



La presencia del pánico escénico y su incidencia en la calidad de vida.

Presentado por:
Jakeline Andrea Carmona Gil
Leydy Yohana Upegui Torres
Juliana Katerinne Zapata Parra

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Uniminuto – Seccional Bello
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Bello, Colombia
2021

La presencia del pánico escénico y su incidencia en la calidad de vida

Presentado por:
Jakeline Andrea Carmona Gil
Leydy Yohana Upegui Torres
Juliana Katerinne Zapata Parra

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de psicólogas

Asesora
Angela Trujillo Galeano
Psicóloga.

Corporación Universitaria Minuto de Dios
Uniminuto – Seccional Bello
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Psicología
Bello, Colombia
2021

Agradecimientos

Inicialmente agradecemos a Dios por permitirnos estar en estos espacios de construcción de saber, por acercarnos e inquietarnos cada vez en lo maravilloso que es leer el mundo y sus problemáticas sociales a través de la investigación, lugar que, sin duda alguna, nos abre un panorama más amplio en el quehacer profesional de cada una como próximas psicólogas. Nuestro sincero y grato agradecimiento a la Corporación Universitaria Minuto de Dios por hacer parte de este proceso de construcción de saberes, por encaminarnos y ser un ente facilitador para que este trabajo fuera posible. Agradecemos a cada uno de los asesores y colaboradores de este proyecto de investigación porque con su disposición, paciencia y entereza lograron que se materializara la idea de poder ahondar en un fenómeno de interés para todas las integrantes de este equipo.

Agradecemos enormemente a nuestras familias y amigos que, con su palabra, su ayuda y su paciencia, lograron ser esa fuerza que nos faltaba en momentos dificultosos de este proceso, por permitirnos, además, un espacio ausente en la realización y en lo exhaustivo de los tiempos, sabemos que, de forma indirecta, ellos también hacían parte de esta propuesta investigativa. Agradecemos también a todos aquellos quienes a pesar de la contingencia sanitaria atravesada por el Covid 19, nos permitieron entrar en la privacidad de sus casas para una entrevista.

Este espacio es para agradecer a nuestro equipo de trabajo que permitió, sin duda, la elaboración de este proyecto, cada una con sus habilidades, paciencia, responsabilidad y sentido de pertenencia aportó mucho a su elaboración y así mismo, la resolución de cada uno de los obstáculos que se podían presentar en muchos momentos. La disposición y buena actitud permitió transitar por esos obstáculos y poder realizarlo. Gracias a ese maravilloso equipo que conformamos.

Tabla de contenido

Tabla de contenido	5
Resumen.....	9
Abstrac	11
Introducción	12
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
2. ANTECEDENTES.....	17
3. JUSTIFICACIÓN.....	23
4. MARCO TEÓRICO.....	25
4.1. PÁNICO ESCÉNICO	26
4.2. MODELO DE YAGOSKY (2001) SOBRE EL PÁNICO ESCÉNICO	27
4.2.1 A nivel cognitivo	28
4.2.2 A nivel fisiológico	28
4.2.3 A nivel conductual.....	28
4.3. MODELO DE BADOS (2005) SOBRE EL PÁNICO ESCÉNICO.....	29
4.3.1 A nivel cognitivo:	29
4.3.2 A nivel motor:.....	29
4.3.3 A nivel autónomo:	29
4.4. MODELO COGNITIVO DE LA FOBIA SOCIAL DE CLARK Y AARON BECK.	31
4.4.1 Fase anticipatoria	32
4.4.2 Fase exposición situacional	32
4.4.3 Fase procesamiento posterior al evento.....	32
Teniendo en cuenta lo anterior, se describe las subcategorías de análisis que se abordaran en este trabajo:.....	33
4.4.4 Creencias en relación a la exposición social	33
4.4.5 Distorsión de la realidad.....	33
4.4.6 Pensamientos disfuncionales autoasignados	33
4.4.7 Hipervigilancia interna	33
4.4.8 Conductas inhibitorias involuntarias	34
4.4.9 Conducta de seguridad inefectiva.....	34
4.5 VARIABLES INDIVIDUALES	34
4.6 FACTORES ASOCIADOS AL PÁNICO ESCÉNICO.....	36
4.6.1 Contexto social	36
4.6.2 Contexto Familiar	36

4.6.3 Contexto educativo	37
4.7 CALIDAD DE VIDA:	38
5. CONCEPTOS OPERACIONALES	39
6. OBJETIVOS	41
6.1 GENERAL.....	41
6.2 ESPECÍFICOS	41
7. METODOLOGÍA.....	42
7.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	42
7.2 ENFOQUE	43
7.3 UNIVERSO	43
7.4 PARTICIPANTES	43
criterios de selección de la muestra	44
criterios de exclusión de la muestra.....	44
7.5 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	45
7.7 UNIDAD DE ANALISIS	46
7.8 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	46
7.9 MATRIZ PARA ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	47
7.10 PROCEDIMIENTO	50
8 CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	53
DE ACUERDO CON EL TÍTULO I DE LA PROFESIÓN DE PSICOLOGÍA, ARTÍCULO 1.	54
TÍTULO II DISPOSICIONES GENERALES ARTÍCULO 2.	54
TÍTULO III DE LA ACTIVIDAD PROFESIONAL DEL PSICÓLOGO. ARTÍCULO 5.	54
9 RESULTADOS	55
9.1 INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	55
9.1.1 FACTORES A NIVEL COGNITIVO IMPLICADOS EN EL PÁNICO ESCÉNICO.	56
9.1.2 subcategoría creencias en relación a la exposición social.	57
9.1.3 subcategoría distorsión de la realidad.....	58
9.2 INCIDENCIAS DE LOS FACTORES COGNITIVOS.....	62
9.2.1 subcategoría hipervigilancia interna.	64
9.2.2 subcategoría conductas inhibitorias involuntarias.....	66
9.2.3 subcategoría conductas de seguridad inefectivas.	68
9.3 MANIFESTACIONES Y LOS EFECTOS DEL PÁNICO ESCÉNICO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PARTICIPANTES.....	70
10 DISCUSIÓN	74
11 CONCLUSIONES.....	78
12 LIMITACIONES	80

13 LISTA DE REFERENCIAS 81
14 ANEXOS 86

Lista de Tablas

Tabla 1. Matriz categorial factores implicados en el pánico escénico.....	49
Tabla 2. Matriz categorial de las incidencias de los factores cognitivos implicados en el pánico escénico.....	49
Tabla 3. Matriz categorial de la calidad de vida.....	50
Tabla 4. Fases y cronograma	52

Figuras

Figura 1. Creencias en relación a la exposición social.....	57
Figura 2. Distorsión de la realidad.....	58
Figura 3. Pensamientos disfuncionales autoasignados.....	60
Figura 4. Hipervigilancia interna.....	64
Figura 5. Conductas inhibitorias involuntarias.....	66
Figura 6. Conductas de seguridad inefectivas.....	68
Figura 7. Calidad de vida.....	70

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado.....	86
Anexo 2. Entrevista semiestructurada.....	88
Anexo 3. Matriz categorial.....	89

Resumen

En la presente investigación se abordó la problemática del pánico escénico que presentan los estudiantes en su ámbito universitario, a través de un recorrido por aspectos, elementos y características que permiten ahondar en la problemática teórica y práctica.

La cual tuvo como objetivo analizar la presencia del pánico escénico y su incidencia en la calidad de vida desde la perspectiva de un grupo de estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, 2021. La metodología utilizada fue con un enfoque cualitativo y un diseño fenomenológico con alcance descriptivo. Se usó como instrumento la entrevista semiestructurada, con una muestra de ocho estudiantes mayores de edad del programa de psicología, la elección de la muestra fue no probabilística por conveniencia.

Resultados: se encontró que los factores implicados en el pánico escénico son: distorsión de la realidad, pensamientos automáticos autoasignados, creencias en relación a la exposición social. También, se halló que las incidencias de los factores cognitivos implicados en el pánico escénico son: hipervigilancia interna, conductas inhibitorias involuntarias y conductas de seguridad inefectivas. Otro hallazgo es que los factores cognitivos identificados afectan la calidad de vida de los estudiantes a nivel académico, profesional y laboral. Por lo tanto, se concluye que al identificar los factores y conocer las experiencias producidas por el pánico escénico desde un enfoque fisiológico, cognitivo, y conductual, la presencia del miedo escénico

trae consecuencias, que en muchos casos se consideran devastadoras, ya que este crea factores que son consistentes con el pensamiento, la inseguridad y la inestabilidad emocional.

Palabras claves: Pánico escénico, fobia social, estudiantes, cognitivo, fisiológico, conductual

Abstrac

This research aimed to analyze the presence of stage fright and its impact on quality of life from the perspective of a group of students of Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, 2021. The methodology used was a qualitative approach and phenomenological design with descriptive scope. The semi-structured interview was used as an instrument, with a sample of eight students of legal age from the psychology program, the choice of the sample was non-probabilistic for convenience.

Results: it was found that the factors involved in stage fright are: distortion of reality, self-assigned automatic thoughts, beliefs in relation to social exposure. Also, it was found that the incidences of the cognitive factors involved in stage fright are: internal hypervigilance, involuntary inhibitory behaviors and ineffective safety behaviors.

Another finding is that the identified cognitive factors affect the quality of life of students at an academic, professional and work level. Therefore, it is concluded identifying the factors and the experiences produced by stage fright from, cognitive, and behavioral, physiological approach the presence of stage fright has consequences, which in many cases are considered devastating, since this creates factors that are consistent with thinking, lack of self-confidence, and emotional instability.

Keywords: Stage fright, social phobia, students, cognitive, physiological, behavioral

Introducción

En la presente investigación se pretende abordar la problemática del pánico escénico que presentan los estudiantes en su ámbito universitario, específicamente en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, a través de un recorrido por aspectos, elementos y características que no solo permiten ahondar en la problemática, sino que también, permite hacer visible teórica y prácticamente la dificultad en mención que se evidencia en los contextos educativos.

Según American Psychiatric Association (2014), el pánico escénico es una problemática social que se ha ido incrementando en diversos contextos educativos. Este trastorno se caracteriza por presentar miedo intenso en cuestión de minutos, lo que produce en este lapso de tiempo una serie de síntomas tanto físicos como cognitivos.

De acuerdo a Yagosesky (2001), el pánico escénico es la reacción psicofisiológica del organismo, la cual está provocada por los pensamientos anticipatorios y expectativas que tiene la persona sobre la situación real o imaginaria en el discurso público, ya sea en ponencias, foros o exposiciones en el aula de clase. También es común en músicos, bailarines, deportistas, etcétera, que deben actuar frente a un público, incluso sin hablar. Esta respuesta incluye manifestaciones de estrés, timidez, ansiedad, tensión y otros aspectos de cambio que alteran la normalidad en lo fisiológico, cognitivo y conductual.

En relación a lo anterior, se hace énfasis en poder exponer la dificultad para hablar en público desde diferentes enfoques, tanto a nivel cognitivo, fisiológico y conductual. Con esta postura teórica se propone dimensionar el pánico escénico desde los aspectos que hacen

posible su presencia en algunos estudiantes, esto a su vez busca evidenciar cómo se direcciona en términos de malestar, incomodidad y dificultad al expresar una idea frente a un público.

Adicional, se propone contribuir a la literatura, aportando recursos, herramientas y técnicas que acerquen un poco a comprender cómo se experimenta desde cada estudiante esta falencia, teniendo en cuenta los aspectos fisiológicos, cognitivos y conductuales y su proceso de desarrollo psicosocial. Se busca tipificar, desde pánico escénico, miedo al hablar en público, fobia social y glosophobia. De allí buscando que se amplíe la visión y la concepción del pánico escénico presente en algunos contextos de vida.

Así mismo, esta investigación sugiere esclarecer algunos elementos que giran alrededor de esta problemática para poder contribuir al interés de tramitar soluciones y mejorar los contextos educativos al igual que la calidad de vida y el paso por la formación superior.

En este orden de ideas, se tienen en cuenta tres categorías y subcategorías de análisis: factores a nivel cognitivo implicados en el pánico escénico *creencias en relación con la exposición social, distorsión de la realidad, pensamientos disfuncionales autoasignados*. Incidencias de los factores cognitivos *hipervigilancia interna, conductas inhibitorias involuntarias, conducta de seguridad inefectiva y calidad de vida*. Con lo que se propone como parte fundamental identificar, conocer y describir acerca de los factores, efectos y cómo se vivencia la experiencia del pánico escénico en los estudiantes.

1. Planteamiento del problema

El desarrollo del presente proyecto se ha planteado de acuerdo con una problemática, que se vivencia día a día en los estudiantes al enfrentarse a un sinnúmero de factores que surgen del pánico escénico, a su vez la falta de conocimientos y de concientización, se convierte en un fenómeno desdibujado por la misma sociedad, lo que implica situaciones complejas a nivel social, cultural, educativo, laboral y familiar.

Según (American Psychiatric Association, 2014), describe que el pánico escénico se presenta con mayor prevalencia en adultos y en adolescentes, con tasas de 2,3% en los países de Europa y Estados Unidos. Adicional se informa que existen tasas mucho más bajas en latinos, afroamericanos, caribeños y asiáticos, que van desde el 0,1 al 0,8 % con una mayor frecuencia en mujeres que en hombres, estimado en 2,1%. Existe una mayor incidencia a la edad de 14 años; etapa de la adolescencia y es menos frecuente en personas mayores contando con 0,7 % de probabilidad.

Entre algunos temores que se manifiestan en el ser humano, está el miedo a la valoración del otro, por la perspectiva que este pueda tener de un comportamiento determinado, ya que el hombre es un ser naturalmente social, lo cual involucra falencias en una serie de aspectos profesionales, educativos y sociales. El miedo o pánico escénico, es entonces una respuesta fisiológica que se da frente a una predisposición de un pensamiento negativo que se asume a través del otro (Legeron y Andre, 1997 citado en Agirre, Mendiguren, y Turregui, 2015).

En los últimos tiempos ha incrementado la importancia sobre el estudio en relación a los síntomas, derivados de la exposición interoceptiva como una forma de poder documentar y

darle trámite a la sensibilidad frente a la ansiedad que pueda presentar una persona como resultado del pánico escénico. Así mismo, a todos los factores que hacen que afecte la calidad de vida de cada individuo (Amodeo, 2016).

En las instituciones de educación superior es muy frecuente el pánico escénico, se evidencia con mayor frecuencia en adultos y adolescentes, en donde epidemiológicamente esto persiste con un alto grado de complejidad; el 34% de la población muestra temor al hablar en público y otras investigaciones de Bados, expone que un 20-30% de los estudiantes sufren de esta dificultad (Stein, Walker y Porde, 1996 citado en Agirre et al, 2015). Actualmente en Uruguay, se denota la prevalencia en estudiantes universitarios, la dificultad de hablar en público. Lo cual evidencia la necesidad de centrar el curso de atención en investigaciones dirigidas a poder fortalecer recursos, habilidades y estrategias para reducir el índice de pánico escénico. Esto demuestra que existe un incremento de esta problemática, es decir, el pánico escénico por parte de estudiantes universitarios y muy pocas investigaciones orientadas a poder comprender esta dificultad (Maldonado y Reich, 2013).

Según el Portal Ideal, afirma que un 75% de la población a nivel mundial presenta algún tipo de temor a la hora de exponerse ante un público, de hecho, es considerado como una de las situaciones que mayor ansiedad genera en las personas, una parte significativa de la población manifiesta presentar algún tipo de sensación de miedo; cabe aclarar que allí también se da una respuesta a nivel de activación por el esfuerzo que esto requiere para cada uno, (Susana Sosa, 2015 citado en Bonozo, 2019).

De acuerdo al estudio realizado por (Álvarez y Parra, 2015) se encontró que el 60% de los estudiantes tienen falencias en su presentación oral, esencialmente en temas relacionados

con lo paralingüístico y verbal, adicional determina que un 40% de la población académica muestra que son poco competentes en habilidades de oralidad.

Lo anterior, evidencia la importancia de realizar una investigación que conduzca a comprender la experiencia con relación a la exposición al público en las universidades. De ahí, surge la pregunta de investigación ¿Cómo se presenta el pánico escénico y su incidencia en la calidad de vida desde la perspectiva de un grupo de estudiantes de la corporación universitaria Minuto de Dios, sede Bello, 2021?

2. Antecedentes

En esta dirección, algunas investigaciones han indagado sobre la presencia del pánico escénico en la comunicación en las aulas de clase.

