



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Improvisación como estrategia didáctica para superar el miedo a
hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa
“Líderes” Cusco, 2020**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Orellana Palomino, Yuliana (ORCID: 0000-0003-2371-7170)

ASESORA:

Dra. Zevallos Delgado, Karen Del Pilar (ORCID: 0000-0003-2374-98X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

LIMA – PERÚ

2020

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a mis padres por su apoyo incondicional y por haberme incentivado y motivado a buscar ser cada día mejor como persona, como profesional y lograr mis objetivos y metas, a Dios por ser mi guía en cada momento de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a la Universidad César Vallejo y a la Escuela de Posgrado por brindarme una educación de calidad, a mis docentes por el acompañamiento, dedicación en el transcurso de la formación y aprendizaje. Y especialmente a mi asesora de investigación Dra. ZEVALLOS DELGADO, KAREN DEL PILAR por el apoyo académico y su vigor para la finalización de esta tesis.

La autora.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	vi
Índice de gráficos	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN.	1
II. MARCO TEÓRICO.	5
III. METODOLOGÍA.	14
3.1. Tipo y Diseño de investigación.	14
3.2. Variables y operacionalización.	15
3.3. Población, muestra y muestreo.	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	17
3.5. Procedimientos.	19
3.6. Método de análisis de datos.	20
3.7. Aspectos éticos.	20
IV. RESULTADOS.	21
V. DISCUSIÓN.	37
VI. CONCLUSIONES.	43
VII. RECOMENDACIONES.	45
REFERENCIAS.	46
ANEXOS.	49
Anexo 1: Declaratoria de autenticidad de la autora.	50
Anexo 2: Declaratoria de autenticidad de la asesora.	51
Anexo 3: Matriz de Consistencia de la Investigación.	52
Anexo 4: Matriz de Operacionalización de Variables.	55

Anexo 5:	Matriz de Instrumentos de Recolección de Datos.	56
Anexo 6:	Constancia de Validación de los Instrumentos.	67
Anexo 7:	Constancia de Aplicación de los Instrumentos.	69
Anexo 8:	Pantallazo o Sprint de Turnitin.	70
Anexo 9:	Evidencias fotográficas	71
Anexo 10:	Constancia de aplicación del instrumento	75
Anexo 11:	Data.	76

Índice de tablas

Tabla 1:	Resultados de la variable Miedo a Hablar en Público.	21
Tabla 2:	Dimensión: Manifestaciones Cognitivas.	23
Tabla 3:	Dimensión: Manifestaciones Físico–Conductual.	25
Tabla 4:	Dimensión: Manifestaciones Fisiológicas.	27
Tabla 5:	Estadísticos para la variable Miedo a hablar en público.	29
Tabla 6:	Prueba de hipótesis para la diferencia de medias entre el pre test y post test para la variable Miedo a Hablar en Público.	30
Tabla 7:	Prueba de hipótesis para la diferencia de medias entre el pre test y post test para la dimensión Manifestaciones Cognitivas del Miedo a hablar en público.	31
Tabla 8:	Prueba de hipótesis para la diferencia de medias entre el pre test y post test para la dimensión Manifestaciones Físico–Conductual del Miedo a hablar en público.	32
Tabla 9:	Prueba de hipótesis para la diferencia de medias entre el pre test y post test para la dimensión Manifestaciones Fisiológicas del Miedo a hablar en público.	33
Tabla 10:	Comparación de resultados entre los resultados del pre test y post test	34
Tabla 11:	Magnitud de efecto entre los resultados del pre test y post test	34

Índice de gráficos

Gráfico 1:	Resultados para la variable Miedo a Hablar en Público.	21
Gráfico 2:	Dimensión: Manifestaciones Cognitivas.	23
Gráfico 3:	Dimensión: Manifestaciones Físico–Conductual.	25
Gráfico 4:	Dimensión: Manifestaciones Fisiológicas.	27

RESUMEN

La investigación presente tuvo como objetivo general: Determinar el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación del miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa “Líderes” Cusco, 2020.

El presente estudio presenta una investigación aplicada con un diseño pre experimental de corte longitudinal, para el acopio de la información se utilizó un cuestionario para medir la variable miedo a hablar en público para los estudiantes de la muestra en estudio de la Institución Educativa Privada “Líderes” Cusco” en el periodo 2020. Del mismo modo, el instrumento utilizado fue sometido a juicio de expertos integrado por tres profesionales conocedores en la materia o el tema estudiado; los cuales validaron y dieron su conformidad, de la cual se obtuvo la fiabilidad con un coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,672 lo que demuestra que el instrumento es confiable. Igualmente, la población estuvo constituida por 185 estudiantes de primero a quinto de secundaria; y la muestra estuvo integrada por 46 estudiantes que representaron al tercer grado de educación secundaria de la institución educativa en estudio.

Los resultados hallados para la presente investigación representan que la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica consintió superar significativamente la variable miedo a hablar en público; obteniéndose una diferencia de 22.6 puntos a favor de los resultados del post test, con una significatividad estadística del 5%, siendo el tamaño del efecto 15.3 puntos que representa una diferencia muy grande entre los puntajes adquiridos en el pre y post test.

Palabras Clave: Miedo a hablar en público, manifestaciones cognitivas, manifestaciones físico-conductual, manifestaciones fisiológicas.

ABSTRACT

The present research had as general objective: To determine the effect of the application of improvisation as a didactic strategy in overcoming the fear of speaking in public in students of the Educational Institution "Líderes" Cusco, 2020.

The present study presents an applied research with a pre-experimental design of longitudinal cut, for the collection of information a questionnaire was used to measure the variable fear of speaking in public for the students of the study sample of the Private Educational Institution "Líderes" Cusco in the period 2020. In the same way, the instrument used was submitted to the judgment of experts made up of three professionals with knowledge of the subject or the subject studied; which they validated and gave their agreement, from which the reliability was obtained with a Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.672, which shows that the instrument is reliable. Similarly, the population consisted of 185 students from first to fifth year of secondary school; and the sample consisted of 46 students who represented the third grade of secondary education of the educational institution under study.

The results found for the present investigation represent that the application of improvisation as a didactic strategy allowed to significantly overcome the variable fear of speaking in public; obtaining a difference of 22.6 points in favor of the post-test results, with a statistical significance of 5%, the effect size being 15.3 points, which represents a very large difference between the scores acquired in the pre and post-test.

KeyWords: Fear of public speaking, cognitive manifestations, physical-behavioral manifestations, physiological manifestations.

I. INTRODUCCIÓN.

Desde que se iniciaron nuestras vidas, la comunicación, se constituye como un cimiento central de nuestra existencia. Nos comunicamos para interrelacionarnos, cambiar puntos de vista, aprender, hacer amigos, lograr objetivos en común; es decir, es nuestro medio de interrelación esencial.

A través de la comunicación establecemos vínculos, esta forma parte del aprendizaje integral de cualquier ser humano, por ende, no resulta extraño que se hayan desarrollado nuevas y efectivas herramientas que amplíen y faciliten en gran medida nuestra necesidad de comunicación. La expresión oral es un instrumento necesario para la vida, no obstante, la eficiencia en el desenvolvimiento oral en la vida no se logra muchas veces de manera natural, la formación básica es uno de los espacios que se avoca a procurar desarrollar esta y otras competencias básicas. Uno de los traspiés más grandes en esta competencia viene a ser el miedo a hablar en público, muchas veces las personas tienen una fluidez intelectual que no se puede notar por temor a exponerse a un grupo, la razón de este temor se debe a diferentes razones subyacentes en el interior de cada persona, pero que en su mayoría de veces se manifiesta en un miedo al fracaso o las burlas acompañado de actitudes evasivas lo que provoca que este problema se arrastre durante años sin una solución viable.

El presente proyecto busca abordar el tema del miedo a hablar en público, conocido también como glosofobia que se puede definir como una patología que afecta a toda la sociedad sin importar el género o la edad de las personas; por este motivo se le considera incluso un trastorno psicológico. (American Phychiatric Association, 2016).

Para analizar esta problemática fue necesario identificar las causas, síntomas y soluciones que se vienen aplicando especialmente en el ámbito educativo, porque es en este escenario donde se hacen más notorias las dificultades al momento de expresarse frente a un grupo de personas presentando un tema de distinta índole, esta situación exige de los actores educativos un trabajo consensuado que apunte a brindar herramientas optimas de solución. Siendo esto así, se abre un espacio para el trabajo de un profesional en psicología, quien está capacitado para

identificar las causas de este miedo en el nivel en que se presente, a su vez de ofrecer una solución óptima para superar esta dificultad.

Es por esta razón, que surge el interés de realizar esta investigación como profesional y abordar este tema, así como aportar una plausible e innovadora solución, en este caso la improvisación teatral, que en palabras de Molina (2008) define como una técnica que se da de modo instantáneo creando respuestas derivadas de la espontaneidad y la libertad sin la presión de reglas, que posibilitan el desarrollo de habilidades como la expresión, invención y composición. La presente investigación es importante y se justifica en las diferentes alternativas que ofrece de forma integral para la incorporación de la improvisación como una herramienta para desarrollar la habilidad oral, espontaneidad, creatividad, de los estudiantes, además que constituye un medio para que los estudiantes puedan desenvolverse de manera eficiente en su entorno social, el docente debe por tal buscar estrategias adecuadas para que los alumnos superen cualquier deficiencia que se presente, como profesional en psicología, procuro ofrecer una solución para que los profesores puedan trabajar efectivamente la oralidad y combatir las limitaciones emocionales de los estudiantes. El propósito de esta investigación es comprobar que, con adecuadas estrategias de improvisación teatral, los alumnos puedan mejorar su capacidad de expresión oral, mejorando no solo su léxico y dicción, sino también el manejo de la ansiedad y su perspectiva de presentarse frente a un público y defender sus pensamientos.

A su vez, se justifica su desarrollo en la medida que sus alcances consolidan no solo la expresión oral sino también la fortaleza y seguridad del estudiante para enfrentarse a los problemas de la sociedad y desenvolvimiento, enfocada en la superación de obstáculos, y la prospección a la mejora personal, así como la formación de personas capaces de desenvolverse en cualquier momento y circunstancia.

Por lo mencionado, el presente trabajo de investigación es de suma importancia, pues, se sustenta en dos niveles: A nivel teórico, por cuanto nuestros datos y resultados integraran parte del cuerpo teórico existente hasta la actualidad del tema en estudio y a nivel práctico por la aplicación de la técnica de improvisación de la estrategia didáctica que permitirá comprobar nuestra hipótesis y medir si nuestra variable independiente para ayudar a supera el miedo a hablar en público de

nuestros estudiantes; para conseguir estas habilidades y capacidades realizamos talleres de sesiones de aprendizaje mediante una secuencia establecida.

Si bien, la improvisación muchas veces en el ámbito educativo no es practicado dado la falta de difusión para la aplicación de esta estrategia, en este caso gracias a la experiencia personal, se ha identificado razones que fundamenten la posibilidad de introducir a la improvisación como una estrategia didáctica para atender estudiantes con problemas de expresión de modo tal que estos denoten soltura con efectos significativos en la expresión oral, así mismo se pretende lograr aminorar el miedo de hablar en público y que se realice de manera espontánea. Para lo cual se plantea como problema general: ¿Cuál es el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación del miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020? y los problemas específicos: ¿Cuál es el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación de las manifestaciones cognitivas de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020?, ¿Cuál es el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación de las manifestaciones físico-conductual de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020? y ¿Cuál es el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación de las manifestaciones fisiológicas de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020?

Teniendo en consideración lo señalado líneas arriba, los recursos de investigación serán utilizados a fin de lograr el objetivo planteado en los siguientes términos: Determinar el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación del miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020 y los objetivos específicos: Determinar el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación de las manifestaciones cognitivas de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020, Determinar el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación de las manifestaciones físico-conductual de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020 y Determinar el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la

superación de las manifestaciones fisiológicas de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020.

Y con la futura aplicación de talleres de improvisación y/o dramatización innovadora, se pretende corroborar la hipótesis planteada: La aplicación de la improvisación como estrategia didáctica ayuda a superar el miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020; así como las hipótesis específicas: La aplicación de la improvisación como estrategia didáctica ayuda a superar las manifestaciones cognitivas de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020. La aplicación de la improvisación como estrategia didáctica ayuda a superar las manifestaciones físico-conductual de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020 y La aplicación de la improvisación como estrategia didáctica ayuda a superar las manifestaciones fisiológicas de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020.

II. MARCO TEÓRICO.

Para dar sustento teórico a la presente investigación se ha indagado estudios preliminares relacionados con las variables de investigación, esta revisión implica los trabajos previos realizados a nivel internacional, nacional y local aportando fuentes primarias de estudio. (Contreras, 2011).

A nivel internacional, se tiene el trabajo de Betancur (2017), en cuya investigación se planteó como objetivo mejorar las habilidades psicomotrices de una población con discapacidad a través de la improvisación teatral. La metodología utilizada fue la investigación acción, se trabajó con estudiantes de la “Fundación Fe” que atiende a personas con discapacidad cognitiva, para el trabajo de campo se utilizó las historias clínicas de los estudiantes en estudio para poder comprender cómo se iba a desarrollar el trabajo, también se utilizó un diario de campo para la evidencia del progreso, proyectos de aula y modelo pedagógico de aula. Tomando como referencia toda la información recogida y los resultados obtenidos del trabajo de campo se concluyó que el teatro y los elementos de improvisación son útiles para el fortalecimiento de habilidades siempre que los involucrados en el proceso de aula prevean e involucren estrategias tomando en referencia las características de su conjunto de trabajo educativo.

Delgado (2017) planteó como objetivo general establecer la relación entre las variables ansiedad y miedo a hablar en público, la metodología de investigación estuvo basada en la investigación cuantitativa, de tipo descriptivo correlacional con un diseño no experimental – causal. La unidad poblacional estuvo compuesta por todos los alumnos de ambos géneros de la Institución Idea-Perú a quienes se les aplicó un estrés para adquirir información sobre las variables de estudios. El estudio concluyó señalando que existe una relación objetiva entre la ansiedad y el miedo a hablar en público, es decir que a ascendentes puntajes de ansiedad será mayor el puntaje para el miedo de hablar en público en la unidad de análisis según índice de correlación de Pearson de $(0,5405 > 0,5)$.

Cortés & Murcia (2019), se planteó como objetivo general desarrollar una propuesta educativa para construir el tipo de relación que existe entre el desarrollo del miedo a hablar en público y las prácticas teatrales basadas en la improvisación, la población de estudio estuvo compuesta por escolares de la institución Serrezuela

de Madrid comprendida entre las edades de 14-16 años. La metodología de investigación utilizada fue el cualitativo con carácter fenomenológico basado en un estudio descriptivo-exploratorio, a través de talleres de improvisación teatral donde los estudiantes evidenciaron el desarrollo de su habilidad frente a un público, los instrumentos utilizados fueron la observación, entrevistas y grupos de enfoque. De todo el trabajo se concluyó que la practica teatral permite el desarrollo de la habilidad oral, pues el escenario le permite conectar el exterior con su interior.

Asimismo, a nivel nacional en su trabajo de investigación Alonso et al. (2016) plantearon como objetivo de investigación determinar la efectividad de la improvisación aplicada a través del taller Improplay en el desarrollo de la comunicación no verbal, para ello trabajó con una población de escolares del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa 7086 “Los Próceres” divididos en dos equipos uno experimental y otro control, la metodología tuvo un diseño experimental aplicaron pre y post test a fin de medir la variable dependiente, arribando a la principal conclusión de que la improvisación favorece el desarrollo de la comunicación no verbal ya que existió notable mejora en el lenguaje kinésico y prosémico en los estudiantes del grupo experimental.

Rojas (2018) tuvo como propósito fundamental usar la Dramatización como estrategia para mejorar la expresión oral de los niños. La metodología de trabajo fue de tipo cuantitativa diseño experimental. La muestra estuvo compuesta por niños de 4 años de la IEI 347 “Luis Enrique XII”. En quienes se aplicó sesiones de clase donde se les enseñó a dramatizar. El aporte fundamental de esta investigación se encuentra en la conclusión principal que afirma que la dramatización optimiza el progreso de la expresión oral y por ende el lenguaje del niño, facilitando de esta manera optimizar su socialización y progreso personal e integral.

Escudero (2019) tuvo como propósito fundamental explicar la efectividad de la dramatización como estrategia didáctica en la expresión oral de los estudiantes del primer año, sección “B” de Educación Secundaria de la IE N°80048” José Eulogio Garrido”, Moche, la metodología de trabajo fue de tipo cuantitativo, diseño pre experimental, el tipo de muestreo fue no probabilístico y se trabajó con un objetivo de observación finiquitando que la dramatización influye positivamente en la expresión oral de los estudiantes debido a que desarrolla fluidez, claridad y

seguridad en la producción oral, así como fuerza y sentido en las palabras y oraciones.

Mientras, que a nivel local se tiene a Esquivel (2018) que en su tesis planteó como objetivo principal determinar la influencia de la improvisación teatral en el desarrollo de la creatividad en estudiantes de 5to de secundaria, para dilucidar y comprobar su hipótesis conducente al logro del objetivo se utilizó una prueba psicométrica basada en la propuesta de Torrance, de modo tal que se partió del recojo de información para utilizarla como base de datos y a partir de ello trabajar con la improvisación. La metodología utilizada estuvo basada en el enfoque cuantitativo, tipo aplicada, nivel explicativo diseño cuasi experimental, la muestra que se consideró serán los estudiantes de las secciones C y B, concluyéndose que efectivamente la improvisación teatral influye en la formación y desenvolvimiento de la creatividad.

Curo & Huamán (2019) tuvo como plan fundamental establecer la influencia del uso de un programa radio escolar en la expresión oral de la segunda lengua en los escolares de primer grado de secundaria de la institución educativa Señor Justo Juez de Sicllabamba, San Salvador – Calca – Cusco, la metodología de investigación utilizada fue basada en la clasificación de Hernández, Fernández, & Baptista (2014) de tipo aplicada experimental, se trabajó con estudiantes de 1° de secundaria, y; se basó en la implementación del programa radio escolar para optimizar la expresión oral concluyendo que su aplicación implica una mejora significativa en el nivel de expresión oral y la superación de miedos al momento de enfrentarse a roles como la de radio productores, locutores y entrevistados, si bien el miedo a enfrentarse a un público en este escenario no es directo, pero si coadyuva a la formación de autoestima y confianza en sí mismos.

