

# EL MIEDO ESCÉNICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

***Autores:*** Israel Viejó Mora<sup>1</sup>, Segundo Zea Jiménez<sup>2</sup>, Víctor Cabezas Pinta<sup>3</sup>

***Correo Electrónico:*** [leoisraelviejo@yahoo.com](mailto:leoisraelviejo@yahoo.com)<sup>1</sup>

***Institución:*** Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

## INTRODUCCIÓN

*“...el miedo invade mi cuerpo”... Es la palabra que evocan a la mente universitaria al momento de exponer en público.*

*“No quiero estar delante de mis compañeros”. “Tengo miedo olvidarme lo que tengo que exponer, que se me burlen por decir mal una palabra, que mi docente me pregunte algo que me haga quedar en vergüenza”. “Por todo esto tengo miedo salir a exponer”.*

Esta descripción negativa pero real, corresponde a la manera de pensar de muchos universitarios, al momento que su docente le designa un tema que deben exponer delante de sus compañeras y compañeros.

*“Yo leo varias veces el material que mi docente me envía a exponer, incluso me aprendo el tema de memoria. El día que me toca exponer llevo todo los recursos necesario de apoyo, pero cuando estoy al frente de mis compañeros me da miedo y me bloqueo”,* son las palabras de Tanya Dávila estudiante de educación básica de la Universidad Estatal de Milagro.

Al igual que Tanya, existen muchas personas que no encuentran la respuesta correcta del porqué del miedo escénico al momento de realizar una exposición, incluso algunos de ellos llegan al nivel de bloquearse cuando les toca estar frente al público, sacando malas calificaciones por no manejar correctamente el dominio del lenguaje verbal y corporal.

El temor de hablar frente a un público determinado no sólo se evidencia en los estudiantes secundarios y universitarios, sino también en los profesionales que están en diferentes lugares ejerciendo su profesión. Lo que evidencia que un tema

que va más allá del conocimiento profesional, sino del desarrollo innato del ser humano a través de la comprensión de la lectura.

Habría que conocer los diferentes factores por el cual la persona tiene miedo, indica la Psicóloga Mercedes Mendoza Collazo. 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, explica Mercedes.

De acuerdo a una encuesta de correlación realizada a dos carreras de la Universidad Estatal de Milagro, para conocer la incidencia del miedo escénico, el 60% de los estudiantes de comunicación social indican tener miedo al momento de exponer, mientras que el 80% de los estudiantes de la carrera de ingeniería industrial registran tenerlo.

Lo resultados demuestran que no sólo este inconveniente tienen 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, que de igual manera sufren del miedo escénico al momento de hablar en público.

Según Cheryl Hamilton, Profesora en comunicación del Tarrant County College, en su libro La comunicación de los resultados, manifiesta que el 95% de la población sufre de ansiedad en mayor o menor grado cuando tiene que dirigirse a un grupo de personas. ¿Cómo nos va a gustar algo que desconocemos? y ¿Cómo vamos a tener seguridad al exponer algo que ni nos gusta ni dominamos?

Son las preguntas que formula para entender una de las causas que inciden en el problema escénico de las personas. Por esta razón plantea 8 pasos a seguir para poder contrarrestar este problema al momento de exponer en público, las 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, son los pasos que destacan dentro del libro creado por el profesor en comunicación Cheryl.

Esto demuestra que todas las personas siempre van a sentir miedo en el momento de exponer un tema en público, pero que lo importante es saberlo controlar. Que se desarrolle dentro del cerebro la capacidad de análisis del contexto y la investigación, sin caer en el error de aprenderse algo de memoria, utilizando correctamente el diafragma, la vocalización y sobre todo tener claro la idea a transmitir.

Para la Pedagoga Dra. Zoila Barrenos Salinas, Decana de la Facultad Ciencias de la Educación y Comunicación 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.

## **DESARROLLO**

### **LECTURA Y LA FALTA DE CONTROL AL MOMENTO DE EXPONER**

De acuerdo al último censo de lectura realizada 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

registran son Guayaquil y Ambato, ubicando a la Ciudad de Cuenca en tercer lugar.

Otros de los estudios que indica el nivel bajo de lectura de los ecuatorianos es el del Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe (Cerlac) 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 muy bajo al Ecuador en el nivel de lectura del resto de países que conforman esta región.

La Economista Isabel Jaramillo Granda coordinadora zonal 5 de Educación, indica que a mediados de este año se lanzará públicamente el “Plan Nacional por la Educación” el cual se iniciará en la región sierra, en donde se implementarán materias y disciplinas extracurriculares para los estudiantes del nivel primario y secundario, tales como: Fútbol, Basquetbol, matemática, periodismo. Y que dentro de esta última materia, está incluida la lectura y dominio escénico.

El horario de clases de las disciplinas serán luego de que el estudiante termine su jornada curricular, la cual tendrá una hora más adicional para aprender.