Los antecedentes de investigación revisados plantean lo siguiente:

En un primer lugar se presenta la investigación realizada en España Murcia, por Mendoza (2017), sobre las posibles soluciones o estrategias que se pueden adoptar en clase para afrontar el miedo escénico y mejorar la participación. Se observó que se obtienen puntuaciones más altas cuando se tiene en cuenta la autoevaluación en las notas finales del estudiante.

En un segundo momento se muestra el estudio realizado por Marín (2017) en Madrid, con el fin de abordar la temática del miedo escénico, desde los diferentes efectos que presentan los estudiantes en un contexto universitario, como barrera para comunicarse con eficacia. Se evidenció la prioridad de mejorar las habilidades de comunicación en los estudiantes para adquirir mayor competencia a nivel profesional.

En un tercer momento se presenta la tesis de Gutiérrez (2018), en España, se investiga si la ansiedad social facilita el reconocimiento de las expresiones faciales negativas, desde niveles de baja intensidad. Los resultados indicaron que las personas con ansiedad social desconfían de quienes muestran una sonrisa ambigua (no congruente con la expresión de los ojos) está asociada a un patrón oculomotor específico: miran selectivamente, de modo temprano y más tiempo a la región de los ojos, lo cual les facilita la detección de

incongruencias expresivas. En cambio, las personas con ansiedad social baja miran selectivamente a la boca sonriente.

Otra propuesta investigativa es realizada en Gran Canaria, España por Bolívar, verano, y Galván (2018), se investiga si influyen la autoeficacia, los incentivos y la confianza para hablar en público en cómo se autoevalúan los estudiantes. Los resultados muestran que la existencia de recompensas es la única variable que influye significativamente en la autoevaluación de los hombres, mientras que la de las mujeres se ve condicionada sobre todo por su autoeficacia.

Otra postura sobre el tema es la presentada por Alonso (2017), realizada en la Universidad de Valladolid, España. Este trabajo reflexiona sobre la incidencia de la comunicación no verbal, tanto en la producción como en la recepción del discurso del intérprete. Para ello, se realizó un recorrido por los parámetros y la función de la comunicación no verbal (CnV), y su relación con las diferentes técnicas de interpretación. Los resultados obtenidos nos llevan a concluir que la valoración negativa de indicadores de éxito como la fiabilidad, profesionalidad o agradabilidad de la voz, está estrechamente relacionada con las evaluaciones negativas - en forma de ausencia o pobreza- de los parámetros paralingüísticos (entonación, fluidez, etc.), lo que lleva a afirmar que los elementos paralingüísticos tienen un impacto directo en la impresión de calidad final en el receptor.

En este apartado se presenta el estudio realizado por Medina, Gómez, Winder, y Ccahuarupay (2018), en Perú, sobre las manifestaciones clínicas y tratamientos adecuados para que las personas encuentren alternativas de solución a la Glosfobia. Se concluyó que los

estudiantes universitarios sufren de Glosfobia por el contexto en el que se encuentran, y el estrés que manejan a causa de las actividades profesionales.

Otra investigación realizada en Ecuador, hecha por Viejó y Quinto (2019), hace referencia al conocimiento que deben tener los estudiantes acerca de algunas técnicas, que le permitan superar el miedo escénico. Según los resultados se concluyó que no solo los estudiantes de carreras técnicas presentan inconvenientes, sino también de carreras profesionales donde la lectura y la escritura es más rigurosa.

Otra investigación realizada en Guayaquil, Ecuador por Bonozo (2019), es sobre talleres de la disertación de una persona ante un escenario. En conclusión, la problemática del miedo escénico existe; ya que se demuestra que un alto porcentaje respondió, que a menudo sienten miedo de hablar en público quizás no en una disertación, pero si al momento de socializar o expresar ideas ante el resto de sus compañeros.

Otro estudio realizado en Quito, Ecuador por Chalacan (2016), sobre factores y problemas sociales que permiten determinar a qué se debe la actitud de los estudiantes frente al miedo escénico. Se observaron resultados positivos, donde la mayoría de los estudiantes estuvieron de acuerdo en que la institución brinde capacitaciones de ayuda, para mejorar el desarrollo intelectual y personal.

Otra investigación realizada en Perú, propuesta por Delgado (2017), sobre la ansiedad y la incidencia que tiene el miedo escénico en los estudiantes. Se comprobó la existencia de una relación positiva moderada entre puntuación de ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público.

En el proyecto de investigación realizada en Venezuela por González (2013), el propósito es que a través de la programación neurolingüística (PNL) las personas pueden analizar y codificar el lenguaje verbal, gestual y corporal. Se demostró que, con las herramientas de la PNL, es posible que el estudiante se concientice del estado cognitivo, físico y emocional. Permitiendo un mejor desempeño en todos los ámbitos de la vida, siendo responsable y participe de su propio proceso.

Otro estudio con relación al pánico escénico en Guayaquil, Ecuador, es presentado por Pablo Burgos (2019), se muestra los factores involucrados en el desenvolvimiento de los estudiantes que ayuden a resolver el miedo a las presentaciones al público. Con base a esta investigación se puede observar, que en su mayoría este problema se presenta por la ausencia de preparación y orientación que tiene el estudiante para expresar; ya sea una opinión, un tema académico o una puesta en escena ante un público.

El trabajo de investigación realizado en México por Luna, Guzmán, y Cruz (2015), sobre cómo mejorar el desempeño en las presentaciones orales, mediante la enseñanza de las bases científicas del Discurso Público (DP). Los resultados sugieren que independientemente del bagaje escolar y cultural con el que llegaron los alumnos al módulo del DP, éstos ganaron, en forma notable, confianza ante un público y desarrollaron la capacidad de síntesis para transmitir eficientemente con brevedad y de forma acertada, el eje principal de su discurso científico.

Otra postura sobre el tema es la presentada por Agirre, Mendiguren, y Turregui (2015), realizada en Maracaibo, Venezuela, sobre la estrategia docente, desarrollada para superar el miedo escénico en la asignatura de locución informativa. Se detallan los fundamentos teóricos

y la aplicación práctica de dicha estrategia, además de la evolución positiva en la superación de este miedo por parte de los alumnos, utilizando un instrumento por medio de tres encuestas realizadas al inicio y al final del curso. Los resultados de las pruebas realizadas al final del curso, para valorar la idoneidad de una estrategia docente basada en estos principios demuestran que esta ha sido altamente efectiva.

La investigación realizada por Almeida, Infante, y Cuenca (2019), en Cuba, sobre la comunicación no verbal: concreción en la formación del licenciado en comunicación. En los resultados obtenidos a partir de un pre experimento fortalecido por un estudio de caso, evidenciaron la pertinencia y efectividad del procedimiento metodológico al lograr el desarrollo de actitudes comunicativas no verbales para su futuro desempeño profesional.

Como último apartado se presenta la siguiente investigación realizada en Bogotá, Colombia por Rodríguez (2017), sobre la implementación de actividades lúdicas para optimizar la calidad de vida de los estudiantes a nivel académico, en cuanto a la libre expresión y las habilidades comunicativas. Según los resultados obtenidos se observa una reducción del miedo escénico en los estudiantes; ya que hay un mejor dominio en sus comportamientos al momento de enfrentarse a un público.

Los estudios anteriormente mencionados dan cuenta de la pertinencia de investigar sobre el pánico escénico y la manera en cómo incide este fenómeno en los procesos de vida de cada individuo, considerando que cada persona reacciona de manera diferente a las demandas que se le presenta en un determinado momento. También, brinda elementos fundamentales para abordar y comprender la problemática desde una perspectiva más amplia y detallada. Es preciso mencionar que al realizar el rastreo y encontrar poca información acerca de la

temática, se tomaron en cuenta artículos relacionados con el pánico escénico tales como: comunicación no verbal, ansiedad social, glosfobia, la experiencia de hablar en público, entre otros. De ahí surge la siguiente pregunta de investigación ¿Cómo se presenta el pánico escénico y su incidencia en la calidad de vida desde la perspectiva de un grupo de estudiantes de la corporación universitaria Minuto de Dios, sede Bello, 2021?

3. Justificación

El pánico es una problemática social que se ha ido incrementando en diversos contextos educativos, según American Psychiatric Association (2014), este trastorno se caracteriza por presentar miedo intenso en cuestión de minutos, lo que produce en este lapso de tiempo una serie de síntomas, tanto físicos como cognitivos.

De esta manera, se permitirá realizar una búsqueda donde se logre ampliar desde la teoría y el ámbito psicológico, en relación a un conjunto de aspectos que pueden ser manifestados por una persona con miedo escénico. La depresión, angustia y ansiedad, son efectos del miedo escénico, ya que hay personas con estas consecuencias que cada día crecen más. Según el Instituto de Salud Mental de los Estados Unidos, más de 20 millones de personas en ese país sufren de depresión, mientras que los trastornos de ansiedad afectan a 40 millones de adultos y el de pánico a otros 6 (Andrade, 2012 citado en Chalacan, 2016).

Respecto a lo anterior, realizar una investigación alrededor del pánico escénico, permitirá conocer las incidencias de los factores implicados en este, desde un ámbito académico. De tal forma que en otro momento se pueda tomar dicha información para generar unas posibles propuestas de intervención o planteamientos que fortalezcan unas formas más adaptativas de respuesta, gracias a la comprensión que se está teniendo de los factores con esta investigación. La cual podrá generar beneficios para los estudiantes en el campo universitario; ya que se podrá tener un mayor conocimiento de cómo el fenómeno se presenta en ellos, de tal manera que esta información pueda servir posteriormente de base para la realización de unas actividades por parte de los docentes, que posibiliten mejorar y fortalecer en gran medida esta situación. Así mismo, la Corporación Universitaria Minuto de

Dios, se verá favorecida, en la medida que va a tener una mayor comprensión de un fenómeno experimentado por sus estudiantes, y así mismo desde otras instancias, como bienestar universitario; diseñar programas de acompañamiento para brindarles a los estudiantes estrategias o herramientas que ayuden a afrontar el pánico escénico.

Las investigaciones evidencian que el diálogo articulado entre docentes y estudiantes está siendo una técnica de innovación que posibilita la implementación en el manejo del pánico escénico, como una herramienta de gran importancia. En este sentido, se podría decir que este fenómeno, todavía es algo que no se estudia a profundidad, lo que hace que esta investigación sea una herramienta que contribuya a darle un manejo diferente a esta problemática y comprender cómo se presenta en los estudiantes y que tenga la posibilidad de mejorar en el ámbito educativo, profesional y laboral.

4. Marco teórico

El presente marco teórico busca abordar con énfasis en las categorías de análisis de la presente investigación, en donde se exponen temas como: el pánico escénico desde un nivel cognitivo, fisiológico y conductual, así como la incidencia en la calidad de vida, factores asociados al pánico escénico y variables individuales.

A continuación, se describe desde un momento evolutivo la población que hará parte del presente trabajo:

Los estudiantes universitarios son considerados como individuos posmodernos que, al tener resuelta su seguridad material, orientan sus prioridades hacia los valores de la autoexpresión, la libertad de elección, la autonomía y la creatividad, sumado a una tendencia a la emancipación de la autoridad, que incluye la ejercida por la institución universitaria. (Soler, 2008, p. 63).

La Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Bello, cuenta con una población estudiantil de 116.200 de diferentes niveles de formación (pregrado, posgrado, educación continua y articulación con la educación media). Frente a la distribución de la población del Sistema, 92,2% corresponde a estudiantes en programas de pregrado y posgrado, 7,1% a estudiantes en programas de educación continua y de educación para el trabajo y desarrollo humano y 0,6% a estudiantes en programas de articulación con la educación media, de nivel socio económico medio, (UNIMINUTO,2019).

4.1.Pánico escénico

Para hablar del pánico escénico es importante abordar cuatro autores que más hacen mención a este fenómeno: Yagosesky 2001, Bados 2005, Clark Y Aaron Beck 2012.

De acuerdo con Yagosesky (2001), el pánico escénico se presenta como miedo al poder exponer una idea frente a un público ya sea en ponencias, foros, cátedras o exposiciones en un aula de clase. Éste, además, comprende elementos que inciden tanto a nivel cognitivo, como fisiológico y conductual.

El miedo a hablar en público se representa no solo cognitivo, motor y autónomo como eje central, sino que también es asociado a un trastorno de fobia social y la sintomatología que de éste surge como elementos a poder tener en cuenta. Es decir, donde se vincula pensamientos con síntomas y de allí emergen siete temores: ser observado, sentir ansiedad, no saber reaccionar ante una situación determinada, exponer los síntomas, afrontar las críticas, provocar el rechazo y por último fracasar y no lograr las metas propuestas (Bados, 2005 citado en Rosa, 2017).

De acuerdo con Clark y Beck, el miedo a la exposición frente a un público es interpretado como un sesgo que se da en la memoria, lo cual hace que se direcciona el pensamiento a la autoevaluación negativa con relación a eventos pasados, y que luego se traduce en ansiedad presente en tres fases: anticipatoria, de exposición y procesamiento de la situación temida (Clark y Beck, 2012).

A continuación, se abordará el pánico escénico desde la postura de Yagosesky 2001 y sus constructos teóricos:

4.2. Modelo de Yagosesky (2001) sobre el pánico escénico

Las variables que emergen en el pánico escénico, es algo tan elemental como poder ampliar el panorama de comprensión, es cómo la respuesta de miedo o temor ayudan a orientar los procesos de cada persona que asume esta condición con mayor asertividad. El temor se presenta como una respuesta ante una situación de peligro futuro, pero que, de allí, se genera el impulso hacia una decisión de posible solución a diferencia frente al miedo, es esa parte del temor a la que no se llega a darle solución, se presenta ante una imposibilidad de decidir acertadamente y se traduce en un aspecto caótico que impide tomar decisiones frente a esa situación problemática, como es el miedo escénico (Yagosesky, 2001).

Elementos como las causas encontradas en el miedo escénico, permiten también ahondar y encontrar recursos para darle trámite a esta situación. Como se menciona anteriormente las causas, no solo comprenden una sola línea, es la articulación en los tres factores: cognitivo, fisiológico y conductual, los que generan unas causalidades en relación a la exposición, es decir, la forma en cómo los pensamientos se van creando en cada individuo en relación a él, los otros y el mundo, lo que incide en cómo se presente en la comunicación y esto, su vez, genera unas repuestas en lo que se siente y la forma en que se actúa en una situación específica (Yagosesky, 2001). El cual los describe de la siguiente manera:

4.2.1 A nivel cognitivo

Existe una respuesta en el pensamiento al estar frente a un público que pueden ser anticipatorios o durante la presentación, en su mayoría, relacionados a factores negativos como, por ejemplo: no lo realizaré bien, me calificarán de manera negativa o no podré sostener la palabra.

4.2.2 A nivel fisiológico

Se comprenden unas características asociadas al cuerpo, es decir, los movimientos ansiosos, la sudoración, palpitaciones fuertes entre otras respuestas que puede generarse en el cuerpo.

4.2.3 A nivel conductual

Se ve reflejada por una respuesta de ansiedad, que se presenta ante una situación a la que se ve expuesta una persona en un contexto social determinado, y a ciertas actividades que implican un contacto directo con un público, como lo son: hablar, cantar, bailar, actuar, entre otras. Y esto sucede por múltiples razones, una de las principales, es que para la persona que padece el pánico escénico, el público no le es indiferente. Por lo tanto, tiene un significado importante, es por esto por lo que se presenta una respuesta al ambiente de pánico escénico, como evitar el contacto visual, olvidar lo que se pretende exponer o simplemente querer salir del lugar.

El orador incide de manera positiva o negativa en función de quien se presenta ante un público. En consonancia con quien tiene pánico escénico, estos aspectos se tornan en vías de permitir que la respuesta al miedo frente al público no se genera de manera favorable; ya que el orador y sus recursos influyen en la respuesta que presente el público y retorna al

exponente en función de pensamientos y comportamientos, en aras de poder responder o no a los espectadores (Yagosesky, 2001).

En este apartado, se describe la propuesta por Bados, así como los factores que emergen de este modelo los cuales son: cognitivo, motor y autónomo:

4.3. Modelo de Bados (2005) sobre el pánico escénico

Este modelo hace referencia a tres elementos presentes en el pánico escénico como: lo cognitivo, lo motor y autónomo (Bados, 2009) los describe de la siguiente manera:

4.3.1 A nivel cognitivo: Aluden en primer lugar a pensamientos, recuerdos, imposibilidad para lograr la concentración en un escenario. Todo esto casi siempre centrado a valoraciones en sí mismo, en errores que se cometen al momento de la exposición, siempre enmarcado en una línea de auto exigencias frente a metas, proyectos o ideales que puede tener una persona.

