

MIEDO ESCÉNICO Y LA SUPERACIÓN PSICOLÓGICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Israel Viejó Mora¹; Enrique Quinto Saritama²
(Recibido en diciembre 2018, aceptado en enero 2019)

¹ Docente de la Universidad Estatal de Milagro; ² Neuropedagogo infantil Universidad Tecnológica Equinoccial.

¹lviejom1@unemi.edu.ec; ²enriquequintosaritama@gmail.com

Resumen: La investigación tiene como propósito determinar los factores que inciden en el miedo escénico en estudiantes universitarios y como afectan en sus procesos cognitivos, además de la superación psicológica al momento de exponer en público, así como indicar algunas técnicas para controlar este temor. El estudio fue realizado en la Universidad Estatal de Milagro para su efecto y ejecución, donde se aplicó el método cuali-cuantitativo, de tipo inductivo, aplicando entrevista y encuesta, para demostrar que los estudiantes no han tenido la oportunidad de conocer ciertas técnicas que le permitan superar el miedo escénico. Desde este contexto de investigación nace el estudio denominado: *el miedo escénico y la superación psicológica en estudiantes universitarios*.

Palabras Clave: Miedo escénico; Proceso cognitivo; Educación y superación.

SCENIC FEAR AND PSYCHOLOGICAL OVERCOMING IN UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: The purpose of the research is to determine the factors that affect stage fright in university students and how they affect their cognitive processes, in addition to psychological overcoming when exposed in public, as well as indicate some techniques to control this fear. The study was carried out in the State University of Milagro for its effect and execution, where the qualitative-quantitative method, of inductive type was applied, applying the interview and the survey, to demonstrate that the students have not had the opportunity to know certain techniques that allow him to overcome stage fright. From this research context comes the study called: stage fright and psychological overcoming in university students.

Keyword: Scenic fear; cognitive process; education and improvement.

INTRODUCCIÓN

La comunicación es connatural al ser humano, nace con él y ha sido su aliada perfecta que ha permitido a lo largo de la evolución, transformar a la sociedad desde la época primitiva hasta la actualidad (Chillón, 2014). Desde sus inicios el ser humano ha ideado diferentes formas de comunicación para poder desarrollar su vida personal y entorno social. Posiblemente no ha sido fácil, pero la persistencia por leer el mundo y entenderlo, ha permitido la capacidad de lograr su afán (Miranda, 2011).

Gray (1971) dice "Consideramos al miedo como un hipotético estado del cerebro o sistema neuroendocrino, que surge en determinadas condiciones y se manifiesta por ciertas formas de comportamiento" (p. 21). Es natural que el ser humano sienta miedo cuando experimenta situaciones nuevas, pero también es importante entender que el temor se siente cuando no se está preparado para enfrentar algo, o no tiene la suficiente capacidad para hacerlo. Es decir; "El miedo solo es un problema cuando le tienes miedo a tus miedos" (Camacho, 2018). Es importante entender que para enriquecer el acervo del conocimiento, el ser humano debe leer. Es a través de este instrumento literario, que la persona desarrolla la capacidad de escribir y hablar frente al público (Torres, 2003).

De acuerdo al último censo de lectura realizado en el año 2013 por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), el 27% de los ecuatorianos no tienen hábito de leer, de los cuales el 56,8% no le interesa la lectura, mientras que el 31,7% no lo hace por falta de tiempo. Las ciudades que mayor nivel de lectura registradas son Guayaquil y Ambato, ubicando a la ciudad de Cuenca en tercer lugar (Instituto Nacional de Estadística y Censo, 2012).

Otros de los estudios que indica el bajo nivel de lectura de los ecuatorianos es el del Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe (CERLALC) de la UNESCO, realizado el 2012, el cual señala que la cifra de lectura en Ecuador es de 0,5 libros al año por persona, que equivale a medio libro por año, la cual ubica al Ecuador en un nivel lector muy bajo en relación a otros países que conforman esta región (Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe, 2012).

Freire (1991), en su artículo la importancia del acto de leer, indica que una lectura no debe ser superficial y mecánica. Lo importante de dominar un tema es

entender el contexto, la idea de que se habla, sobre todo convertir esa lectura partiendo de la realidad del mundo. "Cuando me toca cantar delante del público al principio me da miedo, las piernas comienzan a temblar, trato de desarrollar alguna actividad que mantenga entretenido mi cerebro, respiro controladamente. En el momento que me toca cantar veo hacia el fondo y poco a poco va desapareciendo ese miedo", cuenta Mauricio Ruiz director de música del departamento de cultura de la Universidad Estatal de Milagro.

Según Hamilton (1990), profesora en comunicación del Tarrant County College, establece en su libro "*La comunicación de los resultados*", que el 95% de la población sufre de ansiedad en mayor o menor grado cuando tiene que hablar o dirigirse a un grupo de personas. Además, manifiestan las siguientes interrogantes: ¿Cómo nos va a gustar algo que desconocemos? y ¿Cómo vamos a tener seguridad al exponer algo que ni nos gusta ni dominamos?