La Lcda. María Esmeraldas Orama, docente de la Unidad Educativa José María Velasco Ibarra considera que el miedo escénico al momento de exponer se origina por la falta de hábito de la lectura y escritura. Estas dos fases dentro del conocimiento juegan un papel muy importante en la vida de las personas. Si un sujeto no desarrolla la lectura y la escritura como medio de comunicación, tendrá complicación en el momento de compartir ideas y pensamientos.

Hace cuatro años atrás este estamento educativo sabía llevar adelante concursos de oratorio y escritos literarios a nivel intercolegial, donde los docentes hacían que sus estudiantes generen frecuentemente el hábito de la lectura y la escritura, pero que hoy en la actualidad ellos no están en la facultad de hacer estos eventos sino la dirección distrital de Educación.

*“Nosotros dentro de la Universidad de Babahoyo estamos inculcando el hábito de la lectura en docentes y padres de familia”,* manifiesta El Arq. Pedro Rodríguez Vargas Vicerrector académico de la Universidad.

Agrega que el Consejo Académico a través de la escuela de pedagogía ha implementado a todas las carreras muy aparte de su asignatura, un proceso de lectura y preparación a sus docentes, inculcando el hábito de leer, donde la meta es que cada docente por lo mínimo lea 50 libros durante el año.

También mantiene un acuerdo con el Ministerio de Educación para fortalecer a los docentes de los estamentos primarios y secundarios en una Formación integral del conocimiento, conjugando la teórico y con la práctica.

Rodríguez quien es vicerrector de la Universidad de Babahoyo concluye diciendo, “Los padres tienen que entender que es importante que ellos no descuiden su compromiso con sus hijos dentro del desarrollo de la autoformación. Por lo que hemos implementado un programa de capacitación a los padres de familia, con el propósito de inculcarles a ello el hábito de la lectura para que compartan con sus hijos lo aprendido siendo agentes multiplicadores, y así incrementar el índice de la lectura en la ciudad y la provincia”.

Paulo Freire, 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.

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 Víctor Hugo Maridueña ex catedrático de la Universidad Estatal de Milagro.

“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.

Todas las personas, cantantes, bailarines, actores, músicos, intérpretes, profesionales que tengan 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 de las Artes Escénicas Anna Cester Bofarull de la Universidad de Barcelona.

Lo que define ella como al problema de hablar en público, como el “miedo paralizante o angustia irracional que se siente antes de ejecutar una prueba”.

"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", según Cester.

Para ella un cierto 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 hablar en público constantemente en reuniones de trabajo o familiar, ayudará a mantener ese miedo escénico en un nivel aceptable y evitar el descontrol. Un cierto grado de ansiedad es beneficioso porque permite agudizar el talento, mejorar nuestro rendimiento, habilidades cognitivas y sensoriales. Concluye Cester.

## CONCLUSIONES

Es natural que al ser humano le genere miedo cuando el docente nos indica que debemos exponer un tema determinado, lo que no es correcto 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 decir, entender la idea que se está desarrollando. Como decía Paulo Freire, hay que entender el contexto del mundo para partir desde ese momento.