Todas las tesis mencionadas como antecedentes ayudan al desarrollo de la actual investigación, en la medida que nos permiten tener un acercamiento previo a las variables de estudio, y sienta una base para aseverar la factibilidad de su desarrollo, además de que denotan la importancia de las variables al demostrar que son necesarias de ser estudiadas y abordadas con intención investigativa para mejorar la praxis educativa por un lado y por el otro coadyuvar a la formación integral de los estudiantes ya que la tenacidad de hablar en público es una instrumento de vida.

A partir de estos antecedentes de estudio se fundamenta, que **la Improvisación como estrategia didáctica**, según Díaz & Hernández (2010) define a la improvisación como procedimientos que utilizan los profesores para el logro de los aprendizajes, estos facilitan el proceso de asimilación del contenido haciendo que el aprendizaje sea más consciente. Aunado a esta postura tenemos a Tebar (2003) quien también las conceptúa como procedimientos conducentes del aprendizaje guiados por el agente que enseña de forma que se promueve el logro de los aprendizajes, pero a través de un proceso reflexivo.

Las estrategias didácticas son de dos tipos: las de enseñanza y las de aprendizaje (Tapia, 1997) la primera de ellas utilizada por los docentes para conducir el proceso educativo y lograr aprendizajes en los alumnos, el segundo utilizado por los discentes para aprehender la información.

En consecuencia, y atendiendo a la definición terminológica de la palabra procedimiento podemos concluir indicando que las estrategias didácticas comprenden conjunto de actividades, medios y herramientas conducentes al logro de objetivos educativos previstos, pueden ser usadas tanto por docentes como por alumnos como agentes activos del proceso enseñanza-aprendizaje. Siendo eso así, la propuesta de implementar a la improvisación como una estrategia didáctica, implica la puesta en marcha de varios mecanismos conducentes al logro de un objetivo, en este caso destacar el miedo a hablar en público.

El ámbito conceptual la improvisación no está ampliamente desarrollada como tal pues se ha concebido como una praxis errónea al menos en el ámbito educativo, no obstante, en el ambiente de las artes plásticas se ha venido tratando como una de las formas de expresión inherentes al hombre y de máxima calidad; en consecuencia, tenemos como origen de la improvisación al teatro, por ende, todas las definiciones que encontremos se van enmarcar dentro de este arte.

La improvisación descrita por la Real Academia de la Lengua Española (2019) manifiesta que es la acción repentina que surge frente a una circunstancia imprevista y hace uso de los medios que estén a disposición en el momento.

Para fines de la presente investigación se tomará en cuenta que la improvisación es una técnica que radica en manejar de modo instantáneo producciones derivadas de la espontaneidad y la libertad más amplia y sin la

presión de lo racional y las reglas, progreso de las posibilidades de vocablo, invención y constitución. Sus comienzos de inspiración son los movimientos del cuerpo y del mundo exterior (Institut y Dalcroze, 1974)

Entre otras definiciones, tenemos a Hodgson & Richards (1986) la improvisación genera creatividad en las personas que la practican pues les permite desarrollar habilidades de pensamiento y respuesta activa frente a situaciones imprevistas. Se constituye como una herramienta de desenvolvimiento escénico sacando a relucir las habilidades individuales y de interacción social. En esta misma línea, estos autores, proponen el uso de la improvisación como herramienta a ser utilizada en el teatro, la educación y terapias psicológicas. Las improvisaciones van a permitir al individuo descubrir sus propias habilidades, así como exponer su fortaleza de desenvolvimiento, en síntesis, ayuda a tener confianza en uno mismo y proyectarse a los demás, para esto el individuo debe de ser capaz de autoconocerse y comunicar sus emociones y respuestas a estímulos.

La imprevista aparición de circunstancias que exigen al individuo improvisar ponen en marcha un conjunto de reacciones fisiológicas y físicas tomando como base las habilidades de respuesta frente a los estímulos, así como el cumulo de conocimientos. La improvisación es una herramienta flexible de respuesta espontánea para favorecer la comunicación eficiente teniendo como efectos positivos la autoconfianza y naturalidad en la expresión.

Así también, para Motos & Tejeda (1987) la improvisación implica la invención, termino o definición que estaría relacionada con la creatividad planteada líneas arriba, lo que le permitirá al participante responder ágilmente a situaciones insospechadas, así como de estar en la capacidad de resolver lo insólito con herramientas fácticas.

Por otro lado, las dimensiones de la variable improvisación para fines de la presente investigación son: la espontaneidad, expresión y creatividad. Estas dimensiones han sido pergeñadas por el investigador tomando como base la definición propuesta por el Institut y Dalcroze (1974), pues son conducentes a evidenciar la influencia que tiene la improvisación en la variable miedo hablar en público, ya que se ira observando constantemente la forma como el estudiante expuesto a una situación imprevista se organiza (primera dimensión) en el ámbito emocional, como cognitivo para responder de manera adecuada y poder

expresarse sin limitaciones frente a un público y de no poder hacerlo también se irán registrando las dificultades que evidencia así como los síntomas de su miedo.

La **espontaneidad**, es un elemento fundamental de la improvisación ya que debido a su característica principal de presentarse frente a situaciones no previstas exige del individuo una reacción favorable y organizada, tenemos que tener en cuenta que al estudiante se les someterá a eventos no previstos y este debe de responder a los estímulos adaptándose de manera inmediata y respondiendo de forma espontánea sin miedos ni temores. Como parte de la espontaneidad, están las reacciones que se deben al momento pues son inventadas y se amoldan a la expresión, representación y creatividad para responder a situaciones imprevistas.

Finalmente, la improvisación exige de las personas una respuesta rápida lo que acondiciona las respuestas a una toma de decisiones inmediatas y que deben de ser efectivas ya que esto le dará la confianza en sí mismo y de creer que es capaz de reaccionar acorde a cualquier circunstancia. Es decir, es algo natural en el comportamiento o pensamiento; se da cuando las personas actúan o hablan llevados por sus impulsos nativos, sin comprimir consideraciones dictadas por la razón. La espontaneidad, a su vez, es el vínculo de acciones inconscientes del actuar humano, resultado de la expresión instintiva. (Bados, 2005).

La **expresión**, es la representación o materialización de una idea, mediante el uso de recursos como el habla, la escritura o el lenguaje. Real Academia de la Lengua Española (2019).

La **creatividad**, según Bados (2005) es una cualidad que tiene la imaginación para procesar la información, manifestándose mediante la elaboración y generación de experiencias, doctrinas u objetos con cierto valor de originalidad; dicha cualidad de la mente intenta de alguna manera impactar o transformar el entorno presente del sujeto.

Mientras, que para la variable **Miedo a hablar en público**, es la incapacidad o deficiencia para realizar las conductas implicadas en la comunicación, lo que lleva al alumnado a problemas para intervenir en los trabajos de equipo, participar en discusiones o exponer opiniones en clase. Las repercusiones personales que conlleva evitar hablar en público o la falta de competencia comunicativa pueden tener serias repercusiones dentro y fuera del colegio, y también en el desarrollo de una futura carrera profesional (McCroskey, 2009).

El miedo a hablar en público, es una situación que evidencia ansiedad con exteriorización de reacciones cognitivas y fisiológicas cuando se habla delante de un público, dando lugar a un comportamiento ineficaz. (Fremouw & Breitenstein, 2011)

La Real Academia de la Lengua Española (2019), refiere a la palabra miedo como una perturbación del ánimo ante el peligro de riesgo o daño, el miedo es un sentimiento universal e ineludible, todos los seres están programados para manifestarlo frente a estímulos de peligro, sucede de manera instintiva; el miedo condena y limita.

Para fines de la presente investigación se toma como base la definición conceptual planteada por Bados (2005), el miedo a hablar en público es un protocolo sumario multidimensional que involucra tres unidades o sistemas de respuesta (cognitivo, conductual manifiesto y fisiológico).

No obstante, tenemos también otras definiciones como la de Navarro (2013), para quien el miedo está relacionado con nuestro instinto de conservación y se presenta desde nuestro nacimiento, el miedo proviene de aquello que se desconoce o de lo que no podemos controlar, suscitando pensamientos negativos de posibles consecuencias de la ejecución o no ejecución de una acción.

Para la psicología, el miedo es un etapa emocional y afectivo necesario para la acomodación al medio que nos rodea y esté ligado a la angustia, retomando a Vasquez (2015) determina que el miedo proviene de la peligrosidad de un evento u objeto y la percepción de las consecuencias por parte del sujeto, ya que no existe algo que represente peligro por si sino radica en la perspectiva del sujeto que siente el miedo.

Los efectos que tiene el miedo en las personas es muchas veces negativo y diverso. Dentro de este panorama es necesario definir el miedo a hablar en público, en palabras de Vasquez (2015) es una situación que evidencia ansiedad con exteriorización de reacciones fisiológicas y cognitivas cuando se habla delante de un público dando lugar a un comportamiento ineficaz.

El miedo a hablar en público es una fobia común en todos los grupos sociales, está supeditado a un conjunto diferente de razones, pero todos se manifiestan en el temor de interpretar o reaccionar erróneamente frente a un grupo

de personas. Los autores afirman que personas con miedo a situaciones sociales le dan mucha importancia a la concepción de otros sobre sus acciones.

Es en este contexto, se procura generar un espacio de libertad al incorporar a la improvisación como una herramienta para combatir el miedo a hablar en público, pues implica su realización de la puesta en escena de la expresión más libre de las personas, sin importar que lo juzgue y brindándole la seguridad de que sí está en la posibilidad de confrontar a un grupo y que lo hará bien.

Es necesario, incrementar la participación del alumno en el aula, ya que cuando ganan seguridad no solo se limitan a desenvolverse en clase sino en todos los espacios en los que participa, la improvisación se procura disminuir la ansiedad porque someteremos al estudiante a constantes participaciones abiertas de forma dinámica que los motivara a soltarse y desenvolverse dejando de lado el miedo y la vergüenza

Las dimensiones de la variable miedo a hablar en público están relacionadas con su forma de manifestaciones la cognitiva, físico-conductual y fisiológica (Bados, 2005).

Existen varios modelos psicológicos para estudiar el miedo a hablar en público no obstante sintetizamos la idea de que este se presenta mayormente por el prejuicio que tiene el individuo sobre su actuación frente a un público y la opinión de este.

Las manifestaciones cognitivas, en el nivel cognitivo se presentan los pensamientos que vienen a la mente como consecuencia supuesta de errar al momento de presentarse frente a un público. (Yagoesky, 2001)

Los miedos infantiles pueden surgir por duda. El manejo del castigo cuando el niño(a) es inexperto de realizarlo, produce una fase emocional de perplejidad. En consecuencia, el miedo hace que el niño lo traslade el objeto de un lugar a otro. La situación amenazante disminuye al niño sometiendo sus defensas y haciendo que responda con miedo. (Bados, 2005). Presenta los siguientes indicadores: Pensamientos y expectativas.

Por otro lado, las manifestaciones físico-conductual, pues involucran actitudes de evasión. Por tanto, la desconfianza es una réplica oriunda ante el riesgo; una impresión desagradable que traspasa el cuerpo, la mente y el alma. Si en algún tiempo se detecta un peligro, se activa la amígdala cerebral, ubicada en

el lóbulo temporal y se causan cambios físicos inmediatos que pueden beneficiar el enfrentamiento, la parálisis o la huida. (Bados, 2005). También, presenta los indicadores siguientes: Actitudes de evasión y comportamientos.

Finalmente, las manifestaciones fisiológicas, están relacionadas con el sistema nervioso y son percibibles, así como la sudoración, sonroja miento, etc.; también, es el acrecentamiento en reactividad gastrointestinal y la tensión muscular.

Por otro lado, es la descendencia de respuestas de evitación de situaciones ásperas o dañinas para la salud. (Bados, 2005), la cual tiene los siguientes indicadores: Expresiones de temor corporal internas y expresiones de temor corporal externas.

III. MARCO METODOLÓGICO.

3.1. Tipo y Diseño de investigación.

3.1.1. Tipo de estudio.

Es una investigación aplicada, pues, se basó en el uso de sapiencias obtenidas para la implementación y sistematización una posible solución a un problema (Murillo, 2008). Así también, Hernández al (2014) señalan que la investigación aplicada es aquella que busca solucionar problemas.

Por otro lado, de acuerdo al estudio corresponde a una visión cuantitativo, donde se recoge datos para probar las hipótesis, asimismo, permite realizar la comprobación de las variables y los materiales de investigación. (McMillan y Schumacher, 2007).

Igualmente, es un método científico–inductivo; donde las conclusiones brotan de indicios; es así, que el método científico, permite la observación, clasificación, derivación y contrastación de antecedentes. (Murillo, 2008)

3.1.2. Diseño

La investigación presente pertenece a un diseño pre – experimental, de corte longitudinal (pre y post-test).

Los diseños pre-experimentales permiten ejecutar la manipulación de los datos de manera deliberada al menos una de las variables, con el designio de prestar atención a su efecto y correspondencia con uno o más variables dependientes; por tanto, a razón de la operación de la variable independiente; en este tipo de estudios se establece una posibilidad de causa efecto entre las variables para lo cual va a manipular a la variable independiente y medir a la dependiente. (Hernández et al., 2014).

Mientras, que los estudios longitudinales, son aquellos donde los antecedentes fueron recolectados en dos periodos, al empiezo (pre test o ensayo de entrada); y posteriormente (pos test o prueba de salida), posterior al aplicar la estrategia al grupo experimental a fin de valorar su implicancia sobre la variable estudiada.

El esquema para el presente caso, es el siguiente:

G : O1 X O2

Dónde:

- G : Muestra de estudiantes.
- O1 : Medida del pre test (miedo a hablar en público)
- O2 : Medida del post test (miedo a hablar en público)
- X : Aplicación de la variable improvisación como estrategia didáctica

3.2. Variables y operacionalización.

3.2.1. Variables.

- a) **Variable independiente:** Improvisación como estrategia didáctica.
- b) **Variable dependiente:** Miedo a hablar en público.

3.2.2. Operacionalización de las variables.

✓ **Definición conceptual.**

La variable independiente: Improvisación como estrategia didáctica, está relacionada con la creatividad, lo que le consentirá al colaborador responder ágilmente a escenarios insospechadas, así como de estar en la capacidad de resolver lo insólito con herramientas fácticas. (Motos & Tejeda, 1987).

Presenta las dimensiones e indicadores siguientes: Espontaneidad (Desenvoltura, exploración y observación), expresión (comunicación verbal y comunicación no verbal) y creatividad (invención y velocidad de respuesta).

También, en dicha variable de estudio, se realizará 10 actividades dirigidas a superar cada dimensión del miedo a hablar en público, basadas en diversas técnicas que concederán a los escolares conocer elementos, características y formas de comunicación verbal y no verbal.

Las actividades se ejecutarán de manera interdiaria durante 8 semanas, cada reunión se desarrollará entre 45 minutos a una hora. En ese entender, es sitúa dentro de la escala de medición e intervalo o razón.

Mientras que la variable dependiente: Miedo a hablar en público; es la incapacidad o deficiencia para realizar las conductas implicadas en la comunicación, lo que lleva al alumnado a problemas para intervenir en los trabajos de equipo, participar en discusiones o exponer opiniones en clase. (McCroskey, 2009).

La variable miedo a hablar en público; presenta las dimensiones e indicadores: Manifestaciones cognitivas (pensamientos y expectativas), manifestaciones físico-conductual (actitudes de evasión y comportamientos) y manifestaciones fisiológicas (expresiones de temor corporal internas y expresiones de temor corporal externas); la escala a utilizar será una escala de medición ordinal. (Ver Anexo N° 04)

✓ **Definición operacional.**

La variable independiente: Improvisación como estrategia didáctica, es una técnica que consiste en utilizar de modo instantáneo producciones derivadas de la espontaneidad y la libertad más amplia y sin la presión de lo racional y las reglas.

Mientras que variable dependiente: Miedo a hablar en público, es una acción emocional que implica componentes y/o sistemas de respuesta.

3.3. Población, muestra y muestreo.

3.3.1. Población.

La investigación presente, quedó establecida por 185 escolares del nivel secundario de la Institución Educativa Privada “Líderes – Cusco”, 2020.

La población se identificó por estar compuesta de educandos de ambos sexos que fluctuaron entre las edades de 11 a 17 años, los mismos que cursan estudios secundarios; desarrollando labores a través de plataformas virtuales, para ello, se consideró los criterios: (Ver Anexo N° 05-B)

- **Criterios de inclusión:** Escolares del nivel secundario y estudiantes de ambos sexos.

- **Criterios de exclusión:** Escolares de otros grados y que no asisten.

3.3.2. Muestra.

Comparte porción de la población. (López, 2004). Igualmente, para la actual investigación, se consideró un total de 46 escolares del 3° de secundaria de las secciones A y B. (Ver Anexo N° 05-C)

3.3.3. Muestreo.

El muestreo es el método de clasificación de la muestra; para la investigación actual respondió al interés de la investigadora, así como a la disposición del trabajo, así como los recursos remotos que se tiene; por ende, se hizo uso de un muestreo no probabilístico intencional. (López, 2004).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Se ejecutaron dos trabajos de campo, para la variable miedo a hablar en público, se tuvo un cuestionario integrado por 30 ítems. Y, por otro lado, se designó un taller de sesiones para la variable del uso de la improvisación como estrategia didáctica.

3.4.1. Técnicas.

a) Encuesta.- Es considerablemente manejada como modo de investigación, ya que consiente adquirir y elaborar datos de modo vertiginoso y eficaz. (Casas, Repullo, & Donado, 2003), en esencia se puede señalar que consta de un orden de interrogaciones que se hace para reunir datos, se materializa a través de la aplicación de cuestionarios.

b) Talleres.- Es una reunión donde los colaboradores en pequeños equipos ejecutan acciones para el logro de aprendizajes según las metas que se exponen y el tipo de área que los constituya. Se da en una vía capaz para establecer, desdoblar y afinar costumbres, experiencias y capacidades que le consienten al escolar operar con el conocimiento y convertir el

objeto. (Mirebant, 2003)

3.4.2. Instrumentos.

a) Cuestionario.- Son documentaciones que acumulan de manera organizada criterios de las variables implicadas en el ecuánime de la encuesta; igualmente, se esquematiza la idea en que los cuestionarios son formularios con un registro de interrogaciones niveladas y estructuradas que se formulan casi idéntico a todos los encuestados. (Padilla, González & Pérez, 1998).