Debido a estas preguntas que surgen de las personas, Hamilton (1990) plantea 8 pasos a seguir para poder contrarrestar este problema al momento de exponer en público, los cuales son: entender e investigar acerca del tema, practicar lo suficiente, desarrollar nuestra respiración diafragmática, utilizar preguntas retóricas para mantener la atención del público, utilizar la tecnología a favor. Según los estudios de los autores antes expuestos, se podría tener una idea de que la mayoría de personas van a sentir miedo en el momento de exponer un tema en público, pero que uno de los pasos más importantes es aprender a controlar ese temor. El cerebro tiene la capacidad de análisis del contexto y la investigación, evitando caer siempre en el error de usar la memorización de lo que se pretende exponer o socializar, acentuando cada vez más la idea central de lo que se quiere transmitir a los demás.

La psicología aconseja no dejar de actuar tras sufrir «miedo escénico»

Uno de los mayores miedos que tiene todo ser humano, es el miedo de estar frente a sus semejantes, pero, hay que entender que la persona es un ser eminentemente social, por lo cual la mirada que recibe de los demás se convierte en una evaluación de los que se dice o se hace influyendo en su desarrollo académico dentro de la universidad y luego en su carrera profesional; entonces, se podría definir al miedo escénico como la respuesta psicofísica del organismo que surge

como consecuencia de pensamientos anticipatorios negativos sobre la capacidad de una persona para resolver este tipo de evaluación (Antxoka, Mendiguren, & Iturregui, 2015).

Además, Antxoka, Mendiguren, y Iturregui (2015), manifiestan que: "La gran mayoría de trabajos sobre oratoria, psicología clínica, psicología de la comunicación e inteligencia comunicacional consultados son coincidentes en subrayar la idea de que la capacidad de expresarnos en público es fundamental en nuestro desarrollo vital" (p. 4). En el caso de los estudiantes de comunicación esta afirmación es aún más evidente, debido a que, en el paradigma actual de la comunicación audiovisual prima mucho la seducción basada en las imágenes y las emociones antes que la persuasión basada en la razón y el discurso.

Para Ballesteros & Palou (2005), consideran que un problema del profesorado de los diversos estamentos educativos es lo relacionado a la didáctica de las destrezas orales, puesto que, no han desarrollado ni saben aplicar técnicas orales ni cómo enfocarlas a sus clases, así como la manera de organizar las actividades sin que el aula se desorganice, cómo evaluarlas, por lo que, dentro de su práctica se limitan a lecturas en voz alta y a exposiciones ocasionales de algún tema académico.

De todo esto se puede indicar de forma clara a manera de conclusión, que el miedo se desarrolla cuando la persona piensa muchos en las debilidades o en el fracaso del acto de hablar en público. De la misma manera, puede ser generado por malas experiencias del pasado que pueden ser propias o de reacciones ocurridas del público, lo que provoca en el ser humano una especie de bloqueo cognitivo y emocional (Rodríguez, 2017).

Errores cognitivos más frecuentes

De acuerdo a López (2005), profesor de psicología de la Universidad de Barcelona, el cual señala en su aporte académico que existen ciertos errores cognitivos que se dan al momento de enfrentarse a un auditorio a exponer algún tema; entre los errores más frecuentes podemos encontrar: subestimar nuestras propias capacidades, sobredimensionar la probabilidad de cometer errores, pensar que los demás se darán cuenta de todos nuestros síntomas de ansiedad, sobrestimación de la probabilidad e intensidad de la crítica y el rechazo, etc., por todo ello, por centrar

los pensamientos en las debilidades, más que en las fortalezas, se generan errores cognitivos en el ser humano que posteriormente provocan el temor. El miedo es una reacción natural, instintiva al peligro y es necesario sentirlo para sobrevivir como especie, pero, ¿qué sucede con ese miedo paralizante que estorba en tu calidad de vida? (Alvez, 2018); es la pregunta que se realizan muchas personas al momento de vivir estas experiencias.

Qué podemos hacer y cómo interpretarlo

Lo más correcto es tener la sensación de control, y pensar positivo, para ello puede ser interesante disminuir nuestra vulnerabilidad y aumentar nuestra resistencia, situación que llevamos a cabo a través del manejo de nuestros pensamientos (actitudes, distorsiones, exageraciones, creencias...), así también el análisis de la situación externa a nosotros y la posibilidad de ejercer control para modificarla o poder realizar los ajustes internos para aceptarla y manejarnos en ello.

Según Gray (1971), se puede clasificar los estímulos causantes del miedo en las siguientes categorías: "intensos, novedosos, característicos de peligros especiales de significado evolutivo y estímulos procedentes de interacciones sociales entre congéneres" (p. 21). Todos estos están dentro de los cambios fisiológicos producidos por una situación de miedo. Los sistemas fisiológicos implicados, a nivel interactivo, por excelencia, son: el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino (D'Addario, 2018).

