

Cuestionario de confianza para hablar en público

Este cuestionario nos ofrece información sobre el grado de confianza con el que afrontamos las presentaciones, en qué grado el miedo a hablar en público nos limita. Las respuestas se usarán únicamente a efectos estadísticos. Tras contestar a este cuestionario, se muestra una página con el resultado obtenido (puntuación de 0 a 100 que indica el grado de "miedo escénico") y unos consejos para mejorar en este aspecto.

(Es el "Personal Report of Confidence as Speaker" de Paul (1966), adaptado por Bados (1986), extraído de "Análisis psicométrico del 'Cuestionario de confianza para hablar en público', usando la teoría de respuesta al ítem" Hidalgo Montesinos, María Dolores - López Pina, Antonio - Inglés Saura, Cándido José - Méndez, Francisco Xavier, Anales de psicología, ISSN 0212-9728, Vol. 18, Nº. 2, 2002, pags. 333-350.)

Piensa en las ocasiones en las que hayas tenido que hablar a un auditorio (a tu clase en el instituto o en la universidad, por ejemplo), y valora estas afirmaciones en tu caso: 1 (a la izquierda) si estás totalmente en desacuerdo ; 5 a la derecha si estás totalmente de acuerdo

	1. Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Ni fu ni fa	4. De acuerdo	5. Totalmente de acuerdo
Cuando hablo delante de un auditorio, los pensamientos se me confunden y mezclan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No tengo miedo de estar enfrente de un auditorio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aunque estoy nervioso(a) justo antes de ponerme de pie, pronto olvido mis temores y disfruto de la experiencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Afronto con completa confianza la perspectiva de dar una charla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que estoy en completa posesión de mí mismo(a) mientras hablo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aunque hablo con fluidez con mis amigos, no encuentro palabras para expresarme en la tarima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me siento relajado(a) y a gusto mientras hablo	<input type="radio"/>				
Siempre que me es posible, evito hablar en público	<input type="radio"/>				
Mi mente está clara cuando me encuentro delante de un auditorio	<input type="radio"/>				
Mi postura parece forzada y poco natural	<input type="radio"/>				
Tengo miedo y estoy tenso(a) todo el tiempo que estoy hablando delante de un grupo de gente	<input type="radio"/>				
Me siento aterrorizado(a) ante la idea de hablar delante de un grupo de personas	<input type="radio"/>				

Correo electrónico (completamente opcional):