

**Reducción del miedo escénico y mejora del afecto positivo,
la autoeficacia y el desempeño ante la actuación en
público: Un cuasi-experimento aplicando PNL**

Trabajo Fin de Grado. Universidad Jaime I

Alumna: Damaris Serrano Leiva

DNI: 53789621G

Tutora: Marisa Salanova Soria

GRADO EN PSICOLOGÍA

Convocatoria: Junio,2015

Índice

RESUMEN	3
Extended summary	4
Introducción	6
Método.....	11
Resultados	17
Discusión y conclusiones	26
Bibliografía	30
ANEXO	32

RESUMEN

En este estudio, se llevó a cabo un cuasi-experimento con el fin de evaluar la eficacia de dos técnicas en Programación Neuro Lingüística (PNL): anclas y submodalidades en la mejora del afecto positivo, autoeficacia y desempeño, y la reducción del miedo escénico y del afecto negativo en alumnos de teatro de la Escuela Municipal de Villarreal. Para ello, se establecieron dos condiciones: Un grupo experimental y un grupo de espera. Un total de 22 sujetos participaron voluntariamente en el experimento y fueron asignados a la condición experimental o de espera dependiendo de sus niveles de Ansiedad Rasgo (STAI) y del curso al que pertenecían (1º o 2º). Los resultados indican que la intervención con anclas y submodalidades tiene efectos principalmente en la mejora de la autoeficacia y del desempeño.

Abstract

The purpose of this study is to show, through a quasi-experiment, the effectiveness of two Neuro-Linguistic Programming (NLP) techniques: anchoring and submodalities in improving positive affect, self-efficacy and performance, and in reducing stage fright and negative affect in theater students of the public Theater School of Villarreal. For that, two conditions were established: an experimental group and a waiting group. A total of 22 subjects participated voluntarily in the experiment and they were assigned to the experimental condition or waiting group depending on their levels of Trait Anxiety (STAI) and of course they belonged (1st or 2nd). The results indicate that interventions with anchoring and submodalities have effects principally in improving self-efficacy and performance.

Palabras clave: *PNL, anclajes, submodalidades, autoeficacia, afecto negativo, afecto positivo, desempeño, miedo escénico, teatro*

Keywords: *NLP, anchoring, submodalities, self-efficacy, negative affect, positive affect, performance, stage fright, theater*

Extended summary

The objective of this research is to test whether the intervention anchors and submodalities in NLP had effectiveness theater students of the Municipal School of Villarreal, in other words , if there were significant differences between subjects in the experimental condition, which had received two interventions, and the waiting condition in the variables of interest. To do this, it conducted experimental research with a quasi-experimental design. This was a design of a factor (NLP intervention) with two levels (pass or not pass the intervention) and five dependent variables (stage fright, positive and negative affect, self-efficacy and performance).

The total sample consisted of 24 students of "Escola Municipal de Teatre al Carrer" (EMTAC) Villarreal, 12 of which were part of the first year, while the remaining 12 were part of the second year.

The hypotheses were:

- Hypotheses 1: Applying NLP anchors and submodalities decrease stage fright. That is, those in the experimental condition, decrease their levels of fright after the intervention in NLP.
- Hypotheses 2: Applying NLP anchors and submodalities reduce negative affect. That is, those in the experimental condition, reduce their levels of negative affect after the intervention in NLP
- Hypotheses 3: Applying NLP anchors and submodalities increases positive affect. That is, those in the experimental condition, increase their levels of positive affect after the intervention in NLP
- Hypotheses 4: Applying NLP anchors and submodalities improves self-efficacy. That is, those in the experimental condition, will improve its self-efficacy after the intervention in NLP
- Hypotheses 5: Applying NLP anchors and submodalities improves performance. That is, those in the experimental condition, improve their performance after intervention in NLP

As the intervention was carried out in two theater class, already formed, the homogeneity of the groups controlled by the distribution of subjects to experimental and waiting (variable locking: trait anxiety, first or second year: experience) conditions and pre-test measures (questionnaires Scenic Fear, Anxiety Inventory State Trait and the PANAS "emotion" to all subjects), allowing a comparable measure.

For three weeks in a row, the questionnaire PANAS "mood" was administered in all subjects at the end of the thater class at the EMTAC. Similarly, performance questionnaire (adapted) was given to the two teachers of the school weekly.

Then, NLP interventions anchors were carried out to the subjects of the experimental condition. Before and after the intervention, the PANAS "emotion" questionnaire was administered to subjects and self-efficacy were investigated. Conditions were controlled to reduce the bias of interventions.

For three weeks, the questionnaire PANAS "mood" once a week was administered to the entire sample again.

At the end of the first interventions, a daily self-report was administered to both groups. To this end, participants was asked to think about the situation related to the theater that will produce them more anxiety (from fear: "make a mistake on stage on day of performance").

Then, second NLP intervention were carried out in the experimental group. In it, was applied NLP submodalities. Before and after sessions Panas administered and self-efficacy was assessed. The day of the show in front the audience, the PANAS "emotion", was administered, before and after the show, and only at the end, the questionnaire Scenic Fear and Anxiety Trait-Stai. That same day, the daily self-reports of the entire sample was collected. Questionnaires were administered randomly to the public and a professional actor to measure the performance of the subjects.

Data were analyzed by analysis of variance with repeated measures.

The results indicated that interventions with anchors and submodalities produce a negative affect conservation in situations of anxiety and decreases the positive affect over time, and has an improved efficacy and performance in students of first and second year School Theatre Villarreal. However, methodological limitations of this study and the lack of scientific evidence for the theory of NLP, determined that these conclusions should be taken with caution. Consequently, future research is needed to determine how effective NLP techniques and to what extent affect humans.

Introducción

La *Programación Neurolingüística* (PNL) es un modelo de excelencia y de comunicación. Nos explica como cada uno de nosotros representamos la realidad internamente de forma subjetiva, nos muestra cómo esa representación interna, es diferente en cada uno de nosotros, y como cada uno de nosotros va configurando nuestra vida y nuestras relaciones, a partir de esa representación subjetiva de la realidad. Según Grinder y Bandler (1979), a través de las técnicas de PNL, podemos generar cambios efectivos y rápidos en nuestras cogniciones, conductas y emociones, enfatizando nuestro bienestar y funcionamiento saludable. El concepto de PNL hace referencia a los tres componentes básicos de la experiencia del ser humano: Programación (estructuración de pautas y programas de comportamiento); Neuro (procesos mentales) y Lingüística (utilización del lenguaje verbal y no verbal y como nuestro pensamiento tiene efecto de estructuración bidireccionales con él) (O'Connor & Seymor, 1996).

Dado que la PNL se dirige a través de sus técnicas a los ámbitos cognitivos, afectivos y conductuales, se han seleccionado en este trabajo de investigación, variables de los tres ámbitos, para comprobar la eficacia de las técnicas aplicadas en el ámbito del teatro. En este sentido, según el modelo de la PNL (Grinder & Bandler, 1979), cualquier suceso externo, pasa por unos filtros neurofisiológicos internos e individuales (cogniciones), que generan una representación interna de la realidad. Esta representación interna, crea un estado interno (componente afectivo), recoge una fisiología adecuada a él, y desde ahí se da una respuesta o comportamiento al exterior, a través del lenguaje verbal y no verbal (componente comportamental).



Figura 1: Modelo de comunicación de PNL. Grinder & Bandler (1979)

Por lo tanto, si aplicamos este modelo al mundo del teatro, las representaciones internas que tenga un actor y sus creencias (autoeficacia, entre otras), van a determinar su estado (ansiedad, miedo escénico) y por lo tanto, su mayor o menor éxito en sus actuaciones (desempeño).

Así pues, introduciendo modificaciones en los filtros o en las representaciones internas (*Referidas en apartado técnicas*) a través de las técnicas de PNL, generamos cambios positivos en los tres ámbitos (conductual, cognitivo y afectivo).

Variables afectivas

Muchos estudios de investigación científica, apuntan hoy en día a que los seres humanos somos intrínsecamente interpersonales (Semerari, 2002). Ese hecho lleva asociada la necesidad comunicación, y en el caso de nuestra especie, del desarrollo del lenguaje. Tal y como señala Yagosesky (2008), la comunicación nos brinda beneficios (logro, aceptación, liderazgo...), pero también riesgos o limitaciones por experiencias pasadas que impidan la eficacia expresiva. Estas barreras pueden verse relacionadas con un deficiente funcionamiento social. Cuando esto ocurre, es posible desarrollar lo que se conoce como miedo escénico, un fenómeno muy frecuente y común. Concretamente, las investigaciones señalan que "Hablar en público" encabeza la lista de miedos más frecuentes (Daley, 2004; Bados, 2001).

En 2008, Yagosesky definió el miedo escénico como: "Respuesta psicofísica del organismo, generalmente intensa, que surge como consecuencia de pensamientos pesimistas sobre la situación real o imaginaria de hablar en público. Esta respuesta incluye manifestaciones asociadas con la timidez y la ansiedad, como preocupación, inhibición, estrés, ineficacia expresiva y otras formas de alteración de la normalidad en lo fisiológico, cognitivo y conductual".

Según Kenny (2011), la diferencia entre los términos "miedo escénico" y "ansiedad al enfrentarse al público" difieren en el grado de intensidad, sin embargo, otros autores los consideran equivalentes. En este estudio, se adoptará la segunda interpretación, considerándolo una misma dimensión, con diferentes grados de intensidad.

