. La ansiedad al hablar en público es un fenómeno psicológico complejo que requiere una comprensión detallada de los factores emocionales y contextuales que influyen en los estudiantes. Este enfoque permite capturar las vivencias personales de los participantes y obtener una visión detallada de sus vivencias y necesidades, lo que facilitará la identificación de estrategias pedagógicas efectivas desde una perspectiva más personalizada y contextualizada.

2.2 Tipo de investigación

El tipo de investigación seleccionado para este estudio es la investigación descriptiva, que se caracteriza por observar, describir y analizar los fenómenos tal y como ocurren en su contexto natural, sin intervenir o manipular las variables de manera experimental. Este enfoque permite obtener una descripción precisa de las características de un fenómeno o de la relación entre diversos fenómenos mediante técnicas de recolección de datos como entrevistas, observaciones o análisis de documentos (Hernández et al., 2014).

Se seleccionó la investigación descriptiva porque es la más adecuada para comprender las características y dinámicas de la glosfobia y las estrategias pedagógicas empleadas en la enseñanza de la comunicación oral en los estudiantes de bachillerato. Este tipo de

investigación permitió recolectar datos detallados sobre las percepciones de los estudiantes y las prácticas docentes sin modificar el entorno, facilitando una descripción clara de las barreras y dificultades en la expresión oral. A través de este enfoque, se podrán identificar patrones y características relevantes que sirvan como base para futuras intervenciones educativas.

2.3. Diseño de investigación

El diseño de investigación no experimental se caracteriza por su enfoque observacional, donde el investigador examina las variables tal y como se presentan en su contexto natural, sin manipularlas de manera intencionada. Este tipo de diseño es comúnmente utilizado cuando no es posible o ético realizar una intervención directa sobre las variables en estudio. En lugar de realizar experimentos, el investigador observa, describe y analiza los fenómenos en su estado original, lo que permite captar la complejidad del comportamiento humano en situaciones cotidianas (Gil, 2013).

Se seleccionó un diseño no experimental debido a que el propósito de esta investigación fue explorar las variables: ansiedad social y comunicación oral sin intervenir en los factores psicológicos de los participantes. Este enfoque fue adecuado ya que permitió una observación natural de cómo los estudiantes experimentaban la ansiedad en situaciones comunicativas, sin alterar su entorno o las condiciones que podrían influir en sus respuestas. Además, este diseño fue apropiado para estudios exploratorios donde no se buscó una relación causal directa, sino una comprensión profunda de los fenómenos en su contexto natural.

2.4 Población y muestra

2.4.1 Población

La población es el conjunto total de elementos o individuos que cumplen con ciertas características definidas y que son objeto de estudio en una investigación. La población es el grupo sobre el cual se quieren hacer inferencias, basándose en sus características comunes. La definición precisa de la población es crucial, ya que garantiza que la investigación esté alineada con los objetivos del estudio y asegura que los datos recogidos sean representativos (González, 2018). De igual manera, la población debe estar claramente definida para poder extraer conclusiones válidas que se puedan generalizar a grupos similares.

En este estudio, la población estuvo compuesta por 70 estudiantes de dos cursos de bachillerato en la especialidad de Ciencias. Estos estudiantes compartían características comunes en cuanto a la edad, nivel educativo y experiencia en el contexto académico, lo que los hizo aptos para analizar el fenómeno de la ansiedad social y las habilidades comunicativas. Esta población fue el foco principal de la investigación, ya que sus comportamientos y reacciones frente a la ansiedad en situaciones de comunicación oral fueron clave para obtener información relevante.

2.4.2 Muestra

La muestra es un subconjunto representativo de la población que se selecciona para realizar el estudio. La muestra debe ser suficientemente grande para reflejar las características de la población y, a la vez, debe ser seleccionada de manera que los resultados obtenidos sean generalizables. La muestra tiene la función de permitir un análisis detallado del fenómeno sin necesidad de estudiar a toda la población, lo cual sería inviable por razones de tiempo y recursos (Sampieri, Collado & Lucio, 2014).

Para este estudio, se seleccionó una muestra de 25 estudiantes, utilizando un muestreo aleatorio simple. Este tipo de muestreo garantizó que cada estudiante de la población tuviera la misma probabilidad de ser seleccionado, lo que aseguró que la muestra fuera representativa de los 70 estudiantes en total. De esta manera, se obtuvieron resultados que reflejaron de manera confiable las características de la población estudiada, permitiendo obtener conclusiones válidas sobre el fenómeno de estudio.

2.5 Variables del Estudio

En este estudio se definieron dos variables principales: la habilidad de comunicación oral como variable dependiente y la glosofobia como variable independiente. La relación entre estas variables fue fundamental para explorar cómo la ansiedad afectaba las capacidades comunicativas de los estudiantes, particularmente en el contexto académico. Las habilidades de comunicación oral se consideraron fundamentales para el desempeño académico, mientras que la glosofobia, o miedo a hablar en público, pudo haber obstaculizado el desarrollo de estas habilidades. A continuación, se explicaron las dimensiones, indicadores e instrumentos utilizados para medir cada una de estas variables.

2.6 Variable Dependiente: *Habilidades de Comunicación Oral*

Definición: Las habilidades de comunicación oral se refieren a la capacidad de un individuo para expresarse de manera efectiva, clara y coherente en situaciones orales, como exposiciones, presentaciones y debates. En este contexto, estas habilidades son esenciales para el desempeño académico, ya que los estudiantes deben ser capaces de transmitir sus ideas de forma clara, fluida y precisa para interactuar en actividades académicas, como presentaciones de proyectos y discusiones en clase.

Dimensiones:

- **Fluidez verbal:** Se refiere a la capacidad del estudiante para hablar de manera continua, sin interrupciones o vacilaciones excesivas.
- **Claridad:** Implica la capacidad de transmitir ideas de manera comprensible, evitando confusión en el auditorio.
- **Capacidad de escucha activa:** Evaluación de cómo el estudiante interactúa con el público, respondiendo de manera apropiada a preguntas o comentarios.
- **Interacción con el público:** Medición de la facilidad con la que el estudiante mantiene contacto visual, responde preguntas y mantiene la atención del público.

Indicadores:

- Dimensión 1: Fluidez verbal
 - Indicador 1: Mejora en fluidez y confianza
 - Indicador 2: Frecuencia de participación en actividades orales
- Dimensión 2: Claridad
 - Indicador 1: Calidad de las intervenciones
 - Indicador 2: Mejora en fluidez y confianza
- Dimensión 3: Capacidad de escucha activa
 - Indicador 1: Frecuencia de participación en actividades orales
 - Indicador 2: Calidad de las intervenciones
- Dimensión 4: Interacción con el público
 - Indicador 1: Frecuencia de participación en actividades orales
 - Indicador 2: Calidad de las intervenciones

Instrumento de investigación: Para medir las habilidades de comunicación oral, se utilizaron diversas herramientas, tales como observaciones en clase, donde el docente evaluó la participación activa de los estudiantes en discusiones o presentaciones mediante una lista de cotejo. Además, se aplicó una entrevista semiestructurada al final del proceso, con el fin de profundizar en la percepción de los estudiantes sobre sus propias habilidades de comunicación oral.

2.7 Variable Independiente: Glosfobia (Ansiedad al Hablar en Público)

Definición: La glosfobia se refiere al miedo o ansiedad experimentada al hablar en público. Esta condición es común entre estudiantes y puede afectar negativamente su desempeño académico, especialmente en actividades que requieran presentaciones orales. La glosfobia puede causar síntomas de ansiedad tales como palpitaciones, sudoración, y bloqueos mentales que dificultan la expresión verbal, lo que puede resultar en una comunicación menos efectiva.

Dimensiones:

- **Miedo escénico:** Miedo a ser juzgado o evaluado negativamente por los demás durante una presentación.
- **Temor al juicio:** Ansiedad derivada de la preocupación por la percepción que los demás puedan tener sobre la calidad de la presentación.
- **Experiencias previas de fracaso:** El impacto de experiencias pasadas donde el estudiante percibió sus presentaciones como un fracaso, lo que aumenta la ansiedad en futuras situaciones.

Indicadores:

- Dimensión 1: Miedo escénico
 - Indicador 1: Niveles de ansiedad
 - Indicador 2: Grado de evitación de actividades orales
- Dimensión 2: Temor al juicio
 - Indicador 1: Niveles de ansiedad
 - Indicador 2: Duración de las intervenciones orales
- Dimensión 3: Experiencias previas de fracaso
 - Indicador 1: Grado de evitación de actividades orales
 - Indicador 2: Duración de las intervenciones orales

Instrumento de investigación: Para evaluar la glosfobia, se elaboró una encuesta basada en la Escala de Ansiedad Comunicativa de McCroskey (1970), la cual mide el nivel de ansiedad en situaciones de habla en público. Esta encuesta fue adaptada para su aplicación a los estudiantes.