4.3.2 A nivel motor: Hace referencia a todas esas respuestas conductuales que tiene el cuerpo frente a la tensión que se presenta, es decir, en cuanto a las expresiones faciales muy marcadas, evitar el público o realizar algún acto como beber o comer, leer más de lo normal o reaccionar abruptamente frente a una pregunta.

4.3.3 A nivel autónomo: Se comprende este miedo desde lo que le genera a la persona a nivel fisiológico, es decir, temblor, sudoración, vómito, manos sudorosas, entre otros.

Es preciso entonces decir, que es de suma importancia poder definir y esclarecer a qué tiene temor la persona. Se encuentra que el pánico escénico también es llamado fobia social, pero tiene diversas diferencias que no siempre se encuentran presentes en la persona con

miedo al exponerse ante un público, es decir, puede que solo sea miedo al estar en una reunión social sin necesidad de hablar, o que en su lugar tenga temor al exponer una idea frente al público. Es por esto que bailarines, cantantes también manifiestan miedo escénico (Bados, 2009).

Es importante mirar qué características se encuentran en las personas con pánico escénico, ya que como se mencionó anteriormente, diversos recursos que emplea la persona en función de su exposición frente a un público pueden o no contribuir en su desenlace, es decir, orientado a poder emplearlos en una dirección de recurso facilitador en el momento o recurso en vía de obstaculizar la presentación. Tanto la voz como el cuerpo, los movimientos, los pensamientos pueden estar o no integrados en una persona con esta dificultad, es decir, puede que solamente se presente uno de ellos y que en igual medida estimule la presencia de pánico escénico (Bados, 2015).

Así mismo, existe un factor importante a tener en cuenta, si bien es algo que en su mayoría suele suceder desde etapas tempranas del desarrollo, esto remite a la vida adulta; ya que es allí donde se obtiene una mayor conciencia sobre lo que se expone, a quién y cómo se realiza. Es por esto por lo que se evidencia más en la adultez, aunque puede también presentarse por primera vez una experiencia que actúe como detonante del pánico escénico y esto alude a su inicio en la adultez (Bados, 2015).

Adicionalmente, se encuentra que el pánico escénico es nombrado de diversas maneras, entre ellas glosofobia, para describir la dificultad al exponer una idea frente a un público y las reacciones que se han mencionado a lo largo del texto. En este sentido, es importante hacer énfasis en que, si bien el miedo es nombrado de diversas maneras, se deben valorar criterios

de diferencias que se van encontrando en tanto a la glosofobia, como el miedo hablar en público, pánico escénico y la fobia social. Estos tienen características en común como también aspectos que se diferencian en cuanto a reacciones, síntomas y formas en que se presenta en cada persona, (Campoverde, 2016 citado en Medina et al. ,2018).

Al momento de realizar un diagnóstico es importante conocer la diferenciación entre diversos trastornos que se asocian al pánico escénico, como: la ansiedad generalizada o por separación, la agorafobia, trastorno dismórfico corporal y de la personalidad esquizoide, aunque entre ellos exista una comorbilidad (Bados, 2009).

A partir de todos estos elementos es fundamental, decir, que esta investigación se centrará en conocer la perspectiva del pánico escénico desde los aspectos cognitivos, fisiológicos y conductuales, pero además en aspectos psicosociales relacionados a la dificultad que presentan las personas cuando exponen sus ideas ante un escenario o público.

En este punto se desarrollará la postura de Clark y Beck 2012, que permiten identificar unas fases en relación a los síntomas y a las reacciones que emergen en la fobia social:

4.4. Modelo cognitivo de la fobia social de Clark y Aaron Beck.

Este modelo describe las reacciones y efectos que se encuentran en el pánico escénico nombrado fobia social, en donde se comprenden tres fases, las cuales explican las características que aluden a la fobia social. Todo esto en términos de reacciones, sensaciones y conductas; que intensifican y perjudican la exposición de quien padece de esta condición frente a un escenario (Clark y Beck, 2012). Estas fases se exponen de la siguiente manera:

4.4.1 Fase anticipatoria

Esta fase se presenta en cada una de las personas con fobia social, una anticipación del suceso sea próximo o tardío, dado no solo por esquemas mal adaptativos, sino por experiencias relacionadas a la exposición social presente, lo que se refleja en la evitación sin importar la consecuencia de este acto. Cabe aclarar que este hecho intensifica los niveles de ansiedad, cuando la situación se relaciona con la actividad presente, allí se da una anticipación, tanto con relación al espectador, como la autovaloración y las reacciones negativas que dificultan la presentación de una persona con esta condición.

4.4.2 Fase exposición situacional

Esta fase hace referencia a lo que produce la exposición social en una persona con fobia social, y de allí surge como consecuencia, tanto en procesos automáticos, como cognitivos, y en consonancia con estos se refleja a través de esquemas mal adaptativos, que hacen que cada individuo presente pensamientos, síntomas físicos y conductas evitativas negativas, en relación a la audiencia que imposibilita su participación, buscando estrategias erróneas que conduce a agudizar los niveles de ansiedad y consecutivamente el anticipar que puede ocurrir en una situación, donde tenga una participación social.

4.4.3 Fase procesamiento posterior al evento

Esta fase hace mención a un proceso cognitivo, que se da a través del mantenimiento del pensamiento sesgado posterior al evento amenazante, en donde además se da un aumento de la ansiedad persistente después de la exposición social, adicional se refuerzan los esquemas maladaptativos, que permiten la evitación a un acontecimiento en relación a una exposición similar futura.

Teniendo en cuenta lo anterior, se describe las subcategorías de análisis que se abordaran en este trabajo:

4.4.4 Creencias en relación a la exposición social

Existe una tendencia de parte de estas personas socialmente ansiosas a creer que no cumplirán con las expectativas de quien los observa, es decir, sienten que no serán aceptados ante cualquier actividad latente (Clark & Beck, 2012).

4.4.5 Distorsión de la realidad

Se manifiesta a través de un pensamiento con relación a la ansiedad y la humillación del acto a presentar, en donde se prolonga la gravedad de un resultado negativamente esperando. Adicional se expresa a través del recuerdo de situaciones pasadas de error en la exposición social (Clark & Beck, 2012).

4.4.6 Pensamientos disfuncionales autoasignados

Implican una rumiación en el pensamiento, es decir un diálogo constante con ellos mismos que hace que la situación de exposición sea temida, ansiosa, angustiante y no caben los resultados positivos (Clark & Beck, 2012).

4.4.7 Hipervigilancia interna

Estas personas activan su mecanismo de vigilancia interna y asumen cualquier señal física, o conductual como una amenaza sobre su autoevaluación, siempre orientado de forma

negativa, piensan que los demás pueden ver su comportamiento ansioso y que lo valoran negativamente, es decir sus gestos, su postura y su dialecto (Clark & Beck, 2012).

4.4.8 Conductas inhibitorias involuntarias

Las personas tienden a ser muy restringidas en situaciones sociales, mostrando una postura y expresiones faciales tensas, presentan dificultades para hablar con claridad. Estas conductas inhibitorias no solo son percibidas por los demás, sino que son interpretadas de forma negativa por ellos mismos cuando se manifiesta la ansiedad (Clark & Beck, 2012).

4.4.9 Conducta de seguridad inefectiva

Es la manifestación de estrategias de afrontamiento, que buscan la seguridad a partir de la evitación, con el fin de minimizar o prevenir una evaluación negativa de los demás (Clark & Beck, 2012).

A continuación, se describen las variables que permiten comprender con mayor amplitud elementos y factores presentes en el pánico escénico, de allí surgen las siguientes:

4.5 Variables Individuales

Se ha mostrado que la problemática del pánico escénico, tiene una mayor incidencia en el sexo femenino, donde existen variables que diferencian la forma en que este miedo escénico es asumido por ambos sexos del 58% al 72%, mujeres. Estos se orientan desde aspectos de cómo se autoevalúan, por ejemplo, los estudiantes en función de qué es más relevante para un aprendiz mujer que para un hombre, dirigido de acuerdo con la autoeficacia, el rendimiento y las evaluaciones con relación a que sean sumatorias o no (Bados, 2009).

De esta misma forma, se exponen que las recompensas que se le dan a los estudiantes es un incentivo para mejorar su comunicación frente a un escenario, pues éstos también valoran sus esfuerzos en función de las calificaciones obtenidas, así como también existe una diferencia en las recompensas entre las que difieren hombres y mujeres (Bolívar, Verano, y Galván, 2018).

Las diferencias de las variables individuales son del orden conductual en relación a las elecciones de mujeres como de hombres, estas también se comprenden desde componentes biológicos como es el caso de la amígdala cerebral en donde se encuentra, en tamaño aumentado en las mujeres, si se entiende que la amígdala cerebral es la que controla las emociones básicas. Es allí, donde se logra justificar como la prevalencia se da en mayor medida en la población femenina (García Raposo, 2016 citado en Marín, 2017).

Así mismo, se presenta la edad como una variable individual que corresponde al pánico escénico; ya que en estudios se encuentra una edad de mayor prevalencia como en la niñez y la adolescencia más que en otras etapas de la vida (Bados, 2015).

En este orden de ideas, el desempeño y la autoeficacia, son de gran importancia en lo referente al pánico escénico, puesto que incide de manera significativa en el buen rendimiento y la capacidad de enfrentar situaciones adversas, por lo tanto, se requiere de seguridad y determinación para enfrentar los retos de manera competente (Bandura, 1997 citado en Bolívar, et al.,2018).

Las personas que tienen exceso laboral, carga académica, generan un agotamiento emocional, lo que ocasiona estrés, desencadenando el síndrome de Burnout académico. Todos estos indicadores conllevan a la persona a bajar los niveles de autoeficacia, lo cual puede

afectar seriamente su proceso de aprendizaje y sus relaciones interpersonales, como también se verán deteriorados factores tanto a nivel laboral como profesional, (Caballero, 2015 citado en Ferrel, Ferrel, Cant y Jiménez, 2017).

4.6 Factores asociados al pánico escénico

4.6.1 Contexto social

Las personas con este trastorno de fobia social piensan que los demás son muy críticos y que lo más probable es que los juzguen siempre de una manera negativa, y le dan suma importancia a este hecho durante y después de la situación social. Cuando un fóbico social se enfrenta a una audiencia, se hace una idea mental de su apariencia externa y de las conductas que pueda tener, por lo que se siente amenazado la mayor parte del tiempo. Estas representaciones mentales que tiene de sí mismo se realizan a partir de una serie de experiencias vividas, señales fisiológicas y posibles respuestas que haya obtenido de la audiencia (Bados, 2009).

4.6.2 Contexto Familiar

Los estilos de crianza cumplen un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad de cada individuo; ya que fomenta el aprendizaje a través de la observación, contribuyendo como un soporte emocional, psicológico y social; lo cual varía dependiendo del entorno familiar, ya sea una familia nuclear (papá, mamá e hijos), extensa (abuelos, tíos, primos), monoparental (el hijo solo cuenta con un solo progenitor, ya sea el padre o la madre) y simultáneas (materna, paterna, actual padre o madre con quien no vive). En ese orden de ideas

la familia influye en gran medida ante situaciones dirigidas a las habilidades, percepciones, conductas y pensamientos para la formación del ser (Sánchez, Gallego, y Giraldo, 2017).

Las exigencias paternas excesivas generan problemas internos como: dificultad o carencia por parte de los padres, divorcio, uso inadecuado del castigo, maltrato físico, emocional, violación, abandono, sobreprotección excesiva y el control. Por lo tanto, estas circunstancias propician en los individuos un comportamiento de inseguridad, siendo este un detonante crucial para el pánico escénico, (Stoeberg y Eismann, 2007 citado en Ramos, 2013).

4.6.3 Contexto educativo

La capacidad en la oratoria hace que la confianza para hablar en público, no solo se adquiera con la práctica, sino también de acuerdo con el desempeño de las habilidades y destrezas a lo largo de la historia académica, para lograr un manejo adecuado de la expresión oral y de cómo se transmite el mensaje, utilizando un lenguaje eficaz y coherente (Almeida et al, 2019).

Cabe mencionar que los factores de gran incidencia frente al miedo al hablar en público, es la afectividad y la superación de ansiedad en clase, es decir, proporcionar un ambiente libre de estrés, tranquilo, ayuda a reducir la ansiedad y aumenta la participación oral, de esta manera se obtiene un proceso más efectivo en el momento de presentar frente a una audiencia. Al mismo tiempo se deben tener presentes diversos elementos que se dirigen a la armonización en el ambiente educativo uno de estos es que el profesor se interese por los asuntos personales de sus estudiantes en vía de generar más confianza, lo cual sin duda ayuda a reducir la tensión, lo que permite que se borre la barrera de inhibición con el rol estudiante – docente (Marín, 2018)

4.7 Calidad de vida:

La organización mundial de la salud (OMS) en 1948, describe este concepto de calidad de vida como un estado de bienestar psicológico, fisiológico y social que no solo está orientado a la ausencia de una enfermedad, sino mucho más allá de este aspecto (Benítez, 2016).

En la actualidad el concepto de calidad de vida en estudiantes universitarios, ha cobrado gran relevancia a nivel mundial, específicamente, en temas que se asocian a la salud mental, en donde este aspecto está ligado al bienestar psicológico, así mismo en como la persona se siente placida con lo que vive, de este modo se relaciona la satisfacción consigo misma y también del orden del sentido de vida que posee (Soler, Aparicio, Díaz, Escolano, y Rodríguez, 2016 citado en Delannays et al, 2020).

5. Conceptos operacionales

Pánico escénico.

Según Yagosesky (2001) describe que el pánico o el miedo escénico es la respuesta psicofísica del organismo, generalmente intensa, que surge como consecuencia de pensamientos anticipatorios catastróficos sobre la situación real o imaginaria de hablar en público.

Fobia social.

Es un miedo excesivo y recurrente que intensifica los niveles de ansiedad , en cualquier escenario donde la persona se siente evaluada por otro (Bados, 2009).

Estudiantes universitarios.

Son considerados individuos que al tener resuelta su situación económica, adquieren su propio criterio y enfrentan en gran medida sus problemas de inseguridad, por lo que centran sus valores y prioridades en la libre expresión y autonomía (Soler, 2008).

Confianza.

Es la seguridad que se tiene cada persona al pensar que será capaz de realizar de manera adecuada una acción determinada. (Parra, 2001 citado en Razeto, 2017).

Inseguridad.

La cual es definida por el diccionario de la RAE (2008) como: la inseguridad que es descrita de varias formas, entre ellas esta la percepción o sobrevaloración que tiene una persona de si misma, lo que se traduce en temor y nervisos.

Cognitivo.

Lo cognitivo alude a la forma en que cada persona conoce, piensa y recuerda. son esos procesos mentales que permiten una interpretación y perspectiva frente a cualquier suceso que le acontece. Este a su vez se enfoca en las habilidades y el aprendizaje (Quinto 2009 citado en Lagla, 2012).

Conductual.

La conducta del ser humano es la que define la forma de comportarse y de interactuar en los diferentes contextos , lo que posibilita la construcción de bases teóricas y fundamentos de la psicología (Costa y serrat citado en Lagla, 2012).

Fisiologico.

De acuerdo con Dorsch (1994) describe: que es la condición de un organismo vivo normal, que a partir de las funciones del cuerpo, indica en qué estado fisico se presencia la enfermedad.

Calidad de vida.

La organización mundial de la salud (OMS) en 1948, describe este concepto de calidad de vida como un estado de bienestar psicológico, fisiológico y social que no solo está

orientado a la ausencia de una enfermedad, sino mucho más allá de este aspecto (Benítez, 2016).

6. Objetivos

6.1 General

Analizar la presencia del pánico escénico y su incidencia en la calidad de vida desde la perspectiva de un grupo estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, 2021.

6.2 Específicos

- Identificar los factores a nivel cognitivo implicados en la manifestación del pánico escénico desde la perspectiva de un grupo de estudiantes.
- Conocer las incidencias de los factores cognitivo asociados al pánico escénico en los estudiantes.
- Describir las incidencias en la manifestación del pánico escénico y los efectos de estos en la calidad de vida de los estudiantes.

7. Metodología

En la presente investigación se pretende analizar la presencia del pánico escénico y su incidencia en la calidad de vida desde la perspectiva de un grupo de estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Bello, 2021.