Como seres sociales, la exposición de los humanos a situaciones interactivas forman parte del día a día, en especial en profesiones que impliquen la comunicación interpersonal verbal y no verbal con otras personas. En este sentido, el teatro se halla relacionado especialmente con las competencias interpersonales y de oratoria. Esta idea se fortalece de los principios del Método Stanislavsky en el teatro, entre los cuales se encuentra la comunicación en el actor.

Por otro lado, si el modelo de la PNL se expone como un conjunto de herramientas orientadas a la excelencia y al bienestar humano, es posible entender que estas técnicas pueden tener un efecto en el bienestar psicológico, concretamente en el *afecto positivo* y el *afecto negativo*.

El afecto positivo incluye estados de ánimo y emociones diversas con un contenido subjetivo agradable.

El afecto negativo incluye emociones y estados de ánimo con un contenido subjetivo desagradable.

El afecto incluye reacciones transitorias y relacionadas con estados fisiológicos (emociones) como estados más permanentes más continuos (estados de ánimo). A este respecto, hay que tener

en cuenta los límites en las intervenciones del bienestar psicológico (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005), ya que su componente de heredabilidad genética o su relación con rasgos de personalidad, pueden impedir que los cambios en el bienestar sean efectivamente sostenibles y duraderos.

Variables cognitivas

La *autoeficacia* es el juicio que una persona hace de sentirse capaz, en un determinado momento, de ejecutar un curso de acción determinado para conseguir un determinado nivel de éxito con una determinada confianza. Este concepto fue introducido por Albert Bandura, quien en 1986 elaboró la Teoría Social Cognitiva. Para Bandura, las creencias que una persona tiene sobre su capacidad, serán fundamentales para poner en marcha la conducta.

La autoeficacia tiene una influencia decisiva en la que una persona se enfrenta a la ansiedad. Además, Irene et al. (2010) demostraron mediante un programa de formación que un aumento de la autoeficacia y una disminución de la ansiedad en alumnos de un curso de comunicación audiovisual, mejoraban el flujo de la comunicación en público y a su vez esto tenía un efecto en el disfrute y éste en la calidad.

Variables conductuales

El método Stanislavki (1936) expone que un actor/actriz, puede controlar su rendimiento en el escenario, basándose en los aspectos más intangibles e incontrolables del comportamiento humano. Para ello, propone 10 principios básicos que un actor/actriz debería poseer. Entre ellos, se encuentran la concentración, comunicación, estado mental creativa, relajación...Partiendo de la base que la PNL dirige sus acciones a especificar objetivos y modelar las conductas con la finalidad de adquirir más competencias para nuestro *desempeño* (mediante el cambio en las representaciones internas y los estados que estas provocan, o viceversa), deberá tener una repercusión en estos principios planteados por Stanislavky y a su vez, en su desempeño verbal y corporal (consecuentes también indispensables en el Método de Stanislavky).

Técnicas de PNL seleccionadas

Técnica 1

El *anclaje* es una técnica de PNL que consiste en la asociación de un estímulo con un estado emocional, de este modo cuando se repita el estímulo, se evocará el estado emocional asociado al estímulo cuando se realizó el anclaje. En psicología, esto se conoce como "respuesta condicionada".

Esta técnica tiene por objeto, disminuir la intensidad de las sensaciones o síntomas de estados internos no deseados.

Técnica 2

Grinder y Bandler (1979), exponen que estructuramos nuestras representaciones internas a través de nuestros cinco sentidos: la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato. Es decir, cualquier experiencia que tengamos almacenada en nuestra mente se representa por medio de estos sentidos. Así pues, cualquiera de nuestras representaciones internas está formada por imágenes, sonidos y sensaciones. Podríamos considerar que los sistemas representacionales (visual, auditivo y kinestésico), son los ingredientes con los que nuestro cerebro registra cualquier experiencia. Si los sistemas de representación son las “modalidades” de percibir el mundo, las “submodalidades” son los elementos de los que cada uno de los sentidos está compuesto (Ej: Una imagen puede estar registrada en blanco y negro o color; tamaño grande, pequeño o mediano, etc.). Así pues, mediante la técnica de *submodalidades*, será posible cambiar estos elementos, modificando de esta forma, el efecto que esta experiencia produce en nosotros. Gracias a las submodalidades, es posible describir y analizar más detalladamente las representaciones y procesos cognitivos y en muchos casos, modificarlas en el sentido deseado (Bandler, 1985/1987).

En los últimos años, la posición de la PNL ha ido fortaleciéndose en base a intervenciones en el área de salud física y mental, sin embargo, algunas pruebas en relación a la PNL han sido menos evidentes y por ello ha atraído numerosas críticas. En 2012, Sturt, et al, realizaron una revisión de la literatura en PNL. Para ello, tuvieron en cuenta la calidad de los estudios (presentación de informes, validez externa e interna y repercusión). Los criterios de exclusión centrados en los riesgos de sesgo de los artículos les llevaron a considerar solo 10 de los 1459 artículos recuperados. Debido a la pequeña cantidad de estudios y su heterogeneidad, se realizó una síntesis narrativa de la evidencia. Los resultados demostraron que solo 1 de los 5 ensayos controlados aleatorios informaron diferencias significativas entre los grupos. En cambio, los 5 ensayos pre-post considerados, reportaron mejoras en los grupos, así como 3 de los 5 ensayos controlados aleatorios en esta condición. Esta revisión demuestra que hay poca evidencia de que las intervenciones de PNL tengan un efecto en la salud. Esto refleja la limitada cantidad y calidad de la investigación referida a PNL.

-En la presente investigación se pretenden poner a prueba estas las técnicas de anclaje y submodalidades y comprobar si generan cambios significativos en las personas a quienes se les aplica, es decir, si son eficaces. Así pues, de manera general esperamos que la aplicación de anclas y submodalidades de PNL resultarán en mejoras significativas en el bienestar psicológico y el desempeño.

En concreto las hipótesis que se plantean son:

- Hipótesis 1: La aplicación de anclas y submodalidades de PNL reduce el miedo escénico. Esto es, las personas en la condición experimental, reducirán sus niveles de miedo escénico después de la intervención en PNL.
- Hipótesis 2: La aplicación de anclas y submodalidades de PNL reduce el afecto negativo. Esto es, las personas en la condición experimental, reducirán sus niveles de afecto negativo después de la intervención en PNL.
- Hipótesis 3: La aplicación de anclas y submodalidades de PNL aumenta el afecto positivo. Esto es, las personas en la condición experimental, aumentarán sus niveles de afecto positivo después de la intervención en PNL.
- Hipótesis 4: La aplicación de anclas y submodalidades de PNL mejora la autoeficacia. Esto es, las personas en la condición experimental, mejorarán su autoeficacia después de la intervención en PNL.
- Hipótesis 5: La aplicación de anclas y submodalidades de PNL mejora el desempeño. Esto es, las personas en la condición experimental, mejorarán su desempeño después de la intervención en PNL.

Se llevó a cabo un **diseño cuasiexperimental** con grupo de espera con medias pre-test y post-test en más de un intervalo temporal. Los grupos constituyeron entidades ya formadas, por tanto, no poseían la equivalencia inicial que se obtiene al asignar aleatoriamente a los sujetos a los grupos. Una forma de controlar las posibles diferencias entre los grupos fue mediante la evaluación pre-test y la asignación de los sujetos a las condiciones (experimental y de espera).

Método

Participantes

La muestra total estuvo constituida por 24 alumnos de “Escuela Municipal de Teatre al Carrer” (EMTAC) de Villarreal, 12 de los cuales formaban parte del primer curso, mientras que los 12 restantes formaban parte del segundo curso. Las características de la muestra fueron las siguientes: el 63,6% fueron mujeres; la edad de los sujetos varió de 14 a 58 años, con una media de 25 años y el 100% de ellos participó de forma voluntaria en el estudio.

Los sujetos fueron asignados al grupo experimental o de espera dependiendo de las puntuaciones extraídas en la variable Ansiedad Rasgo en el cuestionario Ansiedad Estado-Rasgo STAI. Así pues, en base a la baremación del manual de dicho cuestionario, se distribuyeron a los sujetos en 5 grupos: ansiedad rasgo muy baja, ansiedad rasgo baja, ansiedad rasgo normal, ansiedad rasgo alta y ansiedad rasgo muy alta. Después, se fueron asignando a los sujetos a cada una de las dos condiciones, experimental o de espera, de modo que en ambas, hubieran el mismo número de alumnos de cada uno de los 5 grupos, para así, controlar el efecto de esta variable (ansiedad rasgo) y equiparar los grupos. Esta asignación se hizo teniendo en cuenta el curso de los alumnos a modo de que hubieran el mismo número de sujetos de cada curso en ambas condiciones, controlando la experiencia de los participantes en el mundo teatral, aun así se les preguntó sus años de experiencia para corroborar la homogeneidad de esta variable en ambos grupos.

A lo largo del proceso de intervención, se eliminó a 2 sujetos del grupo experimental por razones metodológicas, considerando 10 sujetos en este grupo.

Finalmente, se pasó la misma intervención al grupo de espera por criterios éticos.

Instrumentos

Se aplicó la versión española del cuestionario de afecto positivo y negativo **PANAS** (Positive and Negative Affect Schedule, Watson et al., 1988a). El cuestionario incluye 20 ítems, 10 de los cuales se refieren a la subescala de afecto positivo (AP) y 10 a la subescala de afecto negativo (AN). Este cuestionario se aplicó al principio y al final del estudio. También fue administrado una vez a la semana a los alumnos con la instrucción de cómo se habían sentido **durante** la semana en las clases de teatro. A su vez, se aplicó **antes y después** de cada intervención, pidiéndoles que se centraran en la situación de ansiedad.