2.8 Métodos

A nivel teórico, se adoptó un enfoque integrador que combinó conceptos fundamentales sobre las habilidades de comunicación oral y la glosfobia. Se utilizaron teorías de la comunicación para entender cómo la ansiedad al hablar en público influía en la capacidad de los estudiantes para expresarse de manera efectiva. A nivel empírico, se recurrió al método cualitativo para recopilar datos, aplicando entrevistas semiestructuradas, encuestas y observaciones directas, lo que permitió obtener una comprensión integral de las experiencias de los estudiantes. A nivel estadístico, se aplicaron técnicas descriptivas para establecer frecuencias absolutas y relativas en los datos obtenidos a través de la encuesta.

2.9 Proceso de Medición

El proceso de medición de las variables se llevó a cabo utilizando una combinación de técnicas para garantizar la validez y fiabilidad de los resultados. Para medir las habilidades de comunicación oral, se emplearon observaciones en clase y una lista de cotejo para evaluar la participación activa de los estudiantes en discusiones o presentaciones. Además, se utilizó una entrevista semiestructurada para identificar la percepción de los estudiantes sobre sus propias habilidades de comunicación oral.

En cuanto a la glosfobia, se elaboró una encuesta basada en la Escala de Ansiedad Comunicativa de McCroskey, la cual fue adaptada para su aplicación a los estudiantes. Este instrumento permitió medir los niveles de ansiedad de los estudiantes al hablar en público de manera precisa y confiable.

2.10 Análisis de los Datos

El estudio, de enfoque descriptivo y cualitativo, utilizó observaciones y encuestas para analizar los datos e identificar patrones en los niveles de ansiedad (glosfobia) y las habilidades de comunicación oral de los estudiantes. Se llevó a cabo un análisis descriptivo de las

respuestas obtenidas, lo que permitió comprender cómo los estudiantes percibieron estudiantes percibieron y experimentaron la ansiedad al hablar en público y su impacto en la expresión oral. Asimismo, se realizó un análisis de contenido de los datos cualitativos, lo que facilitó la identificación de temas recurrentes y experiencias comunes relacionadas con la glosophobia, los cuales influyeron en el rendimiento académico de los estudiantes.

En cuanto a la validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados, estos son instrumentos revisados y validados por el docente de titulación, quien confirmó su adecuación para los fines de estudio. La validación fue llevada a cabo a través de un proceso de evaluación detallada de los ítems y las preguntas, asegurando la capacidad del instrumento para medir efectivamente los aspectos relacionados con la ansiedad al hablar en público y las habilidades comunicativas de los estudiantes.

2.11 Consideraciones Éticas

Este estudio se llevó a cabo respetando los principios éticos fundamentales de la investigación. Todos los estudiantes participantes fueron informados sobre el propósito del estudio y se les solicitó su consentimiento informado para participar, asegurándose de que su participación fuera voluntaria y que pudieran retirarse en cualquier momento sin repercusiones. Se garantizó la confidencialidad de los datos, protegiendo la identidad de los estudiantes y asegurando que los resultados se utilizaran únicamente para fines académicos. Además, se consideraron las posibles implicaciones emocionales al abordar la ansiedad, proporcionando un ambiente de apoyo y, en caso necesario, refiriendo a los estudiantes a servicios de asesoramiento si se presentaron dificultades emocionales durante el estudio.

3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Resultados de las entrevistas

En este subapartado se presentan los resultados obtenidos a partir de las entrevistas semiestructuradas realizadas a los estudiantes. Las respuestas reflejan diversas experiencias y perspectivas sobre la ansiedad al hablar en público, proporcionando información valiosa para comprender el impacto de esta condición en su desempeño académico. A continuación, se sintetizan los hallazgos más relevantes.

3.1.1 *Análisis de las entrevistas*

El análisis de las entrevistas, estructuradas en preguntas abiertas, revela una amplia diversidad de experiencias y percepciones sobre la ansiedad al hablar en público. Los participantes manifestaron niveles de ansiedad que oscilan desde sensaciones de nerviosismo moderado hasta bloqueos significativos que afectan su rendimiento académico y su capacidad de comunicación. Entre las respuestas, se identificaron factores comunes como el miedo a la evaluación negativa, la falta de preparación y experiencias previas negativas. Estas respuestas destacan la complejidad del fenómeno y la necesidad de un enfoque multifacético para comprender las distintas manifestaciones de la ansiedad. Este análisis pone de manifiesto que, aunque las experiencias son heterogéneas, comparten elementos centrales que impactan el desempeño oral en contextos educativos y sociales.

A partir de las respuestas, se identificaron estrategias para el manejo de la ansiedad, como la práctica constante, el control de la respiración y la preparación previa, las cuales son consideradas por los participantes como herramientas útiles para disminuir la tensión. Sin embargo, también se observaron casos en los que estas estrategias no fueron suficientes, sugiriendo que ciertos niveles de ansiedad pueden requerir intervenciones más específicas, como apoyo psicológico o técnicas avanzadas de relajación. Este análisis fundamentado resalta la importancia de personalizar las estrategias de apoyo, considerando las necesidades individuales. Las conclusiones derivadas de este estudio sugieren que un enfoque integral que combine técnicas prácticas, apoyo educativo y un entorno emocionalmente seguro podría contribuir significativamente al desarrollo de habilidades para hablar en público y a la gestión efectiva de la ansiedad.

3.1.2 ¿Cómo te sientes cuando tienes que hablar frente a un grupo?

Los resultados de la tabla 2 muestran una amplia gama de emociones al hablar en público, reflejando tanto nerviosismo como confianza. Algunos participantes experimentan ansiedad, inseguridad y miedo, como se evidencia en respuestas donde mencionan temblores, pensamientos de cometer errores y sensación de pánico. Sin embargo, también hay respuestas que indican disfrute y motivación, como el placer de compartir ideas o el sentimiento de estar preparado. En general, se observa que el nerviosismo es común, aunque algunos logran superarlo a través de la preparación y la concentración en el tema. Así, las emociones al hablar en público varían considerablemente según la experiencia personal y la preparación previa.

Tabla 2

Sentimientos al Hablar en Público

#	Respuestas
1	"Me siento emocionado, disfruto la atención que recibo cuando hablo frente a un grupo."
2	"Siento nervios, pero trato de enfocarme en mi tema para no dejar que la ansiedad me controle."
3	"Me siento muy inseguro, siempre pienso que puedo cometer errores."
4	"A veces me siento confiado, especialmente cuando conozco bien el tema."
5	"El solo hecho de estar frente a un grupo me pone muy ansioso, mi corazón late rápido."
6	"Me siento tranquilo, porque sé que he practicado bastante antes de la exposición."
7	"Siento mucho miedo, me cuesta controlar mis manos que tiembla."
8	"Me siento con mucha energía, me gusta compartir mis ideas con los demás."
9	"Mi mente se pone en blanco y me cuesta empezar a hablar."
10	"A veces me siento como si estuviera actuando, y eso me ayuda a estar más relajado."
11	"Me siento nervioso, pero trato de recordar que todos están ahí para escuchar y aprender."
12	"No me molesta hablar frente a un grupo, disfruto ser el centro de atención."
13	"Es una sensación de pánico, mis pensamientos no se alinean y empiezo a dudar de mí mismo."
14	"Me siento motivado, me gusta ver el interés de las personas en lo que estoy diciendo."
15	"Siento que mi voz tiembla, y eso me hace aún más nervioso."
16	"Cuando tengo que hablar, me siento preparado, ya que me he asegurado de dominar el contenido."
17	"Me siento como si estuviera siendo evaluado, y eso aumenta mi ansiedad."
18	"Al principio estoy nervioso, pero después de unos minutos empiezo a disfrutarlo."
19	"Me cuesta mucho, cada palabra se me hace difícil de decir por los nervios."
20	"A veces disfruto la sensación de ser capaz de compartir lo que sé con los demás."
21	"Es difícil para mí, me siento observado y eso me pone incómodo."
22	"Aunque estoy nervioso, me gusta el reto de hablar frente a un público."
23	"Me siento bien preparado, pero el estrés de estar frente al grupo me afecta."
24	"Prefiero evitar hablar frente a un grupo, me siento muy vulnerable."
25	"Cuando tengo que hablar, me siento como si estuviera contando algo importante y eso me da confianza."