Para fines de la presente investigación se empleó un cuestionario para la variable miedo a hablar en público, el cual tuvo tres dimensiones que son: manifestaciones cognitivas, manifestaciones físico-conductual y manifestaciones fisiológicas, dicho cuestionario estuvo conformado por 30 ítems que tuvo como opción de respuesta: 4=siempre, 3=casi siempre, 2=a veces y 1= nunca.

✓ **Validez de los instrumentos.**

En ese entender, se define al juicio de expertos como el dictamen que brindan las personas con alto trayecto en el tema, que son reconocidos en la materia; conjuntamente pueden brindar investigación, reflexión, evidencia y apreciaciones sobre la misma. (Ver Anexo N° 05-D)

El instrumento de la investigación presente se sometió a la apreciación de los expertos, (Ding & Hershberger, 2002); es así que según a las normas señaladas de la Universidad Cesar Vallejo; los informes de investigación deben presentar coherencia. (Ver Anexo N° 05-E)

✓ **Confiabilidad de los instrumentos.**

La confiabilidad del material se instituyó de acuerdo a su firmeza interna, es decir la intercorrelación y correspondencia de sus incógnitas. Con este plan, se hizo uso del coeficiente de Alfa de Cronbach de 0 a 1, donde 1 es el indicador máximo de consistencia para el análisis y proceso de los datos.

Para el análisis de confiabilidad se hizo uso del software estadístico IBM SPSS STATISTIC versión 22 (Statistical Package for the Social Sciences). (Ver Anexo N° 05-F)

Para el cálculo del índice de Alfa de Cronbach, según Mejía (2005), es la confiabilidad que se pacta a la consistencia interna y la confiabilidad del cuestionario elaborado; para ello, se aplicó una prueba piloto a siete estudiantes de la institución educativa en estudio. (Ver Anexo N° 05-G)

La variable Miedo a hablar en público y sus dimensiones se colocan en base de 0,672 es decir, la confiabilidad es Alta en cuanto a su consistencia interna, donde el instrumento perfilado es Confiable.

b) Sesiones.- Es el vinculado de escenarios que se organiza con secuencia lógica para ejecutar un conjunto de aprendizajes propuestos en la unidad didáctica, la sesión de aprendizaje despliega dos tipos de estrategias. Para la presente propuesta se perfeña la ejecución de 10 sesiones de agregación de la improvisación como estrategia didáctica para destacar el miedo a hablar en público. (Ver Anexo N° 05-H)

3.5. Procedimiento.

Previo al estudio, se pidió la autorización correspondiente a Promotoría y Dirección de la Institución Educativa Privada “Líderes” Cusco, para la aplicación del instrumento de la variable Miedo a hablar en público aplicado a estudiantes del tercero de secundaria; asimismo, se consideró aspectos éticos como normas APA, artículos analizados, referencias bibliográficas, etc., esto en referencia al acompañamiento profesional que vino realizando la investigadora con los escolares de la Institución Educativa Privada “Líderes” Cusco. Igualmente se planeó, aplicar el recojo de información a través de una prueba de pre test por intermedio de la plataforma Teams, que vienen utilizando los estudiantes para el desarrollo de sus clases virtuales en las diferentes áreas curriculares, también por este medio se aplicó los talleres de improvisación desde el primer momento, que se preveo aplicar la prueba vía online.

3.6. Métodos de análisis de datos.

La estadística descriptiva según Webster (2001), es el transcurso de recoger, concentrar y mostrar datos de manera tal que cuente fácil y rápidamente dichos datos. Para ello, se utilizaron las medidas de tendencia central y de dispersión. Luego del acopio de datos, se ejecutó el proceso de la indagación, con la preparación de tablas y gráficos estadísticos.

En la presente investigación para el sistema estadístico y análisis de los resultados se preveo tener como parámetro de análisis la estadística descriptiva, por lo que los datos previamente recogidos durante el trabajo de campo, fueron introducidos al cálculo Excel, luego con el apoyo del programa estadístico SPSS v.22 (Statistical Package for the Social Sciences), se realizó su análisis respectivo.

El método y análisis de la información obtenida, estuvo contemplado en el siguiente procesamiento de datos:

- Tabulación y sistematización de datos.
- Diseño de cuadros estadísticos y gráficos.
- Análisis de resultados.
- Validación de hipótesis.
- Discusión.
- Conclusiones.

3.7. Aspectos éticos.

Se cumplieron estrictamente los lineamientos señalados, primero por la universidad y segundo por las leyes generales de la investigación, así también se respetó la autoría de los autores indicados en el marco teórico, igualmente se prosiguió con esta actividad durante la elaboración del informe final; al solicitar las aprobaciones correspondientes para su aplicación; cuyos instrumentos fueron tratados de manera anonimata.

IV. RESULTADOS.

4.1. Presentación de resultados para el pre test.

4.1.1. Resultados para la variable Miedo a hablar en público.

Tabla 1

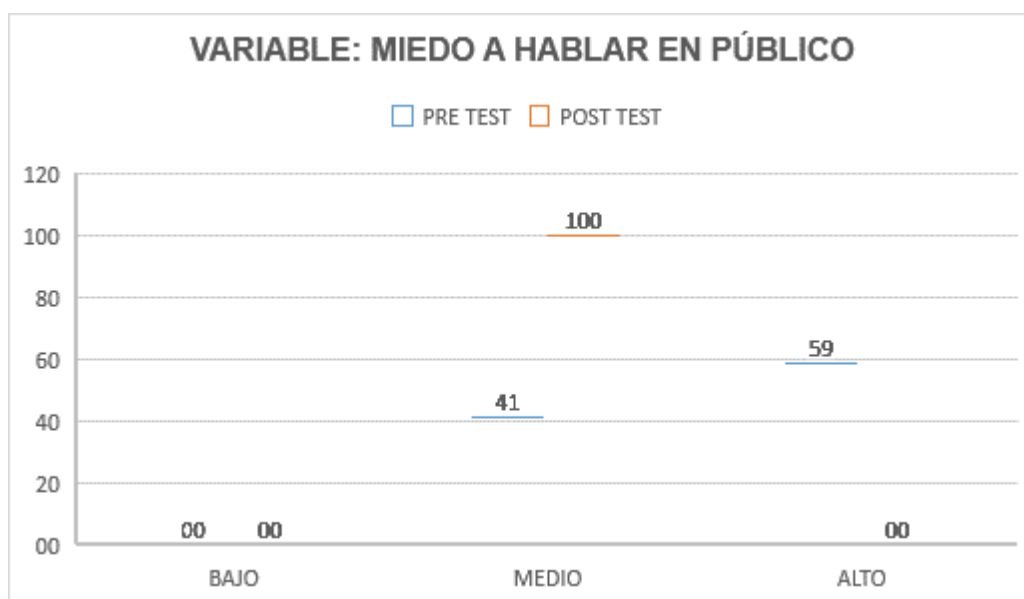
Resultados para la variable Miedo a Hablar en Público.

		Prueba		
		Pre test	Post test	
NIVEL DEL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO	BAJO	Frecuencia	0	0
		Porcentaje	0.0%	0.0%
	MEDIO	Frecuencia	19	46
		Porcentaje	41.3%	100.0%
	ALTO	Frecuencia	27	0
		Porcentaje	58.7%	0.0%
TOTAL		Frecuencia	46	46
		Porcentaje	100.0%	100.0%

Fuente: Instrumento aplicado.

Gráfico 1

Resultados para la variable Miedo a Hablar en Público.



Fuente: Instrumento aplicado.

Análisis e interpretación.

Se muestran los resultados de la variable Miedo a hablar en público recabados de la prueba de pre y post test, donde se considera en la prueba de pre test el 41.3% se sitúa en el nivel medio y el 58.7% se sitúa en el nivel alto; mientras que en la prueba de post test el 100,0% se sitúa en el nivel medio.

El miedo a hablar en público tuvo una mejora relevante, tras la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica; dado que los estudiantes en su mayoría en la prueba de post test se situaron en el nivel medio, pasando de categoría bajo y alto; lo que nos muestra la importancia que tiene la superación del miedo a hablar en público.

4.1.2. Resultados para las dimensiones de la variable Miedo a hablar en público.

Tabla 2

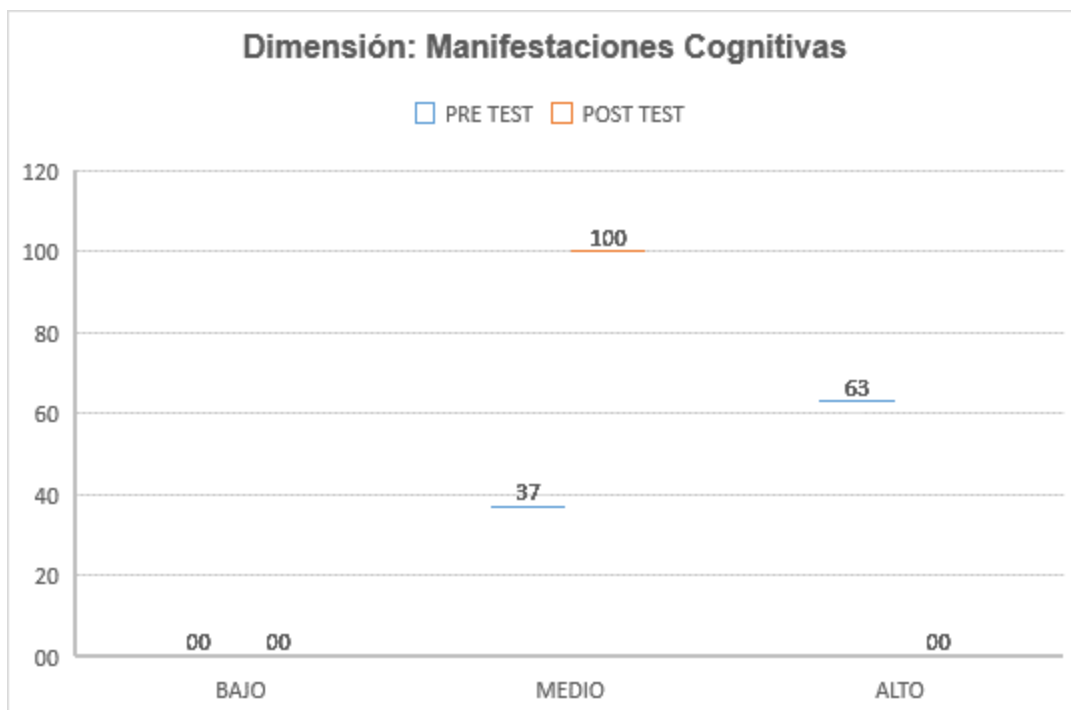
Dimensión: Manifestaciones Cognitivas.

		Prueba		
		Pre test	Post test	
NIVEL DEL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO	BAJO	Frecuencia	0	0
		Porcentaje	0.0%	0.0%
	MEDIO	Frecuencia	17	46
		Porcentaje	37.0%	100.0%
	ALTO	Frecuencia	29	0
		Porcentaje	63.0%	0.0%
TOTAL		Frecuencia	46	46
		Porcentaje	100.0%	100.0%

Fuente: Instrumento aplicado.

Gráfico 2

Dimensión: Manifestaciones Cognitivas.



Fuente: Instrumento aplicado.

Análisis e interpretación.

Se muestran los resultados de la dimensión Manifestaciones cognitivas recabados de la prueba de pre y post test, donde se considera en la prueba de pre test el 37,0% se sitúa en el nivel medio y el 63,0% se sitúa en el nivel alto; mientras que en la prueba de post test el 100,0% se sitúa en el nivel medio.

Una vez, aplicado la técnica de la improvisación como estrategia didáctica tuvo una significativa incidencia en la dimensión Manifestaciones cognitivas; por ello, en la prueba de post test la integridad de los escolares se situó en el nivel medio, apreciando que los estudiantes vienen superando el miedo a hablar en público.

Tabla 3

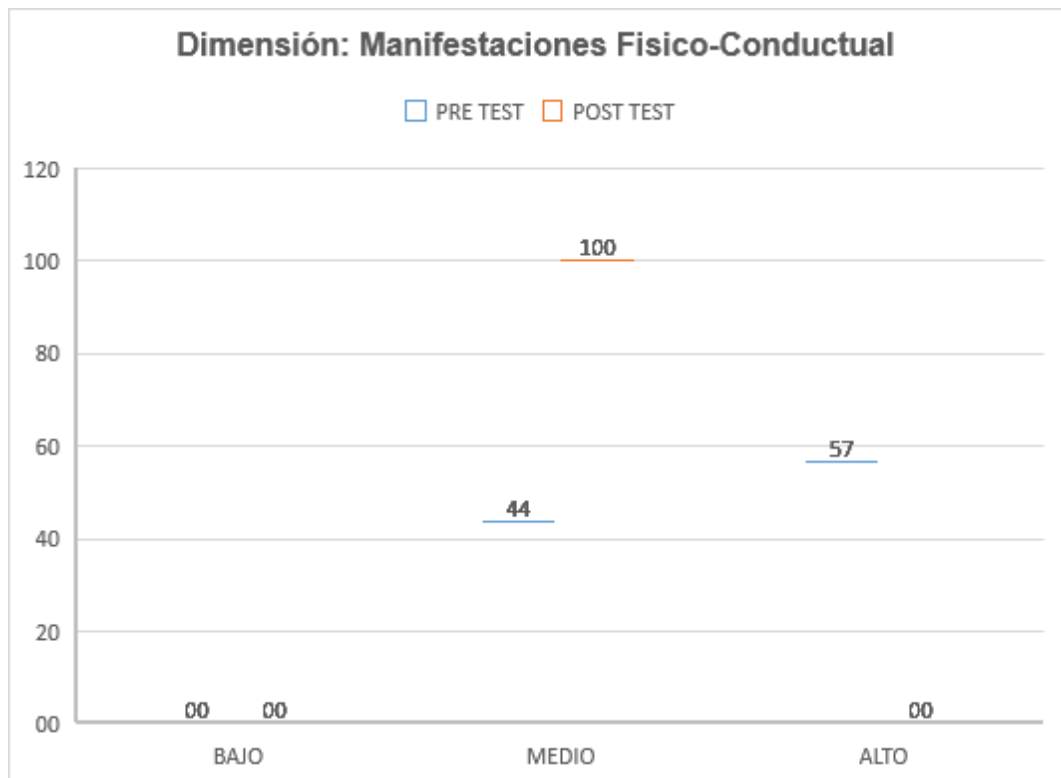
Dimensión: Manifestaciones Físico–Conductual.

		Prueba		
		Pre test	Post test	
NIVEL DEL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO	BAJO	Frecuencia	0	0
		Porcentaje	0.0%	0.0%
	MEDIO	Frecuencia	20	46
		Porcentaje	43.5%	100.0%
	ALTO	Frecuencia	26	0
		Porcentaje	56.5%	0.0%
TOTAL		Frecuencia	46	46
		Porcentaje	100.0%	100.0%

Fuente: Instrumento aplicado.

Gráfico 3

Dimensión: Manifestaciones Físico–Conductual.



Fuente: Instrumento aplicado.

Análisis e interpretación.

Se muestran los resultados de la dimensión Manifestaciones físico-conductual recabados de la prueba de pre y post test, donde se considera en la prueba de pre test el 43.5% se sitúa en el nivel medio y el 56.5% se sitúa en el nivel alto; mientras que en la prueba de post test el 100,0% se sitúa en el nivel medio.

Tras haber aplicado la técnica de la improvisación como estrategia didáctica tuvo una mejora significativa e incidencia en la dimensión Manifestaciones físico-conductual; es así, que en la prueba de post test en su integridad los escolares se ubicaron en el nivel medio, lo que permite estimar que la muestra de educandos viene superando de manera progresiva el miedo a hablar en público.

Tabla 4

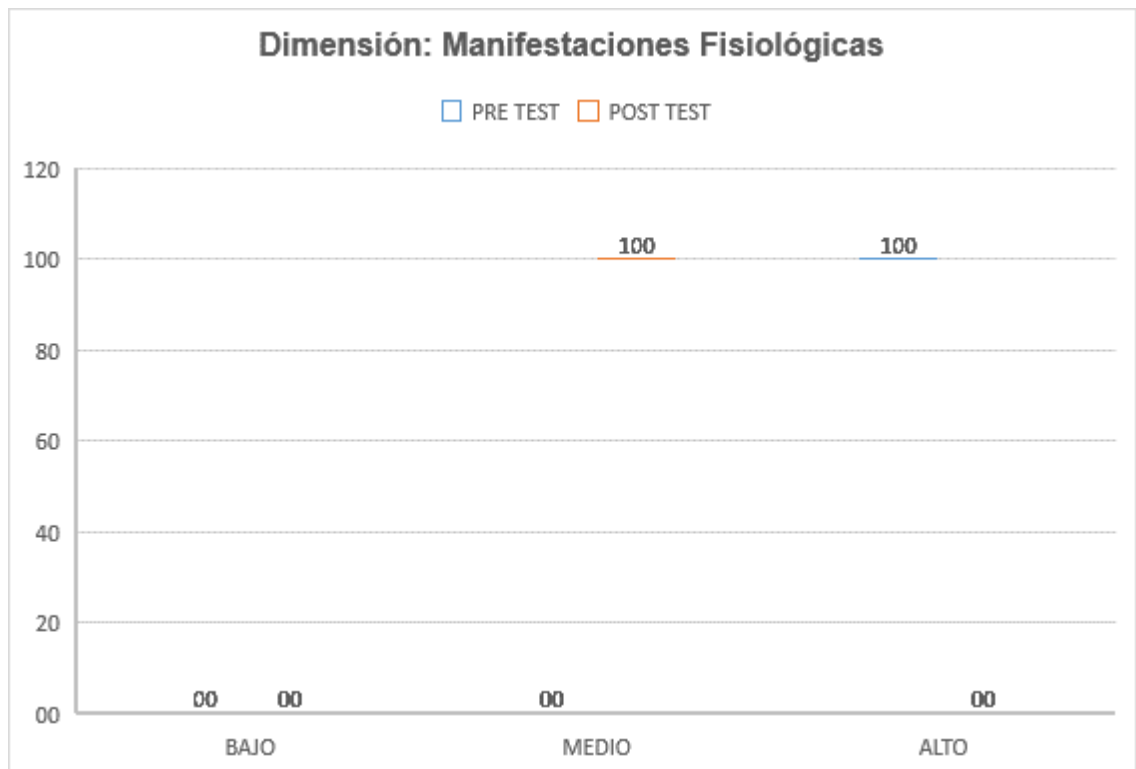
Dimensión: Manifestaciones Fisiológicas.