Para evaluar la ansiedad, se administró el Inventario de **Ansiedad Estado-Rasgo-STAI** (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970). Este instrumento evalúa dos conceptos independientes de la ansiedad, cada una de ellas con 20 cuestiones:

- Ansiedad estado (A/E): Evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo.
- Ansiedad como rasgo (A/R): señala una propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras.

Con respecto al Miedo Escénico, se administró el **Cuestionario Miedo Escénico** (Jagoszewsky, 2009). Elaborado para la tesis doctoral “Estrategias cognitivas y conductuales para el afrontamiento eficaz del miedo escénico”. Basado en las teorías e investigaciones de Yagosesky sobre el miedo escénico y validado por juicio de expertos, el cuestionario recoge 30 ítems que evalúan la presencia e intensidad de síntomas fisiológicos (12 ítems), cognitivos (10 ítems) y conductuales (8 ítems) en una situación de exposición al público.

La **autoeficacia** fue medida con un solo ítem, en base a la Guía para construir escalas de autoeficacia de Bandura (2005). Los sujetos respondieron utilizando una escala de 11 puntos tipo Likert que iba de 0 (Nada capaz de poder hacerlo) a 10 (Muy capaz de poder hacerlo).

Para evaluar el **desempeño**, se usaron tres medidas independientes. Por una parte, las dos profesoras de la EMTAC, implementaron el **cuestionario de desempeño individual medido por el supervisor** (Salanova, et al 2012) cada semana. Este cuestionario permite a los supervisores evaluar el rendimiento de los miembros del equipo mediante 6 ítems, utilizando una escala de 7 puntos tipo Likert que va desde 0 (totalmente en desacuerdo) a 6 (totalmente de acuerdo). Para el presente estudio, se adaptó dicha escala, añadiendo 3 ítems al cuestionario, que evaluaban los síntomas fisiológicos, conductuales y físicos (Jagoszewsky, 2009) de los alumnos en las clases con relación al miedo escénico. Para asegurar la validez interjueces, a mitad de estudio, la profesora que evaluaba el desempeño del primer curso, pasó a evaluar el de segundo, y viceversa. En segundo lugar, la **Encuesta de desempeño para el público**, elaborada para el presente estudio. En ella, se pedía que se indicara del 0 a 10 en qué medida cada actor/actriz **había tenido un buen desempeño**, además, se incluyó un ítem para controlar la familiaridad o amistad del evaluador con los actores/actrices.

Finalmente, la **Encuesta de desempeño para un/a actor/actriz profesional**, elaborada para el presente estudio, mediante la cual personas experimentadas en el mundo del teatro y ajenas a la escuela evaluaban a los sujetos el día de la actuación. Incluía un ítem de desempeño (0 a 10), así como ítems más específicos sobre la calidad vocal, corporal, interpretativa de los actores/actrices.

También se elaboró un **Autorregistro** para el presente estudio, que se administró a todos los participantes, con una duración de 24 días. Cada día, los sujetos debían indicar si habían

experimentado la situación de ansiedad relacionada con el teatro, y en que medida habían experimentado los síntomas físicos, fisiológicos y conductuales, así como la autoeficacia percibida. Además, al grupo experimental, se le preguntaba si había usado la técnica de PNL y en qué medida le había sido útil. *Resultados en el anexo.*

Procedimiento

Antes de llevar a cabo cualquier tipo de evaluación, se contactó con la escuela de Teatro de Villarreal y se concertó una cita para explicar a los alumnos y profesoras el procedimiento que se iba a seguir. En dicha reunión, se explicó y motivó a los sujetos a participar en el estudio. La participación de los sujetos fue voluntaria.

En primer lugar, se administraron los cuestionarios de Miedo Escénico, el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo así como el PANAS a todos los sujetos. Se pidió a los sujetos que respondieran en base a cómo se habían sentido durante la semana de clases teatrales (En la que habían tenido que realizar una pequeña representación de la obra final de curso). Además, se pidió que eligieran una situación (o expectativa de situación) en la que consideraran que sentían ansiedad. Se seleccionó para todos los sujetos la situación “Cometer un error en el escenario el día de la actuación”. La intervención se adaptó al “error” que a cada particular persona le creaba ansiedad.

Durante tres semanas seguidas, se administró el cuestionario PANAS a todos los sujetos, al finalizar la clase de teatro en la EMTAC. Se pidió a los participantes que respondieran en base a cómo se habían sentido durante la semana de clases teatrales, con el fin de evaluar sus emociones. Del mismo modo, se administró un cuestionario de desempeño (adaptado) semanal a las dos profesoras de la escuela.

A continuación, se comenzó con las primeras sesiones de intervención de PNL a los sujetos de la condición experimental, realizadas a lo largo de una semana, en diferentes horarios adaptados a los sujetos. Las intervenciones se realizaron en una consulta cedida por el Centro Delfines, en Villarreal, de manera individual y tuvieron una duración aproximada de 45 minutos. Antes de comenzar la intervención, se aplicó el cuestionario PANAS pidiéndole a los sujetos que respondieran centrándose en la situación de miedo escénico que quisieran trabajar. Además, mediante un ítem en una escala de 1 al 10, se indagó la autoeficacia pre y post intervención.

En esta intervención se aplicó la herramienta del anclaje de PNL.

En primer lugar, se explicó a los sujetos en qué consistía la intervención y se buscó un gesto o sensación física (lugar exacto en el cuerpo) en el cual establecer el ancla (Ej. Presionar los dedos pulgar e índice entre sí). Después, se pidió a los sujetos que se imaginaran y revivieran de la forma más exacta posible la situación de miedo escénico elegida, e identificaran las sensaciones corporales que les suscitaba (para esto se usó el meta modelo de PNL). Entonces, se les preguntó

a los sujetos qué recursos internos (seguridad, paz, autoestima...) necesitarían para vivir esa situación de otra forma más positiva. Detectados los recursos, se le pidió a los sujetos que imaginaran y revivieran de la forma más exacta posible una situación de su vida en la que experimentaran estos recursos positivos. Cuando tuvieron la experiencia recreada en su imaginación, se les pidió que activaran su ancla. Este último paso se repitió en varias ocasiones para fortalecer la asociación emoción-estimulo. Finalmente, se comprobó el anclaje, pidiendo a los sujetos que imaginaran y revivieran de nuevo la situación de miedo escénica y cuando lo hubieran hecho, activaran su ancla, para así, verificar si las sensaciones corporales iniciales, habían desaparecido o disminuido.

Se pidió confidencialidad a los sujetos. Al finalizar la sesión, se pidió a los sujetos que volvieran a cumplimentar el cuestionario PANAS centrándose nuevamente en la situación de miedo.

Durante tres semanas, se volvió a registrar mediante el cuestionario PANAS una vez a la semana a toda la muestra. A lo largo de este periodo, se llevo un seguimiento de la muestra experimental, con el fin de asegurar la práctica y uso de la técnica aplicada.

Al finalizar las primeras intervenciones, se administró un autorregistro diario a ambos grupos. Para ello, se pidió a los participantes que pensaran en la situación relacionada con el teatro que más ansiedad les suscitara (a partir del miedo: “cometer un error en el escenario el día de la actuación”). Para evitar posibles sesgos, se les pidió a todos los participantes que rellenaran el autorregistro por la noche (después de la clase de teatro). *Resultados en el anexo.*

Después, se llevo a cabo la segunda intervención en el grupo experimental. En ella, se aplicó la herramienta de submodalidades de PNL. Se mantuvieron las mismas condiciones que en las primeras intervenciones.

En primer lugar, se explicó a los sujetos en qué consistía la intervención. Hecho esto, se identificó la situación de miedo escénico (la misma que en la intervención anterior) que los sujetos querían modificar, y tal y como se hizo en la primera intervención, se hizo revivir la situación a los sujetos como si estuvieran allí mismo. En la medida que iban recreando mentalmente el acontecimiento que suscitaba un estado indeseado, se iban reconociendo las submodalidades de las modalidades visual, auditiva y kinestésicas, que acompañaban a esa situación. Después, se identificaron los recursos internos (seguridad, paz, autoestima...) que los sujetos necesitaban para vivir esa situación de forma más positiva (estos recursos coincidieron con los de la intervención anterior) y se buscó una situación de sus vidas en la que estos recursos estuvieran presentes (la misma que en la primera intervención). Los sujetos recrearon la situación que gatillaba el estado deseado y de nuevo, se reconocieron las submodalidades de las modalidades visual, auditiva y kinestésica. Después, se hizo al sujeto revivir mentalmente de nuevo la situación de miedo escénico que deseaban cambiar y se fueron cambiando las submodalidades asociadas a este recuerdo por aquellas asociadas a la situación del estado positivo. Cuando ya estaban cambiadas las submodalidades, se pidió a los sujetos que activaran su ancla y sintieran como se

intensificaban las sensaciones. Finalmente, se comprobó si las submodalidades estaban cambiadas correctamente, realizando un "puente al futuro", es decir, acompañando a los sujetos a imaginar la situación relacionada con el miedo escénico a modo de comprobar que las sensaciones asociadas, habían desaparecido o se habían reducido.

Antes y después de las sesiones se administró el PANAS y se evaluó la autoeficacia.