Desarrollo y abuso del miedo en los seres humanos

Ramírez (2005), afirma con relación al miedo, la timidez, las fobias sociales, la vergüenza, el ridículo, la ansiedad social, en general tienen su probable causa en la experiencia de las interrelaciones sociales, las cuales van acumulando éxitos, control y refuerzos positivos. Para poder indicar que existe un miedo escénico se debe hacer una valoración diagnóstica se requiere la observación de la presencia de síntomas ansiosos y de depresión de baja intensidad, además, tiene que existir alguna sintomatología vegetativa como temblores, palpitaciones, boca seca y sensación de malestar gástrico (García, 2001)

Rodero (2003), afirma que, para aprender a hablar bien en público es indispensable partir del convencimiento de que la comunicación oral es la inevitable carta de presentación de nuestras relaciones sociales: por lo que decimos se nos juzga y con ellas persuadimos. Bregantin, (2008) en cambio manifiesta que los estados emotivos afloran tanto en la postura del cuerpo como en los gestos o en la modulación de la voz y las inflexiones del discurso. Así, al referirnos a nuestro estilo comunicativo el cual está mediatizado por la forma en que percibimos el entorno y nos percibimos a nosotros mismos, ya que, las emociones que reflejamos en nuestra comunicación surgen de estas percepciones (Bustos, 2003).

Para Bados, (2005) el miedo escénico encierra toda una serie de síntomas que se pueden dar tanto a nivel fisiológico (rictus facial, tics y temblores, rubor facial, sequedad en la boca, náuseas) como cognitivo (bloqueo mental, exageración perceptiva de los fallos, miedo al ridículo). Así también indica Bados (1992), que a través de la exposición se deben lograr tres objetivos:

- a). Aprender a romper la asociación entre las situaciones temidas y las reacciones de ansiedad y a responder de modo diferente ante dichas situaciones.
- b). Aprender que las consecuencias negativas anticipadas no ocurren y que, por tanto, no hay base para el miedo.
- c). Aprender que la ansiedad puede ser controlada con las técnicas de afrontamiento enseñadas.

El miedo escénico es una reacción de ansiedad que se da ante una situación social muy específica. Se da cuando una persona debe realizar algún tipo de actividad ante el público, ya sea hablar, cantar, actuar.

Síntomas del miedo escénico

El miedo escénico puede expresarse mediante muchos y variados síntomas, e incluso llegar a desencadenar ataques de ansiedad. Las manifestaciones más habituales son:

A nivel físico: sensación de ahogo o dificultad para respirar, temblores, taquicardia, sudoración, mareos, náuseas, diarreas, frecuentes ganas de orinar, enrojecimiento facial, fuerte dolor de cabeza, tensión muscular, boca seca, etc.

A nivel psicológico: dispersión, confusión, dificultad

para atender, concentrarse y recordar la aparición de pensamientos negativos e invalidantes sobre la propia persona o su actuación; miedo al fracaso, a la crítica negativa, a hacer el ridículo o a quedarse en blanco, entre otros pensamientos anticipatorios catastróficos sobre lo que va a ocurrir.

A nivel conductual: torpeza, volumen de voz bajo, hablar excesivamente rápido, tartamudear, trabarse, quedarse en silencio, intenso deseo de evitar la situación o huir de ella.

¿Cómo combatir el miedo escénico?

Si la persona ha logrado identificar que posee este problema y necesita superarlo, puede tener en cuenta las siguientes recomendaciones: Debe entender que algún momento de la vida todo ser humano pasa por este inconveniente, el cual poco a poco logra ser superado, por ello, debe ver al miedo como un aliado, en lugar de como una amenaza. Los síntomas de ansiedad deben entenderse como una valiosa información que envía el cuerpo y que hay que aprender a gestionar adecuadamente.

El planteamiento del afrontamiento puede ser la única opción para superarlo; el tratar de evitarlo o huir de esta realidad solo le puede generar un alivio momentáneo, sin embargo, en un futuro podría aumentar la sensación de incapacidad comunicativa causada por el miedo, al evitar luchar contra los propios síntomas de ansiedad, no tratar de eliminarlos y solamente identificarlos para aceptarlos como una realidad, lo único que producirá en esta debilidad, es que a la larga se vuelva una amenaza y que genere en sí mismo, un pánico escénico.

Por ello es importante como muchas personas lo han realizado, es intentar bajar su intensidad, mediante técnicas de relajación, respiración abdominal, visualizaciones, entre otras. Hay que tener en cuenta que para que estas técnicas específicas sean efectivas, deben ser ampliamente entrenadas y haber comprobado su efecto en otras situaciones diarias. El recordar éxitos anteriores, conectar con escenarios vividos previamente en los que la persona se ha sentido capaz y se ha desenvuelto satisfactoriamente aumenta la comprensión y la flexibilidad hacia uno mismo. Aceptar los propios errores, incluso atreverse a ponerlos en evidencia o a reírse de ellos y admitirlos ante el público, en lugar de tratar de avergonzarse o tratar de disimularlos.

El disfrutar de la propia actuación y poner el foco de atención en uno mismo, de manera plena al contenido de lo que uno está defendiendo, más que en la audiencia. Practicar y proporcionarse experiencias, ya que la falta de costumbre, el desconocimiento o falta de competencia sobre el contenido de la ponencia; son factores que aumentan la inseguridad y el miedo escénico.

Para ello es importante tener en cuenta que el miedo escénico no es algo que pueda desaparecer de forma mágica de la noche a la mañana, por eso es fundamental que la persona trate en sí mismo alcanzar la superación personal como un proceso, como una dificultad que se puede trabajar e ir afrontando progresivamente. Si el ser humano no consigue por los propios medios superar un miedo escénico, este le producirá un sufrimiento y sentimientos de incapacidad, y si además es una situación a la que deberá continuar enfrentándose a lo largo de su vida, puede ser de utilidad y aconsejable recurrir a la ayuda profesional de un psicólogo (Mató, 2018).

