

Eficacia comparada de dos entrenamientos en estudiantes universitarios con dificultades para hablar en público (pp. 39-58)

Rafael Estrella Cañada y Amaia Lasa-Aristu

Universidad Nacional de Educación a Distancia (España)

Este estudio comparó la eficacia de un entrenamiento en hablar en público (EHP) y un entrenamiento en focalización de la atención (EFA) en relación con un grupo control en estudiantes universitarios con dificultades para hablar en público (DHP). Además, se elaboró un método para la evaluación de la competencia de hablar en público. Los resultados del grupo de EHP, tras la intervención, superan a los encontrados en los otros dos grupos. Igualmente, la ejecución de los grupos de EHP y EFA mejora con respecto a la del grupo control, disminuye la ansiedad percibida en los tres grupos y cambia la actividad de la atención en los grupos EHP y EFA en situaciones de hablar en público. Los resultados obtenidos apuntan a que un entrenamiento breve en estudiantes universitarios con DHP puede resultar muy eficaz en actividades diarias como exponer un tema en clase o tareas análogas como un balance de resultados, una charla informal o un resumen en una reunión de trabajo.