Nota. Elaborado por el autor.

3.1.3 ¿Has experimentado síntomas físicos (palpitaciones, sudoración) al hablar en público?

Los resultados de la tabla 3 muestran que una gran parte de los participantes experimenta síntomas físicos relacionados con la ansiedad al hablar en público, como palpitaciones, sudoración, temblores y dificultad para respirar, lo que refleja una respuesta fisiológica al estrés. Sin embargo, también hay una cantidad significativa de personas que no experimentan estos síntomas y se sienten relajadas o en control de sus emociones. Las respuestas indican que los síntomas físicos varían en intensidad, desde leves incomodidades, como un poco de tensión, hasta reacciones más pronunciadas, como mareos o sensación de presión en el pecho. En general, los datos sugieren que la ansiedad física es común, pero también se observa que algunos individuos han aprendido a manejarla con el tiempo.

Tabla 3

Síntomas Físicos Asociados con la Ansiedad

#	Respuestas
1	"Sí, a veces siento palpitaciones rápidas y me sudan las manos, especialmente cuando hablo frente a mucha gente."
2	"No, nunca he experimentado síntomas físicos. Suelo sentirme tranquilo cuando hablo frente a otros."
3	"Sí, me tiemblan las manos y mi corazón late más rápido, pero trato de controlarlo."
4	"No, suelo estar relajado. A veces me pongo nervioso, pero no tengo síntomas físicos."
5	"Sí, siento un calor en mi rostro y mis manos sudan mucho cuando estoy frente a un grupo."
6	"No, afortunadamente nunca he sentido síntomas físicos cuando tengo que hablar en público."
7	"Sí, a menudo me siento mareado y siento que mi estómago se revuelca antes de hablar."
8	"No, la verdad nunca me ha sucedido. Siempre mantengo la calma."
9	"Sí, cuando estoy muy nervioso, mis palpitaciones se aceleran y me cuesta respirar."
10	"No, a veces me siento un poco nervioso, pero nada que cause síntomas físicos."
11	"Sí, especialmente cuando me olvido de lo que voy a decir, mis manos se mojan y me tiemblan."
12	"No, nunca he experimentado ese tipo de síntomas, aunque siempre trato de mantener la calma."
13	"Sí, en ocasiones siento presión en el pecho y me sudan las axilas."
14	"No, no me pasa. Al contrario, me siento bastante cómodo hablando frente a un grupo."
15	"Sí, cuando la ansiedad es alta, me da un nudo en el estómago y me siento muy incómodo."
16	"No, he aprendido a manejar mis nervios y no tengo síntomas físicos al hablar."
17	"Sí, mis palpitaciones aumentan y a veces siento que me falta aire."
18	"No, no suelo tener esos síntomas, aunque a veces siento un poco de nervios."
19	"Sí, siempre me empieza a sudar la cara y siento calor en todo el cuerpo."
20	"No, nunca he tenido síntomas físicos, aunque sí me pongo un poco tenso."
21	"Sí, cuando estoy frente a un público grande, mi cuerpo tiembla y siento calor."
22	"No, mis síntomas se limitan a un poco de incomodidad, pero no tengo palpitaciones ni sudoración."
23	"Sí, sobre todo me tiemblan las piernas y mi ritmo cardíaco aumenta."
24	"No, siempre he podido controlar los nervios, y no tengo síntomas físicos."
25	"Sí, en ocasiones siento un sudor frío en la frente y mi respiración se acelera."

Nota. Elaborado por el autor.

3.1.4 ¿Cómo afecta tu ansiedad al hablar en público en tu capacidad para comunicarte claramente?

En la Tabla 4, se observa que la ansiedad tiene un impacto significativo en la claridad comunicativa de muchos participantes. Algunos experimentan dificultades como tartamudeo, dificultad para recordar lo que iban a decir, o hablar demasiado rápido, lo que interrumpe la fluidez de su discurso. Sin embargo, también hay respuestas que indican que la ansiedad no afecta gravemente su capacidad de comunicación, y muchos logran mantener la claridad al organizar sus ideas y controlar sus nervios. En general, se puede concluir que, aunque la ansiedad afecta la forma de comunicarse de varias personas, la mayoría de los participantes parecen encontrar estrategias para seguir siendo claros en su comunicación.

Tabla 4

Impacto de la Ansiedad en la Claridad Comunicativa

#	Respuestas
1	"Mi ansiedad me hace tartamudear, lo que dificulta que me exprese claramente."
2	"No siento que mi ansiedad afecte mi capacidad para comunicarme; solo me siento un poco nervioso."
3	"A veces, la ansiedad me hace olvidar lo que iba a decir, pero intento mantenerme enfocado."
4	"No, en general, mi ansiedad no afecta mi capacidad para comunicarme. Puedo hablar con claridad."
5	"Mi ansiedad me hace hablar más rápido, lo que puede dificultar que los demás me entiendan."
6	"Cuando estoy nervioso, me cuesta articular bien las palabras y a veces me repito."
7	"Generalmente no me afecta; incluso con ansiedad, suelo expresarme con claridad."
8	"Sí, cuando estoy ansioso, mi mente se bloquea y me cuesta encontrar las palabras correctas."
9	"A veces siento que mi ansiedad hace que mi voz se vuelva más baja o temblorosa, lo que dificulta la comunicación."
10	"No noto que mi ansiedad afecte mucho mi forma de comunicarme. Aunque me pongo nervioso, sigo claro."
11	"Cuando tengo ansiedad, me cuesta estructurar bien lo que quiero decir y eso puede afectar la claridad."
12	"No, generalmente soy capaz de controlar mi ansiedad y seguir comunicándome de forma efectiva."
13	"Sí, mi ansiedad me hace perder el hilo de lo que quiero decir y eso afecta mi claridad."
14	"No, aunque me pongo nervioso, tengo una buena capacidad de expresarme con claridad."
15	"La ansiedad me hace hablar más rápido de lo normal, lo que hace que mis ideas no se entiendan bien."
16	"No noto que mi ansiedad afecte mi capacidad de comunicarme, siempre trato de organizar mis ideas."
17	"Sí, cuando estoy muy nervioso, me cuesta pensar con claridad y a veces dejo de comunicar lo que quiero."
18	"No, siempre trato de mantener la calma, así que mi ansiedad no afecta mi capacidad de hablar claramente."
19	"A veces, mi ansiedad hace que mi voz se apague y no se me escuche bien."
20	"No siento que mi ansiedad afecte mi capacidad para comunicarme. Simplemente respiro hondo y sigo hablando."
21	"Mi ansiedad hace que mi mente se nuble, lo que hace que no pueda explicar mis ideas de manera clara."

- | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | "No, aunque a veces me pongo nervioso, siempre trato de hablar lentamente para que me entiendan." |
| 23 | "Sí, a menudo me cuesta recordar lo que iba a decir, lo que interrumpe mi fluidez al hablar." |
| 24 | "No, en mi caso, la ansiedad no afecta mi capacidad de comunicarme. Suelo hablar con claridad a pesar de los nervios." |
| 25 | "Sí, mi ansiedad me hace hablar con titubeos, lo que hace que no siempre sea claro." |

Nota. Elaborado por el autor.

3.1.5 ¿Te ha afectado la ansiedad en tu desempeño académico durante actividades orales?

La Tabla 5 revela que la ansiedad tiene un impacto diverso en el desempeño académico de los participantes, especialmente en actividades orales. Muchos reconocen que la ansiedad afecta su capacidad para expresarse claramente, lo que interfiere con el desempeño durante exposiciones o presentaciones, llegando incluso a reducir sus calificaciones. Por otro lado, algunos indican que han aprendido a manejar la ansiedad a través de la preparación y estrategias para mantener la calma, lo que les permite ejecutar sus tareas orales sin mayores problemas. En general, los resultados sugieren que la ansiedad afecta a un grupo considerable de participantes, pero muchos logran controlar sus efectos y mantener un buen desempeño académico.