Tratamiento psicológico.

Para vencer al miedo escénico, Yagosesky (2001), señala que “el método más efectivo es la llamada terapia cognitivo – conductual”, que combina un trabajo de cambio de creencias con aprendizaje de conductas efectivas. Esta forma de terapia es resultado de los aportes de investigadores y terapeutas como: Skinner, Lazarus, Ellis, Beck, Young y otros, que probaron experimentalmente como aprendemos a perturbarnos y cómo podemos modificar ese aprendizaje. Algunos de los métodos combinados para superar el miedo escénico, son: afirmaciones verbales, visualizaciones guiadas, reestructuración cognitiva, ensayo de conductas, desensibilización sistemática, relajación muscular, exposición forzada, refuerzos positivos y re encuadre.

Para este tipo de patologías es la psicoterapia cognitivo-conductual, que trata de que el paciente consiga en primera instancia reducir su nivel de activación fisiológica. Esto mediante técnicas de respiración diafragmática y técnicas de relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, etc (Monterde & Casado, 2015).

Después, puede ser necesario cambiar algunas creencias o pensamientos que están manteniendo

el problema, esto puede hacerse utilizando técnicas de reestructuración cognitiva, las mimas que buscan la reconexión de los procesos intelectuales y de las funciones psíquicas superiores.

Como hemos visto, el trastorno mixto ansioso-depresivo carece de entidad propia en algunos sistemas diagnósticos, pero se encuentra con frecuencia en las consultas de atención primaria y su prevalencia es alta (Cano & Miguel, 1999).

La mayor parte de los cantantes, bailarines, actores, músicos, intérpretes, profesionales que tienen que dar una conferencia, al momento que deben expresarse ante una audiencia, sufren algún grado de preocupación, inquietud y molestia, manifiesta la doctora en medicina (Cester, 2013).

La persona que sufre al máximo este problema, deja de creer en sí misma y en sus capacidades, lo importante es buscar mecanismos eficaces para eliminar el miedo. Algunos suelen emplear vías de escape que acentúan aún más su ansiedad, como llevar encima un amuleto, evitar el contacto visual con el público o imaginar que no hay nadie en el auditorio.

De acuerdo algunos expertos en la materia de dominio Proxémica, el grado de ansiedad es beneficioso porque permite agudizar el talento, mejorar nuestro rendimiento y habilidades cognitivas y sensoriales, pero solo hasta un cierto punto, pues si el nivel de ansiedad es demasiado elevado, pasamos de la motivación al miedo patológico, entonces el rendimiento disminuye y empezamos a dudar de nosotros mismo.

Sostiene que no hay que eliminar el “miedo paralizante o angustia irracional”, sino intentar que sea favorable para nosotros. Para mejorar el miedo es muy importante realizar algún tipo de terapia corporal, exponer repetidas veces el tema que nos causa ansiedad, conocer, dominar y amar lo que exponemos, y grabarnos en vídeo previamente a la exposición para ver los errores y corregir.

El ser humano debe desarrollar un hábito permanente de hablar en reuniones de trabajo o familiar, esto ayudará a mantener ese miedo escénico en un nivel moderado y evitar el descontrol. Un cierto grado de ansiedad es beneficioso porque permite agudizar el talento, mejorar nuestro rendimiento, habilidades cognitivas y sensoriales (Cester, 2013).

DESARROLLO

Material y métodos

De acuerdo al trabajo de investigación que nos motiva, se aplica una metodología mixta en la que se pueda obtener información cuali-cuantitativa, donde se hizo uso de diferentes métodos conforme el tipo de intervención ya sea documental o de campo.

Es así que la metodología cuantitativa emerge dentro de una concepción lineal, esto quiere decir que exige claridad entre los elementos que agrupan el problema, que deben quedar bien definidos. Es decir, exige claridad entre los elementos que conforman el problema, que deben quedar bien definidos. En esta metodología, también hace imprescindible conocer con exactitud dónde se inicia el problema, así como el tipo de incidencias que existen entre sus elementos.

Los métodos aplicados son de tipo analítico y descriptivo: por cuanto descompone el todo en segmentos, de forma que es posible observar las causas, la naturaleza y los efectos de un hecho particular (García & Ortiz, 2010). Es descriptivo, debido a que se seleccionaron determinados aspectos a indagar de una población en particular, dicha información describe lo que se investiga (Hernández, Fernández, & Baptista, 2003)

PARTICIPANTES

La población participante dentro del estudio para identificar el miedo escénico al momento de hablar en público, se dividió de la siguiente manera: 100 estudiantes universitarios de 5to a 8vo semestre a quienes se le aplicó el cuestionario que nos permitan sustraer datos sobre el miedo escénico. Además, para estudiar la parte cualitativa, se escogió 6 estudiantes (hombres y mujeres) de 8vo semestre, uno por cada Facultad que tiene la Universidad Estatal de Milagro. También se consideró oportuno involucrar a 3 profesionales con conocimiento en la materia, para que, desde la parte científica y profesional, expliquen por qué le sucede esto a los estudiantes, cuales son los factores que inciden en el miedo escénico de cada uno de ellos.