7.1 Diseño de investigación

En la presente investigación se emplea un diseño fenomenológico, ya que se pretende recopilar información referente a las categorías de análisis propuestas anteriormente en el pánico escénico, es decir fisiológico, cognitivo y conductual, con alcance descriptivo, porque se recolectarán datos sobre la perspectiva de los estudiantes con relación al pánico escénico, para analizarlas.

El enfoque fenomenológico permite Indagar, interpretar, analizar y profundizar, en cómo se mueve el ser humano en su contexto social y cómo en la articulación de ambos factores, es decir, a nivel personal y social se construyen formas de adaptarse, ver y comprender el mundo (Velez y Galeano, 2002).

Un diseño fenomenológico, el cual indica según Hernández et al (2014) que se centra en la interpretación de la experiencia de la vida, posibilitando definir un problema de investigación. Así mismo, reflexionar, descubrir categorías y subcategorías, a fin de describirlo e interpretarlo, teniendo en cuenta los discursos de los participantes. El proyecto tiene un alcance descriptivo que recolecta datos sobre las historias de vida y experiencias de ciertas personas para describirlas y analizarlas.

7.2 Enfoque

La investigación que se llevó a cabo se encuentra enmarcada en un enfoque cualitativo, Edgar y Ortiz (2013) menciona que:

De esta forma, se tiene en cuenta el paradigma de la investigación cualitativa, ya que permite la interpretación, observación y el análisis de datos, a partir de los relatos de vida, emociones, perspectivas, significados, entre otros aspectos que hacen parte de la estructuración psíquica de cada individuo, donde se pretende también, generar claridad sobre las preguntas de investigación, tener un panorama más amplio y comprender la realidad del fenómeno tal y como es.

7.3 Universo

El universo está conformado por un conjunto de casos que comparten aspectos similares y específicos (Hernández & Mendoza, 2018).

Para el presente estudio de investigación, se tomará en cuenta como población a 520 estudiantes del programa psicología mayores de edad, independiente del semestre en que se encuentren, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Bello.

7.4 Participantes

Es un subgrupo del universo de donde se recolectan datos que representa a la población (Hernández y Mendoza, 2018), la muestra con la que se llevará a cabo este proyecto será de ocho estudiantes mayores de 18 años, del pregrado de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Bello, Colombia. Esta investigación recurre a una muestra

no probabilística, dado a que se eligieron los ocho participantes voluntarios de la institución universitaria.

A partir de lo anterior, se tienen en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión para seleccionar el universo, de donde se obtienen los ocho participantes que harán parte de esta investigación.

Criterios de selección de la muestra

- Dificultad para hablar en público.
- Rango de edad, a partir de los 18 años.
- Pertenecientes a la Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Bello.
- Pertenecientes a programas académicos: Psicología.
- Sexo: femenino – masculino.

Criterios de exclusión de la muestra

- Que presente un trastorno mental que lo imposibilite para responder.
- Estudiantes que se encuentren en tratamiento psicológico a causa del pánico escénico.
- Que los estudiantes ingieran sustancias psicoactivas.

7.5 Instrumento de recolección de información

Como técnica de recolección de información se utilizó un método de grabación de la entrevista semiestructurada a través de la aplicación Meet, esta se realizó de forma individual y con previo aviso a los participantes, seguido de ello transcrita en un archivo de Word, para después realizar el análisis en una matriz categorial, esta consiste en:

Establecer vinculaciones entre categorías o temas (o ambos). Las categorías o temas se colocan como columnas (verticales) o como renglones o filas (horizontales). En cada celda documentas si las categorías o temas se vinculan o no; y puedes hacer una versión donde expliques cómo y por qué se vinculan, o, al contrario, por qué no se asocian (Hernández y Mendoza, 2018).

En relación con lo anterior, se realizó una entrevista semiestructurada con unas preguntas específicas. “Se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (Ryen, Grinnell y Unrau, 2013 citado en Hernández y Mendoza, 2018).

Como herramienta de recopilación de la información, se eligió la entrevista semiestructurada, dado que permite tener un acercamiento más directo con las personas y poder acceder a la información en un marco más amplio y obtener datos específicos que ayuden a abordar la problemática de forma más puntual (Hernández y Mendoza, 2018).

7.7 Unidad de analisis

Pánico escénico

La unidad de análisis en este proyecto de investigación es el pánico escénico, el cual se refiere a ataques inesperados y recurrentes. Un ataque de pánico es una oleada repentina de miedo o malestar intenso que alcanza su máximo en cuestión de minutos, y durante ese tiempo se producen cuatro o más síntomas físicos y cognitivos de una lista de 13 síntomas. (American Psychiatric Association, 2014)

Esta unidad de análisis, se eligió porque se evidenció que en la Corporación Universitaria Minuto de Dios hay muchos estudiantes que presentan esta dificultad, la cual no solo se da en los primeros semestres sino a lo largo de la vida universitaria, lo que se ve reflejado en una persona al realizar algún tipo de actividad ante el público, ya sea en las ponencias, en las exposiciones de las aulas de clase, en la manera de hablar, cantar, actuar entre otras.

7.8 Análisis de la información

En esta investigación, la entrevista semiestructurada realizada a través del programa de Meet con previo aviso de los participantes y transcrita en un archivo de Word, ha sido analizada en primer momento a través de una matriz categorial en donde “ las categorías tienen el papel fundamental de ordenar, clasificar y agrupar la información sobre las realidades estudiadas, con el fin de describirlas, comprenderlas, explicarlas, teorizarlas, y en ocasiones, hasta transformarlas” (Murcia, 2017.párr 20).

Apartir de allí, se dispuso la elaboración de dos matrices para analizar las categorías a estudiar, con el fin de clasificar y sintetizar la información específica de los fenómenos de interés en este estudio, como fue: factores a nivel cognitivo implicados en el pánico escénico, las incidencias de esos factores y calidad de vida así como también, las subcategorías emergentes en cada matriz (creencias en relación a la exposición social, distorsión de la realidad, pensamientos disfuncionales autoasignados, hipervigilancia interna, conductas inhibitorias involuntarias, conducta de seguridad inefectivas). Después se realizaron diagramas de flujo que permitieron el análisis de los datos obtenidos en cada categoría y subcategoría, así como la profundidad en el análisis discursivo, a partir de la clasificación de cada categoría por diagrama de flujo, lo cual posibilita visualizar e interpretar mucho mejor el contenido de cada respuesta. Teniendo presente que el análisis crítico discursivo “facilita la comprensión, y a veces la transformación de esas relaciones de poder. El ACD no solamente describe o explica la dominación, sino que activamente toma posición, por ejemplo, en la oposición a la desigualdad social” (Van, 2002,p.20), de acuerdo con esto, se realiza el análisis crítico del discurso de la entrevista, permitiendo descifrar cada una de las palabras y sentido implícito en el lenguaje de cada uno de los participantes, en donde se realiza posterior a esto, una documentación de lo encontrado en cada uno de los discursos, estando siempre enfocados en que el análisis en investigación cualitativa, es un proceso dinámico, creativo que no pretender estandarizar, categorizar y generalizar resultados. De igual forma, no es un proceso lineal y preestablecido (Galeano & Vélez, 2002)

7.9 Matriz para análisis de la información

En la información recogida por medio de la entrevista semiestructurada individual, se analizaron a partir de la matriz categorial, esta, “presenta las categorías de análisis, las

subcategorías, los extractos narrativos y la síntesis comprensiva” (Vega & Jiménez, 2016, p. 103). La cual permitió realizar una observación más amplia acerca de cada una de las experiencias de los participantes. Teniendo en cuenta que para tener mayor acercamiento a la experiencia del pánico escénico en los estudiantes, se describieron seis subcategorías emergentes (creencias en relación con la exposición social, distorsión de la realidad, pensamientos disfuncionales autoasignados, hipervigilancia interna, conductas inhibitorias involuntarias, conducta de seguridad inefectivas) que se agruparon en tres categorías generales (factores a nivel cognitivo implicados en el pánico escénico, las incidencias de esos factores y la calidad de vida), las cuales representan un papel fundamental en el desarrollo de la investigación, ya que responden a la necesidad de facilitar al investigador el proceso a la hora de identificar e interpretar las respuestas dadas.

A continuación, se mencionan las preguntas para tener en cuenta en el proceso de la entrevista semiestructurada individual.

1. ¿Cuál es la mayor dificultad que tienes al hablar en público?
2. ¿Has sentido miedo al hablar en público durante los últimos tres meses?
3. ¿Qué factores cognitivos considera que le crean mayor inseguridad y miedo al hablar al público?
4. ¿Cómo cree que el miedo escénico y/o los factores anteriores le afectan al hablar en público?

5. De qué modo le afecta los factores mencionados en su calidad de vida.

Tabla 1.

Matriz categorial factores implicados en el pánico escénico.

Factores a nivel cognitivo implicados en el pánico escénico					
Participantes	Preguntas	Sí	Creencias en relación con la exposición social	Distorsión de la realidad	Pensamientos disfuncionales autoasignados
1MC					
2YS					
3SR					
4JB					
5MR					
6SQ					
7CV					
8YM					

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2.

Matriz categorial de las incidencias de los factores cognitivos implicados en el pánico escénico.

Incidencias de los factores cognitivos implicados en el pánico escénico				
Participantes	Preguntas	Hipervigilancia interna	Conductas inhibitorias involuntarias	Conductas de seguridad inefectiva
1MC				
2YS				
3SR				
4JB				
5MR				
6SQ				
7CV				
8YM				

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3.

Matriz categorial de la calidad de vida.

Afectación de los factores en la calidad de vida		
Participantes	Preguntas	Calidad de vida
1MC		
2YS		
3SR		
4JB		
5MR		
6SQ		
7CV		
8YM		

Fuente: Elaboración propia.

7.10 Procedimiento

En esta investigación, inicialmente se realizó un acercamiento a los participantes a través de los grupos, donde cada una de las investigadoras hizo presencia, con la autorización de cada líder o docente de clase o semillero de investigación de la Institución, donde se les compartió la información sobre el interés de investigar el tema abordado en el presente trabajo. Posterior a esto, se seleccionó la muestra por conveniencia, pero de manera voluntaria. Se decidió citar a cada uno a una entrevista de manera virtual, dada la situación que se atraviesa en el país por la contingencia sanitaria ocasionada por el Covid 19, se llegó a la decisión de salvaguardar la vida tanto de los participantes como de las investigadoras, para lo cual cada uno de ellos accedió y se procedió a realizar cada una de las entrevistas en las horas y los días pactados con los participantes, solicitándoles el debido permiso para grabar y enviando un consentimiento informado que aparece en el (Anexo A), donde se les explica la ética para el tratamiento de la información obtenida a través de ellos. Una vez firmado cada consentimiento, se procede a realizar cada una de las entrevistas.

Se recolectó la información grabada en la entrevista semiestructurada a través de Meet y posterior transcrita en un archivo de Word. Luego se analizó a través de tres matrices categoriales, así como del diagrama de flujo que permitió clasificar la información, para después realizar un análisis crítico de los discursos e interpretar y documentar la información obtenida a través de la interpretación de las investigadoras.

Fases y cronograma

Tabla 4.

Fases y cronograma

FASE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	FEBRERO				MARZO				ABRIL			
			SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4
VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS	Revisión de instrumentos	Revisión de propuesta en opción de grado 1, de la entrevista semiestructurada	■											
	Adaptación del instrumento	Correcciones al instrumento a partir de las anotaciones de los expertos		■										
TRABAJO DE CAMPO	Gestión de permisos	Tramitar el permiso para la aplicación y acceso a la muestra			■									
	Selección de la muestra	Elegir la muestra poblacional, que se requiere para la investigación				■								
	Contacto de la muestra	Contactar los participantes de la muestra, vía correo electrónico				■								
	Reunión y presentación de la investigación	Convocar a una reunión por: (meet o zoom). En caso de ser factible presencial se realizará en las instalaciones de la Corporación Universitaria Minuto de Dios					■							
	Consentimiento informado	Firma del consentimiento informado, por parte de la muestra.					■							
	Recopilación de la información	Aplicación de instrumentos a la muestra						■						
ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	Transcripción de la información	Hacer la transcripción de las entrevistas realizadas a los participantes							■					
	Categorizar la información	Clasificar la información obtenida en la transcripción								■				
	Análisis de los datos	Realizar el análisis de la información a partir de los datos obtenidos en la investigación.								■	■			
	Informe de investigación	Redacción del apartado de análisis de la información (resultados, conclusiones, discusión, recomendaciones)									■	■	■	
SOCIALIZACIÓN Y DEVOLUCIÓN DE RESULTADOS	Reunión de socialización - institución	Conclusiones y devoluciones de la investigación											■	
	Reunión de socialización - participantes	Conclusiones y devoluciones de la investigación												■

Fuente: Elaboración propia.

8 Consideraciones éticas

En la presente investigación se tienen en cuentas las siguientes consideraciones éticas del código de Política Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación aprobado en el 2017, que establecen unos lineamientos que deben regir todas las investigaciones que se realizan en seres humanos, este código implementa la necesidad de respetar la decisión y participación de cada una de las persona evaluadas en el proceso de investigación , y teniendo como marco de referencia las puntualizaciones que establece Informe Belmont (Nacional Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavior alResearch, 1978) donde se plantea como objetivo principal de todo investigación establecer principios éticos universales que guíen y orienten el experimento con humanos y asegurar su protección, se debe tener presente la buena práctica que resalte un accionar transparente en todas las situaciones, y donde prime el bienestar de la humanidad.

Este proyecto es orientado a lo expuesto en los códigos , sin riesgo para la población evaluada, siendo a su vez netamente descriptivo y con el único propósito e interés de poder evidenciar mediante lo descriptivo aspectos que pueden mejorar o aportar a las investigaciones con respecto al campo de acción mencionado en este trabajo y siguen adicionalmente criterios de la (Resolución 8430 de 1993), expedida por el Ministerio de Salud y Protección Social “por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en Salud que busca reglamentar y proteger las personas que participan en proyectos de investigación. Así como los principios éticos establecidos en la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2017). Consecuentemente, se utilizó la resolución 8430 de 1993 en los artículos 14, 16, 59 y 84, para la construcción del consentimiento informado.

Por otra parte, en esta investigación se tiene en cuenta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones establecidas en la (Ley No 1090 de 2006) La cual regula el ejercicio profesional del psicólogo en Colombia.

De acuerdo al código deontológico de la psicología de la ley 1090 de 2006; en esta investigación se considera pertinente tener presente uno de los principios generales donde se establece que la finalidad de la psicología va orientada hacia unos objetivos fundamentales humanos y sociales, que es velar por el bienestar y la calidad de vida del ser humano.

De acuerdo con el título I de la profesión de psicología, artículo 1. definición: con base en la investigación científica fundamenta sus conocimientos y los aplica en forma válida, ética responsable en favor de los individuos, los grupos y las organizaciones, en los distintos ámbitos de la vida individual y social, al aporte de conocimientos, técnicas y procedimientos para crear condiciones que contribuyan al bienestar de los individuos y al desarrollo de la comunidad, de los grupos y las organizaciones para una mejor calidad de vida.

Título II disposiciones generales artículo 2. de los principios generales, 9 investigación con participantes humanos " tomada la decisión para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos"

Título III de la actividad profesional del psicólogo. artículo 5. dentro de los límites de su competencia, el psicólogo ejercerá sus funciones de forma autónoma, pero respetando siempre los principios y las normas de la ética profesional y con sólido fundamento en criterios de validez científica y utilidad social.

9 Resultados

9.1 Interpretación de los resultados

En este apartado se expondrán los resultados de las tres categorías, inicialmente se procedió a Identificar los factores a nivel cognitivo implicados en la manifestación del pánico escénico, donde se hallaron las categorías de implicaciones en los factores cognitivos en el pánico escénico y la afectación en la calidad de vida. De allí emergen las subcategorías de análisis, posteriormente se procede a conocer las incidencias de los factores implicados en el pánico escénico, que se hizo y que categorías y subcategorías se encontró, como distorsión de la realidad, pensamientos automáticos autoasignados, creencias en relación a la exposición social, hipervigilancia interna, conductas inhibitorias involuntarias y conductas de seguridad inefectivas. Donde cada una de estas, se relaciona en función de las manifestaciones que cada uno presenta en relación al pánico escénico.

A continuación, se expondrá los resultados hallados de la categoría Factores a nivel cognitivo implicados en el pánico escénico, la cual permite identificar una serie de subcategorías o factores implicados en pánico escénico, como: creencias en relación a la exposición social, distorsión de la realidad y pensamientos disfuncionales autoasignados.