Tabla 5

Efecto de la Ansiedad en el Desempeño Académico

#	Respuestas
1	"Sí, la ansiedad me ha afectado, ya que a veces no puedo expresar mis ideas claramente en exposiciones."
2	"No, la ansiedad no afecta mi desempeño académico. Me esfuerzo por manejarla y continuar con claridad."
3	"Sí, me bloquea cuando tengo que hablar frente a la clase y eso afecta mi desempeño en los exámenes orales."
4	"No me afecta mucho. Aunque me pongo nervioso, siempre logro completar mis actividades orales sin problemas."
5	"La ansiedad me hace sentir inseguro durante las presentaciones, lo que afecta mi rendimiento."
6	"No, he aprendido a controlar mi ansiedad y no influye en mi desempeño académico."
7	"Sí, en algunas ocasiones la ansiedad me hace olvidar partes importantes de la presentación."
8	"No, generalmente no me afecta, ya que trato de prepararme bien para las exposiciones."
9	"La ansiedad me hace sentir tan nervioso que no puedo organizar bien mis ideas y me afecta durante las exposiciones."
10	"No he notado que me afecte en mis actividades orales. Sigo siendo claro y preciso a pesar de los nervios."
11	"Sí, a veces los nervios me hacen hablar demasiado rápido, lo que no permite que me comprendan bien."
12	"No, aunque me pongo nervioso, no tengo problemas con el desempeño académico en actividades orales."
13	"Sí, he tenido malas calificaciones en exposiciones debido a la ansiedad que me impide expresarme adecuadamente."

14	"No, incluso cuando estoy nervioso, mi preparación me ayuda a desempeñarme bien."
15	"La ansiedad me afecta porque no puedo controlar el ritmo de mi exposición y eso afecta mi desempeño."
16	"No, no siento que la ansiedad interfiera con mi desempeño en actividades orales, siempre trato de mantener la calma."
17	"Sí, me cuesta concentrarme durante las presentaciones y eso se refleja en mis calificaciones."
18	"No, trato de visualizar mi presentación de manera positiva, lo que me ayuda a controlar la ansiedad."
19	"Sí, la ansiedad me hace dudar de mis ideas y no me permite exponer de manera fluida."
20	"No, aunque me pongo nervioso, no me afecta en mi desempeño académico, siempre logro terminar bien."
21	"Sí, la ansiedad me ha hecho perder puntos en actividades orales, porque no puedo hablar con claridad."
22	"No, he aprendido técnicas para calmarme antes de hablar, y eso mejora mi rendimiento académico."
23	"Sí, me bloquea tanto que algunas veces no puedo completar las actividades orales como quisiera."
24	"No, aunque me siento nervioso, mi preparación y confianza en el tema me permiten realizar las exposiciones sin problemas."
25	"Sí, la ansiedad afecta mi capacidad para hablar en público, lo que baja mi rendimiento en actividades académicas."

Nota. Elaborado por el autor.

3.1.6 *¿Has probado alguna estrategia para reducir la ansiedad al hablar en público? ¿Cuál ha sido la más útil para ti?*

La Tabla 6 muestra una variedad de estrategias utilizadas por los participantes para reducir la ansiedad al hablar en público, con resultados mixtos. Las técnicas más mencionadas incluyen la respiración profunda, visualización positiva, y la práctica constante. Estas estrategias parecen ser útiles para algunos, quienes informan sentir menos ansiedad y mayor confianza en sus presentaciones. Sin embargo, otros participantes expresan que, aunque intentaron diversas técnicas, no siempre lograron resultados consistentes. Además, la preparación y el ensayo previo también emergen como factores clave para manejar los nervios y mejorar el desempeño.

Tabla 6

Estrategias Utilizadas para Reducir la Ansiedad al Hablar en Público

#	Respuestas
1	"Sí, he probado la respiración profunda. Me ayuda a calmarme y hablar de forma más relajada."
2	"He intentado varias estrategias, pero no he encontrado ninguna que realmente funcione para mí."
3	"Sí, hago ejercicios de visualización antes de hablar, y no me ha ayudado a sentirme más confiado."
4	"He intentado hacer meditaciones, pero no me han ayudado mucho durante las presentaciones."
5	"La práctica constante es la que más me ha ayudado. Cuanto más hablo en público, menos ansioso me siento."
6	"Sí, trato de hablar en voz alta antes de la presentación para acostumbrarme, y ha funcionado bastante bien."

-
- 7 "He probado escuchar música relajante antes de hablar, pero no siempre me ayuda."
 - 8 "Sí, la respiración controlada es lo que más me ha ayudado. Me siento más tranquilo cuando lo hago."
 - 9 "He intentado relajación muscular progresiva, pero no me ha dado los resultados esperados."
 - 10 "Sí, el practicar frente al espejo antes de la exposición ha sido muy útil para mí."
 - 11 "He probado visualizaciones positivas, y aunque me ayudan, a veces los nervios siguen apareciendo."
 - 12 "Sí, la clave para mí ha sido ensayar mucho. Cuanto más ensayo, menos me afecta la ansiedad."
 - 13 "He probado respirar profundamente, pero mi ansiedad sigue siendo un problema."
 - 14 "Sí, trato de recordar que el público no me juzga y eso me tranquiliza durante las presentaciones."
 - 15 "La práctica continua ha sido la estrategia que mejor me ha funcionado. Me siento más cómodo con cada intervención."
 - 16 "He intentado hacer yoga, y aunque es útil para relajarme, no reduce tanto mi ansiedad al hablar en público."
 - 17 "Sí, me preparo mentalmente visualizando el éxito de mi presentación. Es algo que realmente me calma."
 - 18 "He probado técnicas de relajación antes de hablar, pero a veces sigo sintiendo nervios en el momento."
 - 19 "Sí, la estrategia que mejor me funciona es simplemente respirar profundamente y hacer pausas durante mi intervención."
 - 20 "He intentado hablar más lento, pero a veces los nervios me hacen acelerar el ritmo sin poder evitarlo."
 - 21 "Sí, la visualización positiva es la que más me ha ayudado a reducir la ansiedad antes de hablar."
 - 22 "He probado varias técnicas, pero ninguna ha sido completamente efectiva para reducir mi ansiedad."
 - 23 "Sí, he trabajado mucho en mi preparación, lo que me da confianza y ayuda a reducir los nervios."
 - 24 "He intentado hacer ejercicios de respiración y aunque me calman un poco, no eliminan la ansiedad por completo."
 - 25 "Sí, hablar con compañeros antes de la exposición me ha ayudado a reducir la ansiedad."
-

Nota. Elaborado por el autor.

3.1.7 ¿Qué tipo de apoyo o estrategias crees que te ayudarían a mejorar tu confianza al hablar frente a otros?

La Tabla 7 refleja las diversas sugerencias para mejorar la confianza al hablar en público, destacando el valor del apoyo externo y la práctica continua. Varias respuestas coinciden en la importancia de la retroalimentación positiva y constructiva, así como la oportunidad de practicar en entornos seguros y graduales. La idea de recibir entrenamiento especializado, como un coach de oratoria o un curso específico, también es mencionada por varios participantes como una forma eficaz de mejorar sus habilidades y confianza. Además, se destacan estrategias como la relajación y ejercicios de manejo del estrés, y la importancia de un enfoque personalizado para abordar las debilidades individuales. En general, los participantes consideran que un entorno de apoyo emocional y la oportunidad de practicar y recibir retroalimentación constante serían claves para aumentar su confianza al hablar en público.