La semana siguiente a la intervención, los alumnos actuarían en el auditorio delante de público. La escuela decidió ampliar la actuación a dos días debido al gran aforo, por lo que, para evitar sesgos, se administró el PANAS ambos días, antes y después de la actuación, así como los cuestionarios al público para medir el desempeño. Para ello, se seleccionó una muestra de 30 sujetos al azar a la entrada del Auditorio, ambos días del Espectáculo. A la salida de la actuación, se recogieron los cuestionarios. Además, un actor profesional (David Fernández) mediante el mismo cuestionario ampliado, valoró el desempeño de los actores (uno de los días). También las profesoras valoraron el desempeño de los actores de ambos días.

Finalizada la segunda actuación, se volvieron a administrar a todos los sujetos los cuestionarios de Miedo Escénico, Ansiedad Rasgo-STAI y PANAS. Ese mismo día, se recogieron los autorregistros de toda la muestra.

Análisis de datos

El análisis de los datos se realizó mediante el paquete estadístico SSPS. Se llevo a cabo un análisis de varianza con medidas repetidas en todas las operacionalizaciones de las hipótesis a excepción del desempeño medido por el público, ya que solo se evaluó en una ocasión (el día de la actuación), por lo que para realizar este análisis se realizó un análisis univariado de varianza sin medidas repetidas.

Antes de la aplicación del Análisis de varianza, todos los datos se operacionalizaron de la siguiente manera:

Con respecto a las puntuaciones del **Cuestionario Ansiedad STAI**, a partir de las puntuaciones directas obtenidas por los sujetos, se operacionalizaron los datos en función de la baremación incluida en el manual del STAI, de modo que se puntuó la ansiedad estado y rasgo de la siguiente forma:

0 → muy baja 1 → baja 2 → normal 3 → alta 4 → muy alta

Haciendo referencia al **Cuestionario de miedo escénico**, los datos obtenidos se puntuaron de la siguiente forma:

0 → No había experimentado el síntoma

1 → Había experimentado el síntoma levemente

2→Había experimentado el síntoma moderadamente

3→Había experimentado el síntoma de forma elevada

4→Había experimentado el síntoma de forma muy elevada

Después, se llevó a cabo la media de las puntuaciones.

Con respecto al cuestionario **PANAS**, se obtuvo la media de ambos grupos de afecto positivo y de afecto negativo de cada una de las 7 medidas.

La **autoeficacia** y el **cuestionario de desempeño del público** se puntuaban en una escala del 0 al 10 con un solo ítem, por lo que fueron medidas directas.

Para la medida del **cuestionario desempeño evaluado por las supervisoras**, se obtuvo una media de cada sujeto (las puntuaciones iban de 0 a 6). Se invirtieron las puntuaciones de los tres ítems incluidos en relación a los síntomas fisiológicos, conductuales y cognitivos del miedo escénico.

Para la corrección del **cuestionario de desempeño medido por el actor**, también se hizo una media de las puntuaciones.

Resultados

Para el presente estudio, se llevó a cabo una investigación con un diseño cuasi experimental. El propósito de la investigación era poner a prueba la eficacia de la intervención con anclas y submodalidades de PNL en un grupo de teatro de la Escuela Municipal de Villarreal. Se trata de un diseño de un factor (intervención de PNL) con dos niveles (grupo intervenido y grupo no intervenido) y cinco variables dependientes (miedo escénico, afecto positivo y negativo, autoeficacia y desempeño). Para ello se llevó a cabo un análisis de varianza con medidas repetidas en dos momentos temporales: antes y después de la intervención. Los estadísticos multivariados utilizados en este diseño para poner a prueba cada una de las hipótesis nulas fueron cuatro: Traza de Pillai, Lambda de Wilks, Traza de Hotelling y Raíz Mayor de Roy.

En la primera hipótesis planteada se esperaba que la aplicación de anclas y submodalidades de PNL reduciría el **miedo escénico**. Esto es, las personas del grupo intervenido, reducirían sus niveles de miedo escénico después de la intervención en PNL en comparación al grupo no intervenido. Concretamente, esto se vería en las diferencia de medias en cuestionarios STAI estado y de miedo escénico en ambos grupos desde Tiempo 1 (la primera vez que se administraron los cuestionario) y Tiempo 2 (después de la obra de teatro).

El Análisis de Varianza con medidas repetidas mostró que la Intervención con anclas y submodalidades de PNL no tuvo un efecto significativo en la variable Ansiedad estado en el grupo intervenido con respecto al grupo no intervenido, tanto si se tiene en cuenta la interacción entre la condición experimental y el nivel de ansiedad estado a lo largo del tiempo, $F=0.703^b$, $p=0.412$, como si no, $F=1.134^b$, $p=0.3$. Tal y como se observa en el *Gráfico 1*, hubo una reducción en las medias de ansiedad estado en el grupo experimental con respecto al de espera, sin embargo, esta disminución no es significativa estadísticamente tal y como se ha comentado.

<i>Tabla 1</i> Descriptivos (Medias y Desviaciones Típicas) de las variables consideradas a lo largo del Tiempo en GEx y GEs						
	Miedo escénico		Ansiedad estado		Autoeficacia	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2
General	.93 (.62)	.63 (.38)	1.55 (1.4)	1.18 (1.30)	6.54 (1.30)	7.77 (1.51)
GEx	.72 (.44)	.49 (.36)	1.50 (1.6)	.80 (1.23)	6.4 (.97)	8.6 (1.07)
GEs	1.11 (.712)	.74 (.37)	1.58 (1.4)	1.50 (1.3)	6.67 (1.56)	7.08 (1.50)
GEx= Grupo experimental						
GEs= Grupo espera						

Haciendo referencia al cuestionario de miedo escénico, las intervenciones realizadas tuvieron un efecto principal del grupo (intervenido/no intervenido) en la variable miedo escénico, $F=6.830^b$, $p=0.017$, pero no hubo efecto de interacción cuando se consideraba el tiempo, $F=0.320^b$, $p=0.578$. La *Tabla 1* muestra la diferencia entre medias en ambos grupos.

En base a los resultados extraídos, se rechaza la hipótesis 1 y es posible afirmar con un N.C 0.95% que la aplicación de anclas y submodalidades de PNL no reduce los niveles de miedo escénico en la condición experimental con respecto al grupo de espera de manera significativa.

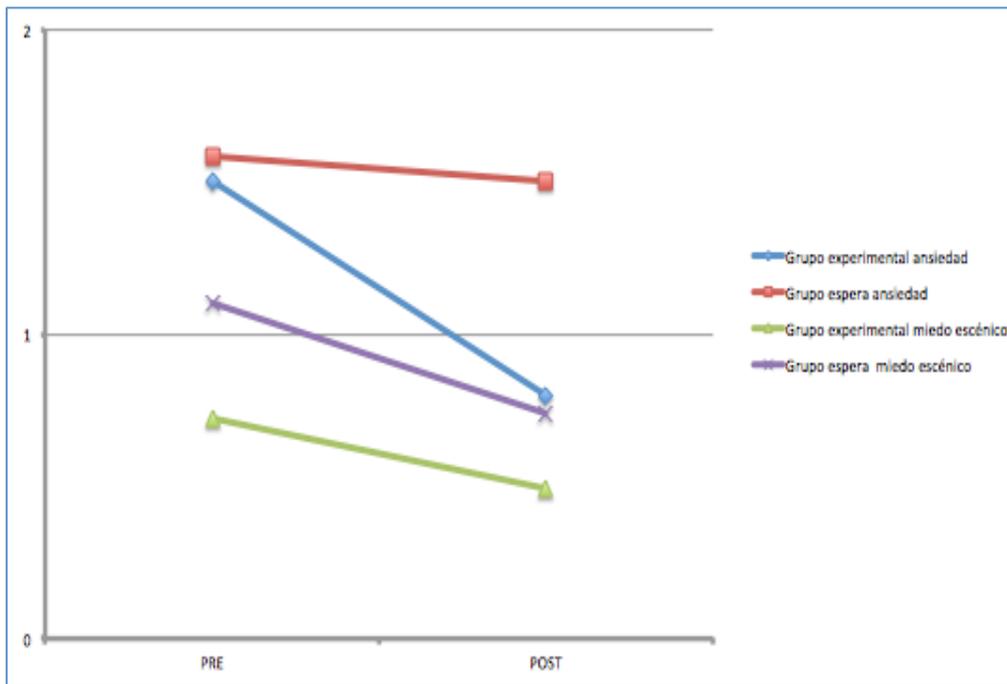


Gráfico 1. Relación pre y post intervención grupo experimental y grupo control en Cuestionario de Miedo escénico y Ansiedad Estado.

La segunda hipótesis indicaba que la aplicación de anclas y submodalidades de PNL reduciría el **afecto negativo**, medido a través del cuestionario PANAS, en las personas en la condición experimental en comparación al grupo de espera, .

Para analizar los resultados del afecto negativo durante la situación de ansiedad relacionada con el teatro, se tuvieron en cuenta tres medidas: Tiempo 1 (pre-test), Tiempo 2 (Primera actuación) y Tiempo 3 (Segunda actuación). Estos resultados revelan que existe una diferencia significativa entre las medias de ambos grupos cuando se tiene en cuenta el factor principal (grupo= intervenido/no intervenido), $F=6.683^b$, $p=0.006$, pero no la hay cuando se tiene en cuenta la interacción con el tiempo, $F=1.438^b$, $p=0.262$.

A fin de comprobar la variación del afecto negativo a lo largo del proceso de intervención, se recurrió nuevamente a un análisis de varianza con medidas repetidas utilizando como factor las 4 medidas de afecto negativo referidas a como se sentían los alumnos **“durante la semana de clases (incluida la semana de actuación)”**. En este caso, los estadísticos multivariados informan que existe una diferencia significativa entre el grupo experimental y el grupo de espera en afecto negativo durante las clases, tanto si se tiene en cuenta la interacción con el tiempo, $F=4.410^b$, $p=0.017$, como si no, $F=3.111^b$, $p=0.52$.