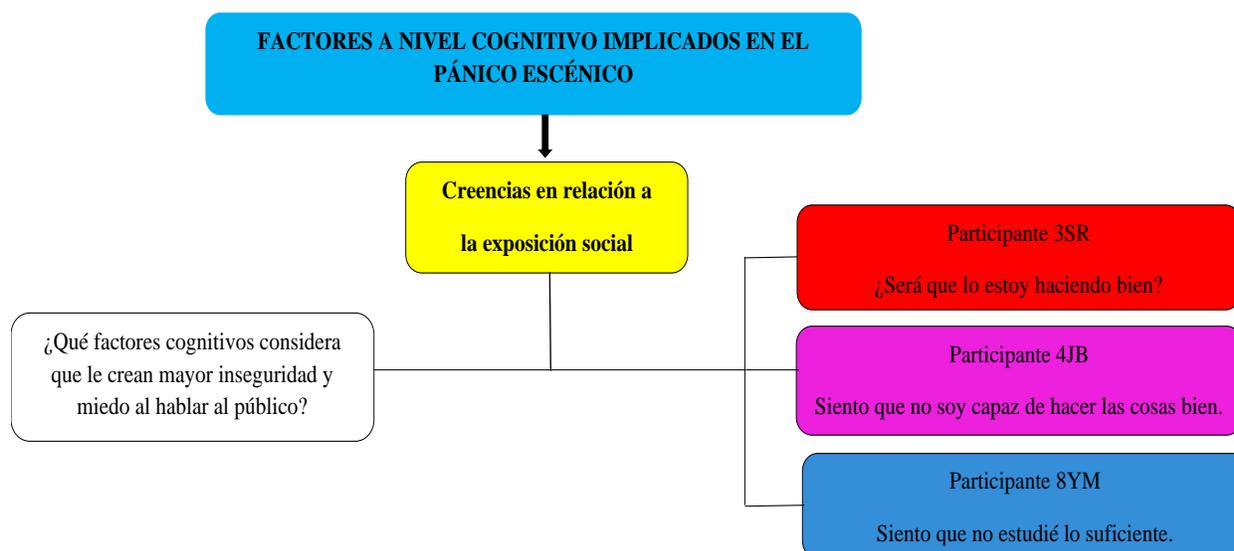
9.1.1 Factores a nivel cognitivo implicados en el pánico escénico.

De acuerdo con la primera categoría de análisis (factores a nivel cognitivo implicados en el pánico escénico), se pudo observar que los ocho participantes que hicieron parte de la investigación perciben y experimentan las características de los factores cognitivos de manera muy similar, situándose en una o varias de las siguientes subcategorías: *creencias en relación a la exposición social*, como la exigencia y la crítica que ejerce la persona sobre sí mismo, en relación con su entorno social; *distorsión de la realidad*, como la implicación de una visión desajustada a la hora de interpretar determinados acontecimientos, afectando su propia realidad y siendo de tal manera poco objetivos; *pensamientos disfuncionales autoasignados*, como las creencias negativas que emergen en una persona a partir de sucesos anteriormente traumáticos, provocando sentimientos de angustia, ansiedad y evadiendo situaciones que le generan de algún modo preocupación como vía de escape a su propia realidad.

9.1.2 Subcategoría creencias en relación a la exposición social.

Figura 1.

Creencias en relación a la exposición social.



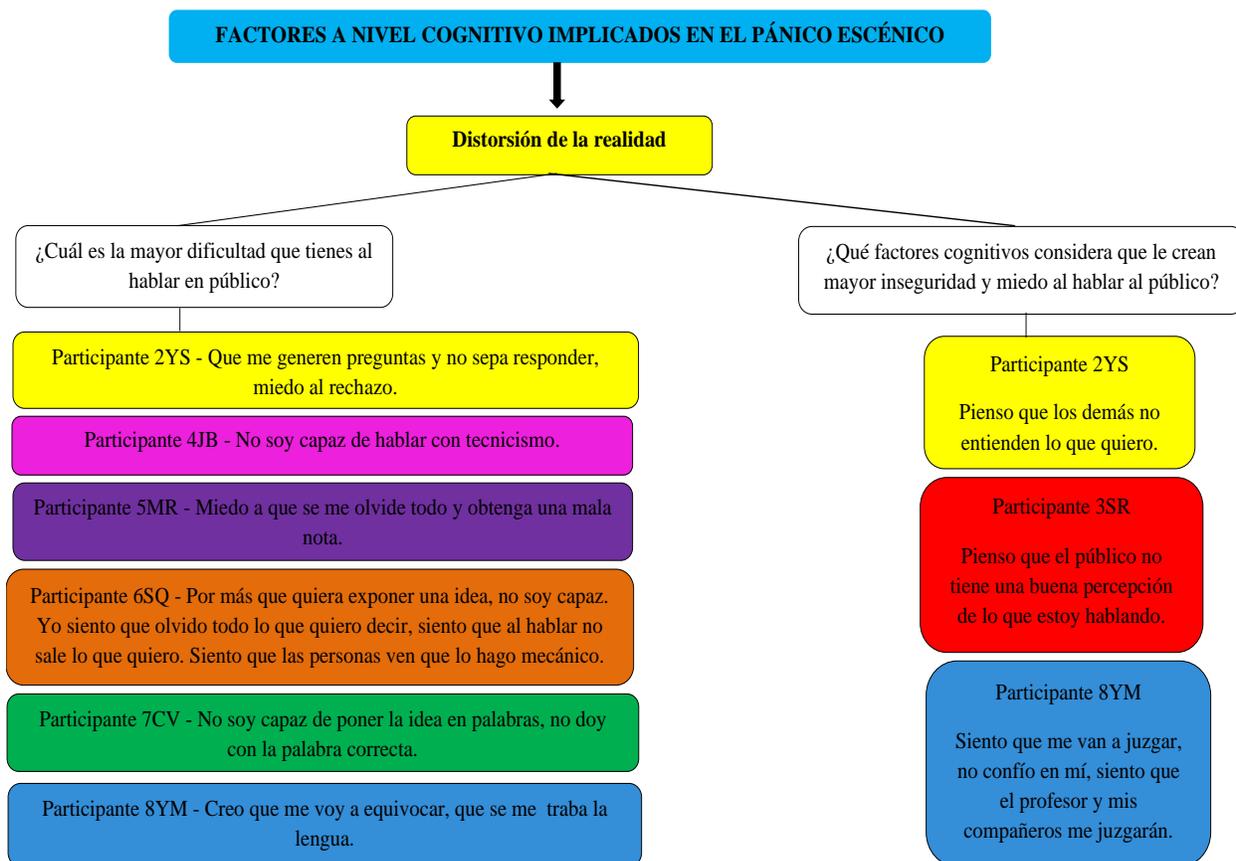
Fuente: Elaboración propia.

Teniendo en cuenta la figura 1 de la primera subcategoría “creencias en relación a la exposición social”, perteneciente a la primera categoría de análisis (factores a nivel cognitivo implicados en el pánico escénico), se encontró conforme a la pregunta *¿qué factores cognitivos consideran que le crean mayor inseguridad y miedo al hablar ante un público?* que sólo tres de los ocho participantes se situaron en los aspectos relacionados a la dimensión de la subcategoría. De esta manera el participante 3SR, menciona que se cuestiona todo el tiempo acerca si lo está haciendo bien o no; así como el participante 4JB, el cual describe sentirse incapaz de realizar las cosas de la mejor manera, por otra parte, el participante 8YM, puntualiza que siente no haber estudiado lo suficiente.

9.1.3 Subcategoría distorsión de la realidad.

Figura 2.

Distorsión de la realidad.



Fuente: Elaboración propia.

Otras de las subcategorías que surgió tras la realización de la entrevista fue la de la “distorsión de la realidad”, como se puede apreciar en la figura 2, en cuanto a la pregunta *¿Cuál es la mayor dificultad que tienes al hablar en público?* seis de los ocho participantes dieron a conocer las similitudes en sus perspectivas, donde la participante 2YS, menciona que el solo hecho de que le vayan a hacer preguntas y no sepa responder, le genera sensación

miedo a que lo rechacen. Así como la participante 4JB, indica que no es capaz de hablar con tecnicismo.

A su vez, la participante 5MR, describe el miedo que siente al pensar que “se me olvide todo y obtenga mala nota, eso me preocupa”. De esta manera, para la participante 6SQ, también detalla que “por más que quiera exponer una idea, siento que no soy capaz” de tal manera que percibe que las personas se dan cuenta que expone mecánicamente. Asimismo, se halló en la participante 7CV, quien especifica la dificultad que presenta al tratar de socializar una idea en palabras, ya que expresa: “no doy con la palabra correcta”. Por último, la participante 8YM, hace referencia a la creencia de que se va a equivocar, y que por consiguiente va a sufrir de un entorpecimiento de la lengua al hablar.

Con respecto a la pregunta, *¿qué factores cognitivos considera que le crean mayor inseguridad y miedo al hablar en público?* la participante 2YS, manifiesta, “pienso que los demás no entienden lo que yo quiero”. De igual manera, la participante 3SR, hace referencia de que siempre piensa que el público no tiene una buena percepción de lo que está expresando. Como última respuesta ante esta pregunta, tenemos la de la participante 8YM, quien alude a la sensación de que sus compañeros al igual que los docentes la van a juzgar.

9.1.4 Subcategoría pensamientos disfuncionales autoasignados.

Figura 3.

Pensamientos disfuncionales autoasignados.



Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con la figura 3 de la subcategoría “los pensamientos disfuncionales autoasignados” pertenecientes a la primera categoría (los factores cognitivos implicados en el pánico escénico). Se observa que los ocho participantes entrevistados, frente a la pregunta *¿has sentido miedo al hablar en público durante los últimos tres meses?* a lo que ellos manifestaron haber sentido pánico escénico, incluso mucho antes y desde toda su vida, como es el caso de la participante 3SR, quien refiere haber tenido esta dificultad desde siempre. Así mismo la participante 5MR, quien indica que desde los cinco años ha padecido esta experiencia. De igual forma los participantes 1MC, 6QR, y 8MY, coincidieron en haber vivido esta afectación desde que estaban en el colegio. Por otra parte, la participante 7VC, dice haber sufrido miedo escénico desde que inició su vida académica, como también la participante 2YS, manifiesta que desde el tercer semestre ha tenido esta experiencia, y de la misma manera la participante 4JB, manifiesta que haber tenido una crisis de pánico escénico recientemente.

Del mismo modo, en respuesta a la segunda pregunta de esta misma subcategoría *¿cuál es la mayor dificultad que tienes al hablar en público?* Cinco de los ocho participantes, indicaron presentar gran dificultad al momento de exponerse a un al público. Ante esta situación, la participante 1MC, dice que ella piensa en quererse morir, seguido de ello, los participantes 5MR, 6SQ, 7CV y 8MY, refieren tener dificultades que les impiden el buen desarrollo de sus actividades académicas en el momento en que deben presentarse ante un público, como son el de no tener fluidez al momento de hablar, las ideas ni las palabras correctas, pensar en que las otras personas piensan mal de mí, el no tener seguridad de las cosas que digo, el castigarse y juzgarse fuertemente, lo cual hace que se pierda la confianza en sí mismo.

De igual manera, siete de los ocho participantes hacen alusión a esos *factores cognitivos que les genera mayor dificultad y miedo para hablar en público*, donde manifiestan un alto grado de desconfianza, negatividad e inseguridad en el momento de verse expuestos ante un público; como relacionan los participantes: 5MR, 6SQ y 7CV, revelando no ser buenos para exponer, considerándose en algunos casos ser los más malos, sentir incapacidad de realizar las cosas, hasta el punto de sentirse poco interesantes, inseguros y desconfiados; como lo indica la participante 3SR, quien se cuestiona *¿será que lo estoy haciendo bien?* Así también los participantes: 2YS y 4JB, quienes piensan que se burlan de ellos, y la participante 8MY, que piensa de forma negativa. En esta medida, todos estos factores y pensamientos hacen que se incremente el pánico escénico y que no se tenga una valoración real sobre sí mismo.

A continuación, se presentarán los resultados de la segunda categoría, incidencias de los factores cognitivos, la cual permite conocer los factores implicados en el pánico escénico, mediante las subcategorías: hipervigilancia interna, conductas inhibitorias involuntarias y conducta de seguridad inefectiva.

9.2 Incidencias de los factores cognitivos

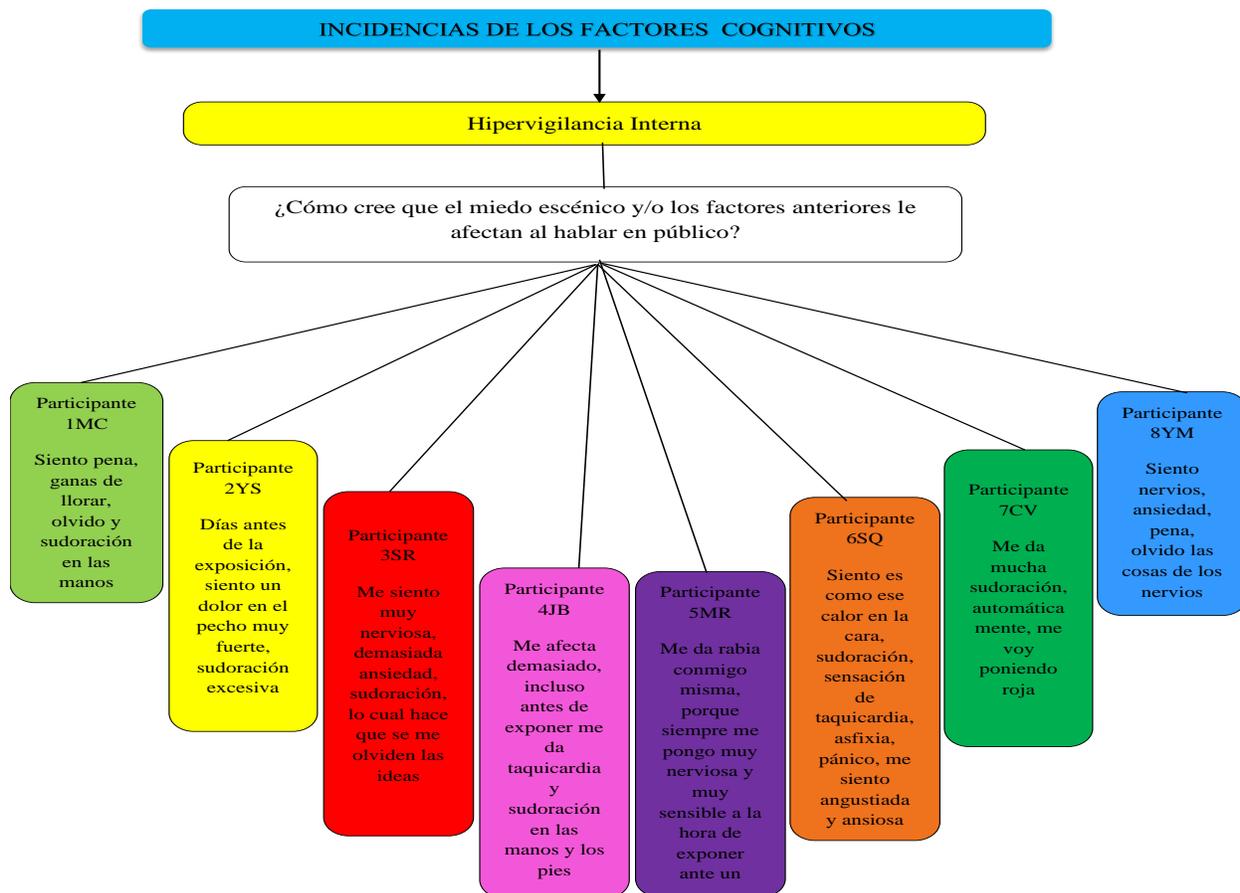
De conformidad a la segunda categoría de análisis (incidencias de los factores cognitivos) se pudo evidenciar en los ocho participantes características predominantes al momento de hacer presentaciones o exposiciones en público, y la ansiedad que les genera tener esta dificultad y no contar con las habilidades y herramientas suficientes para enfrentarse a ello sin temor. En esta misma medida, se presentan varias subcategorías: *hipervigilancia interna*, la cual activa en la persona unos mecanismos de defensa, que se manifiestan de forma fisiológica, como son la sudoración en exceso, temblor, taquicardia,

entre otros, los cuales incrementan los niveles de ansiedad; *conductas inhibitorias involuntarias*, la persona adopta una postura negativa a través de sucesos traumáticos en relación a un contexto social, por lo tanto tiene dificultades para relacionarse y tener un buen desempeño de sus actividades; *conducta de seguridad inefectiva*, la persona se inhibe de demostrar lo que siente, evitando así cualquier signo que delate su ansiedad ante los demás.