Tabla 7*Apoyo y Estrategias para Mejorar la Confianza al Hablar en Público*

#	Respuestas
1	"Creo que recibir retroalimentación positiva después de cada intervención me ayudaría a mejorar mi confianza."
2	"Me gustaría que nos dieran más oportunidades para practicar en un ambiente seguro antes de las presentaciones."
3	"Un coach de oratoria sería una gran ayuda para mejorar mis habilidades y perder el miedo."
4	"Sería útil tener más prácticas en grupos pequeños para sentirme más cómodo antes de hablar frente a todos."
5	"El apoyo de mis compañeros sería muy útil, un entorno de apoyo me ayudaría a mejorar mi confianza."
6	"Más tiempo de práctica y ensayos previos me permitiría estar más preparado y menos nervioso."
7	"Creo que sería útil tener ejercicios de relajación o meditación guiada antes de cada exposición."
8	"Un mentor que me dé consejos prácticos sobre cómo mejorar mi lenguaje corporal y mi postura sería excelente."
9	"Más retroalimentación constructiva me ayudaría a saber en qué áreas mejorar."
10	"Me ayudaría mucho practicar frente a una audiencia pequeña y luego ir aumentando gradualmente el tamaño del público."
11	"El apoyo emocional de un profesor que me dé ánimos antes de hablar me ayudaría a sentirme más seguro."
12	"Tener más tiempo para prepararme y practicar las presentaciones me permitiría estar menos ansioso."
13	"Me gustaría tener sesiones donde podamos aprender a manejar el estrés y la ansiedad antes de hablar."
14	"Un enfoque más personalizado para trabajar en mis debilidades en la oratoria sería muy útil."
15	"Un curso o taller específico de oratoria sería algo que realmente me ayudaría a mejorar mi confianza."
16	"Que el público sea más comprensivo y no juzgue tanto también me ayudaría a sentirme más confiado."
17	"Me gustaría practicar en situaciones simuladas con compañeros antes de hablar frente a todos."
18	"Si hubiera un espacio para que todos los estudiantes pudiéramos dar retroalimentación positiva entre nosotros, me ayudaría mucho."
19	"Creo que más oportunidades de hablar en público de forma gradual me ayudarían a superar mi ansiedad."
20	"Una estrategia que me ayudaría sería aprender a controlar mi respiración y mi postura con ejercicios guiados."
21	"Me ayudaría mucho que los profesores proporcionen más ejemplos de buenas presentaciones y cómo manejar la ansiedad."
22	"El apoyo de un psicólogo educativo o terapeuta para trabajar la ansiedad podría ser una gran ayuda."
23	"Tener ejercicios de oratoria prácticos y recurrentes podría ayudarme a perder el miedo y mejorar mi confianza."
24	"Sería excelente si los profesores pudieran dividir la exposición en pasos pequeños, para no sentir tanta presión de una sola vez."
25	"Recibir más ejemplos de personas que han superado la glosfobia me daría más esperanza y motivación."

Nota. Elaborado por el autor.

3.2 Resultados de las encuestas

El subapartado 4.2 presenta los resultados de las encuestas realizadas a los estudiantes sobre ansiedad comunicativa, barreras en la expresión oral y estrategias para mitigar la glosfobia. Estos datos ayudan a identificar dificultades y áreas de mejora en la comunicación oral.

3.2.1 Sección 1: Ansiedad Comunicativa General

El análisis de la Tabla 8 y Figura 1 muestra que los estudiantes experimentan niveles moderados de ansiedad al hablar en público. La mayoría de las respuestas se agrupan en las opciones "Neutral" y "De acuerdo", lo que indica incomodidad, pero sin llegar a evitar completamente estas situaciones. Las respuestas sugieren que algunos estudiantes sienten ansiedad física, como el temblor de manos y voz, especialmente al hablar en público. Esto resalta la necesidad de aplicar estrategias que aborden tanto la ansiedad emocional como las reacciones físicas para mejorar las habilidades comunicativas orales de los estudiantes.

Tabla 8

Ansiedad Comunicativa General

Pregunta	N°	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
Me siento nervioso(a) al hablar en público.	Fre. Abs	5	4	5	6	5	25
	Fre. Rel	20%	16%	20%	24%	20%	100%
Evito situaciones en las que debo hablar en frente de otras personas.	Fre. Abs	4	6	5	4	6	25
	Fre. Rel	16%	24%	20%	16%	24%	100%
Siento que me tiemblan las manos cuando tengo que hablar en público.	Fre. Abs	5	5	4	5	6	25
	Fre. Rel	20%	20%	16%	20%	24%	100%
Me resulta difícil mantener contacto visual cuando hablo en público.	Fre. Abs	4	5	5	5	6	25
	Fre. Rel	16%	20%	20%	20%	24%	100%
Siento que mi voz tiembla cuando hablo ante un grupo de personas.	Fre. Abs	6	5	5	4	5	25
	Fre. Rel	24%	20%	20%	16%	20%	100%

Nota. Elaborado por el autor.

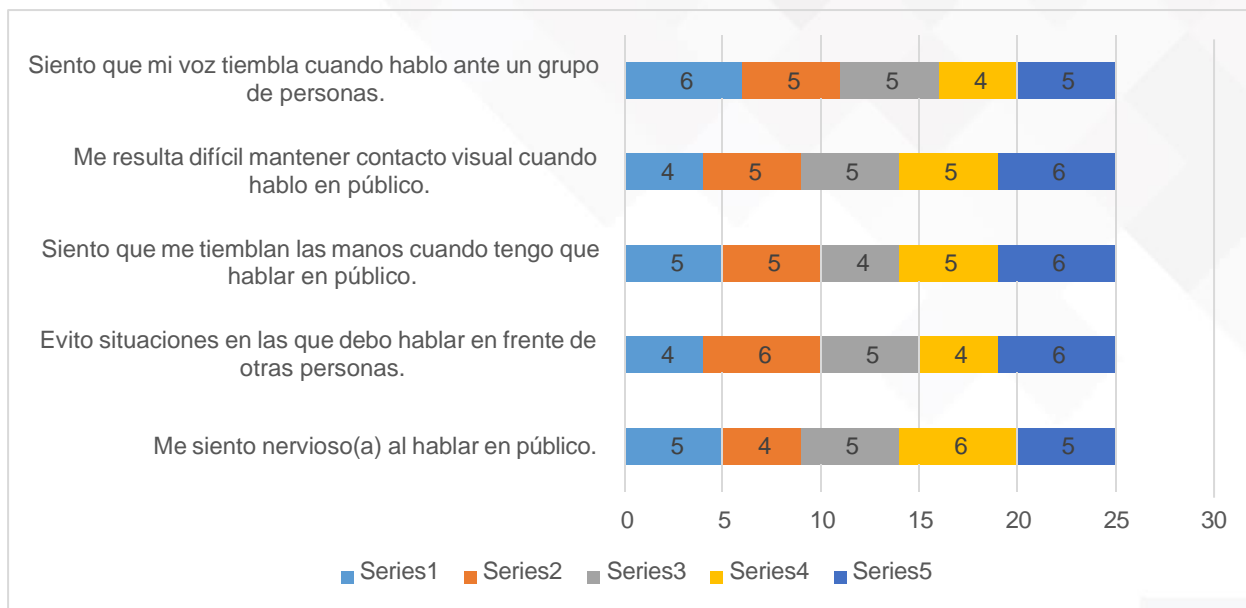


Figura 1

Ansiedad Comunicativa General

3.2.2 Sección 2: Barreras en la Expresión Oral

El análisis de la Tabla 9 y Figura 2 revela que las principales barreras percibidas por los estudiantes al hablar en público están relacionadas con el miedo al juicio de los demás y la preocupación por las críticas de sus compañeros. Aunque hay algunas respuestas neutrales, la mayoría de los estudiantes coinciden en que la inseguridad, tanto en la pronunciación como en las malas experiencias previas, afecta su desempeño. Además, las distracciones externas también son mencionadas como un factor que dificulta la concentración. Este panorama destaca la importancia de abordar tanto la autopercepción negativa como los factores externos que influyen en la confianza al hablar en público.

Tabla 9

Barreras en la Expresión Oral

Pregunta	N°	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
Tengo miedo de ser juzgado(a) por los demás cuando hablo en público.	Fre. Abs	4	5	6	5	5	25
	Fre. Rel	16%	20%	24%	20%	20%	100%
Creo que mis compañeros de	Fre. Abs	5	4	6	5	5	25

clase me criticarán por cómo hablo.	Fre. Rel	20%	16%	24%	20%	20%	100%
La inseguridad sobre mi pronunciación me dificulta comunicarme oralmente.	Fre. Abs	5	6	4	6	4	25
Las distracciones (por ejemplo, los ruidos) me dificultan concentrarme al hablar.	Fre. Rel	20%	24%	16%	24%	16%	100%
Las malas experiencias previas al hablar en público afectan mi rendimiento actual.	Fre. Abs	6	5	5	4	5	25
	Fre. Rel	24%	20%	20%	16%	20%	100%
	Fre. Abs	4	6	5	5	5	25
	Fre. Rel	16%	24%	20%	20%	20%	100%

Nota. Elaborado por el autor.