		Prueba		
		Pre test	Post test	
NIVEL DEL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO	BAJO	Frecuencia	0	0
		Porcentaje	0.0%	0.0%
	MEDIO	Frecuencia	0	46
		Porcentaje	0.0%	100.0%
	ALTO	Frecuencia	46	0
		Porcentaje	100.0%	0.0%
TOTAL		Frecuencia	46	46
		Porcentaje	100.0%	100.0%

Fuente: Instrumento aplicado.

Gráfico 4

Dimensión: Manifestaciones Fisiológicas.



Fuente: Instrumento aplicado.

Análisis e interpretación.

Se muestran los resultados de la dimensión Manifestaciones fisiológicas recabados de la prueba de pre y post test, donde se estima en la prueba de pre test el 100.0% se sitúa en el nivel alto; mientras que en la prueba de post test el 100,0% se sitúa en el nivel medio.

Una vez, aplicado la técnica de la improvisación como estrategia didáctica tuvo una significativa incidencia en la dimensión Manifestaciones fisiológicas; por ello, en la prueba de post test la integridad de los escolares se situó en el nivel medio, considerando que los estudiantes vienen superando el miedo a hablar en público.

Tabla 5

Estadísticos para la variable Miedo a hablar en público.

Dimensiones / Variable	Pre Test					Post Test				
	N	Min	Max	Media	D.E.	N	Min	Max	Media	D.E.
D1: Manifestaciones cognitivas	46	25	33	27.1	1.7	46	15	22	18.9	1.3
D2: Manifestaciones físico-conductual	46	18	34	26.1	4.8	46	14	19	17.6	1.1
D3: Manifestaciones fisiológicas	46	30	38	33.2	2.3	46	17	26	21.4	1.8
MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO	46	73	105	86.4	8.8	46	46	67	57.9	4.2

Fuente: Instrumento aplicado.

Leyenda:

N = Muestra

Min = Mínimo

Max = Máximo

D.E. = Desviación Estándar

Análisis e interpretación.

Se aprecia los descriptivos obtenidos para el pre y post test para la variable Miedo a hablar en público y sus dimensiones, siendo las medias 86.4 y 57.9 puntos; mientras que, para la prueba del pre y post test; para la dimensión Manifestaciones cognitivas es de 27.1 y 18.9 puntos; para la dimensión Manifestaciones físico-conductual es de 26.1 y 17.6 puntos y para la dimensión Manifestaciones fisiológicas fue de 33.2 y 21.4 puntos.

4.2. Prueba de hipótesis.

4.2.1. Prueba de hipótesis general.

Tabla 6

Prueba de hipótesis para la diferencia de medias entre el pre test y post test para la variable Miedo a Hablar en Público.

Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		T	gl	Sig. (bilateral)
			Inferior	Superior			
			Diferencias emparejadas				
28,5	7,9	1,1	26,1	30,8	24,3	45	,000

Se tiene las hipótesis estadísticas de **H₀**: Los promedios de los puntajes obtenidos para el pre test y pos test en el grupo de estudio para la variable Miedo a hablar en público son iguales ($H_0: \mu_d = 0$) y **H_a**: Los promedios de los puntajes obtenidos para el pre test y pos test en el grupo de estudio para la variable Miedo a hablar en público no son iguales ($H_a: \mu_d \neq 0$) con un nivel de significación de $\alpha = 0,05$ con un estadígrafo de contraste de $t = \frac{\bar{d} - \mu_{d0}}{s_{\bar{d}}}$; donde $\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n}$ $s_{\bar{d}} = \frac{s_d}{\sqrt{n}}$ y un valor calculado de $t = 21.1$, también presenta un valor p calculado de 0,000. Concluyendo que como $p < 0,05$, rechazamos la hipótesis nula y concluimos que no son estadísticamente equivalentes, por lo tanto, podemos afirmar con un nivel de significatividad del 5% que la diferencia de puntos es a favor de los resultados del pos test en la variable Miedo a hablar en público se debe a la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica y no al azar.

4.2.2. Prueba de hipótesis específicas.

Tabla 7

Prueba de hipótesis para la diferencia de medias entre el pre test y post test para la dimensión Manifestaciones Cognitivas del Miedo a hablar en público.

Diferencias emparejadas							
Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		T	gl	Sig. (bilateral)
			Inferior	Superior			
8,1	2,0	0,3	7,5	8,7	26,5	45	,000

Se tiene las hipótesis estadísticas de **H₀**: Los promedios de los puntajes obtenidos para el pre y pos test para la dimensión Manifestaciones cognitivas del nivel del Miedo a hablar en público son iguales ($H_0: \mu_d = 0$) y **H_a**: Los promedios de los puntajes obtenidos para para el pre y pos test para la dimensión Manifestaciones cognitivas del nivel del Miedo a hablar en público no son iguales ($H_a: \mu_d \neq 0$) con un nivel de significación de $\alpha = 0,05$ con un estadígrafo de contraste de $t = \frac{\bar{d} - \mu_{d_0}}{s_{\bar{d}}}$; donde $\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n}$ $s_{\bar{d}} = \frac{s_d}{\sqrt{n}}$ y un valor calculado de $t = 18.3$ y valor de p calculado de 0,000. Concluyendo que como $p < 0,05$, rechazamos la hipótesis nula y concluimos que no son estadísticamente equivalentes, podemos afirmar con un nivel de significatividad del 5% que la diferencia de puntos a favor de los resultados del pos test en la dimensión Manifestaciones cognitivas se debe a la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica y no al azar.

Tabla 8

Prueba de hipótesis para la diferencia de medias entre el pre test y post test para la dimensión Manifestaciones Físico–Conductual del Miedo a hablar en público.

Diferencias emparejadas							
Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		T	gl	Sig. (bilateral)
			Inferior	Superior			
8,5	4,9	0,7	7,0	10,0	11,7	45	,000

Se tiene las hipótesis estadísticas de **H₀**: Los promedios de los puntajes obtenidos para el pre y pos test para la dimensión Manifestaciones físico-conductual del nivel del Miedo a hablar en público son iguales ($H_0: \mu_d = 0$) y **H_a**: Los promedios de los puntajes obtenidos para para el pre y pos test para la dimensión Manifestaciones físico-conductual del nivel del Miedo a hablar en público no son iguales ($H_a: \mu_d \neq 0$) con un nivel de significación de $\alpha = 0,05$ y un estadígrafo de contraste de $t = \frac{\bar{d} - \mu_{d0}}{s_{\bar{d}}}$; donde $\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n}$ $s_{\bar{d}} = \frac{s_d}{\sqrt{n}}$ con un valor calculado de $t = 10.1$ y un valor p calculado de 0,000. Concluyendo que como $p < 0,05$, rechazamos la hipótesis nula y concluimos que no son estadísticamente equivalentes, por tanto, podemos afirmar con un nivel de significatividad del 5% que la diferencia de puntos es a favor de los resultados del pos test en la dimensión Manifestaciones físico-conductual se debe a la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica y no al azar.

Tabla 9

Prueba de hipótesis para la diferencia de medias entre el pre test y post test para la dimensión Manifestaciones Fisiológicas del Miedo a hablar en público.

Diferencias emparejadas							
Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		T	gl	Sig. (bilateral)
			Inferior	Superior			
11,8	2,7	0,4	10,9	12,6	28,9	45	,000

Se tiene las hipótesis estadísticas de **Ho**: Los promedios de los puntajes obtenidos para el pre y pos test para la dimensión Manifestaciones fisiológicas del nivel del Miedo a hablar en público son iguales ($H_0: \mu_d = 0$) y **Ha**: Los promedios de los puntajes obtenidos para para el pre y pos test para la dimensión Manifestaciones fisiológicas del nivel del Miedo a hablar en público no son iguales ($H_a: \mu_d \neq 0$) con un nivel de significación de $\alpha = 0,05$ y un estadígrafo de contraste de $t = \frac{\bar{d} - \mu_{d0}}{s_{\bar{d}}}$; donde $\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n}$ $s_{\bar{d}} = \frac{s_d}{\sqrt{n}}$, presenta un valor calculado de $t = 29.5$ con un valor p calculado de 0,000. Concluyendo que como $p < 0,05$, rechazamos la hipótesis nula y concluimos que las medias poblacionales de los puntajes obtenidos en el pre y pos test no son estadísticamente equivalentes, lo tanto, podemos afirmar con un nivel de significatividad del 5% que la diferencia de puntos es a favor de los resultados del pos test en la dimensión Manifestaciones fisiológicas se debe a la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica y no al azar.

4.3. Comparación de resultados de las pruebas de pre test y post test.

Tabla 10

Comparación de resultados entre los resultados del pre test y post test

Dimensiones / Variable	Pre Test	Post Test	Diferencia
D1: Manifestaciones cognitivas	27.1	18.9	8.2
D2: Manifestaciones físico-conductual	26.1	17.6	8.5
D3: Manifestaciones fisiológicas	33.2	21.4	11.8
MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO	86.5	57.9	28.5

Tabla 11

Magnitud de efecto entre los resultados del pre test y post test

Variable / Dimensiones	Diferencia de Medias	Desviación Agrupada	Tamaño de Efecto
MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO	28,5	7,9	20,6
D1: Manifestaciones cognitivas	8,1	2,0	6,1
D2: Manifestaciones físico-conductual	8,5	4,9	3,6
D3: Manifestaciones fisiológicas	11,8	2,7	9,1

Análisis e interpretación

Se aprecia la magnitud de efecto que produce la variable Miedo a hablar en público sobre la variable improvisación como estrategia didáctica; donde se obtuvieron valores para dichas variables en las cuales superaron un valor alto de 7.9 (siete décimas), ubicándose en el nivel efecto grande.

4.4. Resultados de la prueba de normalidad.

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
PRE_POSTEST	46	100,0%	0	0,0%	46	100,0%

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		PRE_POSTEST
N		46
Parámetros normales ^{a,b}	Media	144,61
	Desviación estándar	8,876
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,149
	Positivo	,149
	Negativo	-,094
Estadístico de prueba		,149
Sig. asintótica (bilateral)		,012 ^c

Descriptivos

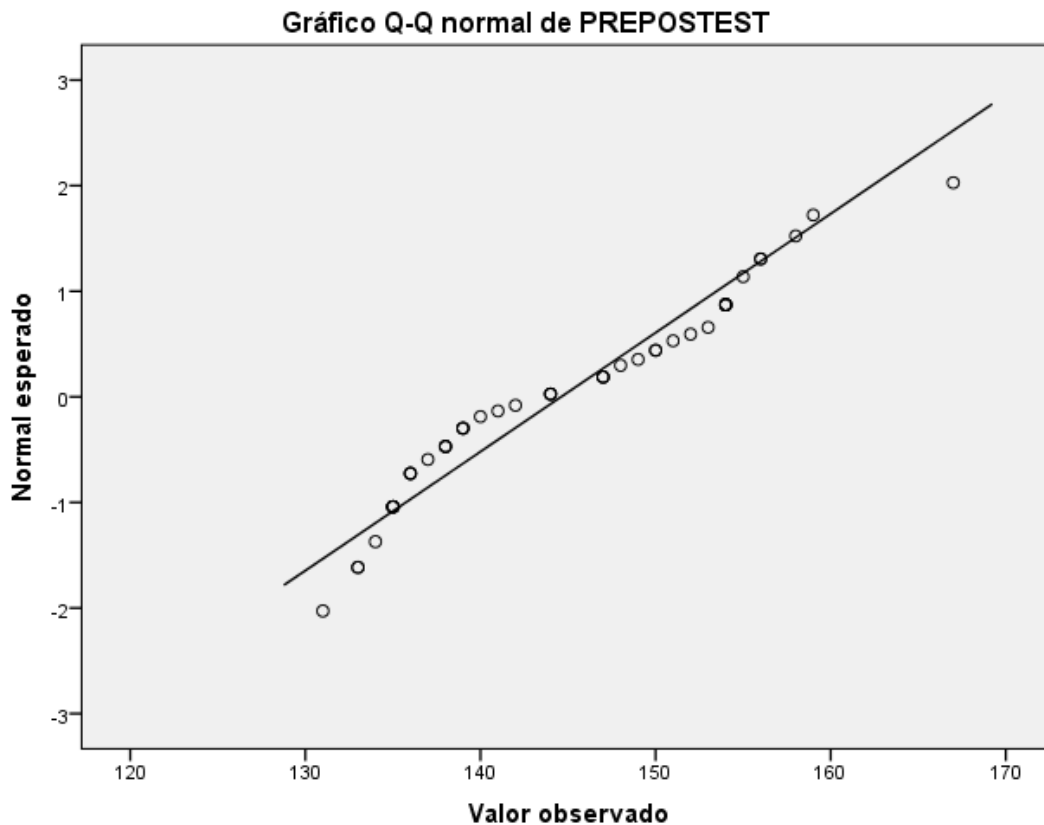
		Estadístico	Error estándar
PRE_POSTEST	Media	144,61	1,309
	95% de intervalo de confianza para la media	Límite inferior	141,97
		Límite superior	147,24
	Media recortada al 5%	144,32	
	Mediana	144,00	
	Varianza	78,777	
	Desviación estándar	8,876	
	Mínimo	131	
	Máximo	167	
	Rango	36	
	Rango intercuartil	17	
	Asimetría	,378	,350
	Curtosis	-,847	,688

Pruebas de Normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE_POSTEST	,149	46	,012	,937	46	,015

Ho : Datos se aproximan a la distribución norma ($p > \alpha$)

H1 : Datos no aproximan a la distribución norma ($p > \alpha$)



El valor de la Sig. Asintótica (bilateral) obtenido es 0.015 es menor que el valor del nivel de significancia de 0.05. Por consiguiente, se concluye que rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la alterna por ser una distribución normal en el sentido de que la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica SI ayuda a superar el miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa “Líderes–Cusco” – 2020.

V. DISCUSIÓN.

Según los resultados obtenidos en el presente trabajo; los cuales fueron presentados en el capítulo anterior; podemos enunciar que en referencia a lo planteado en la hipótesis general “La aplicación de la improvisación como estrategia didáctica ayuda a superar el miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa “Líderes” Cusco, 2020”; observamos que en la prueba de pre test el 41.3% se ubica en el nivel medio y el 58.7% se ubica en el nivel alto; mientras que en la prueba de post test el 100,0% se ubica en el nivel medio.

El miedo a hablar en público, se convierte en una situación estresante para el ser humano, esto en gran o menor medida, ya que los nervios existen al momento de exponer un determinado tema frente a un público, explicar un trabajo en una reunión, realizar un debate o tener una oposición ante cualquier posición. Por ello, se puede considerar a nivel global los nervios al momento de hablar en público, es así que algunas personas sienten siempre algo de nerviosismo ante situaciones, sean estas de niveles elevados el cual provoca ansiedad, que en ocasiones resulta paralizante.

Asimismo, para los resultados obtenidos en la presente investigación, se puede observar de acuerdo a términos cuantitativos; se muestra una similitud con los resultados recabados por Cortés & Murcia (2019), quién de acuerdo a la información recabada según la muestra de estudiantes entre los 14-16 años, concluyó que la improvisación de la práctica teatral visualiza un desarrollo fundamental en la habilidad de los estudiantes frente al público o los escenarios que puedan enfrentarse.

El nivel de nerviosismo es normal al momento de hablar en público, esta emoción cumple un rol esencial que es apoyar a prepararse ante la acción correspondiente, a veces si una emoción es elevada se convierte en ansiedad y provoca el bloqueo de la capacidad y la habilidad del individuo para enfrentarse a esta situación.

Es decir, las sensaciones de malestar que conciben las personas con miedo a hablar en público son aumento de los latidos del corazón, temblor, ruborización, sudoración, tensión, calor, tartamudear, sensación de un tono de voz inestable, sensación de bloqueo para expresar la idea que pretenden transmitir, mareo o

pérdida de la concentración. Además, pueden surgir pensamientos en los que la persona entiende que los demás están evaluando de forma negativa su actuación, que no va a decir nada interesante, y esto es probable que vaya acompañado de miedo a hacer el ridículo o miedo a no hacerlo bien.

Por otro lado, en la tabla 6, se aprecia que existe una diferencia de 28,5 puntos entre los promedios de las puntuaciones para la variable miedo a hablar en público entre el pre y post test; favorable a este último; diferencia que es significativa al 5% y que evidencia un efecto de 20.6 muy grande como se puede observar en la tabla 11.

También, nos muestran en las pruebas de hipótesis realizada las diferencias de 8.2; 8.5 y 11.8 puntos a favor del post test; lo que demuestra que dichas diferencias originan un efecto grande, donde se concibe una superación notable en la variable miedo a hablar en público en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria.

Es por ello, que se hace mención a las causas de tener miedo a hablar en público, como son: Aprendizaje: El ser humano tiene miedo a hablar en público y siempre está con la idea de que lo va a realizar mal o no se encuentra a la altura de los demás; esto es debido a que desde niño(a) no se le brindó la confianza para debatir en público o a estado expuestos a eventos traumáticos. El perfeccionismo permite centrarse en uno solo y no ver más allá, es por ello que solo debe existir una opción válida para superar este obstáculo y vencer el miedo a hablar en público, perder la frustración y el medio ayudará a mejorar el miedo y el temor a presentarse ante el público y cada vez uno(a) se convertirá en una persona capaz, eficiente y optimista al realizar debates. Y finalmente la evitación; es decir, al tener una mala experiencia en este tipo de situación, se debe evitar a todas costas. Si consigues evitarlas experimentarás una sensación de alivio.