9.2.1 Subcategoría hipervigilancia interna.

Figura 4.

Hipervigilancia interna.



Fuente: Elaboración propia.

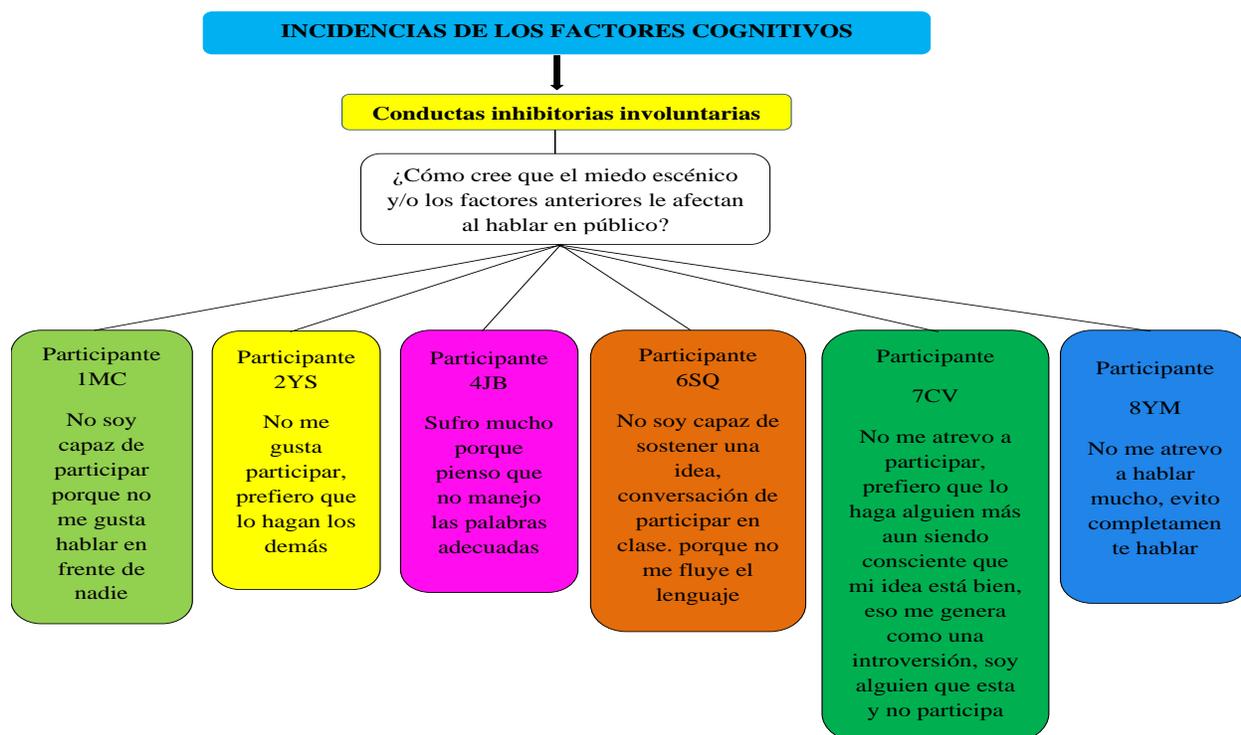
Teniendo en cuenta la figura 4 de la subcategoría “Hipervigilancia interna” perteneciente a la segunda categoría (Incidencias de los factores cognitivos), se puede evidenciar que durante la entrevista semiestructurada realizada a los ocho participantes, estos manifestaron presentar una serie de sintomatologías similares al momento de hablar en

público, específicamente al responder la siguiente pregunta *¿cómo cree que el miedo escénico y/o los factores anteriores le afectan al hablar en público?* A lo que el participante 1MC, señala sentir pena, ganas de llorar, olvido y sudoración en las manos; así mismo los participantes 3SR y 8YM, mencionan sentir; sudoración excesiva, que se les olvida las ideas, nervios y demasiada ansiedad, de la misma forma los participantes 2YS, 4JB, 6SQ, y 7CV, expresan sentir dolor en el pecho muy fuerte, sudoración en manos y pies, taquicardia, asfixia, pánico, angustia, ansiedad y ponerse roja. Y así también la participante 5MR, indica sentir rabia con ella misma, ponerse nerviosa y ser muy sensible al momento de exponer. Por lo tanto, todas estas características dan cuenta de lo que puede experimentar una persona que sufre pánico escénico al momento de exponerse ante un grupo de personas, incluso sentirlo días antes a la situación que tiene que enfrentar.

9.2.2 Subcategoría conductas inhibitorias involuntarias.

Figura 5.

Conductas inhibitorias involuntarias.



Fuente: Elaboración propia.

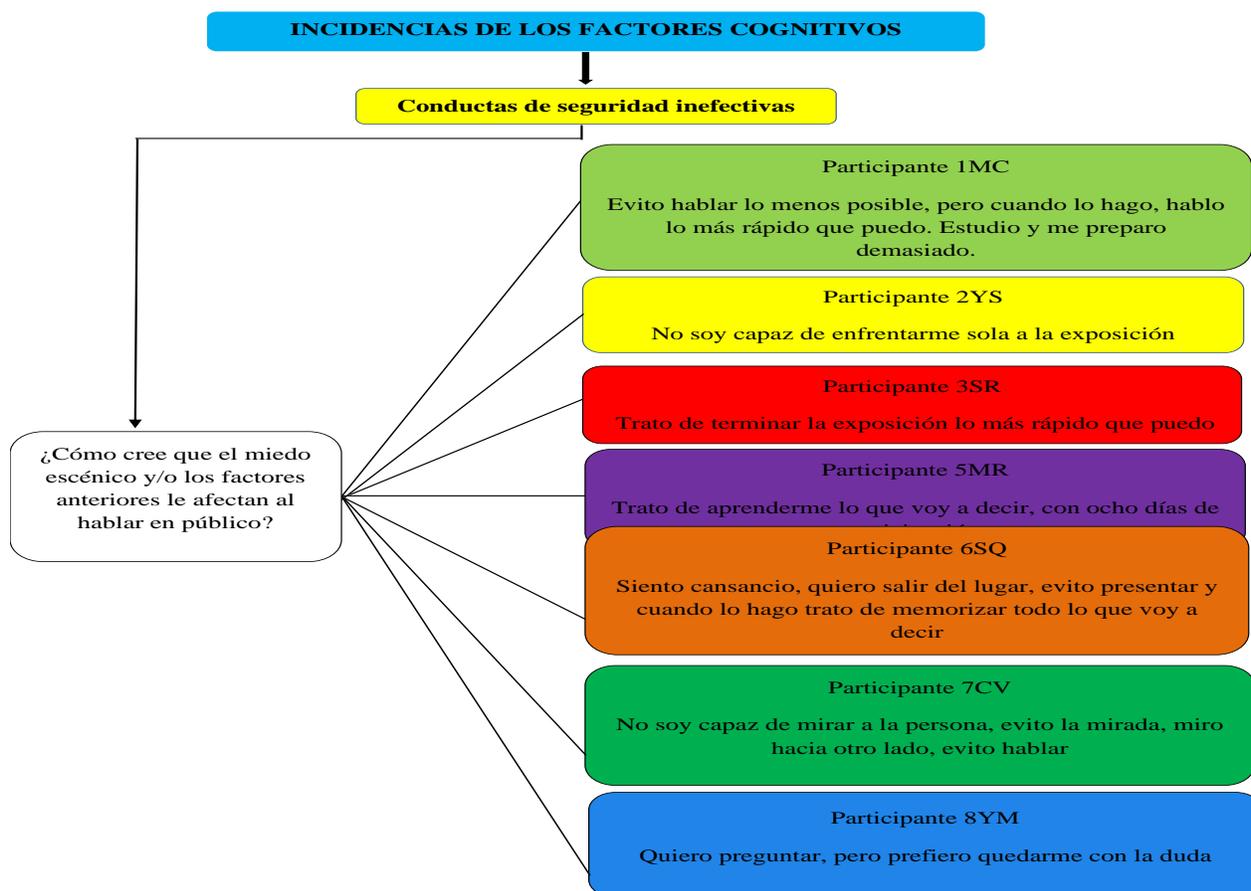
A partir de las entrevistas realizadas a los participantes de esta investigación, surge como subcategoría las conductas inhibitorias en las incidencias de los factores cognitivos de seis de los ocho participantes, teniendo en cuenta que los efectos son diferentes en cada uno de ellos, de tal modo se puede observar que la participante 1MC, ante la pregunta *¿cómo cree que el miedo escénico y/o los factores anteriores le afectan al hablar en público?* manifiesta que le afecta por sentir que no es capaz de participar en su ámbito educativo, debido a que no le gusta y se siente incomoda al expresarse ante un público.

A su vez, la participante 2YS, menciona que no le gusta participar y que bajo su preferencia está, dejar esa responsabilidad en los demás. Por otro lado, la participante 4JB, describe el sufrimiento que siente al pensar si utiliza o no los términos adecuados. Así mismo la participante 6SQ, compartió la dificultad de presentar una idea y de llevar a cabo una conversación, debido a que no le fluyen las ideas. De tal manera que las participantes 7CV y 8YM, indican también la falta de atrevimiento para participar, al igual que la participante 2YS, la cual se evidencia la relación que hay en las respuestas, de acuerdo con las preguntas planteadas mediante la entrevista semiestructurada y es en que prefieren evadir su responsabilidad y asignárselo a otros, con el fin de que determinada situación no les genere ningún tipo de malestar.

9.2.3 Subcategoría conductas de seguridad inefectivas.

Figura 6.

Conductas de seguridad inefectivas.



Fuente: Elaboración propia.

Teniendo en cuenta la tercera subcategoría de conductas de seguridad inefectivas, perteneciente a la segunda categoría de análisis (incidencias de los factores cognitivos), se encontró que de los ocho participantes siete de ellos se ajustaron a las pregunta *¿cómo cree que el miedo escénico y/o los factores anteriores le afectan al hablar en público?* realizada por medio de la entrevista semiestructurada, de tal modo que los participantes 1MC, 3SR y

6SQ, expresan aspectos muy similares en relación a la evitación de hablar, así como también, hacen alusión a las estrategias que utilizan para terminar la exposición lo más pronto posible, en caso tal que por deber les corresponda presentar. De esta manera la participante 2YS, indica que se le hace más difícil la exposición ante un público de manera individual.

Las participantes 5MR y 6SQ, comparten aspectos muy similares con relación a las estrategias que utilizan para memorizarse la información, de tal manera que puedan sentir un poco de seguridad a la hora de realizar una exposición.

Por otra parte, la participante 7CV, refiere la dificultad que tiene al mirar a las personas y como del mismo modo evita relacionarse con su entorno social.

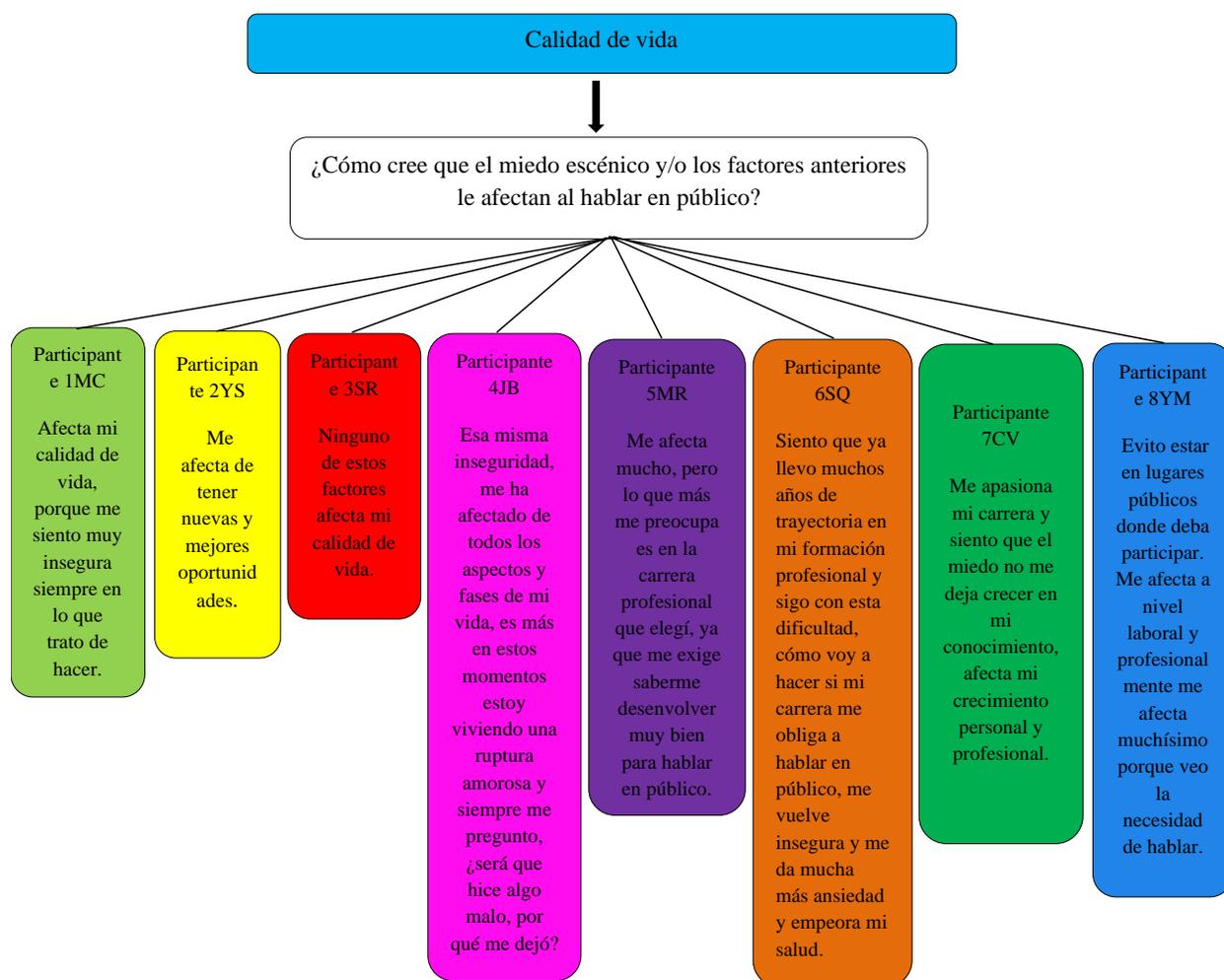
Así también, como se aprecia la respuesta de la participante 8YM, al preguntarle por los factores que le afectan al hablar en público, la cual hace mención de que en diversas ocasiones le surgen preguntas, pero debido a su miedo escénico prefiere quedarse con la incertidumbre.

A continuación, se presentará la tercera categoría general, la cual permite describir las incidencias de las manifestaciones y los efectos del pánico escénico en la calidad de vida de los participantes.

9.3 Manifestaciones y los efectos del pánico escénico en la calidad de vida de los participantes.

Figura 7.

Calidad de vida.



Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con la tercera categoría de análisis (calidad de vida), se pudo observar que los ocho participantes se situaron a la pregunta *¿Cómo cree que el miedo escénico y/o los factores anteriores le afectan al hablar en público?* lo cual manifestaron la afectación que el

pánico escénico les genera en su calidad de vida, a excepción de la participante 3SR, la cual indica que ninguno de los factores ha sido el detonante para afectar su calidad de vida.

Mientras que los demás participantes manifestaron la complejidad y lo difícil que ha sido para ellos este fenómeno, así, como los participantes 1MC, 5MR y 6SQ, los cuales comentan un aspecto que influye en la afectación de su calidad en relación con la inseguridad, una sensación que los evade de la confianza en sí mismos. A su vez se encontró que los participantes 2YS, 5MR, 6SQ, 7CV Y 8YV, coinciden a la hora de expresar la preocupación que les genera el hecho de no sentirse lo suficientemente capaz para desenvolverse al hablar ante un público, situación que les dificulta principalmente en el desarrollo de su formación profesional.