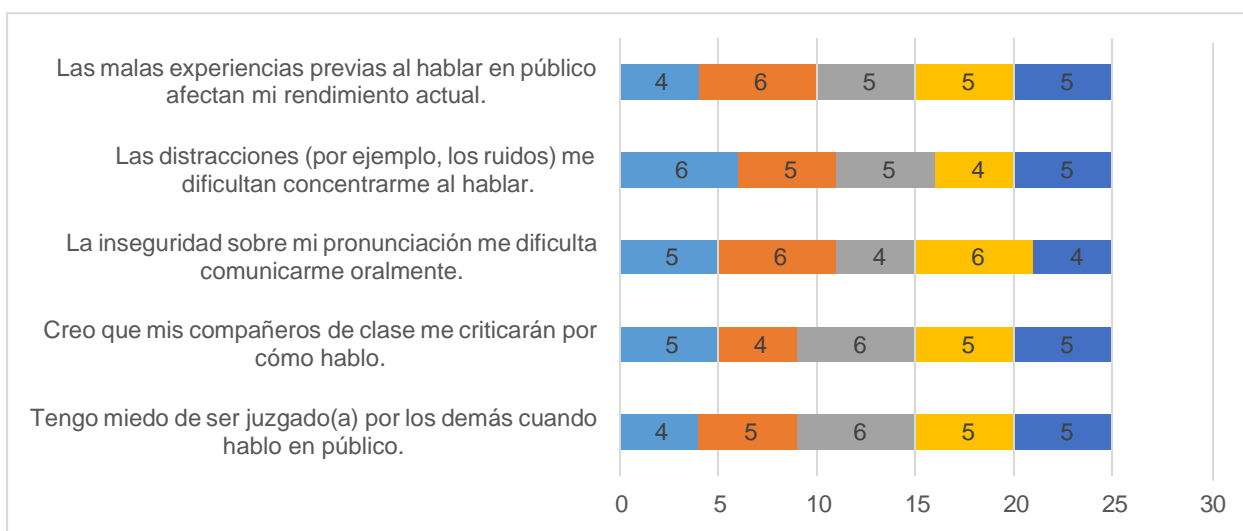


Figura 2

Barreras en la Expresión Oral

3.2.3 Sección 3: Estrategias para Mitigar la Glosfobia y Mejorar la Comunicación Oral

El análisis de la Tabla 10 y Figura 3 muestra que las estrategias más valoradas por los estudiantes para mejorar su desempeño al hablar en público incluyen la práctica previa de presentaciones y la retroalimentación positiva, ya que la mayoría de los estudiantes está de acuerdo o completamente de acuerdo con estas afirmaciones. La respiración profunda y las técnicas de relajación también son vistas como útiles,

aunque con una respuesta más neutral. Además, la mayoría de los estudiantes se sienten más seguros si tienen más oportunidades de practicar en entornos más pequeños o informales, lo que subraya la importancia de la práctica en un ambiente menos intimidante. Finalmente, la preparación exhaustiva es reconocida como una estrategia clave para reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento.

Tabla 10

Estrategias para Mitigar la Glosophobia y Mejorar la Comunicación Oral

Pregunta	N°	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
*Considero útil practicar mis presentaciones antes de hablar en público.	Fre. Abs	3	4	5	7	6	25
	Fre. Rel	12%	16%	20%	28%	24%	100%
*Creo que la retroalimentación positiva de los demás puede ayudarme a sentirme más seguro(a) al hablar.	Fre. Abs	4	4	6	6	5	25
	Fre. Rel	16%	16%	24%	24%	20%	100%
*He encontrado que la respiración profunda o técnicas de relajación ayudan a reducir mi ansiedad antes de hablar.	Fre. Abs	5	5	5	5	5	25
	Fre. Rel	20%	20%	20%	20%	20%	100%
*Me sentiría más seguro(a) al hablar en público si recibiera más oportunidades para practicar en entornos más pequeños o informales.	Fre. Abs	4	5	5	5	6	25
	Fre. Rel	16%	20%	20%	20%	24%	100%
*La preparación exhaustiva antes de hablar en público reduce mi ansiedad y mejora mi desempeño.	Fre. Abs	4	3	7	6	5	25
	Fre. Rel	16%	12%	28%	24%	20%	100%

Nota. Elaborado por el autor.

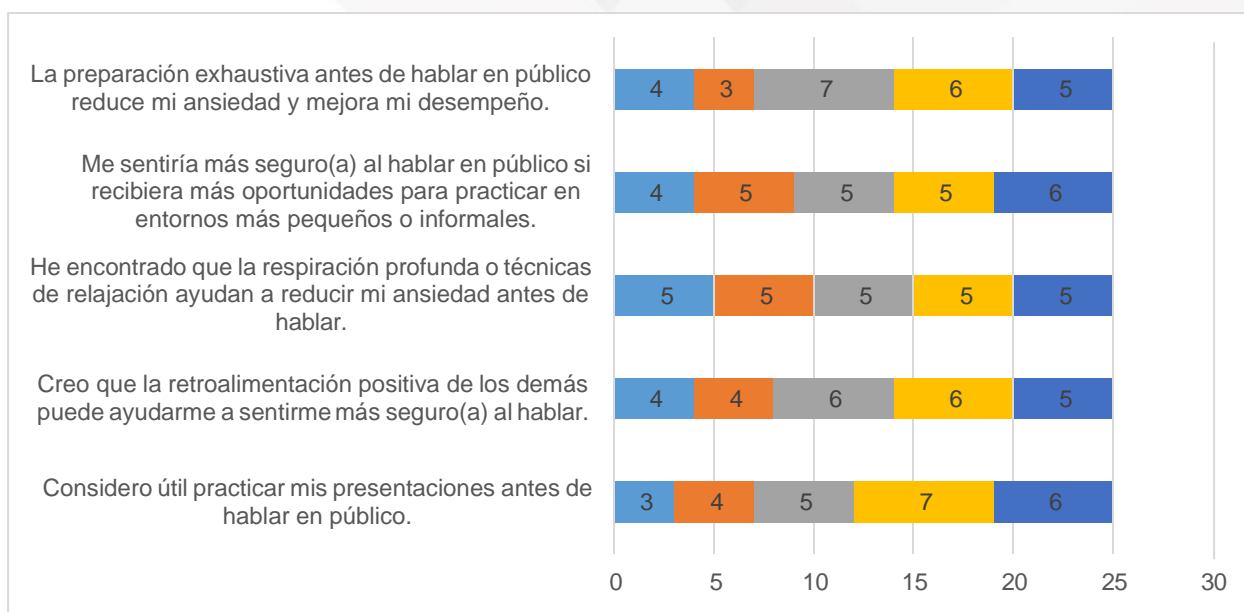


Figura 3

Estrategias para Mitigar la Glosfobia y Mejorar la Comunicación Oral

3.2.4 Conclusiones de la encuesta

Los resultados de las encuestas indican que los estudiantes experimentan ansiedad moderada al hablar en público, manifestada en reacciones físicas como el temblor de manos y voz, además de dificultades emocionales. Las barreras más comunes para la expresión oral son el miedo al juicio de los demás y las inseguridades sobre la pronunciación, lo que afecta su confianza y desempeño. También se destacan las malas experiencias previas y las distracciones externas como factores que contribuyen a la ansiedad comunicativa.

En cuanto a las estrategias para mitigar la glosfobia y mejorar la comunicación oral, los estudiantes valoran principalmente la práctica previa, la retroalimentación positiva y la preparación exhaustiva como herramientas clave para reducir la ansiedad. La posibilidad de practicar en entornos más pequeños o informales también se destaca, ya que permite a los estudiantes sentirse más seguros antes de enfrentarse a situaciones más grandes. Esto subraya la importancia de crear un ambiente de apoyo y práctica para mejorar las habilidades comunicativas orales.

3.3 Resultados de las observaciones

Tras observar las presentaciones orales de los estudiantes, se pudo identificar tanto fortalezas como áreas de mejora, lo que proporcionó una visión integral de las habilidades de comunicación de los participantes. En términos generales, muchos estudiantes lograron transmitir sus ideas de manera clara y coherente, utilizando un lenguaje lógico y bien estructurado. Por ejemplo, se pudo observar que los estudiantes que emplearon un esquema preestablecido para sus exposiciones, como introducción, desarrollo y conclusión, fueron capaces de mantener un hilo conductor claro, lo que facilitó la comprensión de su discurso. Además, un uso adecuado del lenguaje no verbal, como el contacto visual constante y el empleo de gestos para enfatizar ideas clave, contribuyó a que la audiencia se sintiera más involucrada y atenta.

No obstante, también se evidenciaron dificultades en algunas áreas cruciales. La gestión de la ansiedad, por ejemplo, fue un desafío recurrente para varios estudiantes. En particular, algunos mostraron signos evidentes de nerviosismo, como el temblor de las manos o una voz vacilante, lo cual afectó la fluidez de sus exposiciones. En estos casos, la falta de práctica y de confianza en su capacidad para hablar en público pareció ser un factor determinante. Otro aspecto observado fue el manejo del tiempo.