En síntesis, la información hallada es similar a los encontrados por Delgado (2017) donde manifestó que la ansiedad y miedo a hablar en público, se presentan de acuerdo a los puntajes obtenidos y que estos van en concordancia; ya que el miedo a hablar en público es una forma de ansiedad frecuente; que varía de acuerdo al nerviosismo leve, paralizante y pánico; es así, que las personas frente a esta situación no tienen la manera o forma de expresarse adecuadamente y que esto les hace sentir inseguros(as). En conclusión, de acuerdo a nuestro resultado,

podemos manifestar que los estudiantes deben enfrentarse al problema, con la finalidad de superar su miedo; también deben ensayar frente a un espejo que es un remedio y terapia para ir ganando confianza en uno mismo, por ende, uno de los puntos esenciales es prepararse para el discurso que uno dará elaborando los puntos principales, y así aclarar las dudas de acuerdo al contenido a exponer; es muy esencial que un estudiante aprenda a relajarse, fijando la vista en un punto concreto para imaginarse en positivo la situación que desarrollara al momento de exponer o estar frente a un escenario de público.

También, hace necesario destacar dinámicas de conjunto que son prácticas muy odiadas como efectivas para mejorar el miedo a hablar en público. Pues, estas técnicas generan escenarios y prácticas para que las personas mejoren sus cualidades oratorias y sociales. Al mismo tiempo, son muy resolutivas para vencer la ansiedad, el miedo a hablar en público o la fobia social. Estas técnicas son integradas en los procesos de selección de muchas organizaciones e instituciones superiores, ya que son parte muy significativa en la elección de futuros candidatos; resaltando las dinámicas de presentación, juegos, ejercicios de creatividad, evaluación de equipo, debates, etc.

El miedo a hablar en público es algo muy normal, una sensación común de un gran porcentaje de la población. Si bien es algo que se puede sentir toda la vida, se puede mejorar para que en la práctica pueda dominarse y permita realizar actividades frente al público de manera profesional y con éxito.

Sin embargo, es esencial destacar que las hipótesis específicas planteadas en referencia a la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica han de superar las dimensiones significativamente las dimensiones de Manifestaciones cognitivas, físico-conductual y fisiológicas en estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la IEP "Líderes" Cusco. Los resultados nos muestran que tal entorno efectivamente se dio de acuerdo a las manifestaciones cognitivas; pues, de acuerdo a la prueba de pre test el 37,0% se ubica en el nivel medio y el 63,0% se ubica en el nivel alto; mientras que en la prueba de post test el 100,0% se ubica en el nivel medio; de forma similar se tiene para la dimensión manifestaciones físico-conductual en la prueba de pre test el 43.5% se ubica en el nivel medio y el 56.5% se ubica en el nivel alto; mientras que en la prueba de post test el 100,0% se ubica en el nivel medio; finalmente se tiene que en la prueba de pre test el

100.0% se ubica en el nivel alto; mientras que en la prueba de post test el 100,0% se ubica en el nivel medio para la dimensión manifestaciones fisiológicas.

Haciendo un contraste con el trabajo de Rojas (2018) quién tuvo como propósito fundamental usar la dramatización como estrategia para mejorar la expresión oral de los niños, con quienes se aplicó sesiones de clase donde se les enseñó a dramatizar y se afirmó que la dramatización optimiza el progreso de la expresión oral y por ende el lenguaje del niño, facilitando de esta manera optimizar su socialización y progreso personal e integral, que va relacionado con la dimensión cognitiva, el presente trabajo muestra una similitud donde la evidencia se muestra claramente en la organización de sus ideas y pensamientos por medio de la expresión oral. Igualmente presenta similitud con el trabajo presentado en la dimensión manifestaciones cognitivas; donde se arribó a la conclusión de que, se hace necesario que los nervios se alejen más si de verdad comprendes bien todo lo que se va a explicar ante la asistencia de la audiencia. También es muy importante, conocer bien el mensaje, para transmitir de manera satisfactoria el discurso previo y así tener un desempeño óptimo ante el público asistente.

Lo que nos permite indicar que la dimensión manifestaciones cognitivas, hace referencia a la actividad que permite pensar y actuar, es decir, la habilidad que tiene la persona para identificar y comprender la comunicación y la relación que existe entre las ideas. Es por ello, que se debe tener la capacidad de expresarse y hablar bien en público realizando una serie de ejercicios que permitan combatir y superar la ansiedad; también se debe crear confianza en el público para desarrollar y/o fortalecer el potencial que una persona tiene como orador.

Mientras que el trabajo presentado por Alonso et al (2016) quién planteó como objetivo determinar la efectividad de la improvisación aplicada a través del taller Improplay en el desarrollo de la comunicación no verbal, muestra una similitud con la dimensión manifestaciones físico-conductuales; donde la improvisación favorece el desarrollo de la comunicación no verbal ya que existe notable mejora en el lenguaje kinésico y prosémico en los estudiantes del grupo experimental. Lo cual se corrobora en la presente investigación y se aprecia una mejora significativa, es así que en la prueba de post test en su integridad los estudiantes se ubicaron en una categoría medio, lo que muestra que los estudiantes vienen superando progresivamente el miedo hablar en público; lo que demuestra que cuando el

individuo se enfrente a una amenaza, siempre el cuerpo se pone ante una defensa y se prepara para la batalla, es así que esta hiperactivación conlleva a la experiencia emocional del miedo e influye en el desarrollo de nuestra capacidad de actuar de manera adecuada frente al público.

Es decir, el miedo a hablar en público conlleva al uso de herramientas que puedan apoyar como guía para manejar mejor la situación y a su vez aumentar tu seguridad y eficacia al expresarte delante de otros; es así que se debe intentar exponer ante el público y enfrentar ese miedo a hablar, esto nos llevará a observar sensaciones previas a hacerlo, es por ello, que se debe empezar a reconocer las emociones y sensaciones que aparecen al momento de hablar en público. Es muy importante, saber enfrentar ese miedo colocándose ante público, andar al momento de exponer y saber captar miradas del público a través de la forma de mirar con un tono de voz adecuado y sin tartamudeo.

En síntesis, la dimensión de manifestaciones físico-conductuales, permiten crear una conexión con la audiencia y generar un ambiente de confianza para lograr transmitir con éxito el mensaje que se desea impartir al público que forma parte de la conversación o debate; por ello, es necesario dirigirse y prestar atención al público manteniendo siempre un interés positivo en el público.

Por otro lado, Esquivel (2018) también planteó que la improvisación teatral tiene mayor relevancia en el desarrollo de la creatividad de estudiantes, pues, les permite descubrir nuevos escenarios de desenvolvimiento en su formación y creatividad dentro de su proceso de enseñanza-aprendizaje. Es así que se tiene resultados similares con referencia a la dimensión manifestaciones fisiológicas, lo que conlleva a generar una técnica de visualización es decir, imaginar situaciones que se desea vivir en el instante de la exposición; por ello, es esencial diseñar una estructura que guíe el panorama de la presentación, con el fin de expresarse y hablar en público para así combatir el pánico escénico y tenga como fin un discurso efectivo; lo que permitirá personalizar un estilo de lenguaje corporal y una comunicación oral fluida para hablar en público.

Es necesario mencionar factores que contribuyen a hablar en público vinculados a las propias habilidades oratorias que tiene el ser humano. Si bien muchos individuos se suponen naturalmente buenos oradores, siempre hay espacio para el crecimiento. Los sujetos que trabajan en sus habilidades, en lugar

de depender del talento natural, son los oradores que más destacan. Comprensiblemente no saber comunicar, falta de vocabulario o de preparación para hablar en público son factores que aumentan el miedo a afrontar un discurso hacia los demás.

En fin, para dar solución a esta diversidad de factores psicológicos hay bucear en todos los contextos del miedo a hablar en público y recolocar sensaciones, miedos e inseguridades. Antes de afrontar el problema de hablar hacia los demás.

En conclusión , la autoconfianza o autoeficacia es la que determina la acción de superar el miedo a hablar en público, si piensas que va a salir mal, así será; por lo contrario, si has preparado el texto todo saldrá de acuerdo a lo planificado; es así que todas las personas sienten miedo, temor y nerviosismo al hablar en público, como siente temor a equivocarse; por tanto, para que te salga excelente un discurso hay que perder el miedo y temor; es así que debes realizar inicialmente una autoevaluación para dejar de lado la frustración y creer en ti mismo al 100%.

VI. CONCLUSIONES.

- Primera:** Los resultados para la investigación muestran que el uso de la Improvisación como estrategia didáctica supera de manera significativa a la variable miedo a hablar en público; obteniéndose una diferencia de 28,5 a favor de los resultados del post test, con una significativa estadística del 5% como se muestra en la tabla 6, siendo el tamaño del efecto 20,6 puntos que representa una diferencia considerable entre los puntajes obtenidos en el pre test y post test. Lo cual demuestra notoriedad de la improvisación como estrategia didáctica en el miedo a hablar en público.
- Segunda:** Los resultados para la investigación muestran que la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica supera relativamente la dimensión manifestaciones cognitivas; obteniéndose una diferencia de 8,2 a favor de los resultados del post test, con una significativa estadística del 5% como se muestra en la tabla 7, siendo el tamaño del efecto 6,1 puntos que representa una diferencia grande entre los puntajes obtenidos en el pre test y post test. Lo que muestra que las manifestaciones cognitivas es una dimensión del miedo a hablar en público el cuál se ve beneficiada por dicha aplicación de la técnica.
- Tercera:** Los resultados para la investigación muestran que la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica supera relativamente la dimensión manifestaciones físico-conductual; obteniéndose una diferencia de 8,5 a favor de los resultados del post test, con una significativa estadística del 5% como se muestra en la tabla 8, siendo el tamaño del efecto 3,6 puntos que representa una diferencia grande entre los puntajes obtenidos en el pre test y post test. Lo que muestra que las manifestaciones físico-conductual es una dimensión del miedo a hablar en público el cuál se ve beneficiada por dicha aplicación de la técnica.

Cuarta: Los resultados para la investigación muestran que la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica supera relativamente la dimensión manifestaciones fisiológicas; obteniéndose una diferencia de 11,8 a favor de los resultados del post test, con una significativa estadística del 5% como se muestra en la tabla 9, siendo el tamaño del efecto 9,1 puntos que representa una diferencia grande entre los puntajes obtenidos en el pre test y post test. Lo que muestra que las manifestaciones fisiológicas es una dimensión del miedo a hablar en público el cuál se ve beneficiada por dicha aplicación de la técnica.

VII. RECOMENDACIONES.

- Primera:** Recomendar a la Promotora y departamento Psicopedagógico del Colegio, fomentar, promover espacio donde los estudiantes participen de manera activa en diálogos reflexivos, debates frente a diferentes problemáticas que se den en su entorno y logren desenvolverse; con el fin de superar el miedo a hablar en público
- Segunda:** Recomendar al departamento psicopedagógico de la institución educativa, implementar sesiones de improvisación, teatro, dramatización y oratoria con la finalidad de desarrollar diferentes habilidades en el estudiante como la espontaneidad, expresión corporal, la expresión verbal, y así incorpore esa habilidad en los diferentes escenarios en el que participe en publico
- Tercera:** Sugerir a la Dirección del Colegio, firmar convenios y alianzas con entidades encargadas en el manejo psicológico de los educandos; para así fortalecer y superar esta dificultad que presentan algunos estudiantes al momento de exponer, brindar un discurso, logren enfrentar estos escenarios
- Cuarta:** Recomendar a la Dirección y Departamento Psicopedagógico del Colegio; promover charlas de capacitación, motivación; con el fin de mejorar y superar problemas psicológicos y emocionales, ansiedad, angustia y estrés.

REFERENCIAS.

- Alonso, G., Chanchhuaña, A., Cuba, Y., Miranda, K., & Vigo, M. (2016). Aplicación del taller IMPROPLAY favorece los recursos no verbales de la expresión oral de los estudiantes de 4° de secundaria de la I.E. Los Precursores pertenecientes al distrito de Santiago de Surco, Ugel 07. Lima: Instituto Nacional de Monterrico.
- American Phychiatric Association. (2016). Manual de Diagnóstico y estadístico de transtornos mentales, Estados Unidos.
- Bados, A. (2005). Miedo a hablar en público. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Betancur, J. (2017). Elementos de la improvisación teatral para la construcción de habilidades psicomotrices en alumnos con discapacidad cognitiva. Tesis , Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Obtenido de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9357/TE-20073.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Casas, J., Repullo, J., & Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Aten Primaria.
- Contreras, M. (2011). Manual de trabajos de grado, especializacion y maestria y Tesis doctorales. Caracas: Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Cortés, C., & Murcia, K. (2019). Propuesta pedagógica de expresión teatral para el desarrollo de la habilidad de hablar en público. Bogotá: Corporación Universitaria minuto de Dios. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7895/Cort%C3%A9sC%C3%A1rdenasCristhianFabi%C3%A1n_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Curo, M., & Huaman, E. (2019). Programa radio escolar y la expresion oral en la segunda lengua en los estudiantes de primer grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Señor Justo Juez de Sicllabamba, San Salvador - Calca - Cusco. Tesis, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Cusco. Recuperado el 13 de 09 de 2020, de http://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/UNSAAC/4784/253T20190701_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ding, C. & Hershberger, S. (2002). Assessing content validity and content equivalence using structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*
- Delgado, L. (2017). Ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la institución Idea - Perú - Huaraz. Huaraz: Universidad San Pedro.
- Díaz, F., & Hernandez, G. (2010). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. Mexico: McGraw-Hill.
- Escudero, T. (2019). La dramatización como estrategia didáctica para mejorar la expresión oral de los estudiantes de primer año, sección "B" de educación secundaria de la IE N° 80048 Jose Eulogio Garrido, Moche. Tesis, Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo. Recuperado el 13 de 09 de 2020, de <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/14552/ESCUADERO%20CASTILLO%20THALIA%20ESTEFANY.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Esquivel, E. (2018). Improvisación teatral y desarrollo de la creatividad en estudiantes del 5° de secundaria de la Institución Educativa San Francisco de Borja de la Ciudad del Cusco. Tesis, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Recuperado el 13 de 09 de 2020, de http://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/UNSAAC/4293/253T20190363_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fremouw, W.J. & Breitenstein, J.L. (2011). Speech anxiety. En H. Leitenberg (Ed.). *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 412-431). Nueva York: Plenum Press.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. Mexico: Mc Graw - Hill.
- Hodgson, J., & Richards, E. (1986). La improvisación. España: Técnicas gráficas. Institut, J. y Dalcroze De G. (1974). "Improvisar es hablar una lengua sin la ayuda de un texto. Nosostros improvisamos cada vez que conversamos, y éste es el uso habitual en las lenguas vivas". *Música y Educación*.
- Lopez, P. (2004). Población, Muestra y Muestro. Puntero Cero v. 0.9.

- McCroskey, J. C. (2009). The future of communication education: communication as a content discipline. En J. Trent, *Communication: views from the helm for the 21st Century*. Needham Heights: Ally and Bacon.
- McMillan J. H. y Schumacher, S. (2007). *Investigación Educativa 5ta. Edición. Una Introducción conceptual*.
- Mirebant, G. (2003). *El taller pedagógico*.
- Mejia, M. (2005) *Libro metodología de la investigación*.
- Molina, E. (2008). *La improvisación: definiciones y puntos de vista. Música y Educación*.
- Motos, T., & Tejada, F. (1987). *Prácticas de dramatización*. Barcelona: Humanitas.
- Murillo, W. (2008). *La investigación científica*. Obtenido de <http://www.monografias.com/>
- Navarro, A. (2013). *El teatro como estrategia didáctica para fortalecerla oralidad en estudiantes de 5° de la Institución Educativa Santo Crsito Sede Marco Fidel Suarez*. Tesis, Universidad de Antioquia, Cauca. Recuperado el 13 de 09 de 2020, de <http://200.24.17.68:8080/jspui/bitstream/123456789/715/1/PA0811.pdf>
- Padilla, G., Gónzáles, G. y Pérez M. (1998). *Elaboración del cuestionario*
- Real Academia de la Lengua Española (2019). *Diccionario de la Real Academia Española*. España.
- Rojas, R. (2018). *La dramatización para mejorar la expresion oral de los niños de 4 años de la IEI 347 "Luis Enrique XII"*. Lima: Pntifica Universidad Catolica del Perú. Recuperado el 13 de 09 de 2020, de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/13981/rojas_fern%c3%81ndez_la_dramatizacion_como_estrategia_para_mejorar_la_expresion_oral_de_los_ni%c3%91os.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tapia J. A. (1997). *Motivar para el aprendizaje: teoría y aprendizaje*. España: EDEBE.
- Tebar, L. (2003). *El perfil del profesor mediador*. Madrid: Santillana.
- Vasquez, L. (2015). *Improvisación teatral, instrumento para estimular la decision de hacer*. Tesis, Escuela Nacional Superior de Arte Dramático, Lima. Recuperado el 13 de 09 de 2020, de

<http://renati.sunedu.gob.pe/bitstream/sunedu/52716/1/6%20Tesis%20comp leta%20de%20Luis%20Nelson%20V%C3%A1squez%20Tafur.pdf>

Webster, A. (2001). Estadística Aplicada a los negocios y la economía. Colombia: McGraww-Hill.

Yagoesky, R. (2001). El poder de la Oratoria. Venezuela: Jupiter.

ANEXOS

- Anexo 1:** Declaratoria de autenticidad de la autora.
- Anexo 2:** Declaratoria de autenticidad de la asesora.
- Anexo 3:** Matriz de Consistencia de la Investigación.
- Anexo 4:** Matriz de Operacionalización de Variables.
- Anexo 5:** Matriz de Instrumentos de Recolección de Datos.
- Anexo 6:** Constancia de Validación de los Instrumentos.
- Anexo 7:** Constancia de Aplicación de los Instrumentos.
- Anexo 8:** Pantallazo o Sprint de Turnitin.
- Anexo 9:** Evidencias fotográficas.
- Anexo 10:** Constancia de aplicación del instrumento
- Anexo 11:** Data.

Anexo 3
Matriz de consistencia de la investigación.