INSTRUMENTOS

Los instrumentos utilizados dentro de la investigación, fue la entrevista y la encuesta a los estudiantes objeto de estudio. Se lo realizó en dos tiempos: antes del momento de su exposición, así como posterior. De

la misma manera se aplicó la observación, donde se generó una ficha correspondiente que permitan valorar lo que ellos nos indicaban a través de la entrevista realizada y su comportamiento desarrollado al momento de estar frente al público.

La entrevista se desarrollará a través de una guía de temas a tratar, para posteriormente profundizar en la comprensión de la temática cruzando y comparando los resultados obtenidos. De esta manera la muestra ha sido seleccionada bajo el criterio probabilístico e intencional, ya que no se pretende lograr un direccionamiento general si no que se desea contar con elementos específicos de la variable de estudio. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

De igual manera se realizará entrevista a expertos en la materia, para conocer el porqué de cada uno de estos síntomas registrados en los participantes objeto de estudio, así como identificar cómo hacer para perder o dominar el miedo al momento de estar frente al público. Test Miedo escénico: Con el propósito de medir cuantitativamente el miedo escénico, se realizó un test para conocer una lista de posibles pensamientos que pueden tener antes, durante, después de la exposición. Esto con una escala de puntuación del 1 al 5 la frecuencia con la que tienen estos pensamientos: Nunca: 1, Pocas veces: 2, Bastantes veces: 3, Casi siempre: 4 y Siempre: 5. Los cuestionamientos de cada ítem estuvieron en relación a: ¿Sufre de miedo al momento de exponer?, ¿Domina correctamente el lenguaje oral, corporal y el lugar de exposición?, ¿Cada qué tiempo lee libros durante el año?, ¿Seguro que cuando llegue a una parte de emplear palabra técnica me equivocaré?, ¿Han notado que estoy nervioso/a, no he estado a la altura?, ¿Mientras estoy en el escenario, el público está pendiente de mis errores? y ¿Si no lo hago mejor es por culpa de la presión y de las circunstancias que me rodean?

RESULTADOS

Entre los resultados obtenidos en la investigación correspondiente, se pudo demostrar algunos testimonios de los participantes, así como la aplicación del miedo escénico:

Entrevista a estudiantes:

1. ¿Qué es lo que primero se te viene

a la mente cuando te dicen que debes exponer?

- *Me toca esforzarme mucho para hacerlo bien.*
- *Que prefiero hacer cualquier cosa, pero menos exponer.*
- *No quiero estar delante de mis compañeros.*
- *Que me va conlleva a estudiar mucho y aprenderme las cosas.*
- *Debo memorizarme todo lo que debo estudiar para hacer lo mejor.*
- *No quiero hacerlo, pero debo porque si no pierdo la nota.*

2. ¿Cómo es tu proceso de estudio para estar lista en la exposición?

- *Leo varias veces hasta que vea que mi cerebro ya grabó lo que debo decir el día de la exposición.*
- *Leo y escribo algunas veces para que esto me permita acordarme todo lo que me tocará hablar.*
- *Comienzo a leer en voz alta en mi cuarto y repetir varias veces para grabarme la parte que me toca exponer.*
- *Leo algunas veces el texto, luego subrayo las ideas principales, hago un resumen de eso y me lo aprendo.*
- *Hacer un resumen de todo lo que me envían a estudiar y leerlo en voz alta para memorizarlo*
- *Leer primero para identificar, luego entenderlo y tratar de memorizarlo.*

3. ¿Minutos antes de exponer que piensas?

- *Cómo será el comportamiento de mis compañeros cuando estoy delante.*
- *Que mi docente me preguntará algo dificultoso de responder.*
- *Que se me burlen por decir mal una palabra.*
- *Tengo miedo a olvidarme de las cosas que debo hablar.*

- *Miedo olvidarme lo que tengo que exponer,*
- *Que la docente me mande a sentar porque no le guste mi manera de exponer.*

4. ¿Por qué el miedo al momento de exponer?

- *Porque temo a que las cosas me salgan mal.*
- *Pienso en el que dirá mi maestra y mis compañeros.*
- *Por la burla de mis compañeros que por todo se ríen.*
- *Por olvidarme algo de lo que voy a decir.*
- *Por lo mal que puedo quedar sino hago bien la exposición.*
- *Por no quedar en vergüenza ante mis compañeros.*

5. ¿Luego de la exposición cómo te sientes?

- *Me siento relajada, tranquila porque Salí de ese momento.*
- *Dependiendo como salga la exposición. Si salí bien; contento, si salí mal; triste. Pero sobre todo tranquila.*
- *Aliviada de todo por cuanto no es lo mismo hacer un deber que exponer.*
- *Relajado, una cosa es exponer, otra haber terminado.*
- *Gustoso de haber terminado por fin ese martirio.*
- *Tranquilo ya que logré exponer, bien o mal, pero lo hice.*

Entrevista a Profesionales:

Comúnmente entre los registros que se detectan del miedo de hablar en público, son porque las personas quedaron con trastornos en algún momento de su infancia, cuando sus compañeros se le burlaron o la maestra hizo un llamado de atención delante de todos, entonces aquel momento queda registrado en la mente de la persona. Pero lo ideal es que uno aprenda a

enfrente ese miedo o de lo contrario vivirá con ese permanente.

