

UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR  
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGIA  
DEL COMPORTAMIENTO

Orchis

ESTUDIOS GENERALES EN CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL COMPORTAMIENTO

COOIGG: CCY-458

HORAS: 3

CREDITOS: 3

NOMBRE ASIGNATURA: ANALISIS Y CONTROL DEL TEMOR A HABLAR EN PUBLICO

REQUISITOS:

PROFESOR: LYA FELDMAN DE CHABERMAN.

---

1. INTRODUCCION: El temor a hablar en público es muy frecuente en poblaciones estudiantiles de diversas edades y en el caso de estudiantes universitarios puede constituir una interferencia considerable en la ejecución y rendimiento académico.
2. OBJETIVOS: Esta asignatura tiene como objetivo general lograr que el estudiante conozca los principios del análisis conductual aplicado relevantes para el análisis y control del temor a hablar en público.
3. OBJETIVOS ESPECIFICOS: el estudiante, a través de lecturas, discusiones y ejercicios en clase, será capaz de:
  - a. Entender los mecanismos de adquisición y mantenimiento del temor a hablar en público.
  - b. Conocer y aplicar técnicas para el control de las respuestas de temor a través de sus componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales.
  - c. Evaluar la efectividad de dichas técnicas.

4. PROGRAMA: (El orden de los temas no implica una secuencia temporal)

Tema 1: ¿Cómo analizar una respuesta de Temor? Algunos conceptos básicos

- a. Principios generales del Análisis Conductual Aplicado
- b. Mecanismos de adquisición de respuestas de temor
- c. Componentes de una respuesta de temor
  - El componente cognitivo
  - El componente fisiológico
  - El componente motor
- d. Covariación entre estos componentes: sincronía y desincronía
- e. Diferencias entre temor y fobia.

2. Tema 2: ¿Qué es el temor a hablar en público?

- a. Características generales más frecuentes
- b. Variables cognitivas
- c. Variables fisiológicas
- d. Variables conductuales
- e. Prevalencia en diferentes grupos de edad.

3. Tema 3: ¿Cómo medir y evaluar las respuestas de temor a hablar en público?

- a. Autoinformes: ventajas y limitaciones
- b. Registros fisiológicos: ventajas, dificultades y limitaciones
- c. Observaciones conductuales
- d. Autoobservación y autovaloración
- e. Autoeficacia y locus de control
- f. Relaciones esperadas entre los diferentes procedimientos de medida.

4. Tema 4: ¿Cómo controlar y eliminar el temor a hablar en público?

- a. Relajación muscular
- b. Autoverbalizaciones
- c. Técnicas de automanejo
- d. Modelaje en vivo y simbólico
- e. Desensibilización sistemática en vivo y en imagen
- f. Usos y limitaciones de estas técnicas
- g. Necesidad de programas individualizados: Combinación de técnicas y enfoque integral de las respuestas de temor.

5. Tema 5: ¿Cómo evaluar la efectividad de las técnicas de control?

- a. Diseños de tratamiento: evaluaciones sucesivas
- b. Dificultades metodológicas

6. Tema 6: La prevención de respuestas de temor

- a. Tratamiento versus prevención
- b. ¿Cómo prevenir el temor a hablar en público?



## 5. METODOLOGIA DE ENSEÑANZA:

Comprenderá, además de las exposiciones del profesor, análisis y discusión de lecturas y ejercicios prácticos individuales y en pequeños grupos. Cada estudiante, durante el transcurso del trimestre, participará en el diseño y aplicación de un programa individualizado para el control del temor a hablar en público.

## 6. SISTEMA DE EVALUACION:

Se hará en base a asignaciones semanales, a la participación en los ejercicios realizados en clase, a un examen y al programa individual desarrollado.

Asignaciones semanales: 25%  
Asistencia y participación en ejercicios: 25%  
Examen: 25%  
Programa: 25%

## 7. BIBLIOGRAFIA DE BASE:

Barrios de Perez, I. (1983) Manual de Tratamiento para el Automanejo del temor a hablar en público. (Dept. Ciencia y Tecnología del Comportamiento. U.S.B.)

Feldman, L. (1984) Prevalencia y tratamiento del temor a hablar en público en niños de edad escolar. (Tesis de Maestría. Dept. C.T.C.; U.S.B.)

Granell de Aldaz, E. (1981) Algunas consideraciones teóricas y metodológicas para el análisis funcional de respuestas de temor. Revista Argos, N° 3: pp. 115-126.

Granell de Aldaz, E. y Feldman, L. (1981) Análisis exploratorio del origen, mantenimiento y control de respuestas de temor en estudiantes universitarios: Hallazgos preliminares. Revista de Psicología. Vol. 4: pp. 254-267.

Granell de Aldaz, E. y Feldman, L. (1983) Respuestas de temor en un grupo de estudiantes universitarios. Revista de Psicología. Vol. 11. En prensa.

Kazdin, A. (1975) Modificación de Conducta y sus aplicaciones prácticas. Editorial El Manual Moderno, S.A. México.

Torres de Bernal, M. (1984) Prevención del temor a hablar en público mediante la Relajación Aplicada en estudiantes de Bachillerato. (Tesis de Maestría, Dept. Ciencia y Tecnología del Comportamiento. U.S.B.)