TÍTULO: “Improvvisación como estrategia didáctica para superar el miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa “Líderes” Cusco, 2020

AUTORA: Br. Orellana Palomino, Yuliana

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES													
<p>Problema General ¿Cuál es el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación del miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa “Líderes” Cusco, 2020 ?</p> <p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación de las manifestaciones cognitivas de los estudiantes de la Institución Educativa “Líderes” Cusco, ¿2020? 	<p>Objetivo General Determinar el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación del miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa “Líderes” Cusco, 2020.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación de las manifestaciones cognitivas de los estudiantes de la Institución Educativa “Líderes” Cusco, 2020. 	<p>Hipótesis general: La aplicación de la improvisación como estrategia didáctica ayuda a superar el miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa “Líderes” Cusco, 2020.</p> <p>Hipótesis Nula h(o) La aplicación de la improvisación como estrategia didáctica no ayuda a superar el miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa “Líderes–Cusco” – 2020.</p> <p>Sub Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> La aplicación de la improvisación como estrategia didáctica ayuda a superar las manifestaciones cognitivas de los estudiantes de la Institución Educativa “Líderes” Cusco, 2020. 	<p>Variable Independiente: Improvisación como estrategia didáctica</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Dimensiones</th> <th>Indicadores</th> <th>Aspecto</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>• Espontaneidad</td> <td>- Desenvoltura - Exploración - Observación</td> <td rowspan="3">10 sesiones de aprendizaje</td> </tr> <tr> <td>• Expresión</td> <td>- Comunicación verbal - Comunicación no verbal</td> </tr> <tr> <td>• Creatividad</td> <td>- Invención - Velocidad de respuesta</td> </tr> </tbody> </table>				Dimensiones	Indicadores	Aspecto	• Espontaneidad	- Desenvoltura - Exploración - Observación	10 sesiones de aprendizaje	• Expresión	- Comunicación verbal - Comunicación no verbal	• Creatividad	- Invención - Velocidad de respuesta
			Dimensiones	Indicadores	Aspecto											
• Espontaneidad	- Desenvoltura - Exploración - Observación	10 sesiones de aprendizaje														
• Expresión	- Comunicación verbal - Comunicación no verbal															
• Creatividad	- Invención - Velocidad de respuesta															
<p>Variable Dependiente: Miedo al hablar en público</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Dimensiones</th> <th>Indicadores</th> <th>Ítems / Reactivos</th> <th>Criterios de Evaluación</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1. Manifestaciones cognitivas</td> <td>1.1. Pensamientos</td> <td> 1. Constantemente tengo miedo y me olvido de lo que tengo que decir durante mis exposiciones. 2. Los salones y/o auditorios me dan miedo porque siento que me juzgan cuando hablo. 3. Al preparar mi exposición constantemente me pongo nervioso(a). 4. Cuando hablo frente a mis compañeros, mis ideas se me confunden y mezclan. 5. Me siento atemorizado al hablar frente a mis compañeros. </td> <td rowspan="2"> 1 = Nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre </td> </tr> <tr> <td>1.2. Expectativas</td> <td> 6. Espero con ansias una oportunidad para hablar frente a mis compañeros. 7. No tengo miedo de estar frente a mis compañeros. 8. Tengo miedo de que mis compañeros no acepten mis ideas. 9. Tengo fluidez verbal. 10. Siento que puedo convencer a cualquier auditorio solamente con mis ideas respecto de </td> </tr> </tbody> </table>				Dimensiones	Indicadores	Ítems / Reactivos	Criterios de Evaluación	1. Manifestaciones cognitivas	1.1. Pensamientos	1. Constantemente tengo miedo y me olvido de lo que tengo que decir durante mis exposiciones. 2. Los salones y/o auditorios me dan miedo porque siento que me juzgan cuando hablo. 3. Al preparar mi exposición constantemente me pongo nervioso(a). 4. Cuando hablo frente a mis compañeros, mis ideas se me confunden y mezclan. 5. Me siento atemorizado al hablar frente a mis compañeros.	1 = Nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre	1.2. Expectativas	6. Espero con ansias una oportunidad para hablar frente a mis compañeros. 7. No tengo miedo de estar frente a mis compañeros. 8. Tengo miedo de que mis compañeros no acepten mis ideas. 9. Tengo fluidez verbal. 10. Siento que puedo convencer a cualquier auditorio solamente con mis ideas respecto de			
Dimensiones	Indicadores	Ítems / Reactivos	Criterios de Evaluación													
1. Manifestaciones cognitivas	1.1. Pensamientos	1. Constantemente tengo miedo y me olvido de lo que tengo que decir durante mis exposiciones. 2. Los salones y/o auditorios me dan miedo porque siento que me juzgan cuando hablo. 3. Al preparar mi exposición constantemente me pongo nervioso(a). 4. Cuando hablo frente a mis compañeros, mis ideas se me confunden y mezclan. 5. Me siento atemorizado al hablar frente a mis compañeros.	1 = Nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre													
	1.2. Expectativas	6. Espero con ansias una oportunidad para hablar frente a mis compañeros. 7. No tengo miedo de estar frente a mis compañeros. 8. Tengo miedo de que mis compañeros no acepten mis ideas. 9. Tengo fluidez verbal. 10. Siento que puedo convencer a cualquier auditorio solamente con mis ideas respecto de														

<ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación de las manifestaciones físico-conductual de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020? ¿Cuál es el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación de las manifestaciones fisiológicas de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020? 	<ul style="list-style-type: none"> Determinar el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación de las manifestaciones físico-conductual de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020. Determinar el efecto de la aplicación de la improvisación como estrategia didáctica en la superación de las manifestaciones fisiológicas de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020. 	<ul style="list-style-type: none"> La aplicación de la improvisación como estrategia didáctica ayuda a superar las manifestaciones físico-conductual de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020. La aplicación de la improvisación como estrategia didáctica ayuda a superar las manifestaciones fisiológicas de los estudiantes de la Institución Educativa "Líderes" Cusco, 2020. 			cualquier tema.	
			2. Manifestaciones físico-conductual	2.1. Actitudes de evasión	11. Prefiero tener anotaciones porque olvido mi tema. 12. Cuando hablo con fluidez frente a mis compañeros, empiezo a titubear, y se me mezclan las palabras. 13. Siempre que puedo, evito las exposiciones, pienso que otro compañero lo puede realizar mejor que yo.	1 = Nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre
				2.2. Comportamientos	14. Me pongo nervioso(a) cuando expongo mi trabajo frente a mis compañeros. 15. Siempre que inicio a exponer me pongo nervioso(a) y olvido mi preparación. 16. Me siento relajado(a) mientras hablo. 17. Aunque no me gusta hablar en público no tengo miedo de hacerlo. 18. Me trabo al hablar frente a mis compañeros. 19. Mi postura no parece normal ni natural cuando hablo frente a mis compañeros.	
			3. Manifestaciones fisiológicas	3.1. Expresiones de temor corporal internas	20. Afronto de manera confiable cualquier exposición frente a mis compañeros. 21. Me disgusto conmigo mismo después de hablar con mis compañeros. 22. No puedo controlar algunas manifestaciones de mi cuerpo como sudoración, tartamudeo, temblores y hasta movimientos involuntarios. 23. Tengo miedo que se burlen mis compañeros cuando estoy exponiendo. 24. Me desespero cuando no encuentro palabras adecuadas para expresar mis ideas. 25. El miedo a hablar frente a mis compañeros, afecta mi vida personal, familiar y académica	1 = Nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre
					3.2. Expresiones de temor corporal externas	

MÉTODO Y DISEÑO	POBLACIÓN	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS																												
<p>Tipo de estudio: Aplicada</p> <p>Diseño de investigación: Pre – experimental</p> <p>G: O1 ——— X ——— O2</p> <p>Dónde: G: Grupo de estudiantes de la muestra. O1: Medición del Pre test o prueba de entrada. O2: Medición del Post test o prueba de salida. X: Aplicación de la variable independiente (Improvisación como estrategia didáctica)</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Método: científico–inductivo</p>	<p>Población. La población está conformada por los 185 alumnos de la Institución Educativa Privada "Líderes-Cusco", del nivel secundario, distribuidos de la siguiente manera:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Grados</th> <th>N° de estudiantes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Primer Grado A</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Primer Grado B</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Segundo Grado A</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>Segundo Grado B</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>Tercer Grado A</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>Tercer Grado B</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>Cuarto Grado A</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>Quinto Grado A</td> <td>41</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td>185</td> </tr> </tbody> </table> <p>Fuente: Nomina de Matrícula Escolar 2020 de la institución Educativa Privada "Líderes-Cusco"</p> <p>Muestra. El tamaño de la muestra en estudio queda definido por los 46 estudiantes del nivel secundario, del tercer grado salón "A", de la institución educativa en estudio.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Grados</th> <th>N° de estudiantes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tercer Grado A</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>Tercer Grado B</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td>46</td> </tr> </tbody> </table> <p>(Elaboración propia de la investigadora)</p>	Grados	N° de estudiantes	Primer Grado A	13	Primer Grado B	13	Segundo Grado A	17	Segundo Grado B	17	Tercer Grado A	23	Tercer Grado B	23	Cuarto Grado A	38	Quinto Grado A	41	Total	185	Grados	N° de estudiantes	Tercer Grado A	23	Tercer Grado B	23	Total	46	<p>Las técnicas e instrumentos de recolección de datos utilizados en la investigación son las siguientes:</p> <p>TÉCNICAS: Encuesta y talleres.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario y sesiones.</p>	<p>El método de la presente investigación, es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Codificación • Calificación • Tabulación • Interpretación <p>Una vez recabado los datos serán organizados en una base de datos mediante el software Excel 2013, cuyos resultados serán descritas haciendo uso de tablas y gráficos estadísticos generados por el software IBM SPSS 22, por tanto, para el análisis de datos se recurrirá a la prueba T de Student para muestras pareadas, haciendo uso para ello del software IBM SPSS 22.</p>
Grados	N° de estudiantes																														
Primer Grado A	13																														
Primer Grado B	13																														
Segundo Grado A	17																														
Segundo Grado B	17																														
Tercer Grado A	23																														
Tercer Grado B	23																														
Cuarto Grado A	38																														
Quinto Grado A	41																														
Total	185																														
Grados	N° de estudiantes																														
Tercer Grado A	23																														
Tercer Grado B	23																														
Total	46																														

--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 4
Matriz de Operacionalización de variables.

TÍTULO: “Improvisación como estrategia didáctica para superar el miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa “Líderes”
Cusco, 2020

AUTORA: Br. Orellana Palomino, Yuliana

Variable de estudio	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Improvisación como estrategia didáctica	La improvisación implica la invención, relacionada con la creatividad, lo que le permitirá al participante responder ágilmente a situaciones insospechadas, así como de estar en la capacidad de resolver lo insólito con herramientas fácticas. (Motos & Tejedo, 1987)	Técnica que consiste en utilizar de modo instantáneo producciones derivadas de la espontaneidad y la libertad más amplia y sin la presión de lo racional y las reglas.	1. Espontaneidad.	1.1.Desenvoltura. 1.2.Exploración. 1.3.Observación.	Escala Razón
			2. Expresión.	2.1.Comunicación verbal. 2.2.Comunicación no verbal.	
			3. Creatividad.	3.1.Invención. 3.2.Velocidad de respuesta.	
Miedo a hablar en público	Es la incapacidad o deficiencia para realizar las conductas implicadas en la comunicación, lo que lleva al alumnado a problemas para intervenir en los trabajos de equipo, participar en discusiones o exponer opiniones en clase. (McCroskey, 2009).	Acción emocional que implica componentes y/o sistemas de respuesta.	1. Manifestaciones cognitivas	1.1.Pensamientos. 1.2.Expectativas.	Escala Ordinal
			2. Manifestaciones físico-conductual	2.1.Actitudes de evasión. 2.2.Comportamientos.	
			3. Manifestaciones fisiológicas	3.1.Expresiones de temor corporal internas. 3.2.Expresiones de temor corporal externas.	

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 5

Matriz de instrumentos de recolección de datos.

TÍTULO: “Improvvisación como estrategia didáctica para superar el miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa “Líderes” Cusco, 2020

AUTORA: Br. Orellana Palomino, Yuliana

(Variable de estudio 2: Miedo a hablar en público)

Dimensiones	Indicadores	Peso %	N° de Ítems	Ítems / Reactivos	Criterios de Evaluación
1. Manifestaciones cognitivas	1.1. Pensamientos	33.3%	10	1. Constantemente tengo miedo y me olvido de lo que tengo que decir durante mis exposiciones. 2. Los salones y/o auditorios me dan miedo porque siento que me juzgan cuando hablo. 3. Al preparar mi exposición constantemente me pongo nervioso(a). 4. Cuando hablo frente a mis compañeros, mis ideas se me confunden y mezclan. 5. Me siento atemorizado al hablar frente a mis compañeros.	1 = Nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre
	1.2. Expectativas			6. Espero con ansias una oportunidad para hablar frente a mis compañeros. 7. No tengo miedo de estar frente a mis compañeros. 8. Tengo miedo de que mis compañeros no acepten mis ideas. 9. Tengo fluidez verbal. 10. Siento que puedo convencer a cualquier auditorio solamente con mis ideas respecto de cualquier tema.	
2. Manifestaciones físico-conductual	2.1. Actitudes de evasión	30.0%	9	11. Prefiero tener anotaciones porque olvido mi tema. 12. Cuando hablo con fluidez frente a mis compañeros, empiezo a titubear, y se me mezclan las palabras. 13. Siempre que puedo, evito las exposiciones, pienso que otro compañero lo puede realizar mejor que yo.	1 = Nunca 2 = A veces 3 = Casi siempre 4 = Siempre
	2.2. Comportamientos			14. Me pongo nervioso(a) cuando expongo mi trabajo frente a mis compañeros. 15. Siempre que inicio a exponer me pongo nervioso(a) y	

				<p>olvido mi preparación.</p> <p>16. Me siento relajado(a) mientras hablo.</p> <p>17. Aunque no me gusta hablar en público no tengo miedo de hacerlo.</p> <p>18. Me trabo al hablar frente a mis compañeros.</p> <p>19. Mi postura no parece normal ni natural cuando hablo frente a mis compañeros.</p>	
3. Manifestaciones fisiológicas	3.1. Expresiones de temor corporal internas	36.7%	11	<p>20. Afronto de manera confiable cualquier exposición frente a mis compañeros.</p> <p>21. Me disgusto conmigo mismo después de hablar con mis compañeros.</p> <p>22. No puedo controlar algunas manifestaciones de mi cuerpo como sudoración, tartamudeo, temblores y hasta movimientos involuntarios.</p> <p>23. Tengo miedo que se burlen mis compañeros cuando estoy exponiendo.</p> <p>24. Me desespero cuando no encuentro palabras adecuadas para expresar mis ideas.</p> <p>25. El miedo a hablar frente a mis compañeros, afecta mi vida personal, familiar y académica</p>	<p>1 = Nunca</p> <p>2 = A veces</p> <p>3 = Casi siempre</p> <p>4 = Siempre</p>
	3.2. Expresiones de temor corporal externas			<p>26. Al final de mi exposición siento que lo hice mal.</p> <p>27. Me desagrada las exposiciones porque me da miedo hablar frente a mis compañeros.</p> <p>28. Cuando hablo frente a mis compañeros no puedo controlar todas mis reacciones.</p> <p>29. No me gusta pararme en un auditorio porque las reacciones de mis compañeros hacen que me olvide lo que quiero decir.</p> <p>30. Se distorsionan mis pensamientos en un auditorio frente a mis compañeros.</p>	
TOTAL		100.0%	30		

Anexo 5 – A
Instrumentos.



CUESTIONARIO A ESTUDIANTES
PARA MEDIR EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

INSTRUCCIONES.- Estimado(a) estudiante, lee con cuidado las siguientes afirmaciones y marque con una (X) sobre el recuadro que consideres como más apropiado. Este cuestionario intenta describir el nivel de logro de los indicadores señalados. Por favor evalúa del 1 al 4 según los reactivos que consideres.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
4	3	2	1

Dimensiones	Ítems / Reactivos	Criterios de Evaluación			
		Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
1. Manifestaciones cognitivas	1. Constantemente tengo miedo y me olvido de lo que tengo que decir durante mis exposiciones.				
	2. Los salones y/o auditorios me dan miedo porque siento que me juzgan cuando hablo.				
	3. Al preparar mi exposición constantemente me pongo nervioso(a).				
	4. Cuando hablo frente a mis compañeros, mis ideas se me confunden y mezclan.				
	5. Me siento atemorizado al hablar frente a mis compañeros.				
	6. Espero con ansias una oportunidad para hablar frente a mis compañeros.				
	7. No tengo miedo de estar frente a mis compañeros.				
	8. Tengo miedo de que mis compañeros no acepten mis ideas.				
	9. Tengo fluidez verbal.				
	10. Siento que puedo convencer a cualquier auditorio solamente con mis ideas respecto de cualquier tema.				
2. Manifestaciones físico-conductual	11. Prefiero tener anotaciones porque olvido mi tema.				
	12. Cuando hablo con fluidez frente a mis compañeros, empiezo a titubear, y se me mezclan las palabras.				
	13. Siempre que puedo, evito las exposiciones, pienso que otro compañero lo puede realizar mejor que yo.				
	14. Me pongo nervioso(a) cuando expongo mi trabajo frente a mis				

	compañeros.				
	15. Siempre que inicio a exponer me pongo nervioso(a) y olvido mi preparación.				
	16. Me siento relajado(a) mientras hablo.				
	17. Aunque no me gusta hablar en público no tengo miedo de hacerlo.				
	18. Me trabo al hablar frente a mis compañeros.				
	19. Mi postura no parece normal ni natural cuando hablo frente a mis compañeros.				
3. Manifestaciones fisiológicas	20. Afronto de manera confiable cualquier exposición frente a mis compañeros.				
	21. Me disgusto conmigo mismo después de hablar con mis compañeros.				
	22. No puedo controlar algunas manifestaciones de mi cuerpo como sudoración, tartamudeo, temblores y hasta movimientos involuntarios.				
	23. Tengo miedo que se burlen mis compañeros cuando estoy exponiendo.				
	24. Me desespero cuando no encuentro palabras adecuadas para expresar mis ideas.				
	25. El miedo a hablar frente a mis compañeros, afecta mi vida personal, familiar y académica				
	26. Al final de mi exposición siento que lo hice mal.				
	27. Me desagrada las exposiciones porque me da miedo hablar frente a mis compañeros.				
	28. Cuando hablo frente a mis compañeros no puedo controlar todas mis reacciones.				
	29. No me gusta pararme en un auditorio porque las reacciones de mis compañeros hacen que me olvide lo que quiero decir.				
	30. Se distorsionan mis pensamientos en un auditorio frente a mis compañeros.				