En diversas ocasiones, los estudiantes no lograron ajustar su discurso al tiempo asignado, tanto por exceso como por defecto, lo que interrumpió la continuidad de la exposición y afectó su efectividad. Este fenómeno fue más frecuente entre aquellos que no estructuraron adecuadamente su contenido o que no ensayaron previamente. La falta de preparación y la inexperiencia en presentaciones frente a un público más grande también contribuyeron a que algunos estudiantes se sintieran sobrepasados por la situación, lo que se reflejó en su comportamiento durante las exposiciones. Estos casos subrayan la necesidad de proporcionar estrategias que fomenten la confianza en el orador, como entrenamientos previos de respiración, simulaciones de presentación y más oportunidades para hablar en público en entornos controlados y de menor presión.

Si bien los estudiantes mostraron un rendimiento positivo en varios aspectos de la expresión oral, la ansiedad y el manejo adecuado del tiempo siguen siendo áreas críticas que

requieren atención y desarrollo en futuras intervenciones educativas. El refuerzo de las habilidades de comunicación, combinado con el enfoque en la reducción de la ansiedad y la mejora del control sobre el tiempo de exposición, permitirá un avance significativo en la capacidad de los estudiantes para desenvolverse con mayor confianza y eficacia en sus presentaciones orales.

4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Este capítulo presenta las conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación, las cuales responden a los objetivos planteados y sintetizan los hallazgos más relevantes. Además, se proponen acciones concretas para abordar la glosfobia y potenciar las habilidades de comunicación oral en el ámbito académico, destacando su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes.

4.1 Conclusiones

En el presente estudio, se abordó la problemática de la ansiedad al hablar en público, conocida como glosfobia, entre estudiantes. A lo largo de la investigación, se analizaron los niveles de ansiedad, las barreras percibidas y las estrategias utilizadas por los estudiantes para enfrentar esta dificultad. A continuación, se presentan las conclusiones derivadas de los objetivos específicos planteados, las cuales ofrecen una visión integral de los factores que influyen en la ansiedad al hablar en público y las posibles soluciones para mitigar este fenómeno en el contexto educativo.

En relación con el análisis de los niveles de ansiedad al hablar en público entre los estudiantes, se identificó que la ansiedad está directamente relacionada con factores psicológicos y sociales, como el miedo al juicio de los demás y la percepción de inseguridad sobre su rendimiento. Los estudiantes mostraron diferentes niveles de ansiedad, desde síntomas leves hasta casos más marcados, lo que refleja la variabilidad de las experiencias emocionales de cada individuo al enfrentarse a situaciones de exposición oral. Estos hallazgos subrayan la necesidad de considerar las particularidades de cada estudiante al abordar la ansiedad en el contexto educativo.

En cuanto a las barreras percibidas por los estudiantes al hablar en público, se evidenció que los principales obstáculos incluyen la falta de práctica, la presión social y la inseguridad

personal. La mayoría de los estudiantes mencionaron el temor a ser evaluados negativamente por sus compañeros o profesores, lo cual limita su disposición a participar en actividades orales. Además, la falta de espacios adecuados para la práctica de habilidades oratorias y la ausencia de estrategias pedagógicas específicas para superar estas barreras contribuyen significativamente al mantenimiento de la ansiedad en los estudiantes.

Finalmente, respecto a las estrategias utilizadas por los estudiantes para mitigar la ansiedad al hablar en público, se identificaron varias técnicas que resultaron ser útiles, como la práctica repetitiva, la visualización positiva y la respiración profunda. No obstante, los resultados indican que la efectividad de estas estrategias varía entre los estudiantes, lo que sugiere que es necesario un enfoque más personalizado en la enseñanza de técnicas de control de la ansiedad. La implementación de dinámicas grupales y actividades de exposición gradual mostró ser especialmente eficaz en la reducción de la ansiedad y en el aumento de la confianza al hablar en público.

4.2. Recomendaciones

A partir de los hallazgos de esta investigación, se recomienda profundizar en el desarrollo de programas educativos que integren enfoques multidisciplinarios para abordar la glosophobia, como el uso de técnicas de manejo emocional y metodologías activas. Asimismo, sería pertinente explorar nuevas estrategias de intervención adaptadas a diferentes contextos académicos, evaluando su eficacia mediante estudios longitudinales que midan los impactos a largo plazo en el rendimiento académico de los estudiantes.

En futuras investigaciones, se podrían incluir grupos de estudiantes de diversas disciplinas para comparar la prevalencia de la glosophobia y sus efectos según las áreas de estudio, lo cual enriquecería el conocimiento sobre este fenómeno en el ámbito educativo.

5 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association. (2020). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª ed.). APA Publishing.
- American Psychological Association. (2021). *Fobias sociales y su impacto en la población*. APA Press.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Barnlund, D. C. (2008). *A transactional model of communication*. Harper & Row.
- Brookhart, S. M. (2017). *How to give effective feedback to your students*. ASCD.
- Brookfield, S. D. (2013). *The Skillful Teacher: On Technique, Trust, and Responsiveness in the Classroom*. Jossey-Bass.
- Brown, P., & Levinson, S. C. (2021). *Politeness: Some universals in language usage*. Cambridge University Press.
- Canale, M., & Swain, M. (1980). Theoretical bases of communicative approaches to second language teaching and testing. *Applied Linguistics*, 1(1), 1-47.
- Cárdenas, L., & Pérez, R. (2019). La comunicación oral en América Latina: Retos educativos. *Revista de Educación Regional*, 12(3), 45-60.
- Castro, R., & Villalobos, M. (2018). Impacto de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Desarrollo*, 46, 32-45.
- Clark, D. M., & Beck, A. T. (2012). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Dörnyei, Z., & Murphey, T. (2003). *Group Dynamics in the Language Classroom*. Cambridge University Press.
- Frymier, A. B., & Houser, M. L. (2000). The teacher-student relationship as an interpersonal relationship. *Communication Education*, 49(3), 207-219.
- García, M., & Morales, L. (2021). Impacto del apoyo social en la ansiedad comunicativa en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Educación*, 32(4), 123-135.
- García, L., & Torres, J. (2022). Implementación de talleres de oratoria para reducir la glosofobia en estudiantes. *Revista Andina de Educación*, 9(3), 56-74.

- Gil, J. (2013). *Métodos de investigación en psicología* (3a ed.). McGraw-Hill.
- Harris, S. R., Kemmerling, R. L., & North, M. M. (2020). An analysis of the psychological and physiological symptoms of public speaking anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 68, 102154.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). McGraw-Hill.
- Horwitz, E. (2017). *Language anxiety: From theory and research to classroom implications*. Pearson Education.
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70(2), 125-132.
- Hymes, D. (1972). On communicative competence. In J. B. Pride & J. Holmes (Eds.), *Sociolinguistics: Selected readings* (pp. 269-293). Penguin Books.
- Kim, J., & Kim, S. (2020). Communication anxiety in higher education: A study of university students in South Korea. *International Journal of Educational Research*, 98, 100-112.
- Krajcik, J. S., & Blumenfeld, P. C. (2006). Project-based learning. In R. K. Sawyer (Ed.), *The Cambridge handbook of the learning sciences* (pp. 317-334). Cambridge University Press.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice-Hall.
- Leary, M. R. (2018). Social anxiety as an evolved, socially adaptive trait. *Current Directions in Psychological Science*, 27(4), 290-295.
- Leong, L. M., & Ahmadi, S. M. (2017). An analysis of factors influencing learners' English speaking skill. *International Journal of Research in English Education*, 2(1), 34-41.
- López, A., Martínez, C., & Rodríguez, F. (2021). La ansiedad en la comunicación oral en estudiantes latinoamericanos. *Revista Psicología Educativa*, 18(2), 78-95.
- Lucas, J., Keating, M., & Perry, S. (2017). Preparation strategies and their effect on communication anxiety. *Journal of Academic Communication*, 45(3), 56-70.
- Martínez, J. (2020). Factores culturales que afectan la expresión oral en América Latina. *Cultura y Educación*, 10(4), 102-115.
- Martínez, A., & Gómez, P. (2021). La glosfobia en el entorno universitario: Un estudio en Guayaquil. *Revista Ecuatoriana de Psicología Educativa*, 15(1), 45-60.