Para la Doctora en Pedagogía, docente de la Universidad Estatal de Milagro, en el momento que a toda persona le dicen evaluación, sea cualquier mecanismo que el docente quiera utilizar a través de un examen o exposición, le genera miedo al ser humano, y eso es natural. Lo que no está bien es que el miedo invada el comportamiento de la persona en el momento que está desarrollando una idea.

Esto muchas veces ocurre cuando alguien se aprende algo de memoria y no analiza el contexto de la lectura. Entonces como está con miedo, se desesperan por terminar rápido la exposición, generando demasiada adrenalina y falta de control, que termina bloqueando a la persona, que lleva a realizar movimientos desesperados, vocalización incorrecta, muletillas, entre otros síntomas que el miedo causa cuando es de mayor proporción.

Esto se debe en gran medida, a que en la escuela enseñan a leer superficialmente, pero no a entender el contexto de lo que el autor quiere decir. Por lo cual corresponde hoy en la actualidad a los docentes de todos los niveles educativos, principalmente primarios, generar espacios que desarrollen hábitos de lectura y escritura a través de dinámicas grupales y círculos de estudios.

Si una persona tiene miedo de comunicar sus ideas en público, esto comprime en él la capacidad de poder relacionarse y comunicarse con los demás. ¿Imaginemos una sociedad con seres humanos cohibidos? Esto generaría que no vivamos relacionados sino cada uno por su lado, y no alcanzar profundizar los cambios dentro de una Sociedad, asegura el Sociólogo.

Encuesta a estudiantes universitarios:

De las encuestas realizadas a los a estudiantes de diferentes carreras de la Universidad Estatal de Milagro, para conocer la incidencia del miedo escénico al momento de exponer, se consideró oportuno elegir 3 preguntas cuantitativas como referencias del total realizadas, las cuales se describen a continuación:

¿Sufre de miedo al momento de exponer?

ITEMS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	48	58%
Casi siempre	30	30%
Bastantes veces	12	12%
Pocas veces	10	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	100	100%

El 48% de los estudiantes universitarios indican tener siempre miedo, mientras que el 30% casi siempre, 12% bastantes veces y 10% pocas veces indican no tenerlo. Lo resultados demuestran que no sólo este inconveniente tiene los que estudian carreras técnicas dentro del aula universitaria, sino también en las carreras de ciencias sociales donde la lectura y la escritura es más constante, pero de igual manera sufren del miedo escénico al momento de hablar en público.

¿Domina correctamente el lenguaje oral, corporal y el lugar de exposición?

ITEMS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	35	35%
Casi siempre	15	15%
Bastantes veces	20	20%
Pocas veces	20	20%
Nunca	10	10%
TOTAL	100	100%

Así también, los porcentajes de los estudiantes universitarios que indican tener problemas en el lenguaje oral, corporal y dominio escénico son los siguientes: el 35% indica tener siempre, 15% casi siempre, 20% bastantes veces, 20 pocas veces. Mientras que el 10%, manifiesta no tener inconveniente en estos elementos al momento de realizar su exposición.

¿Seguro que cuando llegue a una parte de emplear palabra técnica me equivocaré?

De igual manera, se puede constatar que una de las causas que les genera miedo a los estudiantes universitarios, es la pronunciación de un lenguaje tecnicista que el texto evidencia. Como no tiene un servo del conocimiento, no sustituyen esa palabra técnica o de compleja pronunciación, lo que altera su estado rítmico, así lo demuestra los porcentajes:

ITEMS	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	50	35%
Casi siempre	22	15%
Bastantes veces	18	20%
Pocas veces	10	20%
Nunca	0	0%
TOTAL	100	100%

El 50% de los estudiantes universitarios, manifestaron tener siempre miedo al equivocarse al momento que les toca decir palabras técnicas durante la exposición. Mientras que el 22% casi siempre, 18% bastantes veces y 10% pocas veces suele tener miedo al momento de emplear palabras técnicas.

DISCUSIÓN

Se identifica dentro del trabajo de investigación, que la mayoría de entrevistados y encuestados, evidencia problemas de miedo escénico al momento de exponer su trabajo u investigación delante de sus compañeros. Es entonces este un factor bastante influenciado en el desarrollo psico-cognitivo de los estudiantes. A lo que manifiesta (Ramírez, 1995), la probabilidad de cometer errores o el miedo de hacerlo, por cuanto se comprime la capacidad de poder desarrollar la parte del dominio y el éxito profesional.

De acuerdo a Gray (1971), se considera al miedo como un hipotético estado del cerebro o sistema neuroendocrino, que surge en determinadas condiciones y se manifiesta por ciertas formas de comportamiento que se registra en el ser humano. A lo que (Camacho, 2018) indica que el miedo solo es un problema cuando le tienes miedo a tus miedos.

Para ello (Torres, 2003) aconseja que el ser humano deben aprender a leer, este elemento fundamental en el ser humano, permite enriquecer nuevas palabras, así como desarrollar la capacidad de hablar frente al público.

