

# THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



denniroy/Shutterstock

## Cómo mejorar la confianza para hablar en público

Publicado: 2 abril 2024 18:41 CEST

### Alicia Bolívar Cruz

Profesora de Organización de Empresas, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

### Domingo Verano-Tacoronte

Profesor de Dirección de Recursos Humanos. Área de Organización de Empresas. Facultad de Economía, Empresa y Turismo, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Hablar en público es una de las actividades que más temor nos genera a los humanos. Voz temblorosa, sudoración excesiva, falta de respiración son, entre otros, los síntomas que experimentan las personas que pasan miedo hablando ante una audiencia. Además, está el temor a quedarse en blanco, a hacer el ridículo o incluso a no saber qué responder ante las preguntas del auditorio.

En cuanto a su prevalencia, los estudios al respecto dan cifras variadas, de entre el 20 y el 85 %, entre la población general. En un estudio realizado entre universitarios, un 49,3 % confesó tener miedo a hablar en público.

Esta realidad contrasta con un mercado laboral que prima a las personas que son capaces de comunicarse clara y eficazmente. Las empresas buscan abiertamente a profesionales con capacidad para presentar adecuadamente ante una audiencia los resultados de un proyecto, las ventajas de un producto o la implantación de una medida. Por tanto, la capacidad para hacer presentaciones orales de calidad es de elevada importancia tanto para el éxito académico como para el profesional de los futuros titulados universitarios.

Ante este panorama, en el contexto universitario urge encontrar formas de generar confianza entre los estudiantes y hacer que mejoren su competencia de comunicación oral.

---

### ***Leer más: 'En plan...': Los estudiantes universitarios y la expresión más allá de los 280 caracteres***

---

## **¿Qué aspectos influyen en la confianza del orador?**

Con el fin de abordar esta cuestión, hemos investigado qué aspectos influyen en la confianza como orador del estudiantado para elaborar estrategias que mejoren su dominio de esta competencia. Y hemos detectado que, entre los factores que influyen en esta capacidad de expresarse en público, destacan la autoeficacia, la experiencia previa, la formación específica recibida, el género y la edad.

Concretamente, nuestro estudio revela que el principal determinante de la confianza para hablar en público es la autoeficacia, es decir, en qué medida la persona cree que es competente realizando presentaciones orales.

## **Mujeres y ansiedad social**

El género del orador tiene también un peso en el miedo a hablar en público. Según nuestra investigación, las mujeres presentan menores niveles de confianza para hablar en público que los hombres. Este resultado es coherente con los estudios previos que señalan que las mujeres, en general, exhiben mayores niveles de ansiedad social.

Uno de los resultados más predecibles es el que relaciona la experiencia previa en presentaciones orales con la confianza como orador. Se confirma que los estudiantes que no tienen experiencia previa presentan menores niveles de confianza para hablar en público.

## **Formación en oratoria y edad**

A pesar de que cabría pensar que haber recibido formación en oratoria puede incrementar la confianza del orador, en los datos no hay indicios de esta relación. Tampoco se confirmó que la edad ejerza influencia en la confianza para hablar en público en la muestra analizada, pese a que en trabajos previos se había reportado una relación negativa entre la edad y la confianza, o más concretamente entre la edad y el miedo antes situaciones socialmente estresantes, como hablar en público.

## **Recomendaciones para mejorar la confianza del orador**

Dado el papel que tiene la autoeficacia como elemento determinante, se deben potenciar las metodologías docentes orientadas a su mejora. Ello se puede plantear a través de cursos de habilidades de comunicación y de intervenciones puntuales, incluso de un solo día o unas horas de duración, apoyándose en realidad virtual, que se ha mostrado como una vía prometedora.

Además, practicar de una manera regular la competencia disminuye el miedo a hacer presentaciones. Esta intuitiva recomendación debería ser tenida en cuenta a la hora de diseñar los proyectos docentes desde la formación primaria, fomentando que, desde pequeños, los niños hagan exposiciones orales ante sus compañeros.

### **Orientación con rúbricas**

Otro aspecto a considerar incluiría la utilización de rúbricas que orienten a los estudiantes respecto a los criterios para hacer una buena presentación oral. Las rúbricas son herramientas que describen los diferentes niveles de rendimiento en una actividad, comúnmente mediante descripciones de comportamiento.

Así, las rúbricas son útiles para orientar a los estudiantes antes de comenzar una actividad, contribuyendo significativamente a la autorregulación del aprendizaje de los estudiantes y a la evaluación de su propio trabajo. Una rúbrica para evaluar la competencia de presentación oral proporciona criterios claros y concretos sobre los requisitos necesarios para hacer una presentación de calidad.

### **Perspectiva de género en la formación en oratoria**

Por último, nuestros resultados sugieren que cualquier intervención orientada a la mejora de la confianza para hablar en público debe tener en cuenta el género. Esto es porque las mujeres presentan un menor nivel de confianza como oradoras, tanto en este estudio como en otras investigaciones.

En este sentido, y centrándonos en la relación entre capacidad de comunicación oral y éxito profesional, se propone que en la formación previa se presenten modelos de éxito. Es decir, mostrar a mujeres que ocupan puestos de alto nivel de cualificación realizando presentaciones brillantes. De esta manera, las estudiantes pueden establecer vínculos entre el éxito profesional y la capacidad de realizar presentaciones de calidad.