- McCroskey, J. C. (1977). Oral communication apprehension: A summary of recent theory and research. *Human Communication Research*, 4(1), 78-96.
- McCroskey, J. C. (2015). *An introduction to rhetorical communication*. Routledge.
- Ministerio de Educación. (2022). *Informe anual sobre educación en Ecuador: Retos y avances*. Quito, Ecuador.
- Muñoz, A. L., & González, R. R. (2018). *Diseño de la investigación en ciencias sociales y educativas*. Ediciones de la Universidad.
- Park, H., Yoo, K., & Lee, J. (2016). Gender differences in public speaking anxiety: An investigation of sociocultural influences. *Journal of Gender Studies*, 25(2), 150-165.
- Pérez, L. (2021). Impacto de la glosfobia en el desempeño académico de estudiantes ecuatorianos. *Educación y Desarrollo*, 14(1), 56-72.
- Pérez, J., & Rodríguez, F. (2019). Ansiedad y expresión oral en estudiantes de carreras técnicas en Quito. *Revista de Investigación Educativa Nacional*, 7(2), 98-110.
- Richards, J. C. (2015). *Key Issues in Language Teaching*. Cambridge University Press.
- Rogers, C. R. (1983). *Freedom to learn for the 80s*. Charles E. Merrill Publishing.
- Russell, G., Topham, P., & England, A. (2017). Social anxiety in higher education: A pathway to understanding and support. *Social Anxiety Research Journal*, 8(3), 123-132.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). McGraw-Hill.
- Slavin, R. E. (2014). *Cooperative learning: Theory, research, and practice*. Allyn & Bacon.
- Smith, T., & Jones, R. (2020). *Public speaking in the 21st century: Overcoming anxiety*. Oxford University Press.
- Tomlinson, C. A. (2014). *The differentiated classroom: Responding to the needs of all learners* (2nd ed.). ASCD.
- Velasco, M., & Andrade, R. (2020). Estrategias institucionales para mejorar la expresión oral en estudiantes de secundaria. *Educación Hoy*, 5(2), 23-37.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Zhang, L., Wang, X., & Li, Y. (2019). Public speaking anxiety and self-efficacy: Exploring the cyclical relationship. *Educational Psychology Review*, 31(2), 355-377.

6 ANEXOS

6.1 Matriz de consistencia

Tabla 11

Matriz de consistencia

SITUACIÓN PROBLÉMICA	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	MUESTRA
MANIFESTACIONES <ul style="list-style-type: none"> Sintomatología física Evitación de actividades orales Dificultades de expresión Reducción de la participación Lenguaje corporal tenso o inadecuado 	Problema: La dificultad de los estudiantes para comunicarse oralmente debido a la glosfobia afecta su desempeño académico.	Objetivo General: Identificar las causas de la glosfobia y las estrategias pedagógicas para la mejora de las habilidades de comunicación oral, mediante la aplicación de encuestas y entrevistas cualitativas en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Carlos Armando Romero Rodas	Los estudiantes con mayor nivel de ansiedad al hablar en público (glosfobia) presentan menores competencias orales.	Dependiente: Habilidades de comunicación oral	Paradigma: Enfoque cualitativo, descriptivo y no experimental	Población: 70 estudiantes del Segundo año de Bachillerato de la U.E.F. CARR.
POSIBLES CAUSAS <ul style="list-style-type: none"> Miedo escénico Falta de preparación o habilidades previas Experiencias previas de fracaso Baja autoestima Falta de apoyo o retroalimentación constructiva 	Objeto de investigación: Analizar cómo la glosfobia afecta las habilidades de comunicación oral de los estudiantes y proponer estrategias para superarla.	Objetivo Específico 1. Revisar las teorías y enfoques sobre la glosfobia y la enseñanza de la comunicación oral; 2. Proponer un enfoque metodológico que identifique los niveles de ansiedad y las barreras en la expresión oral de los estudiantes;		Independiente: Glosfobia	Métodos A nivel teórico, se utilizan teorías de comunicación y glosfobia para entender su impacto en las habilidades orales. A nivel empírico, se combinan entrevistas, encuestas y observaciones para recolectar datos.	Muestra: 25 estudiantes seleccionados mediante muestreo estratificado probabilístico.

3. Determinar las estrategias más efectivas que mitiguen la glosophobia y potenciar las habilidades de comunicación oral en los estudiantes.

A nivel estadístico, se analizan patrones mediante técnicas descriptivas.

Nota. Elaborado por el autor.

6.2 Formato de entrevista

Instrucciones:

Este instrumento tiene como objetivo explorar las experiencias de los estudiantes con la ansiedad al hablar en público. A través de esta entrevista, se busca comprender las emociones, síntomas y efectos de la ansiedad en su capacidad de comunicación oral. El entrevistado debe responder las preguntas de manera honesta y detallada, proporcionando ejemplos concretos cuando sea posible. La entrevista será registrada para su análisis posterior.

- ¿Cómo te sientes cuando tienes que hablar frente a un grupo?
- ¿Has experimentado síntomas físicos (palpitaciones, sudoración) al hablar en público?
¿Cuáles?
- ¿Cómo afecta tu ansiedad al hablar en público en tu capacidad para comunicarte claramente?
- ¿Te ha afectado la ansiedad en tu desempeño académico durante actividades orales?
- ¿Has probado alguna estrategia para reducir la ansiedad al hablar en público?
¿Cuál ha sido la más útil para ti?
- ¿Qué tipo de apoyo o estrategias crees que te ayudarían a mejorar tu confianza al hablar frente a otros?

6.3 Formato de encuesta

Instrucciones:

A continuación, encontrarás una serie de preguntas relacionadas con la ansiedad que experimentas al hablar en público. Por favor, responde a cada una de ellas de manera sincera, seleccionando la opción que mejor describa tu experiencia. Si alguna pregunta no aplica a tu situación, marca la opción "No aplica". La información recabada será utilizada únicamente con fines de investigación y análisis.

Sección 1: Ansiedad Comunicativa General

1. Me siento nervioso(a) al hablar en público.
 - Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
2. Evito situaciones en las que debo hablar en frente de otras personas.
 - Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
3. Siento que me tiemblan las manos cuando tengo que hablar en público.
 - Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
4. Me resulta difícil mantener contacto visual cuando hablo en público.
 - Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
5. Siento que mi voz tiembla cuando hablo ante un grupo de personas.
 - Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo

Sección 2: Barreras en la Expresión Oral

6. Tengo miedo de ser juzgado(a) por los demás cuando hablo en público.
 - Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
7. Creo que mis compañeros de clase me criticarán por cómo hablo.
 - Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
8. La inseguridad sobre mi pronunciación me dificulta comunicarme oralmente.
 - Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
9. Las distracciones (por ejemplo, los ruidos) me dificultan concentrarme al hablar.
 - Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
10. Las malas experiencias previas al hablar en público afectan mi rendimiento actual.
 - Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
 -

Sección 3: Estrategias para Mitigar la Glosfobia y Mejorar la Comunicación Oral

11. Considero útil practicar mis presentaciones antes de hablar en público.
- Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
12. Creo que la retroalimentación positiva de los demás puede ayudarme a sentirme más seguro(a) al hablar.
- Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
13. He encontrado que la respiración profunda o técnicas de relajación ayudan a reducir mi ansiedad antes de hablar.
- Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
14. Me sentiría más seguro(a) al hablar en público si recibiera más oportunidades para practicar en entornos más pequeños o informales.
- Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo
15. La preparación exhaustiva antes de hablar en público reduce mi ansiedad y mejora mi desempeño.
- Totalmente en desacuerdo
 - En desacuerdo
 - Neutral
 - De acuerdo
 - Totalmente de acuerdo

6.4 Formato de lista de cotejo

Lista de Cotejo para Evaluación de la Comunicación Oral de los Estudiantes

1. Claridad y coherencia en el discurso:

- ☐ El estudiante expone sus ideas de manera clara y ordenada.
- ☐ El discurso es coherente y sigue una secuencia lógica.

2. Lenguaje no verbal:

- ☐ El estudiante mantiene contacto visual con la audiencia.
- ☐ El lenguaje corporal es adecuado y no distrae.
- ☐ El tono de voz es adecuado y variado, evitando monotonía.

3. Habilidades de escucha y respuesta:

- ☐ El estudiante responde adecuadamente a preguntas o comentarios del público.
- ☐ El estudiante demuestra habilidades de escucha activa.

4. Manejo del tiempo:

- ☐ El estudiante respeta el tiempo asignado para su presentación.
- ☐ El estudiante logra finalizar su exposición dentro del límite de tiempo.

5. Confianza y manejo de la ansiedad:

- ☐ El estudiante muestra seguridad al hablar, evitando signos evidentes de ansiedad.
- ☐ El estudiante mantiene calma y concentración durante la exposición.

6. Uso de recursos y materiales:

- ☐ El estudiante utiliza correctamente los recursos visuales (por ejemplo, diapositivas, gráficos).
- ☐ Los recursos utilizados son relevantes y aportan claridad al discurso.

UNEMI