De acuerdo al último censo de lectura realizada en el año 2013 por el (Instituto Nacional de Estadística y Censo, 2012), el 27% de los ecuatorianos no tienen hábito de leer, de los cuales el 56,8% no le interesa la lectura, mientras que el 31,7% no lo hace por falta de tiempo. A esto se suma la investigación del (Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe, 2012), que indica que la cifra de lectura en Ecuador es de 0,5 libros al año por persona, que equivale a medio libro por año, la cual ubica muy bajo al Ecuador en el nivel de lectura del resto de países que conforman esta región.

Según (Hamilton, 1990), profesora en comunicación del Tarrant County College, establece que el 95% de la población sufre de ansiedad en mayor o menor grado cuando tiene que hablar o dirigirse a un grupo de personas. Además, indica que las personas manifiestan: ¿Cómo nos va a gustar algo que desconocemos? y ¿Cómo vamos a tener seguridad al exponer algo que ni nos gusta ni dominamos?

Todo esto a causa del problema de la lectura, pero la lectura comprensiva, a lo que (Freire, 1991), indica que una lectura no debe ser superficial y mecánica. Lo importante de dominar un tema es entender el contexto, la idea de que se habla, sobre todo convertir esa lectura partiendo de la realidad del mundo.

(Antxoka, Mendiguren, & Iturregui, 2015), complementan que la gran mayoría de trabajos sobre oratoria, psicología clínica, psicología de la comunicación e inteligencia comunicacional, coinciden en subrayar la idea de que la capacidad de expresarnos en público es fundamental en nuestro desarrollo vital.

Así tenemos dentro del análisis cualitativo los 6 entrevistados manifestaron que es lo que se le viene a la mente cuando le dicen que deben exponer: 1. *Me toca esforzarme mucho para hacerlo bien.* 2. *Que prefiero hacer cualquier cosa, pero menos exponer.* 3. *No quiero estar delante de mis compañeros.* 4. *Que me va conlleva a estudiar mucho y aprenderme las cosas.* 5. *Debo memorizarme todo lo que debo estudiar para hacer lo mejor.* 6. *No quiero hacerlo,*

pero debo porque si no pierdo la nota.

Mientras que en la parte cuantitativa los resultados son los siguientes cuando se le preguntó si sufre de miedo al momento de exponer: el 48% de los estudiantes universitarios indican tener siempre miedo, mientras que el 30% casi siempre, 12% bastantes veces y 10% pocas veces.

De acuerdo a (Mató, 2018), los síntomas que las personas sienten al momento del miedo escénico a nivel físico son: sensación de ahogo o dificultad para respirar, temblores, taquicardia, sudoración, mareos, náuseas, diarreas, frecuentes ganas de orinar, enrojecimiento facial, fuerte dolor de cabeza, tensión muscular, boca seca, etc. Nivel psicológico: dispersión, confusión, dificultad para atender, concentrarse y recordar. Aparición de pensamientos negativos e invalidantes sobre la propia persona o su actuación. Miedo al fracaso, a la crítica negativa, a hacer el ridículo o a quedarse en blanco, entre otros.

Para ello, la única forma de combatir el miedo es: afrontándolo como la única opción para superarlo. Recordar éxitos anteriores, conectar con escenarios vividos previamente en los que la persona se ha sentido capaz y se ha desenvuelto satisfactoriamente. Aumentar la comprensión y la flexibilidad hacia uno mismo. Aceptar los propios errores, incluso atreverse a ponerlos en evidencia o a reírse de ellos y admitirlos ante el público, en lugar de tratar de avergonzarse o tratar de disimularlos. Disfrutar de la propia actuación. Poner el foco de atención en uno mismo, con una atención plena al contenido de lo que uno está defendiendo, más que en la audiencia. Practicar y proporcionarse experiencias, ya que la falta de costumbre, el desconocimiento o falta de competencia sobre el contenido de la ponencia, son factores que aumentan la inseguridad y el miedo escénico.

De todas formas, es importante tener en cuenta que el miedo escénico no es algo que pueda desaparecer de forma mágica de la noche a la mañana, sino que esto se lo va logrando con la puesta en práctica a diario y la capacidad de afrontarlo.

CONCLUSIONES

- Es natural que al ser humano le genere miedo cuando el docente indica que hay que exponer un tema determinado, lo que no está bien, es que la persona se centre en el miedo y se deje

llevar por ella. Lo importante antes de exponer, es entender lo que se va a decir desarrollando la idea delante del público.

- Resulta útil una fase de psico-educación. En esta fase se le explica al paciente qué es lo que le ocurre y por qué. Se trata de dar unas nociones básicas acerca de las características de la ansiedad y la depresión para que el paciente normalice su experiencia.
- Puede ser necesario cambiar algunas creencias o pensamientos que pueden estar manteniendo el problema. Esto puede hacer utilizando la técnica de reestructuración cognitiva.
- Importante realizar la terapia de aceptación y compromiso, es una terapia centrada en los valores de la persona y podemos utilizar ejercicios propios de dicha terapia para ayudar a la persona a ver como su problema de ansiedad le ha alejado de todas esas metas por las que tanto ha trabajado y estudiado y por lo tanto a retomar y fijar sus propios valores.
- También se debería considerar realizar las terapias mindfulness, basadas en técnicas ancestrales orientales como la meditación para la superación del miedo escénico.
- Para finalizar, podemos añadir la necesidad de una posición ecléctica en la psicología y el alejamiento de posiciones radicales, que históricamente tanto daño han hecho a esta disciplina y que no favorecen la evolución de la Psicología como disciplina científica, para poder superar y hacer uso de la Psicología para poder superar el miedo escénico.