Si hacemos un análisis de varianza considerando los datos por el grupo experimental antes y

después de cada intervención con respecto a la variable afecto negativo de la **“situación de ansiedad relacionada con el teatro”**, se obtienen que las medias disminuyen a lo largo de las cuatro evaluaciones de 2.69 a 2.42. Sin embargo la diferencia entre estas medias no es significativa estadísticamente ($F=2.054^b$, $p=0.195$).

Por lo tanto se rechaza la hipótesis inicial de que las intervenciones de anclaje y submodalidades de PNL disminuyen el afecto negativo en la situación de ansiedad relacionada con el teatro en el grupo experimental con respecto al de espera. Sin embargo, si parece tener un efecto reductor de éste cuando se considera "una entidad estable". En la *Tabla 2* se muestran las diferencias en el tiempo de las medias de afecto negativo "emoción" y "estado de ánimo" en ambos grupos.

La tercera hipótesis, refería a que la aplicación de anclas y submodalidades de PNL aumentaría el afecto positivo en el grupo experimental en relación al grupo de espera.

Para analizar los resultados del afecto positivo durante la situación de ansiedad relacionada con el teatro, se tuvieron en cuenta tres medidas: Tiempo 1 (pre-test), Tiempo 2 (Primera actuación) y Tiempo 3 (Segunda actuación). Los resultados informan que existe una diferencia significativa entre grupos cuando se tiene en cuenta la condición experimental, $F=4.054^b$, $p=0.034$, pero no la hay cuando se tiene en cuenta la interacción con el tiempo, $F=0.309^b$, $p=0.738$.

En la *Tabla 2*, se aprecia como las medias presentan un aumento en ambos grupos en los dos últimos tiempos (correspondientes a los días de las actuaciones).

A fin de comprobar la variación del afecto positivo a lo largo del proceso de intervención, recurrió nuevamente a un análisis de varianza con medidas repetidas utilizando como factor las 4 medidas de afecto negativo referidas a como se sentían los alumnos **“durante la semana de clases (incluida la semana de actuación)”**. En este caso, los estadísticos multivariados arrojaron que existe una diferencia significativa entre el grupo experimental y el grupo de espera en afecto positivo durante las clases, cuando se tiene en cuenta el factor general, $F=3,706^b$, $p=0.031$, pero no la hay en interacción con el tiempo, $F=1,016^b$, $p=0,409$.

Tabla 2
 Descriptivos (Medias y Desviaciones Típicas) de las variables consideradas a lo largo del Tiempo en GEx y GEs

	AN emoción			AP emoción			AN estado				AP estado			
	T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4
General	2.47 (.43)	2.85 (.36)	2.7 (.56)	3.08 (.39)	3.31 (.29)	3.33 (.45)	2.39 (.48)	2.35 (.44)	2.28 (.46)	2.70 (.48)	3.05 (.48)	3 (.41)	2.9 (.47)	2.57 (.61)
GEx	2.46 (.48)	2.69 (.28)	2.49 (.40)	3.21 (.44)	3.37 (.22)	3.4 (.56)	2.5 (.49)	2.23 (.47)	2.16 (.43)	2.74 (.6)	3.14 (.55)	3 (.52)	3.08 (.44)	2.58 (.69)
GEs	2.47 (.40)	2.97 (.38)	2.88 (.62)	2.97 (.31)	3.27 (.34)	3.28 (.37)	2.30 (2.30)	2.46 (.41)	2.39 (.46)	2.66 (.37)	2.96 (.42)	2.99 (.30)	2.75 (.46)	2.57 (.57)

GEx= Grupo experimental

GEs= Grupo espera

Si hacemos un análisis de varianza considerando los datos por el grupo experimental antes y después de cada intervención con respecto a la variable afecto positivo de la “**situación de ansiedad relacionada con el teatro**”, se obtienen que las medias varían entre 3,29 a 3,22 desde antes de la primera intervención a después de la segunda intervención, sin haber diferencias significativas ($F=0,432^b$, $p=0,736$).

Por lo tanto se rechaza la hipótesis inicial de que las intervenciones en anclaje y submodalidades de PNL aumentan el afecto positivo, tanto cuando se tiene en cuenta la situación concreta de ansiedad, como cuando se analizan las variaciones del afecto a lo largo del tiempo.

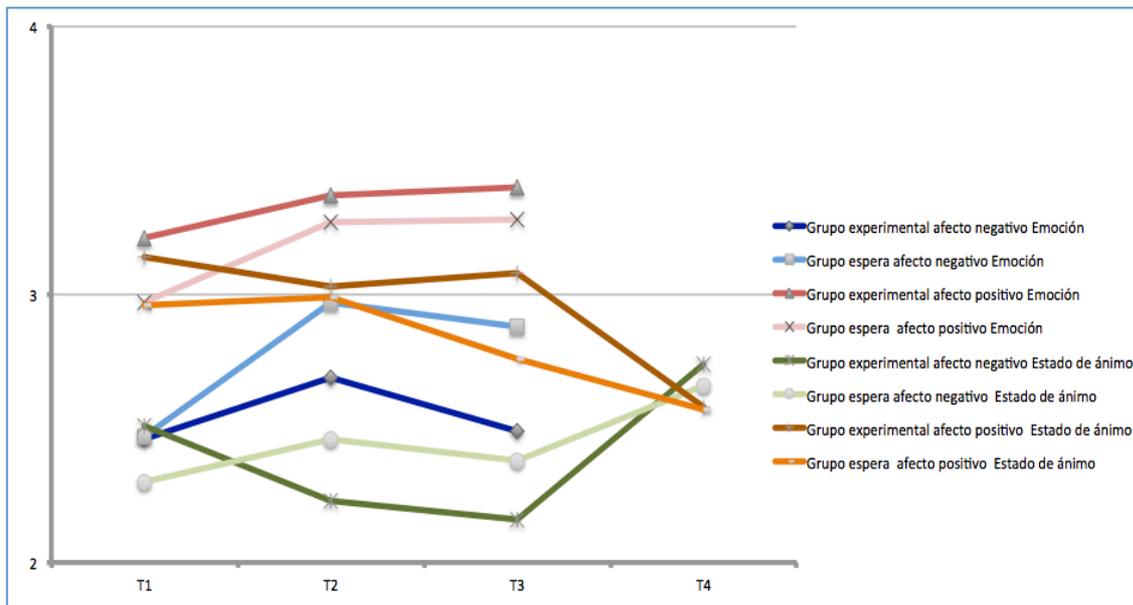


Gráfico 2. Relación afecto positivo y negativo Emoción/Estado de ánimo en grupo experimental y grupo de espera en el tiempo

La hipótesis 4, indicaba que la aplicación de anclas y submodalidades de PNL mejoraría la **autoeficacia** en el grupo intervenido de manera significativa con respecto al grupo no intervenido.

Los contrastes multivariados informan que existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo de espera en los niveles de autoeficacia, tanto si se tiene en cuenta la condición experimental, $F=45.223^b$, $p=0,000$, como si se tiene en cuenta la interacción del factor con el tiempo, $F=21,005^b$, $p=0,000$) (Tabla 1)

Si hacemos un análisis de varianza considerando los datos obtenidos por el grupo intervenido antes y después de cada intervención con respecto a la variable autoeficacia, se obtiene una media de 5,9 antes de la primera intervención y de 8,35 al finalizarla, y de 7,1 antes de la segunda y de 8,65 después, siendo esta diferencia significativa estadísticamente ($F=48.660^b$, $p=0.000$).

Estos datos permiten aceptar la hipótesis y afirmar que la aplicación de anclas y submodalidades de PNL mejoran la autoeficacia en el grupo intervenido de manera significativa con respecto al grupo de no intervenido.

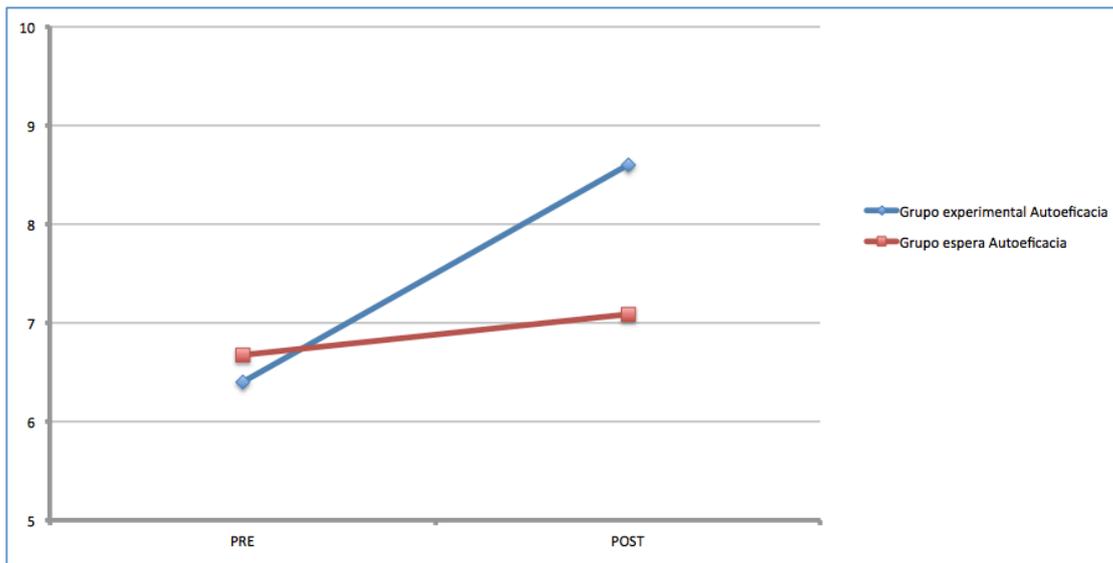


Gráfico 3. Relación pre y post intervención de grupo experimental y grupo de espera en Autoeficacia

La última hipótesis, planteaba que la aplicación de anclas y submodalidades de PNL mejoraría el desempeño de las personas de la condición experimental con respecto al grupo de espera. Para ello, se analizaron los resultados a través de tres fuentes:

-Desempeño medido por las profesoras:

El análisis realizado, muestra que existen diferencias significativas entre el grupo intervenido y el grupo no intervenido ante el desempeño medido por las profesoras, tanto si se tiene en cuenta la interacción del factor con el tiempo, $F=3.721^b$, $p=0.030$, como si no, $F=16.273^b$, $p=0.000$.