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN.

Anexo 5 – B: Población total de estudiantes de la Institución Educativa
“Líderes” Cusco, 2020 nivel de Educación Secundaria

N°	Grados	Cantidad de estudiantes
1.	Primer Grado A	13
2.	Primer Grado B	13
3.	Segundo Grado A	17
4.	Segundo Grado B	17
5.	Tercer Grado A	23
6.	Tercer Grado B	23
7.	Cuarto Grado A	38
8.	Quinto Grado A	41
Total		185

Fuente: Nomina de Matrícula Escolar 2020 de la institución Educativa Privada
“Líderes-Cusco” – Educación Secundaria.

Anexo 5 – C: Muestra de estudiantes de la Institución Educativa “Líderes-
Cusco” – 2020 nivel de Educación Secundaria

N°	Grados	N° de estudiantes
1.	Tercer Grado A	23
2.	Tercer Grado B	23
Total		46

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 5 – D: Rango de puntuaciones y valoración para la variable Miedo a hablar en público.

Dimensión / Variable	Puntaje	Valoración	Puntaje	Valoración	Puntaje	Valoración
D1: Manifestaciones cognitivas.	0 – 13	Bajo	14 – 26	Medio	27 – 40	Alto
D2: Manifestaciones físico-conductual.	0 – 12	Bajo	13 – 24	Medio	25 – 36	Alto
D3: Manifestaciones fisiológicas.	0 – 15	Bajo	16 – 30	Medio	31 – 44	Alto
MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO	0 – 40	Bajo	41 – 80	Medio	81 – 120	Alto

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 5 – E: Calificación de juicio de expertos

N°	Experto	Especialidad	DNI
1.	Dra. Rosa Elvira Marmanillo Manga	Psicología clínica	23924721
2.	Mgt. Edward Serrano Monge	Salud pública	23982665
3.	Psc. Alain Esteban Madueño Vasquez	Psicólogo	40329469

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 5 – F: Rango de interpretación del coeficiente Alfa de Cronbach

Rango	Magnitud
0.01 a 0.20	Muy baja
0.21 a 0.40	Baja
0.41 a 0.60	Moderada
0.61 a 0.80	Alta
0.81 a 1.00	Muy alta

Fuente: Ruiz Bolívar, C. (2002) Instrumentos de Investigación Educativa, Procedimientos para su diseño y validación.

Anexo 5 – G: Estadístico de fiabilidad para la variable Miedo a hablar en público

Dimensión / Variable	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
D1: Manifestaciones cognitivas	0,511	10
D2: Manifestaciones físico-conductual	0,704	9
D3: Manifestaciones fisiológicas	0,420	11
MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO	0,672	30

Anexo 5 – H: Planificación de sesiones para estudiantes de la Institución Educativa “Líderes” Cusco, 2020 nivel de Educación Secundaria

TEMA – SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DESARROLLO	INSTRUMENTO
SESIÓN N° 01: Presentación Conociendo qué es la improvisación.	Romper el hielo. Conoce e Identifica los elementos, características y organización de la improvisación.	Presentación con su nombre y con qué animal se identifican. Presentación de PPT	La facilitadora inicia con la presentación indicando que todos se presentarán de manera voluntaria con nombre y con qué animal se identifican. Se presenta el PPT y explica el contenido.	Registro de observación
SESIÓN N° 02: Los ojos son el espejo del alma.	Conectar y desarrollar la seguridad en los estudiantes.	Trabajar miradas a través de gestos sobre las emociones como; La alegría tristeza, ira miedo, sorpresa, rabia, enfado, asco, satisfacción.	La facilitadora elegirá al estudiante, y le indicara que haga un gesto, por ejemplo: gesto de tristeza y todos los participantes mirarán directamente a sus ojos por un minuto y así sucesivamente todos los participantes harán la misma practica al a indicación de la facilitadora.	Registro de observación
SESIÓN N° 03: Relajación de los músculos.	Desarrollar con los estudiantes relajación muscular para evitar la tensión muscular generada al momento de hablar.	Calentamiento y estiramiento de partes del cuerpo	Se les indica a los estudiantes que pueden hacer cualquier acción que deseen (saltar, bailar, ejercicios entre otros), la facilitadora indicará STOP y los estudiantes se deben quedar quietos en posición estatua (el estudiante debe crear figuras más complejas eliminando algunos puntos de apoyo). Luego	Registro de observación


			deben de contraer los músculos hasta llegar al punto de vibrar, luego se les pide que relajen los músculos. La indicación se repite cuantas veces se desee.	
SESIÓN N° 04: Imitan sonidos y voces.	Trabajar la vocalización.	Realizar imitación del animal con quien se idéntico y de un animal que no le gusta.	Se inicia con un alumno voluntario, quien, elegirá al siguiente, y así sucesivamente hasta que todos participen.	Registro de observación
SESIÓN N° 05: Ejercicios de vocalización Vomito verbal.	Trabajar la fluidez de la expresión y que el público te escuche.	Recitar un trabalenguas mientras sujetas un lápiz entre los dientes.	Se pregunta si hay un voluntario y se inicia, con la rueda de trabalenguas.	Registro de observación
SESIÓN N° 06: Lo que nunca he hecho con movimientos del cuerpo.	Conectarse e identificarse unos con otros y que se relajen.	El estudiante tiene que contar algo que nunca haya hecho.	Inicia con la actividad el último estudiante de la nómina a la indicación de la facilitadora por ejemplo: (yo nunca he roto un libro) y así sucesivamente continúan todos los participantes termina la actividad cuando todos los estudiantes participan.	Registro de observación
SESIÓN N° 07: Somos espontáneos con él, cuenta	Descubrir la voz y relato personal, y una manera propia de improvisar para desarrollar así la imaginación,	Contar un cuento y crear personajes en el momento, con cada uno de los estudiantes, se crea también un ambiente de	Para iniciar la actividad explicamos a los estudiantes que el trabajo es colaborativo y que es importante aceptar todas las propuestas de creación. Se da una palabra para el inicio del cuento.	Registro de observación

cuentos improvisado.	espontaneidad creatividad y confianza; reforzando las habilidades de la escucha, la pérdida de miedo a la exposición en grupo.	relajación y el manejo del estrés, el vértigo, la confianza, el trabajo en equipo y el miedo al fracaso.	Palabra; corazón. Antes se le asigna un número a cada estudiante para que sepan el orden a quien le toca continuar el cuento Se da la señal de inicio al mencionar la palabra corazón y el estudiante que es el número 1 inicia con el cuento, y la facilitadora da la señal congelado y le toca al siguiente participante continuar el cuento y así sucesivamente todos van participando.	
SESIÓN N° 08: Esto es um y yo soy.....	Crear un personaje de manera espontánea y creativa.	Improvisar a través de un objeto	La facilitadora le mostrara un objeto a cada estudiante y ya desde ese momento debe estar pensando en que personaje creará y hará un monologo de manera improvisada, por ejemplo: le muestro un lápiz y puede crear el personaje del pintor (yo soy el pintor)	Registro de observación
SESIÓN N° 09: La exposición.	Identificar las señales vocales, corporales y mentales que presentan los estudiantes a través de la exposición oral.	Exposición oral con temas planteados	La facilitadora indica que se elijan en parejas y el estudiante A le indicará en mímicas al estudiante B el tema que debe exponer y lo traduce en palabras su exposición. Antes hacer el ejercicio de Respiración consciente: Inhalar, contener, exhalar. Temas:	Registro de observación

			<ol style="list-style-type: none"> 1. La contaminación ambiental 2. Redes sociales y Adicción al celular 3. El bullying 4. Consumo de drogas 5. El deporte 	
<p>SESIÓN N° 10: Grabación de discurso.</p>	<p>Ganar seguridad en la repetición para que el día de la verdad llegues con toda la confianza y seguridad posible, lo que evidentemente hará que ese miedo escénico se vea notablemente reducido.</p>		<p>La facilitadora explica que es importante ensayar delante de varios amigos y familiares.</p> <p>Por ejemplo, si a alguien le suena el celular a mitad de tu discurso, en lugar de ponerte nervioso, quizá podrías decir “si es para mí dile que ahora no puedo contestar, dile que no estoy lo que provocará una risa en tu público y relajará el ambiente.</p> <p>En esta última sesión se revisara las grabaciones de sus discursos.</p>	<p>Registro de observación</p>

Anexo 6

Constancia de Validación de los Instrumentos.

 ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones (precisar si hay suficiencia) : _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. ROSA ELVIRA MARMANILLO MANGA


DNI: 23924721

Especialidad del validador:
Psicología Clínica


¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo


Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

...19 de oct... del 2020



Firma del Experto Informante.



 ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Observaciones (precisar si hay suficiencia) : _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. EDWARD SERRANO MONGE


DNI: 23982665

Especialidad del validador: SALUD PÚBLICA

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

...13 de oct... del 2020



Firma del Experto Informante.

Observaciones (precisar si hay suficiencia) : Falta adaptación de los ítems a la Población

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. ALAIN ESTEBAN MADUEÑO VASQUEZ

DNI: 40329469

Especialidad del validador: Psicólogo

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto técnico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

17 de octubre del 2020


Firma del Experto Informante.

Anexo 7

Constancia de Aplicación de los Instrumentos.

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE
INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

**SEÑOR PROMOTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “LÍDERES –
CUSCO”**

Mg. Vladimir Quispe Gutiérrez

Yo, Yuliana Orellana Palomino con DNI N° 41848256, estudiante del Programa de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo Promoción 2020 – I, sede Cusco, me presento ante usted con el debido respeto y le expongo.

Que, habiendo superado la fase de aprobación del Proyecto de Tesis Titulado “**Improvisación como estrategia didáctica para superar el miedo a hablar en público en estudiantes de la IEP “Líderes – Cusco” – 2020**”; en razón, por el que recorro a su digno despacho, con la finalidad de solicitarle la autorización correspondiente para la aplicación del cuestionario a estudiantes de la Institución Educativa “Líderes”; cuyos resultados facilitaran el cumplimiento del propósito del presente trabajo de investigación.

Cabe precisar que, el cuestionario para medir miedo a hablar en público en estudiantes, consta de 30 ítems, los mismos que cuentan con las exigencias de validez y confiabilidad.

Desde ya, hago mi compromiso personal de hacerle llegar los resultados y las conclusiones correspondientes, que coadyuven a la implementación de acciones de mejora del servicio educativo.

POR LO EXPUESTO:

Invoco a usted Mgt. Vladimir Quispe Gutiérrez, acceder a mi petición en bien y mejora de la educación de las nuevas generaciones.

Cusco, 22 de agosto del 2020

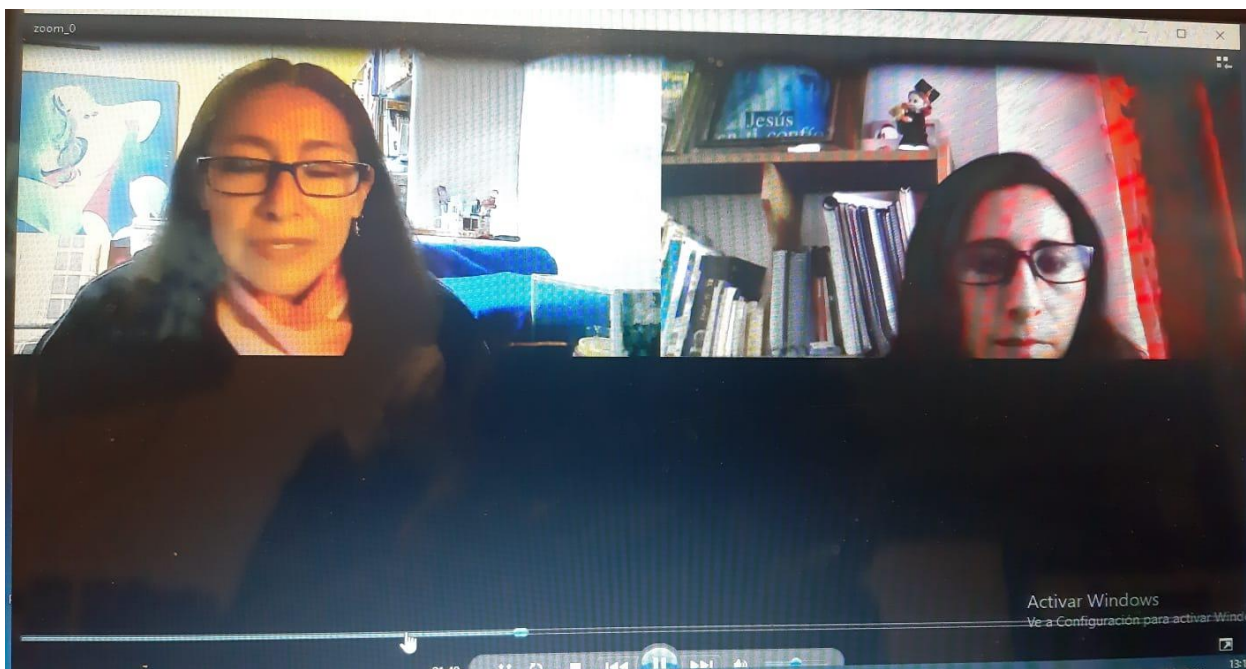


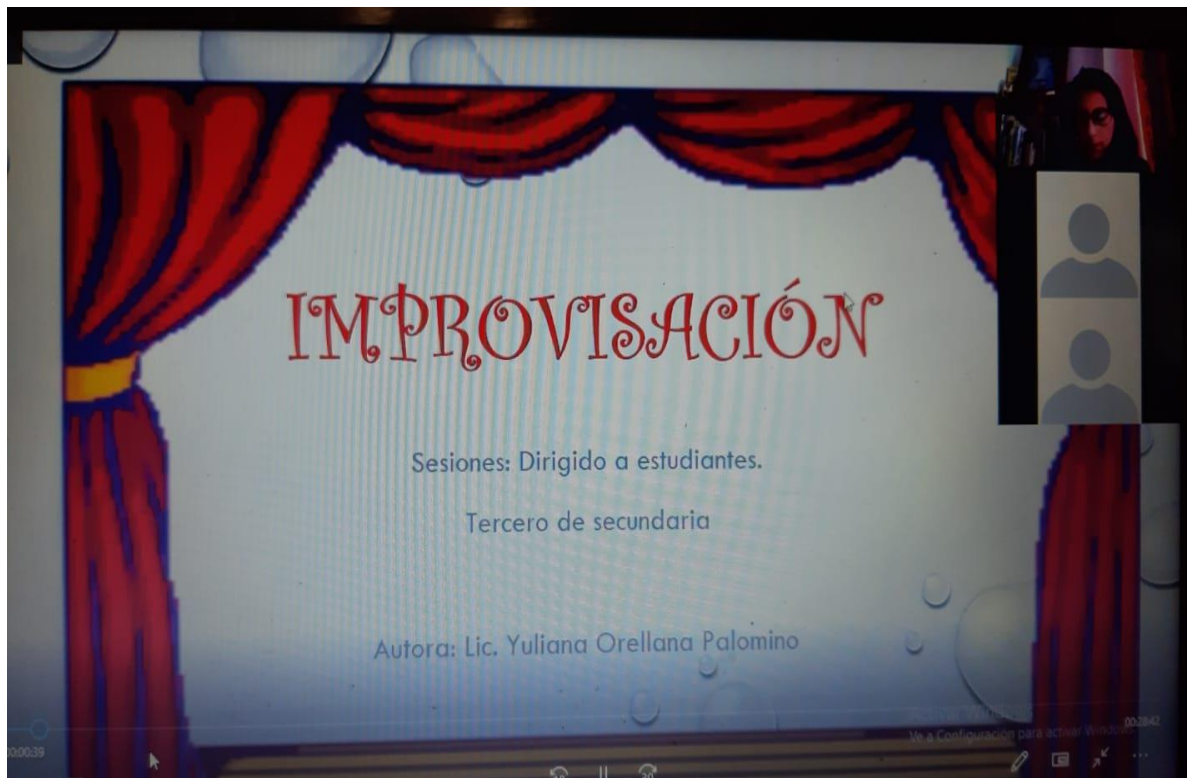
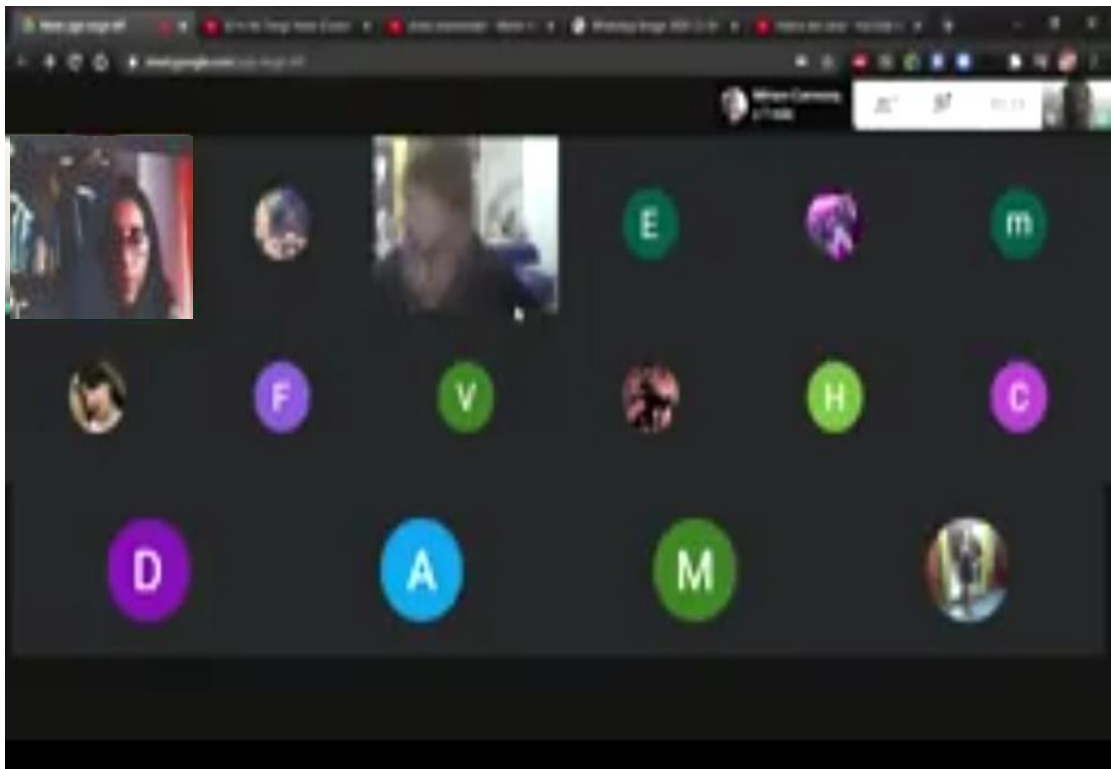
Yuliana Orellana palomino
DNI N° 41848256