La presencia del pánico escénico y su incidencia en la calidad de vida

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación, se puede evidenciar que a través de cada una de las entrevistas semiestructuradas realizadas a los ocho participantes, se encuentra que la presencia del pánico escénico está ligada primeramente a los factores que inciden a nivel cognitivo, en donde algunos elementos de total importancia se encuentran ubicados con mayor frecuencia en creencias en relación a la *exposición social, distorsión de la realidad y pensamientos disfuncionales autoasignados*. Estos generan en cada una de las personas, un mayor incremento en la presencia del pánico escénico, dado que estos corresponden tanto a creer en la incapacidad de no poderlo lograr, así, como de la autoexigencia que el acto de presentar ante un público conlleva para cada uno de los participantes, de igual forma la predisposición que se crea en relación a cómo el público puede reaccionar ante cada presentación y los pensamientos de inseguridad, de incapacidad, de desconfianza, de rechazo, y de descalificación. Todo estos logran que haya un pensamiento

que impide aún más, el acto de presentar frente a un público, como una estructura de repuesta a nivel del pensamiento que autoprograma el hecho de sentirse expuesto a nivel social. Cabe anotar que se observó una mayor frecuencia en los factores implicados en la presencia de pánico escénico como: distorsión de la realidad y pensamientos disfuncionales autoasignados, que si bien, las creencias en relación social no se encontraron frecuentes para los participantes, si denota una fuerte incidencia en los pensamientos que de allí se puede plantear como una creencia futura que dificulte aún más, el presentarse en foros, ponencias, seminarios o en una simple reunión social. Claramente, la mayor dificultad es a nivel del pensamiento, dado que en ellos irrumpen un sin número de frases, palabras que entorpecen el acto de exponer, hasta el límite de incapacitarlos ante este acto. Se encontró que a estos pensamientos se asocia un tiempo largo de mantenimiento de éstos, lo que hace que la presencia del pánico escénico se torne, no solo en años sino en espacios de formación académica, siendo éste el epicentro del fenómeno en mención desde la iniciación de la vida académica.

En relación con las incidencias de los factores a nivel cognitivo, los resultados arrojaron que, debido al aspecto cognitivo, se presentan unas reacciones frecuentes en la parte fisiológica como forma de escape de la sensación que produce estar frente a un público. Estas se contemplan desde la *hipervigilancia* que, para cada uno de estos participantes, se presenta de manera interna, haciendo que en ocasiones sea difícil poder disimularlo, produciendo sudoración, taquicardia, vomito, lo que denota la insatisfacción que cada uno manifiesta sentir al momento del acto en mención. De igual forma, la *inhibición involuntaria* como uno de los aspectos influyentes en el pánico escénico, y como consecuencia del aspecto a nivel cognitivo, el no poder exponer una idea va desde una sensación de angustia y malestar hasta

un estado de incapacidad de exponer esa idea frente a un escenario. No menos importante, se encontraron las *conductas de seguridad inefectivas* donde la gran mayoría de los entrevistados hace mención a cuáles son estas incidencias o cuáles son los mecanismos presentes allí, como utilizar acciones que hacen que estar frente a un público genere mayor dificultad y ansiedad como: querer salir, utilizar movimientos extraños ante la audiencia y no tener un contacto, provocando que la respuesta sea inefectiva y ocasionando un nuevo episodio de pánico. A su vez, se observa que cada uno perpetua con el tiempo el miedo escénico.

Se observó en los resultados que la *afectación en la calidad de vida*, la mayoría coincide en que la presencia del pánico escénico desde todos los factores mencionados anteriormente, sin duda, traen unas consecuencias que en muchos momentos se considera devastadora, porque el miedo escénico crea tantos elementos en consonancia con el pensamiento, la inseguridad, la inestabilidad emocional, que logra impedir que exista calidad en la vida en quien presenta una condición de miedo escénico. Se encontró que todos estos factores afectan a nivel social, profesional y personal, en donde mayormente se presenta en escenarios de formación académica, desde los primeros comienzos de la vida y mayormente, en la vida profesional. Esta dificultad se refleja en la vida laboral y social. Se logró evidenciar en los resultados, que existe una privación de espacios de discusión social que ameriten una participación activa, dado la exigencia de presencia verbal y lo que implica pertenecer a estos, pero también, la dificultad para crecer a nivel profesional y laboral, elementos que, sin duda, configuran todo el marco de referencia desde donde se presenta el miedo escénico.

10 Discusión

El interés de esta investigación fue analizar la presencia del pánico escénico y su implicación en la calidad de vida en un grupo de estudiantes de la Corporación universitaria minuto de Dios, específicamente del programa de psicología. En los hallazgos se identificó que los factores a nivel cognitivo implicados en la manifestación del pánico son: Creencias en relación a la exposición social, distorsión de la realidad y pensamientos disfuncionales autoasignados, así como también, entre los hallazgos se encontró que existen unas incidencias de los factores a nivel cognitivo en relación a el pánico escénico estos son: hipervigilancia interna, conductas inhibitorias involuntarias y conductas de seguridad inefectivas, adicional se evidencia como estos factores repercuten de forma negativa en la calidad de vida de cada una de las personas que presenta esta dificultad, en ámbitos de formación profesional , laboral y social.

De acuerdo a los hallazgos en relación a los factores a nivel cognitivo implicados en la manifestación del pánico escénico, se Identificó que existen *creencias en relación a la exposición social* como forma de predisponer cada acto frente a un escenario, llevando a que quien lo vive, presente un sin número de obstáculos para lograr una comunicación adecuada frente a un espacio público, donde se asume un pensamiento de autoexigencia para quien presenta, lo cual es congruente con los hallazgos de Marín, (2017) el cual manifiesta que las situaciones pueden estar ligadas al rendimiento de cada uno y se traduce en temas de no haber hecho un esfuerzo suficiente porque una ponencia salga lo mejor posible (Marín, 2017).

También se encuentra, que *la distorsión de la realidad* es un factor cognitivo presente en el pánico escénico, destaca cómo se asumen pensamientos, posturas, o actos que se esperan ocurrirán al realizar el acto de exponer por parte de la persona que presenta el miedo escénico, en donde está en una vía de error más que de triunfo. Esto asociado a los postulados de (Rosa, 2017), se encuentra congruente al determinar que esta alude a una consecuencia que se espera ocurre después del acto, actos que no se asocian con lo que se pensaría pasa en un escenario real. Adicional, otro elemento de gran importancia se encuentra en *pensamientos disfuncionales autoasignados* que desde los hallazgos obtenidos en esta investigación se considera de gran relevancia para explicar en mejor medida como se experimenta, ya que, de allí, parte las reacciones que se tienen después de cada exposición. Estas se orientan en función de alimentar las creencias de incapacidad, desconocimiento, vergüenza, miedo y rechazo, esto se constata con la literatura de (Clark y Beck, 2012), el miedo a la exposición frente a un público es interpretado como un sesgo que se da en la memoria, lo cual hace que se direcciona el pensamiento a la autoevaluación negativa en relación a eventos pasados, y que luego se traduce en ansiedad presente en tres fases: anticipatoria, de exposición y procesamiento de la situación temida.

Respecto a los hallazgos sobre las *“incidencias de los factores cognitivos implicados en el pánico escénico”* se encontró que es preciso hacer hincapié en que estos emanan de esos factores cognitivos. Allí se ven manifestaciones tanto del orden fisiológico, como conductual, esto en congruencia con (Bados, 2015) el primero hace referencia al miedo desde lo que le genera a la persona a nivel fisiológico, es decir, temblor, sudoración, vómito, manos sudorosas, entre otros. Evidenciando que existen unas reacciones en la mayoría de los casos difíciles de disimular, lo que intensifica aún más los niveles de ansiedad en quien tiene pánico

escénico. El segundo aspecto muestra la forma de compensación frente al temor que surge ante una exposición social, hace referencia a todas esas respuestas conductuales que tiene el cuerpo frente a la tensión que se presenta, es decir, en cuanto a las expresiones faciales muy marcadas, evitar el público o realizar algún acto como beber o comer, leer más de lo normal o reaccionar abruptamente frente a una pregunta. En este sentido, surge como incidencia la *hipervigilancia interna*, que muestra cómo claramente está ligado a unas reacciones de orden fisiológico que tiene unas consecuencias que invalidan el proceso de presentar cualquier actividad, ya sea antes o durante la presentación. Esta hipervigilancia, en los hallazgos de esta investigación, muestra cómo logra que la persona se sienta indispuesta con vomitos, taquicardia, sudoración, enrojecimiento facial, lo que hace aún más tedioso, el acto de exponerse. De acuerdo con (Yagosesky, 2001) Se comprenden unas características asociadas al cuerpo, es decir, los movimientos ansiosos, la sudoración, palpitations fuertes, entre otras respuestas que puede generarse en el cuerpo. Así mismo se halló la *inhibición involuntaria* como parte de las incidencias, se observa que existen sensaciones de manera interna que inhiben el proceso de comunicar o presentar las ideas en una situación social. Esta hace que la persona se bloquee, lo que explica por qué la ansiedad que se genera en el momento de exponer conduce a que la persona se sienta sensible ante el público, logrando que esto, a su vez, fomente en ellos, una incapacidad para tener fluidez en el lenguaje, tranquilidad en su postura y se traduce a valoraciones negativas (Rosa, 2017). En este orden de ideas se identifica como un factor que se destaca en esta investigación las *conductas de seguridad inefectivas* presentes en el pánico escénico como una forma de evitación de la situación. Estas muestran que en poco o nada, logran permitir que el desenlace sea satisfactorio, se evidencia que al utilizarse de forma inefectiva intensifican la ansiedad, es decir, conductas como no

mirar al público, desviar la atención hacia algo fuera del lugar, incrementa las respuestas tanto del ponente como de la audiencia. Esto se articula con los postulados de (Marín, 2017), donde expone cómo las personas utilizan una programación en su pensamiento para evitar la ansiedad, utilizando mecanismos que la intensifican, como cruzar las piernas, ocultando sensaciones que se sienten en el momento, es decir, una conducta inefectiva.

Otro hallazgo importante se encuentra en que todos esos elementos mencionados anteriormente en relación al pánico escénico, modifican las dinámicas en *la calidad de vida*, dado el alto índice del fenómeno en mención en los contextos educativos, esto logra que cada una de las personas que lo vivencia tenga una afectación, ya sea en su campo profesional, laboral y social, dado que se restringen las participaciones y la presencia de cada uno en dichos escenarios, en donde a través de la comunicación oral se logra dar paso a saberes compartidos en la gran mayoría de escenarios sociales, este fenómeno a su vez, genera inseguridades, miedos, temores, incomodidad y entorpecimiento del desarrollo en el aprendizaje. Todos estos indicadores conllevan a la persona a bajar los niveles de autoeficacia, lo cual puede afectar seriamente su proceso de aprendizaje y sus relaciones interpersonales, como también se verán deteriorados factores tanto a nivel laboral como profesional, Caballero, 2015 citado en Ferrel, Ferrel, Cant& Jiménez, 2017).

Esto denota que cada uno de estos factores orienta a poder comprender el miedo escénico desde el pensamiento, pero también desde esas reacciones que cada uno presenta y cómo utilizan diversos mecanismos frente a cada situación, donde claramente, todos juegan un papel crucial en el mantenimiento o la recuperación hacia un estado normal de presencia en escenarios públicos.

11 Conclusiones

En primer lugar, se ha planteado una investigación cualitativa para estudiar la presencia del pánico escénico y su incidencia en la calidad de vida de los estudiantes, que sea viable en un contexto real.

Tras entrevistar a ocho estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios y preguntarles sobre su experiencia del pánico escénico y su incidencia en la calidad de vida, se pudo concluir que existen diversos factores a nivel cognitivo que influyen en la identificación de este, como la exigencia y la crítica que ejerce la persona sobre sí misma, la implicación de una visión desajustada, como también influye las creencias negativas que emergen en una persona a partir de hechos anteriormente traumáticos.

A su vez, se logró evidenciar que la gran mayoría de las personas que hicieron parte de la investigación, perciben y experimentan las características de los factores de una manera muy similar a excepción de las creencias en relación a la exposición social; ya que estas no se situaron de manera directa, pero si resaltan un papel fundamental en la incidencia de los pensamientos, teniendo en cuenta que se puede prolongar como una situación que dificulta el acto de exponerse ante un público.

Otra de las conclusiones, es que al conocer las incidencias de los factores implicados en el pánico escénico y al compararlo con los hallazgos observados a través de las diversas investigaciones, se encuentra que hay congruencia con la investigación que se llevó a cabo, debido a que se evidencia unas reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales en todos los factores alrededor del pánico escénico, las cuales pueden ser las causantes de sudoración, taquicardia, angustia, malestar y la ansiedad, sensaciones que se activan en la persona como

mecanismos de defensa, esto mediado por las características que se cumple desde un aspecto cognitivo y que se sitúa en el miedo escénico al momento de hacer presentaciones o de exponerse ante un público.

Al describir las incidencias implicados en la manifestación del pánico escénico y sus efectos en la calidad de vida, se concluye que la mayoría de los participantes coinciden en el impacto que les genera el miedo escénico mediado por la inseguridad, problemática que impide que exista una calidad de vida en quienes están inmersos a esta condición, afectándolos no solo desde escenarios académicos, sino en otras áreas de su vida como a nivel social, profesional y personal.

12 limitaciones

Una de las limitaciones presentes en esta investigación, fue sin duda no poder acceder a la muestra de forma presencial, dadas las medidas impuesta por el gobierno Nacional en relación a la contingencia sanitaria que a traviesa el país ocasionada por el Covid 19, esto no permitió tener un acercamiento directo con las personas que conformaban la muestra, lo que dificultó aún más el acceso a la misma y se optó por utilizar recursos tecnológicos que permitieran realizar las entrevistas semiestructuras, que en términos de ruido, distractores, espacios de trabajo y estudio dentro de las dinámicas familiares, se hizo aún más complejo el proceso y limitante en términos de la ética que se presenta en los consentimientos informados en relación a los espacios de completa y total imparcialidad a la hora de entrevistar.

Otra de las limitaciones fue que inicialmente se propuso como muestra 20 estudiantes dado que las instalaciones de la universidad no se encontraban abiertas, se redujo el número de la muestra lo que implica que los datos no se pueden generalizar.

Otro aspecto fue en términos de tiempo y la precariedad en el funcionamiento de las redes de internet, los tiempos a través de la virtualidad no solían ser tan precisos en los encuentros como en la presencialidad lo que limito poder contactarlos en un mismo momento, adicional las distorsiones en la red que podían generar interrupciones en las grabaciones y por ende en la comunicación.