-Desempeño medido por el público:

Tal y como muestra la *Tabla 9*, el análisis de varianza univariado revela que existen diferencias significativas entre el grupo intervenido y el grupo no intervenido en cuanto a los niveles de desempeño medido por el público ($F=4.064$, $P=0.05$), obteniendo el grupo intervenido una media de 7.71 y el grupo no intervenido de 7.06.

-Desempeño medido por un actor experto

En la *Tabla 3* se representan los efectos inter-sujetos en la variable dependiente, lo cual revela que existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo de espera en cuanto a los niveles de desempeño medidos por un actor experto ($F=4.688$, $P=0.043$), obteniendo el grupo experimental una media de 7.70 y el grupo de espera de 6.58.

Estos datos permiten aceptar la hipótesis y afirmar que la aplicación de anclas y submodalidades de PNL mejoran el desempeño en el grupo experimental de manera significativa con respecto al grupo de espera.

Tabla 3
 Descriptivos (Medias y Desviaciones Típicas) de las variables consideradas a lo largo del Tiempo en GEx y GEs

	Desempeño actor	Desempeño Público	Desempeño profesoras			
			T1	T2	T3	T4
General	7.14 (.72)	7.35 (.80)	2.39 (.48)	2.35 (.44)	2.28 (.46)	2.70 (.48)
GEx	7.70 (.76)	7.71 (.76)	2.5 (.49)	2.23 (.47)	2.16 (.43)	2.74 (.6)
GEs	6.58 (.72)	7.06 (.73)	2.30 (2.30)	2.46 (.41)	2.39 (.46)	2.66 (.37)

GEx= Grupo experimental

GEs= Grupo espera

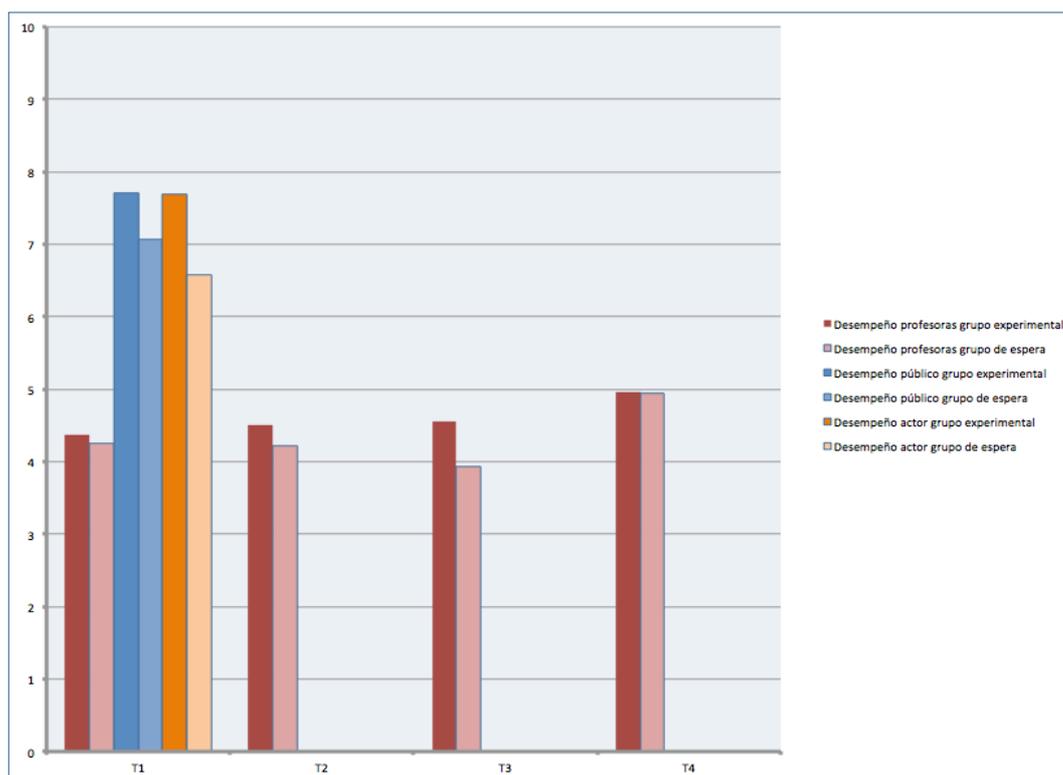


Gráfico 4. Relación entre grupo experimental y grupo de espera en desempeño a lo largo de tiempo

Por último, la *Tabla 4* muestra un resumen los resultados en cuanto al uso y utilidad de la técnica de PNL en base al autorregistro administrado al grupo intervenido en relación a las veces que los sujetos han experimentado la "situación de ansiedad relacionada con el teatro". Tal y como se observa, el 95.6% de las veces que los sujetos experimentaron la situación de ansiedad, utilizaron la técnica de PNL. En relación a la utilidad de la técnica, se observa que el 72.1% consideraron esta técnica como "Muy valida" (teniendo en cuenta que las puntuaciones se consideraron: 0-2 Nada valida, 2-4 Algo valida, 4-6 Valida, 6-8 Bastante valida, 8-10 Muy valida).

Tabla 4. Tabla de estadísticos y frecuencia en GEx del uso y utilidad de las técnicas de PNL aplicadas.

	Porcentaje válido		Media	Desv.típ	Varianza
Uso técnica PNL	No	4,4	0,96	0,208	0,043
	Si	95,6			
Utilidad técnica PNL	AV	4,77,0	7,84	1,413	1,997
	V	16,3			
	BV	72,1			
	MV				

*GEx= Grupo experimental

Discusión y conclusiones

El objetivo de esta investigación fue comprobar si la intervención en anclajes y submodalidades en PNL tenían efectividad, es decir, si habían diferencias significativas entre los sujetos de la condición experimental, los cuales habían recibido dos intervenciones, y los de la condición de espera, en las variables de interés.

En un principio, se controló mediante la distribución de los sujetos a las condiciones experimental y de espera (variable bloqueo: ansiedad rasgo, curso: experiencia) y las medidas pre-test, la homogeneidad de los grupos, lo cual permitió una medición comparable.

En base a los objetivos propuestos en esta investigación, los resultados parecen indicar una eficacia en las técnicas de anclaje y submodalidades aplicadas al grupo intervenido, esto, se observa en el autoinforme que dichos sujetos reportan ante el uso y utilidad de las técnicas ante la situación de ansiedad elegida, relacionada con el teatro. Sin embargo, no se sabe a qué aspecto concreto se refiere exactamente esta utilidad.

Con respecto a la comparación entre grupos, los resultados aportan conclusiones heterogéneas. Así pues, las intervenciones realizadas, parecen no tener efectos significativos en el miedo escénico en comparación con el grupo de espera, puesto que la disminución en las medias tanto de los síntomas asociados al Miedo escénico (fisiológico, cognitivo y conductual, Yagosesky, 2008) como en la Ansiedad Estado (Cuestionario STAI), no son significativas estadísticamente. A pesar de esto, si existe una reducción del Miedo escénico del grupo experimental, que se aprecia en una mayor disminución de estas medias (tal y como muestra el *Gráfico 1*) y en la frecuencia de veces que se experimenta la situación de ansiedad relacionada con el teatro (*Anexo*). Estos datos, son más congruentes con los resultados hallados por Gonzalez (2013), quien si encontró una disminución de los valores de miedo escénico significativos estadísticamente en los sujetos que habían recibido un Programa de PNL y lo que no. Así pues, a pesar de no poder aceptar la hipótesis nula inicial en la presente investigación, sería necesario replicar el estudio para confirmar los efectos de las intervenciones en PNL en estas variables.

Los resultados referidos a afecto negativo, suponen especial atención, puesto que a pesar de no mostrar relaciones significativas entre la aplicación de anclas y submodalidades de PNL y dicha variable cuando tenemos en cuenta la interacción en el tiempo, en la *Tabla 2* observamos que las medias de Afecto negativo en el grupo experimental se mantienen en el tiempo (Tiempo 1= 2.460, Tiempo 3= 2.490) , mientras que en el grupo de espera aumentan (Tiempo 1= 2.475, Tiempo 3= 2.883). Estos resultados ponen de manifiesto que, las intervenciones de PNL pueden tener un efecto protector del afecto negativo, conforme éste aumenta (debido a la cercanía de la

actuación en público del Tiempo 3 en comparación al Tiempo 1). Los datos intra-grupo muestran resultados similares.