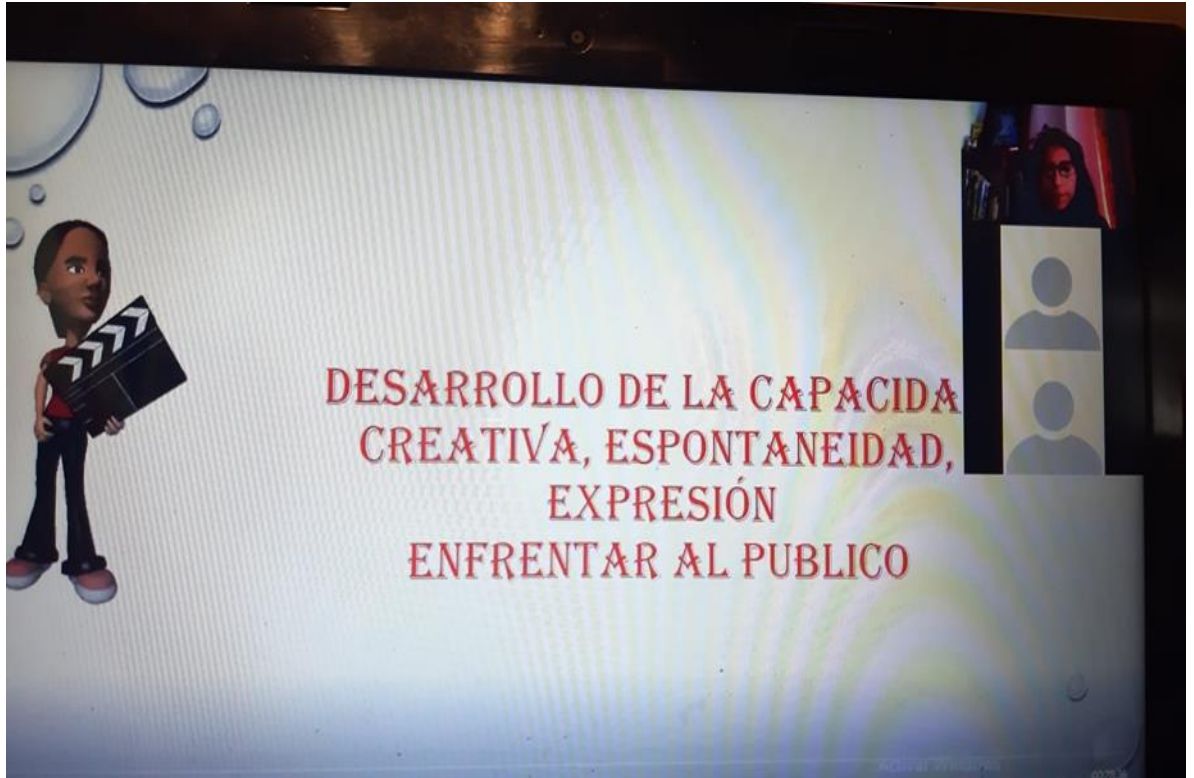
Anexo 9

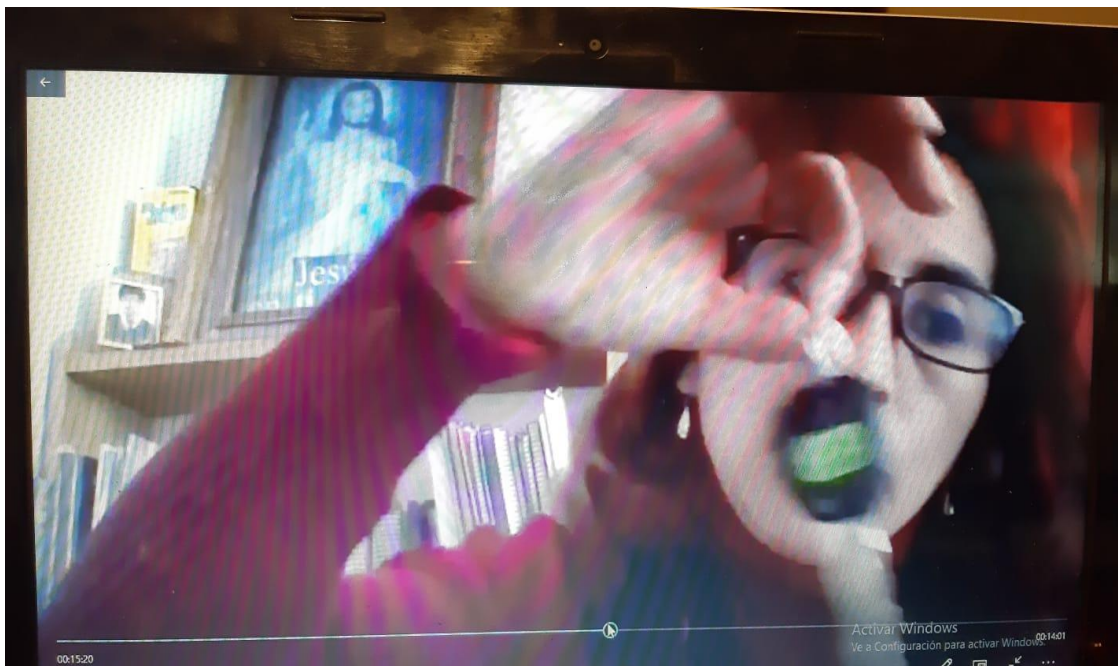
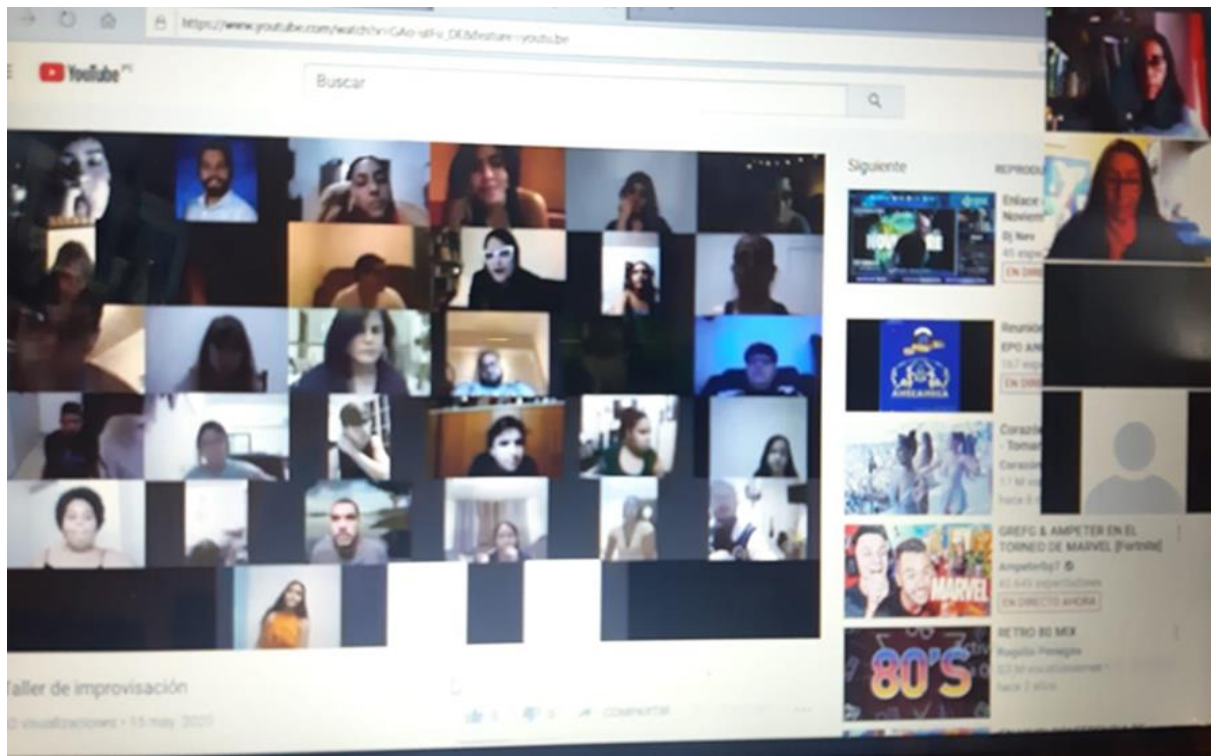
Evidencias Fotográficas

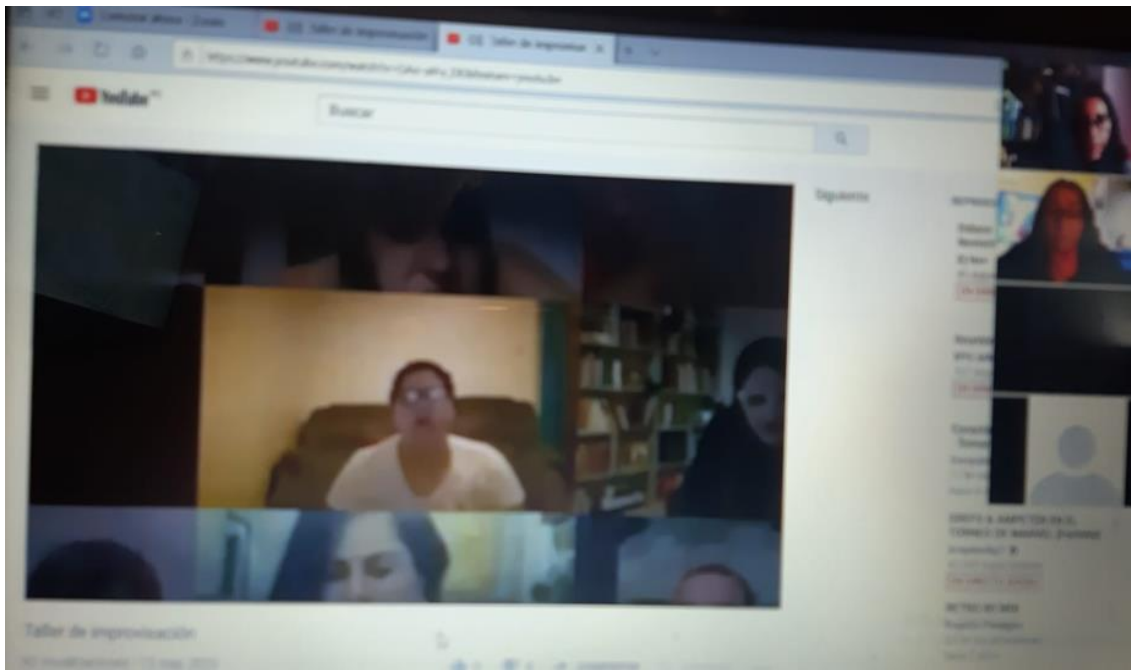
Sesiones con estudiantes y acompañamiento de la tutora











Anexo 10

Constancia de aplicación del instrumento



LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA
"LÍDERES", que suscribe:

C e r t i f i c a:

Que la señorita **YULIANA ORELLANA PALOMINO** identificada con DNI N° 41848256 como parte de sus estudios de la Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo; ha realizado la aplicación experimental de su trabajo de investigación titulado **"Improvisación como estrategia didáctica para superar el miedo a hablar en público en estudiantes de la Institución Educativa "Líderes-Cusco" – 2020"**.

El trabajo experimental consistió en la aplicación de talleres y/o sesiones de investigación referente a cómo superar el miedo a hablar en público en la Institución Educativa a mi cargo.

Cusco, 17 de diciembre del 2020



I.E.P. "LÍDERES"
Prof. Dora Guzmán Corales
DIRECTORA



 Urb. Guárcara F. 8 - Cusco
 800 045 904
 info@colegioliderescusco.com
 Colegio Líderes Cusco

Anexo 11
Data.

N°	VARIABLE: MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO																			PRE TEST										TOT_VAR				
	D1: Manifestaciones cognitivas										D2: Manifestaciones físico-conductual									D3: Manifestaciones fisiológicas														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	D2	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	D3
1	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	33	4	4	4	4	2	4	4	4	4	34	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	30	97
2	4	4	4	2	2	2	3	3	3	2	29	2	2	4	2	2	4	4	4	4	28	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	32	89
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	26	2	4	2	2	4	4	4	2	28	4	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	34	88	
4	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3	27	2	2	2	2	2	2	2	2	18	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	32	77	
5	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	4	2	2	2	2	2	4	4	24	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	31	80	
6	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28	4	4	4	4	4	4	2	2	30	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	35	93	
7	3	4	2	4	2	4	3	2	2	3	29	4	4	4	4	2	2	4	4	32	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	38	99	
8	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3	27	2	2	2	2	2	2	2	2	18	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	32	77	
9	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	4	2	2	2	2	2	4	4	24	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	31	80	
10	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	29	4	4	4	4	4	4	2	2	30	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	35	94	
11	3	4	2	4	2	4	3	2	2	3	29	4	4	4	4	2	2	4	4	32	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	38	99	
12	4	4	4	2	2	2	3	3	3	2	29	2	2	4	2	2	4	4	4	28	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	32	89	
13	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	26	2	4	2	2	4	4	4	2	28	4	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	34	88	
14	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3	27	2	2	2	2	2	2	2	2	18	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	32	77	
15	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	4	2	2	2	2	2	4	4	24	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	31	80	
16	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28	4	4	4	4	4	4	2	2	30	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	35	93	
17	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	4	2	2	2	2	2	4	4	24	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	31	80	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28	4	4	4	4	4	4	2	2	30	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	35	93	
19	3	4	2	4	2	4	3	2	2	3	29	4	4	4	4	2	3	4	4	33	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	38	100	
20	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3	27	2	2	2	2	3	2	2	2	19	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	32	78	
21	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	4	2	2	2	2	2	4	4	24	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	31	80	
22	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28	4	4	4	4	4	4	2	2	30	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	35	93	

23	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	26	2	4	2	2	4	4	4	4	2	28	4	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	34	88
24	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3	27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	32	77
25	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	4	2	2	2	2	2	4	4	24	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	31	80	
26	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28	4	4	4	4	4	4	2	2	2	30	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	35	93	
27	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	4	2	3	2	2	2	2	4	4	25	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	31	81
28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28	4	4	4	4	4	4	2	2	2	30	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	35	93
29	3	4	2	4	2	4	3	2	2	3	29	4	4	4	4	2	2	4	4	4	32	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	38	99
30	4	4	4	2	2	2	3	3	3	2	29	2	2	4	2	2	4	4	4	4	28	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	32	89
31	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	26	2	4	2	2	4	4	4	4	2	28	4	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	34	88
32	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3	27	2	2	2	2	2	2	2	2	18	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	32	77	
33	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	4	2	2	2	2	2	2	4	4	24	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	31	80
34	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28	4	4	4	4	4	4	2	3	2	31	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	35	94	
35	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	4	2	2	2	2	2	2	4	4	24	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	31	80
36	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28	4	4	4	4	4	4	2	2	2	30	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	35	93	
37	3	4	2	4	2	4	3	2	2	3	29	4	4	4	4	2	2	4	4	4	32	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	38	99
38	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3	27	2	2	3	2	2	2	2	2	19	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	32	78	
39	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	4	2	2	2	2	2	2	4	4	24	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	31	80
40	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28	4	4	4	4	4	4	2	2	2	30	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	35	93
41	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	26	2	4	2	2	4	4	4	4	2	28	4	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	34	88
42	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3	27	2	2	2	2	2	2	2	2	18	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	32	77	
43	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	4	2	2	2	2	2	2	4	4	24	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	31	80
44	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3	27	2	2	2	2	2	2	3	2	19	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	32	78	
45	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	25	4	2	2	2	2	2	2	4	4	24	3	2	4	2	2	3	2	3	3	4	3	31	80
46	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28	4	4	4	4	4	4	2	2	2	30	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	35	93

VARIABLE: MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO												POST TEST																								
N°	D1: Manifestaciones cognitivas										D2: Manifestaciones físico-conductual									D3: Manifestaciones fisiológicas										TOT_VAR						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	D1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	D2	20	21	22	23	24	25	26	27		28	29	30	D3		
1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	57
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	1	2	2	1	2	16	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	20	55	
3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	15	2	1	1	2	2	2	1	1	2	14	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	19	48	
4	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	3	2	19	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	19	56		
5	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	58	
6	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19	54	
7	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	59	
8	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	21	58	
9	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	24	62		
10	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	18	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	59	
11	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	23	60		
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	60	
13	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	23	59		
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	1	2	2	2	2	2	2	17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	59	
15	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	22	59		
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	23	61	
17	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	59	
18	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	23	61	
19	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	22	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	26	67		
20	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	1	2	2	2	2	2	2	17	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	21	57		
21	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	24	61		
22	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	1	2	2	2	2	17	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	19	55		
23	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	24	62			
24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	22	60		
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	20	58			

26	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21	2	2	2	2	2	2	1	2	2	17	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	24	62
27	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	1	2	17	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	23	59	
28	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21	2	2	2	2	2	2	2	2	18	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	24	63	
29	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	20	57		
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	23	61	
31	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	20	2	2	2	1	1	1	1	2	2	14	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	22	56	
32	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	1	2	2	2	2	17	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	21	57	
33	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	19	2	1	2	2	2	2	2	2	17	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	19	55	
34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	20	58	
35	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	20	56	
36	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	19	2	3	2	2	2	2	2	2	19	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	23	61	
37	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	16	2	2	2	2	2	3	2	2	19	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	17	52	
38	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	20	57	
39	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	22	58	
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	23	61	
41	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	17	2	2	2	2	2	2	2	2	18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	56	
42	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	21	58	
43	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	3	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	21	59	
44	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	17	1	2	2	2	3	2	2	2	18	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	18	53	
45	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	1	2	2	1	2	1	15	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	20	53	
46	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	17	2	1	2	2	2	2	1	2	15	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	22	54	