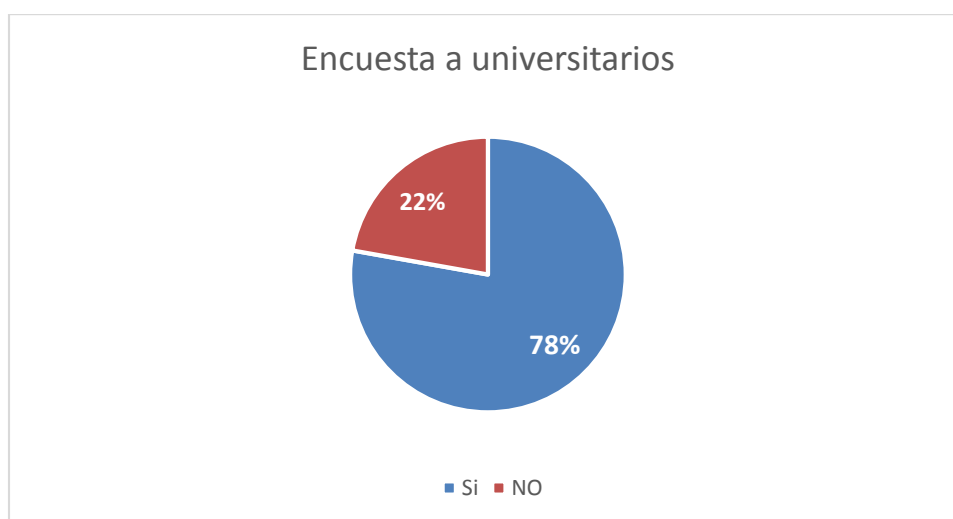
## ANEXOS

### DATOS RECOPIADOS

| <b>Tabla I</b>                                      |         |         |
|---|---------|---------|
| <b>Porcentaje de ansiedad al momento de exponer</b> |         |         |
| Variable  | Hombres | Mujeres |
| <b>Ansiedad antes de la exposición</b>              |         |         |
| Calma total   | 3,9     | 6,7     |
| Un poco ansioso                                     | 40,8    | 30,3    |
| Ansiedad pero que no requiere mucha concentración   | 33,6    | 32,0    |
| Tal ansiedad que pienso que no me irá bien          | 21,7    | 31,0    |
| Total   | 100%    | 100%    |
| <b>Ansiedad durante la exposición</b>               |         |         |
| Calma total   | 13,7    | 4,0     |
| Un poco ansioso                                     | 59,0    | 45,3    |
| Ansiedad pero que no requiere mucha concentración   | 15,7    | 12,3    |
| Tal ansiedad que pienso que no me irá bien          | 11,6    | 19,3    |
| Total   | 100%    | 100%    |

### ¿Sufre de miedo al momento de exponer?

| ITEMS | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|-------|----------|------------|
| SI    | 78       | 78%        |
| NO    | 22       | 22%        |
| TOTAL | 1000     | 100%       |

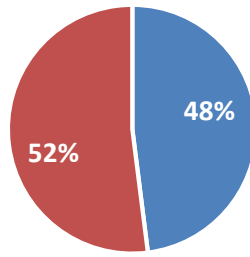


### ¿Domina correctamente el lenguaje oral, corporal y el lugar de exposición?

| ITEMS | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|-------|----------|------------|
| SI    | 38       | 52%        |
| NO    | 62       | 48%        |
| TOTAL | 100      | 100%       |



## Encuesta a universitarios



■ Si ■ No

## Encuesta a estudiantes de comunicación social e industrial



## Entrevistas de recopilación de información



Economista Isabel Jaramillo coordinadora zonal 5 de



Pedagoga Zoila Barreno Salinas Decana de FACEC UNEMI



Mauricio Ruiz director de música de UNEMI



Tania Dávila estudiante de educación



Psicóloga Mercedes Collazo



Sociólogo Víctor Maridueña

## Comportamiento de los estudiantes al momento de exponer



mba.americaeconomia.com/articulos/reportajes/miedo-escenico-se-puede-superar

mba | educación ejecutiva

ARTÍCULOS

REPORTAJES

GESTIÓN DE CARRERA

## ¿Miedo escénico?... ¡Se puede superar!

14-08-2014 17:48



INCAE Business School Executive Education  
exed.incae.edu/gemba

de.americaeconomia.com/RealMedia/ads/click/clicks/AmericaEconomia/mba/L19/13693158677602/AmericaEconomia/incae\_mba\_x03\_01022016/incae\_mba.html/6837545685662462655941433974

ES 16:52 18/02/2016

66 Unread - leioraelviej... X Anna Cester Bofarull - CP... X

www.cpae.net/es/quien-somos/annacester

cpae Centro de Prevención en Artes Escénicas, S.L.U. La eficacia que te mereces

Músicos Bailarines Actores Fisioterapeutas Compañías

catà | castellano | english | français

Inicio | Formación | Tratamientos | Prensa | Boletín informativo | Blog | Contactar

¿Quien somos? | Bibliografía | Vídeos | Alumnos | Noticias

¿Quien somos? • Anna Cester Bofarull

### Curriculum Anna Cester Bofarull

Nacida en Tarragona, es Licenciada en Medicina y Cirugía y titulada Superior de Música (especialidad piano). Así mismo, en el año 2002 obtiene el Postgrado en Medicina de las Artes escénicas en la Universidad Autónoma de Barcelona.

Ha participado en jornadas dirigidas al campo de las Artes: 1er Fórum de música y medicina (Tarragona), III Jornadas de alimentación y salud (URV-Tarragona), Curso anual de técnica e interpretación pianística: *La formación muscular de la mano* (Valencia), entre otras. En diversas ocasiones ha impartido conferencias sobre Ansiedad Escénica, Conciencia Postural y Prevención de Lesiones músculo-esqueléticas en músicos. Actualmente ejerce la docencia como profesora de piano en la Escuela y Conservatorio profesional de música de Tarragona en el cual también imparte la asignatura "Anatomía y Fisiología del músico", y se dedica a la investigación en el campo de la Medicina de las Artes. También forma parte del Centro de Prevención en Artes Escénicas de Barcelona colaborando en diversas actividades.

¿Quieres recibir nuestro boletín?

10408727\_00710211...jpg 12516322\_95777088...jpg 12735594\_95777100...jpg 12735594\_95777100...jpg


Mostrar todas las descargas...

ES 11:29 19/02/2016

presentacion\_habitos.pdf X

www.inec.gov.ec/documentos\_varios/presentacion\_habitos.pdf

presentacion\_habitos.pdf 1 / 14



INEC Instituto nacional de estadística y censo  
www.inec.gov.ec  
www.ecuadorencifras.com

## Hábitos de lectura en Ecuador

Octubre 2012

ECUADOR CUENTA CON EL INEC

Ficha técnica

ES 12:37 19/02/2016