Si tenemos en cuenta el afecto negativo como un estado más difuso y permanente (medido a lo largo del estudio), encontramos datos congruentes, puesto que no se muestra patrón claro en las medias de aumento o disminución a lo largo de las semanas, pero la tendencia global del afecto negativo, tiende a disminuir significativamente en el grupo experimental con respecto al de espera, tanto si se tiene en cuenta el tiempo como si no. Así pues, las intervenciones en PNL si parecen tener un efecto significativo en la reducción del afecto negativo, por lo menos cuando se considera un "estado de ánimo".

Por otro lado, los resultados obtenidos ponen de manifiesto que no existe una relación entre las intervenciones de anclaje y submodalidades de PNL llevadas a cabo en el grupo experimental y el afecto positivo, con relación al grupo control. Esto se observa tanto en cuando se considera el afecto positivo una "emoción" (en el momento de la situación de ansiedad relacionada con el teatro), como cuando se considera un "estado de ánimo" (a lo largo de las clases de teatro). A este respecto, las medias de afecto positivo disminuye en ambas situaciones, entendiendo esto nuevamente como un efecto de la proximidad en el tiempo de la actuación (*Tabla 2*). Sin embargo, esta disminución es más acusada en el grupo experimental. Dichos resultados son contradictorios con la hipótesis inicial y pone en duda la relación de las intervenciones en PNL con la mejora del bienestar psicológico. Los datos intra-grupo muestran resultados similares.

Los resultados más claros y contundentes de esta investigación, se muestran en la variable autoeficacia. Como se ha evidenciado a lo largo de este estudio, las intervenciones de anclaje y submodalidades de PNL aumentan sustancialmente la percepción de autoeficacia en los sujetos de la condición experimental en comparación con el grupo de espera. Esta diferencia en el incremento de los niveles de autoeficacia se muestran tanto en las medidas pre y post test (como se observa con claridad en el *Gráfico 3*), como en los resultados de los autorregistros administrados (*Anexo*). De acuerdo con Bandura, A., las creencias de autoeficacia se forman a partir de la información de cuatro fuentes: 1) La comprobación del dominio, 2) El modelado, 3) Persuasión verbal, 4) Estado fisiológico del individuo. Una forma de explicar los resultados de autoeficacia del presente estudio, es en base a estas fuentes, puesto que en base a Brander y Grinder (1973), tanto la técnica de anclaje como la de submodalidades en PNL, favorecen que la persona busque de manera interoceptiva logros de ejecución pasados, lo que aumenta las evaluaciones positivas y la comprobación del dominio. Esto, se complementa con la observación que realizan de ellos mismos ejecutando exitosamente la situación que presenta dificultades y con el cambio de estados fisiológicos que buscan estas técnicas.

En cuanto a los efectos de la intervención en PNL con respecto al desempeño, las tres medidas evaluadas, muestran una diferencia significativa entre los grupos, evidenciando un mayor desempeño en el grupo experimental. Sorprendentemente, los datos del público y del actor profesional, coinciden prácticamente (*Tabla 3*). La teoría de la PNL fundamenta su relación con el desempeño con las premisas de que las herramientas y técnicas de PNL modifican las emociones, pensamientos y conductas. Lejos de establecer cuales son los factores que pueden intervenir en la mejora del desempeño de sujetos intervenidos con PNL, cabría estudiar en qué medida el aumento de autoeficacia en dichos sujetos ha tenido efecto en el rendimiento, puesto que la evidencia científica, relaciona con fuerza estas dos variables (Bandura, 1999; Tschannen-Moran, 2011.)

Las limitaciones a considerar en esta investigación serían: (1) El análisis de datos realizado no sería del todo correcto, ya que si consideramos las situaciones "pretest" y "posttest" como variables dependientes distintas, hubiera sido recomendable compararlas con un MANOVA. Sin embargo, es posible repetir las mediciones de la misma variable (medidas repetidas), comparando diferentes grupos de sujetos (entre-grupos) y considerando estas situaciones dos niveles en la misma variable dependiente. (2) El acercamiento a muchas variables dependientes desde una perspectiva unitaria (PNL) puede evocar a error (3) En relación a lo anterior, abarcar resolver demasiados problemas, dificulta el análisis e interpretación de los datos, por lo que es difícil establecer relaciones claras entre variables. (4) Tamaño de la muestra: Considerar una muestra tan pequeña aumenta el error y la precisión en la estimación de los datos y evidentemente hace imposible la generalización de los resultados. (5) Hubiera sido conveniente realizar un grupo control, pero al realizar una intervención en contextos reales dificulta el experimento en todas sus características. (6) Posibles errores sistemáticos por deseabilidad social de los sujetos en los cuestionarios (Los cuestionarios administrados en la consulta, se rellenaban delante de la terapeuta), falta de motivación (Los sujetos contestaban a los cuestionarios semanales al terminar la clase de teatro, a las 21h; el grupo de espera no recibía ningún tipo de intervención ni ganancia por rellenar los cuestionarios) o la inexperiencia de la terapeuta (actualmente solo me encuentro en posesión del primer nivel de PNL: Practitioner, y no tengo experiencia en intervenciones). (7) Las técnicas de PNL utilizadas, han sido seleccionadas por criterios de idoneidad y por la sencillez en su aplicación, por lo que, es posible que no fueran las más adecuadas para abarcar todas las variables implicadas en la investigación.

Además, es necesario comentar que si los cambios realizados en los alumnos no se refuerzan, es posible que se extingan, por lo que sería necesario hacer un estudio longitudinal que ponga de manifiesto la posible permanencia de estos cambios.

A partir del análisis realizado y lo expuesto anteriormente, es indudable que se necesita más investigación en el campo de la PNL, que permita la confirmación empírica de los supuestos del modelo y su eficacia, así como realizar un protocolo de intervención especificado y replicable en PNL, que disminuyan el riesgo de sesgo en las evaluaciones. Así pues, los retos que se plantean para futuras investigaciones serían los siguientes:

Reto 1: Comprobar como las variables dependientes consideradas se afectan entre sí. Puesto las relaciones son complejas. Es la autoeficacia quien tiene efecto en el desempeño? Habría una relación mediadora del miedo escénico? En que medida cada técnica afecta a cada una de estas variables? La técnica de anclaje tendría más efecto en las cogniciones o en la conducta?

Reto 2: Evidenciar en qué medida los resultados en el bienestar psicológico (afecto positivo y negativo) son fiables o si han sido consecuencia de una mala elección de la técnica de PNL, sesgos en el estudio o dada la estabilidad del constructo en el tiempo.

A este respecto, a la vista de los resultados obtenidos, se puede concluir que la intervención con anclas y submodalidades produce un efecto complejo en el bienestar psicológico: protector del afecto negativo en situaciones de ansiedad y va disminuyendo el afecto positivo a lo largo del tiempo (variables afectivas), y tiene una mejora en la autoeficacia (variable cognitiva) y el desempeño (variable conductual), en alumnos de primer y segundo curso de la Escuela de Teatro de Villarreal. No obstante, las limitaciones metodológicas del presente estudio y la falta de evidencia científica de la teoría de Programación Neurolingüística, determinan que estas conclusiones deben ser asumidas con cautela. En consecuencia, como se ha comentado anteriormente, es necesaria investigación futura que determine cual es la eficacia de las técnicas de PNL y en qué medida influyen en el ser humano.

Bibliografía

- Bados, A. (2001). *Fobia social*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (Vol. 5, pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Bandura, A. (1977). La autoeficacia: Hacia una teoría unificadora del cambio comportamental. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Batista, J., & Sánchez, M. A. Programación Neurolingüística y percepción del cliente sobre la calidad del servicio en empresas de neumáticos. Recuperado el 1 de diciembre de 2014 de: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3368088>>.
- Bandler, R., & Grinder, J., (1975a). *The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Bandler, R., & Grinder, J., (1979). *Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming*. Moab, UT: Real People Press.. pp. 194pp.
- Dales, K., Daley-Caravella, L. (2004). *Logra el éxito con tus palabras*. México: Mc Graw Hill Interamericana.
- González, C. I. (2013). Efectos de la PNL sobre el miedo escénico de estudiantes universitarios. *Opción*, 29(71), 90-106. Recuperado el 1 de diciembre de 2014 de: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31030401006>>
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Nueva York: Oxford University Press.
- Kirenskaya, A. V., Novototsky-Vlasov, V. Y., Chistyakov, A. N., & Zvonikov, V. M. (2011). The relationship between hypnotizability, internal imagery, and efficiency of neurolinguistic programming. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 59(2), 225-241. Recuperado el 30-11-2014 de: <http://go-ra.ru/dop/doc/journal_en.pdf>
- Krugman, M., Kirsch, I., Wickless, C., Milling, L., Golicz, H., & Toth, A. (1985). Neuro-linguistic programming treatment for anxiety: Magic or myth?. *Journal of consulting and clinical psychology*, 53(4), 526. Recuperado el 1 de diciembre de 2014 de: <http://www.druidmedb.com/uploads/3/7/8/2/378298/nlp_treatment_for_anxiety_magic_or_myth.pdf>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M & Schkade, D (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Miranda, C. T. D., Paula, C. S. D., Palma, D., Silva, E. M. K. D., Martin, D., & Nóbrega, F. J. D. (1999). Impact of the application of neurolinguistic programming to mothers of children enrolled in a daycare center of a shantytown. *São Paulo Medical Journal*, 117(2),

63-71. Recuperado el 1 de diciembre de 2014 de:
<<http://www.scielo.br/pdf/spmj/v117n2/v17n2a04.pdf>>