REFERENCIAS

- Agire, A., Mendiguren, T., & Iturregui, L. (2015). La superación del miedo escénico en el aula de locución informativa. *Universidad del Zulia*, 18.
- Alvez, M. (22 de diciembre de 2018). *Centro Psicología Positiva Uruguay*. Obtenido de <http://www.psicologiapositiva.com.uy/psicologia-positiva-uruguay-conocenos/>
- Antxoka, M., Mendiguren, T., & Iturregui, L. (2015). La superación del miedo escénico en el aula de locución informativa. VILLA.
- Bados, Arturo. 2005. Miedo a hablar en público. Dipòsit Digital de la UB. www.diposit.ub.edu/

- dspace/bitstream/2445/353/1/120.pdf. Visitado el 02/02/2015.
- Bados, Arturo. 1992. Análisis de componentes de un tratamiento cognitivo-somático-conductual del miedo a hablar en público. Publicaciones de la Universidad de Barcelona. Barcelona (España).
- Bustos, Ines. 2003. La voz. La técnica y la expresión. Paidotribo. Barcelona (España).
- Bregantin, Daniela. 2008. Hablar en público. La voz, el lenguaje corporal, el control de las emociones, la organización de los contenidos. Editorial De Vecchi. Barcelona (España).
- Breton, Sue (1995) Evite preocuparse, edic. Robin Book, Barcelona (pp 25-38)
- Ballesteros, C., & Palou, J. (2005). *Las creencias del profesorado y la enseñanza de la lengua oral*. Barcelona: Graó.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la investigación: para administración, economía, humanidades y ciencias sociales (Segunda ed.)*. (L. Gaona, Ed.) México D.F., México: Pearson Educación. Obtenido de <https://books.google.com.ec/b>
- Camacho, R. (10 de agosto de 2018). *Psicología y mente*. Obtenido de <https://psicologiymente.com/psicologia/para-que-sirve-miedo>
- Cano, A., & Miguel, J. (1999). Evaluación de la ansiedad desde un enfoque interactivo y multidimensional. *Revista Latinoamericana de Ciencias Psicológicas*.
- Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe. (4 de junio de 2012). UNESCO. Obtenido de UNESCO: http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view-tv-release/news/cerlalc_regional_center_for_the_promotion_of_books_in_lati/
- Cester, A. (2013). *El miedo escénico: orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito*. Madrid: Manon Troppo.
- Chillón, J. (2014). Necesidad y virtud. *Dilemata*.
- D'Addario, M. (2018). *Coaching Antiestrés (vencer los miedos mediante técnicas)*. Copyrighted material.
- Freire, P. (1991). *La importancia del acto de leer*. México: Siglo XXI Editores.
- Gray, J. (1971). *La Psicología del Miedo*. Madrid: Ediciones Guadarrama.
- Hamilton, C. (1990). *"Communicating for Results"*. Belmon-California: Wadsworth Publishing Company.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. M. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: The McGraw-Hill.
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (28 de noviembre de 2012). *Ecuador en cifras*. Obtenido de Ecuador en cifras: <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/3-de-cada-10-ecuatorianos-no-destinan-tiempo-a-la-lectura/>
- López, A. B. (2005). *Miedo hablar en público*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Mato, E. (2018). Psicólogo consultor de Advance Medical <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/psicologia/terapia-de-pareja-cuando-es-necesaria/>
- Miranda, L. (2011). Lenguaje: Algo más que un mecanismo para la comunicación. *Revista electronica Eduacre*.
- Monterde, N., & Casado, M. (2015). Tratamiento cognitivo conductual de un caso de trastorno de pánico. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*.
- Pérez, Z. (27 de enero de 2003). Pérdida de control y estrés. *Facultad de psicología Universidad de la Habana*.
- Ramírez Villafañez, Amado (1995) Un método científico para afrontar el miedo y la tristeza edic. Amarú. Salamanca.
- Rodero, Emma. 2003. Locución radiofónica. IORTV y Universidad Pontificia de Salamanca. Madrid (España).
- Rodríguez, E. (17 de octubre de 2017). *La mente es maravillosa*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/como-superar-el-miedo-escenico-a-hablar-en-publico/>
- Rojas. (2007). *Investigación social: teoría y praxis*. México D.F.: Plaza Valdez. . Obtenido de <http://raulrojassoriano.com/cuallitlanezi/wp-content/themes/raulrojassoriano/assets/libros/investigacion-social-teoria-praxis-rojas-soriano.pdf>
- Torres, M. (2003). La lectura factores y actividades que enriquecen el proceso. *Educere*.
- Zaldívar Pérez, D. (2003) Pérdida de control y estrés. Facultad de psicología Universidad de La Habana. artic. Prensa divulgativa. Trabajadores 15, sec. salud. (27 de enero).