13 Lista de Referencias

- Agirre, A., Mendiguren, T., & turregui, L. (2015). La superación del miedo escénico en el aula de locución informativa. *opción*, 31(5), 15-32. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045570002.pdf>
- Almeida, M., Infante, A., & Cuenca, Y. (2019). Comunicación no verbal: concreción en la formación del licenciado en comunicación. *Atlante*, 1-11. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/02/comunicacion-noverbal.html>
- Alonso, A. (2017). *El papel de la comunicación no verbal en la producción y en la recepción del discurso del intérprete* (trabajo de grado). Universidad de Valladolid, España. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/28690/TFG-O%2011143.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez , Y., & Parra, A. (2015). *Fortalecimiento de la expresión oral en un contexto de interacción comunicativa* . (Tesis de maestría). Universidad pedagógica y tecnológica , Duitama, Tunja. Recuperado de <https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/1513/1/TGT-149.pdf>
- American Psychiatric Association. (2014). Manual Diagnóstico y Estadísticos de los Trastornos mentales DSM (5 ed.). España: manual moderno.
- Amodeo, A. (2016). Tratamiento del pánico mediante exposición. *Revista de casos clínicos en Salud Mental*, 4(2), 101-114. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5912886>
- Ander, E. (2011). Aprender a investigar Nociones básicas para la investigación social (1 ed.). Argentina: libro.
- Bados, A. (2009). Fobia Social Naturaleza, Evaluación y Tratamiento (3 ed.). Barcelona: Libro.
- Bados, A. (2015). Miedo a hablar en público. (2 ed.). Barcelona: Libro.
- Benítez, I. (2016). A evaluación de la calidad de vida: retos metodológicos presentes y futuros. *Papeles del Psicólogo*, 37(1), 69-73. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77844204009>
- Bolívar, A., Verano, D., & Galván, I. (2018). ¿Influyen la autoeficacia, los incentivos y la confianza para hablar en público en cómo se autoevalúan los estudiantes? *cultura y*

- educación*, 30(3), 529 - 555. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6545235>
- Bonozo, M. F. (2019). *Miedo escénico en la disertación. Talleres de oratoria*. (tesis inédita de grado). Universidad de Guayaquil, Ecuador. Recuperado de
<file:///E:/Downloads/BFILO-PMP-19P195.pdf>
- Campoverde, C. (2016). *Comunicación visual y su influencia en la elaboración de material impreso con técnicas para controlar el pánico escénico y ayuda a la integración de estudiantes de octavo paralelo "a" y "b" del colegio mixto "leonidas garcía"*. (tesis de grado). Universidad de Guayaquil, Ecuador. Recuperado de
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/20156/1/TESIS%20FINAL%20P%20C3%81NIC%20ESC%20C3%89NICO%20CATHERINE%20ESTEFANIA%20CAMPOVERDE%20GUERRERO.pdf>
- Chalacan, J. J. (2016). *Elaboración y socialización de un plan de capacitación sobre el miedo escénico, dirigida a los estudiantes de primer nivel de la carrera de talento humano del instituto tecnológico superior "cordillera", para reducir el alto índice de miedo al hablar en p*. (tesis de grado) Tecnológico superior "cordillera", Quito, Ecuador.
 Recuperado de
<https://dspace.cordillera.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/2080/13-EMP-RH-15-16-1724478878.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Clark, D., & Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. (1 ed.). New York: Recuperado de: https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf
- Delannays, B. (2020). Calidad de vida y bienestar en estudiantes de medicina de una universidad del sur de Chile. *Revista de psicología*, 29(1). Recuperado de
<http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2020.58055>
- Delgado, L. E. (2017). *"Ansiedad estado/rasgo y miedo de hablar en público en estudiantes de la institución idea - Perú - Huaraz 2017"*. (tesis de grado) Universidad San Pedro, Perú.
 Recuperado de
http://repositorio.usanpedro.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/4573/Tesis_56459.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dorsch, F. (1994). *Diccionario de psicología*. (1 ed.). Barcelona: Diccionario.
- Ferrel, F., Ferrel, L., Cantillo, A., Jaramillo, J., & Jiménez, S. (2017). Variables académicas y sociodemográficas relacionadas con el síndrome de Bornout, en estudiantes de ingeniería y ciencias de la salud de una universidad estatal de Colombia. *Psicogente*, 20(38), 336-352. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v20n38/0124-0137-psico-20-38-00336.pdf>

- Galeano, M., & Vélez, O. (2002). Estado del arte sobre fuentes documentales en investigación cualitativa. Medellín. (2 ed.). Medellín: Libro.
- Gómez, G., Winder, P., Ccahuarupay, V., Medina, A., & Malca, M. (2018). Glosophobia en estudiantes universitarios: un reto académico. *Apunt. cien. soc*, 8(2), 1-5. Recuperado de <http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/615/572>
- González, C. (2013). Efectos de la PNL sobre el miedo escénico de estudiantes universitarios. *Opción*, 29 (61), 90-106. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31030401006.pdf>
- Gutiérrez, A. (2018). *Ansiedad Social y Sesgo de Interpretación de expresiones faciales* (tesis doctoral). Universidad de la Laguna, España. Recuperado de <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=17Wa5MNWKyE%3D>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación las rutas cuantitativas, cualitativa y mixta (6 ed.). México: Libro.
- Lagla, V. M. (2012). *Violencia intrafamiliar y los diferentes tipos de manifestaciones psicológicas, físicas y sexuales* (tesis de especialización) Universidad central del Ecuador, Quito. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/2764/1/T-UC-000-87.pdf>
- Luna, P. d., Guzmán, S. A., & Cruz, V. H. (2015). ¿La experiencia es la única forma de mejorar el discurso público en la ciencia?. *Nova Scientia*, 7(2), 601-621. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ns/v7n14/2007-0705-ns-7-14-00601.pdf>
- Maldonado, I., & Reich, M. (2013). Estrategias de afrontamiento y miedo a hablar en público en estudiante universitarios a nivel de grado. *Ciencias psicologicas*, 7(2), 165-182. Recuperado de: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212013000200006
- Marín, A. R. (2017). *El miedo escénico como barrera comunicativa en el aula*. (tesis doctoral), Universidad complutense, Madrid. Recuperado de <https://eprints.ucm.es/47940/1/T39994.pdf>
- Marín, A. R. (2018). *El miedo escénico como barrera comunicativa en el aula*. (tesis doctoral), Universidad complutense, Madrid. Recuperado, de <https://eprints.ucm.es/47940/1/T39994.pdf>
- Mendieta, G. (2015). Informantes y muestreo en investigación cualitativa. (*Investigaciones Andina*), 17(30), 1148-1150. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239035878001>

- Mendoza, J. D. (2017). Superando la renuencia a hablar en las aulas coreanas de ele. La opinión del estudiante universitario. *revista de estudios filologicos*, (33), 4-0. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/6039962>
- Murcia, J. (2017). La construcción del sistema categorial en la investigación: pistas metodológicas a partir del estudio de una política pública. *Estudios de Derecho*, 74(163), 75-105. Recuperado de: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/red/article/view/332090>
- Murcia, J., Ramírez, C., & Guerra, E. (2019). *Estrategias de afrontamiento en 6 madres que vivieron pérdida fetal* (Tesis de grado). Universidad Minuto de Dios, Antioquia. Recuperado de <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/10809>
- Ortiz, E. (2013). Epistemología de la investigación cuantitativa y cualitativa: Paradigmas y objetivos. *Revista de Clases historia*, 9(12), 1-23. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5174556>
- Ramos, P. (2013). La validez y la eficacia de los ejercicios respiratorios para reducir la ansiedad escénica en el aula de música. *Revista internacional de educación musical*, 1-29. Recuperado de <https://revistaeducacionmusical.org/index.php/rem1/article/viewFile/16/8>
- Razeto, A. (2017). Más confianza para una mejor escuela: el valor de las relaciones interpersonales entre profesores y director. *Cuadernos de investigación educativa*, 8(1), 61-76. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=443652196005>
- Rodríguez, C. A. (2017). *La lúdica como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la expresión oral*. (tesis de especialización). Fundación universitaria los libertadores, Colombia. Recuperado de <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1501/rodriguezcesar2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, A., Gallego, C., & Giraldo, L. (2017). *Relaciones existentes entre las situaciones críticas del contexto familiar y el desarrollo de la dimensión socioafectiva en niños de Jardín del hogar José María Osorio del municipio de Guarne*. (tesis de grado). Universidad Minuto de Dios, Antioquia. Recuperado de <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6129/5-Relaciones%20existentes%20entre%20las%20situaciones%20cr%20adicas%20del%20contexto%20familiar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soler, I. (2008). El estudiante universitario: un perfil heterogéneo y un compromiso flexible. *d'innovació educativa*, (2), 62-64. Recuperado de file:///D:/Downloads/Dialnet-ElEstudianteUniversitario-3083446.pdf

- Van, T. (2002). El análisis crítico del discurso y el pensamiento social. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, (1), 18-24. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=53700102>
- Vega, C. M., & Jiménez, N. A. (2016). *Percepciones e Imaginarios Sociales sobre Desarrollo Social a la luz de la experiencia de planeación participativa en el proyecto urbano integral del cable aéreo de ciudad Bolívar* (tesis magistral). Univeridad pedagogica nacional, Bogotá. Recuperado de: <https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/1402/JimenezMorenoVegaRey2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Viejó, I., & Quinto, E. (2019). Miedo escénico y la superación psicológica en estudiantes universitarios. *Revista psicología UNEMI*, 2(004), 39-49. Recuperado de <http://181.188.214.100/index.php/faso-unemi/article/viewFile/864/730>
- Yagosesky, R. (2001). El poder de la oratoria (1 ed.). Caracas: Libro.

14 Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado.

Fecha:	Doc. Identidad:
Nombre:	Edad:
Lugar de evaluación:	Estado civil:

Título del proyecto: Presencia del pánico escénico y su incidencia en la calidad de vida desde la perspectiva de un grupo de estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello 2021

El objetivo de la investigación es analizar la presencia del pánico escénico y su incidencia en la calidad de vida desde la perspectiva de un grupo de estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello, 2021. La cual será desarrollada por las profesionales en formación Andrea Carmona Gil, Leydy Upegui Torres y Juliana Zapata Parra con la asesoría de la Psicóloga Angela Trujillo Galeano.

Los datos personales del participante y la información adquirida serán estrictamente confidenciales, con el fin de no causar ningún perjuicio al participante de acuerdo con la resolución 8430 de 1993, expedida por el Ministerio de Salud, el profesional en formación encargado guardará confidencialidad absoluta acerca de los datos, con el propósito de dar cumplimiento a lo estipulado en la ley 1090 de 2006, expedida por el colegio colombiano de psicólogos. Así como los principios éticos establecidos en la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2017). Consecuentemente, se utilizó la resolución 8430 de 1993 en los artículos 14, 16, 59 y 84, para la construcción del consentimiento informado. Los

resultados globales del estudio se darán a conocer al representante legal de la institución, una vez finalizado el proceso de investigación.

Aclaraciones:

1. Su decisión de participar en el estudio es voluntaria.
2. En caso de decidir no participar en esta investigación, no habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, su familia o su institución.
3. Si decide participar en la investigación usted puede retirarse en el momento que así lo disponga, únicamente se le solicitará que informe las razones de su decisión, las cuales serán respetadas totalmente.
4. Por la participación en esta investigación usted no recibirá ninguna remuneración de tipo económico.

Una vez considere que sus dudas han sido aclaradas y que no tiene ninguna pregunta sobre su participación en la investigación, usted puede, si así lo decide, firmar la siguiente carta de Consentimiento Informado.

Yo _____ identificado/a con cédula de ciudadanía N° _____ de _____ Declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido, e igualmente que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar de manera libre y voluntaria en esta investigación. Por lo anterior, autorizo a Jakeline Carmona Gil, Leydy Upegui Torres y Juliana Zapata Parra (estudiantes de **Psicología** de la Corporación **Universitaria Minuto de Dios- UNIMINUTO**) para realizar los anteriores procedimientos.

Firma investigador

CC:

Firma participante

CC:

Anexo 2. Entrevista semiestructurada.

Preguntas guía:

1. ¿Cuál es la mayor dificultad que tienes al hablar en público?
2. ¿Has sentido miedo al hablar en público durante los últimos tres meses?
3. ¿Qué factores cognitivos considera que le crean mayor inseguridad y miedo al hablar al público?
4. ¿Cómo cree que el miedo escénico y/o los factores anteriores le afectan al hablar en público?
5. De qué modo le afecta los factores mencionados en su calidad de vida.

Anexo 3. Matriz categorial.

Factores de riesgo de la exposición social y su impacto																														
Participante	Preguntas	S	Creencias en relación a la exposición social				Distorsión de la realidad				Pensamientos disfuncionales autoasignados																			
IMC	¿De verdad me da miedo exponerme durante la exposición social?	25	4A	4B	4C	4D	4E	4F	4G	4H	4I	4J	4K	4L	4M	4N	4O	4P	4Q	4R	4S	4T	4U	4V	4W	4X	4Y	4Z		
2B	¿En cualquier momento voy a hablar en público?																													
3C	¿Cuántas veces me da miedo exponerme en público?																													
4B																														
5E																														
6F																														
7G																														
8H																														

Incidencias de los factores cognitivos																														
Participantes	Preguntas	Hipervigilancia interna incidencia en relación con las creencias en relación a la exposición social				Conductas inhibitorias involuntarias incidencia en relación con la distorsión de la realidad				Conductas de seguridad inefectiva incidencia en relación con los pensamientos disfuncionales autoasignados																				
IMC	¿Cómo cree que el miedo escénico y/o los factores anteriores le afectan al hablar en público?	IMC- Siento pena, ganas de llorar, olvido y sudoración en las manos	2Y5- Dias antes de la exposición siento un dolor en el pecho muy fuerte, sudoración excesiva, temblor	3R- Me siento muy nerviosa, ansiedad, sudoración, lo cual hace que se me olviden las cosas centrales	4J- Me afecta demasiado, incluso antes de exponer me da zozquencia y sudoración en las manos y los pies. Me exponer ante un público me maré	5MR- Me da rabia conmigo mismo porque siempre me da zozquencia y sudoración en las manos y los pies. Me exponer ante un público	6SQ- Siento es como ese calor en la cara, sudoración, sensación de zozquencia, activación parica, me siento angustiada y ansiosa	7CV- Me da mucha zozquencia, ansiedad, me voy poniendo roja	8YM- Siento que soy capaz de participar porque no me gusta hablar en frente de nadie	2Y5- No me gusta participar, prefiero que lo hagan los demás	4JB- Sufro mucho porque pienso que no manejo las palabras adecuadas	6SQ- No soy capaz de sostener una idea, conversación de participar en clase, porque no me fluye el lenguaje	7CV- No me atrevo a participar, prefiero que alguien más participe cuando yo quiero hablar	8YM- No me atrevo a hablar mucho, evito completamente hablar	IMC- Evito hablar lo menos posible, pero cuando lo hago, hablo lo más rápido que puedo. Estudio y me preparo demasiado	2Y5- No soy capaz de enfrentarme solo a la exposición	3R- Trato de terminar la exposición lo más rápido que puedo	5MR- Trato de aprenderme lo que voy a decir con ocho días de anticipación	6SQ- Siento cansancio, quiero salir del lugar, evito presentar y cuando lo hago trato de memorizar todo lo que voy a decir	7CV- Voy soy capaz de mirar a la persona, evito la mirada, miro hacia otro lado, evito hablar	8YM- Quiero preguntar pero prefiero quedarme con la duda									
2B																														
3C																														
4D																														
5E																														
6F																														
7G																														
8H																														

Afectación de los factores en la calidad de vida											
Participantes	Preguntas	Calidad de vida									
IMC	Subcategorías	Pensamientos disfuncionales autoasignados Hipervigilancia interna. Conductas inhibitorias involuntarias Conductas de seguridad inefectiva.	Distorsión de la realidad Pensamientos disfuncionales autoasignados Hipervigilancia interna Conductas inhibitorias involuntarias Conductas de seguridad inefectivas.	Creencias en relación a la exposición social Distorsión de la realidad Pensamientos disfuncionales autoasignados Hipervigilancia Interna Conducta de seguridad inefectivas.	Creencias en relación a la exposición social. Distorsión de Pensamientos disfuncionales autoasignados. Hipervigilancia interna. Conductas inhibitorias involuntarias Conductas de seguridad inefectiva.	Distorsión de la realidad Pensamiento disfuncionales autoasignados Hipervigilancia interna Conductas de seguridad inefectiva.	Distorsión de la realidad. Pensamientos disfuncionales autoasignados. Hipervigilancia interna. Conductas inhibitorias involuntarias. Conductas de seguridad inefectivas.	Distorsión de la realidad. Pensamientos disfuncionales autoasignados. Hipervigilancia interna. Conductas de seguridad inefectivas.	Creencias en relación a la exposición social. Distorsión de la realidad. Pensamientos disfuncionales autoasignados. Hipervigilancia interna. Conductas inhibitorias involuntarias. Conductas de seguridad inefectivas.		
2Y5	¿Cómo cree que el miedo escénico y/o los factores anteriores le afectan al hablar en público?	IMC- Afecta mi calidad de vida, porque me siento muy inseguro siempre en lo que trato de hacer.		2Y5- Me afecta de tener nuevas y mejores oportunidades	3SR- Ninguno de estos factores afecta mi calidad de vida.	4JB- Esa misma inseguridad, me ha afectado de todos los aspectos y fases de mi vida, es más en estos momentos estoy viviendo una ruptura amorosa y siempre me pregunto, ¿será que hice algo malo, por qué me dejó?	5MR- Me afecta mucho pero lo que más me preocupa es en la carrera profesional que elegí, ya que me exige saberme desenvolver muy bien para hablar en público	6SQ- Siento que ya llevo muchos años de trayectoria en mi formación profesional y sigo con esta dificultad, cómo voy a hacer si mi carrera me obliga a hablar en público, me vuelve insegura y me da mucha más ansiedad y empeora mi salud	7CV- Me apasiona mi carrera y siento que el miedo no me deja crecer en mi conocimiento, afecta mi crecimiento personal y profesional	8YM- Evito estar en lugares públicos donde deba participar. Me afecta a nivel laboral y profesionalmente me afecta muchísimo porque veo la necesidad de hablar.	
3SR											
4JB											
5MR											
6SQ											
7CV											
8YM											