- Pelegrín Muñoz, A. & Jara Vera, P. Manipulación de submodalidades de la representación mental en el trabajo psicológico con taekwondistas: una intervención en el marco de la P.N.L. Cuadernos de psicología del deporte, ISSN 1578-8423, Vol. 9, Nº. 1, 2009, págs. 39-51
- Pellón, M., Nome, S., & Arán, A. (2013). Relationship between learning styles and academic performance of fifth graders enrolled in the medical course. *Revista Brasileira de Oftalmologia*, 72(3), 181-184. Recuperado el 1 de diciembre de 2014 de:
<http://www.scielo.br/pdf/rbof/v72n3/en_a08v72n3.pdf>
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T. E., Santed, M. A, & Valiente. R. M (1999). Escala Panas de afecto positivo y negativo: Validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11, p. 37-51.
- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E. y Martínez, I. M. (2012). We need a HERO! Towards a validation of the Healthy & Resilient Organization (HERO) Model. *Group & Organization Management*, 37, 785-822.
- Semerari, A. *Historia, teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva*. Barcelona, España: Paidós.
- Stanislavsky, C. (1936). *An Actor Prepares*. London: Methuen, 1988.
- Sturt, J., Ali, S., Robertson, W., Metcalfe, D., Grove, A., Bourne, C., & Bridle, C. (2012). Neurolinguistic programming: a systematic review of the effects on health outcomes. *British Journal of General Practice*, 62(604), e757-e764. Recuperado el 1 de diciembre de 2014 de: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3481516/pdf/bjgp62-e757.pdf>>
- Tschannen-Moran, M., & D. Johnson (2011). "Exploring literacy teachers' self-efficacy beliefs: potential sources at play". *Teaching and Teacher Education* n° 27
- Wiseman, R., Watt, C., Ten Brinke, L., Porter, S., Couper, S. L., & Rankin, C. (2012). The eyes don't have it: lie detection and neuro-linguistic programming. *PloSone*, 7(7), e40259. Recuperado el 1 de diciembre de 2014 de: 4 DOSSIER DE ARTÍCULOS CIENTÍFICOS Victòria Carmona y Jenny Moix <<http://www.plosone.org/article/fetchObject.action?uri=info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0040259&representation=PDF>>
- Yagosesky, R. (1998). *Autoestima en palabras sencillas*. Caracas, Venezuela: Júpiter Editores C. A.
- Yagosesky, R. (2001). *El poder de la oratoria*. Caracas, Venezuela: Júpiter Editores C. A.

ANEXO

Anexo1: Resultados autorregistros

Los autorregistros administrados a ambos grupos, reportan una diferencia significativa en la frecuencia de experimentación de la situación de ansiedad relacionada con el teatro ($F=8.917$, $P=.003$), siendo menor en el grupo experimental, cuando se realiza una comparación de medias con ANOVA. En cuanto a la intensidad de síntomas, no se encuentran diferencias significativas entre los grupos entre las medias de síntomas corporales ($F=2.784$, $P=.098$), cognitivos ($F=.389$, $P=.534$) y conductuales ($F=.389$, $P=.534$). Sin embargo, las medias son menores en todas ellas en la condición experimental, tal y como se observa en la siguiente tabla:

Informe

Condición		Situación ansiedad	Síntomas corporales	Síntomas cognitivos	Síntomas conductuales
Grupo experimental	Media	,19	4,40	5,20	4,00
	N	240	45	45	45
	Desv. típ.	,391	1,763	1,714	2,236
Grupo espera	Media	,30	5,00	5,42	4,40
	N	287	86	86	86
	Desv. típ.	,459	2,047	1,997	2,407
Total	Media	,25	4,79	5,34	4,26
	N	527	131	131	131
	Desv. típ.	,433	1,968	1,900	2,349

La comparación de medias entre el grupo experimental y de espera con respecto a la autoeficacia, nos muestra una diferencia significativa entre grupos ($F=49.466$, $P=.00$), con una media de 8.20 y 5.93 entre el grupo experimental y el grupo de espera respectivamente.

Tabla de ANOVA

			Suma de cuadrad os	gl	Media cuadrátic a	F	Sig.
Autoeficacia * condición	Inter- grupos	(Combin adas)	116,721	1	116,721	49,46 6	,000
	Intra-grupos		210,004	89	2,360		
	Total		326,725	90			

Los resultados encontrados en los autorregistros, coinciden con las hipótesis iniciales, ya que, puesto que hay una reducción de síntomas (miedo escénico) en el grupo experimental con respecto al grupo de espera, las diferencias no son significativas. La autoeficacia aumentó de manera significativa en el grupo al que se le había realizado las intervenciones en PNL. Además, sorprendentemente, se observó una disminución de la frecuencia de los síntomas en el grupo experimental de manera significativa, lo cual, abre la puerta a futuras investigaciones al respecto sobre el efecto de las intervenciones en PNL en ansiedad.

Anexo2: Cuestionario miedo escénico

Cuestionario Miedo Escénico

Nombre:

Sexo:

Curso:

Edad:

	¿Experimentó este síntoma?		Cuando actúo en público, tengo estos pensamientos, o experimento esta sensación, emoción o conducta, de una manera que describiría como:			
	SI	NO	Leve	Moderada	Intensa	NS/NC
Fisiológico						
1. Respiración acelerada						
2. Sudoración abundante						
3. Urgencia urinaria						
4. Malestar estomacal						
5. Dolor de cabeza						
6. Sensación de boca seca						
7. Enrojecimiento de la cara						
8. Sensación de nudo en la garganta						
9. Escalofríos						

10. Náuseas						
11. Tensión corporal						
12. Palpitaciones						
Cognitivo						
13. Fallas de memoria						
14. Pensamientos pesimistas						
15. Pensamientos autocríticos						
16. Aparición de muchas ideas simultáneamente						
17. Bloqueo o ausencia de ideas						
18. Dificultad para concentrarse						
19. Pensamientos de autoexigencia						
20. Temor a fallar						
21. Temor a ser rechazado						
22. Sentimiento de culpa						
Conductual						
23. Posposición de la participación						
24. Intentos de huida de la situación						
25. Reacciones corporales involuntarias						
26. Atropellamiento de palabras						

27. Tartamudeo						
28. Reducción de volumen de voz						
29. Silencios frecuentes o largos						
30. Uso de drogas tranquilizantes						

Fuente: Jagoszewky, R. (2009). *Estrategias cognitivas y conductuales para el afrontamiento eficaz del miedo escénico*. Trabajo especial de grado. Caracas: Tecana American University.

Anexo 3: Cuestionario desempeño público*

A continuación, se presentan varias preguntas referentes a los personajes de “Cabaret Tocat”. Los datos serán tratados con confidencialidad. Por favor, responda con sinceridad.



1. En qué medida crees que los actores que se presentan a continuación, se han metido en su personaje? (0 Nada, 10 Mucho)

Ángel (El situado a la izquierda)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angelo-Maestro de ceremonias (Cantante)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

China maga (licores mágicos)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Roberto (papa de la niña, hablan de guerra)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sophie (niña)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Criada (Mujer del militar)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Militar

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Policía

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Escribe los dos personajes que más **seguridad y soltura en el escenario** te han transmitido y explica brevemente el porqué.

3. Eres familiar o amigo/a de alguno de los actores de la obra? SI/NO

- De quien? _____

¡Por favor! Entrega este cuestionario y el lápiz a la salida!

¡Gracias por tu participación!

**Se entregaron varios modelos de cuestionarios donde se incluían todos los participantes*

Silvia									
Pablo									
Aitana									
Noelia									
Marta									
Sabine									
Oscar									
Vicenta									

**Este cuestionario correspondía a una profesora, el cuestionario perteneciente a la otra, incluía los restantes alumnos.*

Anexo 5: Cuestionario desempeño profesor

A continuación se muestra una tabla referida a los actores de la obra “Cabaret Tocat”. Por favor, contesta con sinceridad. Los datos serán tratados confidencialmente.

	Expresión corporal (0-10)	Expresión vocal (0.10)	Seguridad en el escenario (0-10)	En qué medida se ha metido el/la actor/actriz en su personaje?	Nota global	Comentarios
Poeta ràpid						
Àngelo-Maestro de ceremonias						
Charlotte (Licores màgics)						
...						

Anexo 6: Autorregistro grupo control

Nombre:

AUTOREGISTRO EMTAC

FECHA	¿Has vivido hoy la situación de ansiedad relacionada con el teatro?		¿En qué medida has revivido los síntomas asociados a esa situación? 0 (Nada) 10 (Muchísimo)			¿Has usado la técnica de anclaje de PNL?	¿En qué medida te ha sido útil? 0 (Nada útil) 10 (muy útil)	¿En qué medida te sientes capaz de afrontar la situación en un futuro de manera eficaz? 0 (Nada capaz) 10 (muy capaz)	Comentarios
	SI	NO	Corporales	Pensamiento	Conducta				
1/04/15									
2/04/15									
3/04/15									
...									

Anexo 7: Autorregistro grupo espera

AUTOREGISTRO EMTAC

Nombre:

FECHA	Has vivido hoy la situación estresante relacionada con el teatro?		En qué medida has revivido los síntomas asociados a esa situación? (fisiológicos, cognitivos, emocionales, conductuales...) (1 al 10)	En qué medida te has sentido capaz de afrontar la situación eficazmente? (1 al 10)	Comentarios
	SI	NO			
1/04/15					
2/04/15					
3/04/15					
...					