
El miedo escénico Proyecto de innovación educativa

Maria Julià Jarillo
maria.juljar@gmail.com
Maria Sebastià Andreu
msebastia9@gmail.com

I. Resumen

940



Los estudiantes, a lo largo de su vida académica se enfrentan a situaciones de exposición ante personas que les escuchan o les observan que hacen aflorar en su interior pensamientos y emociones de miedo y malestar. Estos sentimientos de inferioridad, miedo o pánico se les denomina: Miedo escénico.

Según Yagosesky (2001), podemos entender el miedo escénico como *"La respuesta psicofísica del organismo, generalmente intensa, que surge como consecuencia de pensamientos anticipatorios catastróficos sobre la situación real o imaginaria de hablar o actuar en público"*.

En los contextos musicales es de gran importancia realizar un trabajo sobre las bases de las habilidades sociales que entran en acción cuando se expone delante de un auditorio. Así pues, un buen trabajo sobre los sujetos que lo padecen tendrá el resultado de disminuir la ansiedad que provoca el miedo escénico.

Creando importante trabajar sobre el miedo escénico con alumnado de las escuelas de música, decidimos recoger información mediante un cuestionario formado con 18 ítems que contenía preguntas acerca del miedo escénico, si algún alumno lo sufre y cómo lo trabaja o no el profesorado del centro. La muestra total con la que contábamos para realizar el análisis de datos y así su posterior desarrollo del proyecto, fueron de 12 profesores.

Los resultado del análisis de datos, mostraron que hay un interés general para trabajar la prevención del miedo escénico con el alumnado que lo sufre pero, por otra parte se ha reconocido la falta de tiempo y formación para su correcta aplicación, por lo que se diseñó un programa con el objetivo de paliar estas necesidades.

Palabras clave: miedo escénico, contextos musicales, habilidades sociales, prevención, formación.

II. Introducción

Existen situaciones que hacen que afloren en nuestro interior pensamientos y emociones de miedo y malestar. Situaciones como exposiciones, audiciones, entrevistas, participación en obras de teatro... u otras actividades diarias en las que nos enfrentamos a situaciones de exposición ante personas que nos escuchan o que nos observan pueden acarrear grandes problemas en las personas que lo sufren, llegando incluso a derivar en fobia social. A estos sentimientos de inferioridad, miedo e incluso pánico se les denomina Miedo escénico. El miedo escénico puede afectar a todas las personas, siendo más característico en personas que trabajan y se exponen delante de un público de gente, como son músicos, actores, bailarines, oradores, cantantes, etc. Éstas últimas son las que más nos interesan, ya que son las que más veces sufren los síntomas del miedo escénico y las que más veces se enfrentan

a un público y, por tanto, más necesidad de trabajar cómo superarlo necesita.

En esta investigación nos centraremos más específicamente en el miedo escénico que padecen músicos que se inician en las audiciones y conciertos delante de público (conocido o no). La importancia de conocer cuáles son las causas, las características y las técnicas de prevención y superación que conocen o aplican, así como la consciencia de la importancia de trabajarlo en el aula por parte de los docentes serán de vital importancia para que esta fobia social no interfiera en la calidad musical y artística de los músicos del estudio.

III. Objetivos

Tabla 1. Objetivos

General	Específicos
<p>Proporcionar asesoramiento a docentes y familias pertenecientes a la institución sobre las técnicas de prevención y superación del miedo escénico en los alumnos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer teóricamente que es el miedo escénico. 2. Conocer las técnicas a aplicar para la superación y prevención del miedo escénico. 3. Practicar las diferentes técnicas para, posteriormente, saber aplicarlas al aula o el hogar. 4. Aprender a temporalizar el trabajo de las técnicas al aula. 5. Evaluar continuamente el proceso de las técnicas. 6. Mejorar continuamente el trabajo de las técnicas. 7. Establecer pautas de trabajo de cada técnica 8. Intercambiar experiencias. 9. Intercambiar y aportar ideas. 10. Conocer y practicar las técnicas de relajación. 11. Conocer la musicoterapia. 12. Practicar ejercicios de musicoterapia que ayuden a la superación del miedo escénico. 13. Conocer la importancia de la autoestima y autoconcepto en la valoración de uno mismo. 14. Saber cómo influye la autoestima y autoconcepto a la hora de actuar. 15. Conocer y practicar ejercicios que ayuden a la mejora de la autoestima y autoconcepto. 16. Conocer que es la visualización guiada. 17. Aprender y practicar ejercicios sobre visualización guiada. 18. Conocer la desensibilización sistemática. 19. Aprender las cuatro etapas de la desensibilización sistemática y practicarlas. 20. Conocer el role-playing. 21. Conocer las tres etapas del role-playing. 22. Trabajar las técnicas de exposición mediante el role-playing. 23. Hacer una valoración final de lo aprendido. 24. Hacer una evaluación conjunta del progreso y mejoras realizadas.

IV. Material y método

942



1. Objeto de estudio

El centro donde se desarrolla la investigación es en *L'Escola Musical de la Unió Musical La Lira* de Vila-real (Castellón). Este centro está situado en el centro de la ciudad, cosa que favorece la acción cultural que esta organización tiene en su comunidad. La escuela forma parte de la asociación Unión Musical la Lira, ya que está directamente relacionada con la asociación cultural, y cuenta con la ayuda económica y legal del Ayuntamiento de Vila-real, así como el reconocimiento de la Generalitat Valenciana, quien rige las competencias legales que este centro musical debe seguir en cuanto a currículum.

El centro educativo en que nos centramos está enmarcado dentro de la categoría de educación *no formal*, es decir, la educación no formal se refiere a todas aquellas instituciones, ámbitos y actividades de educación que, no siendo escolares, han sido creados expresamente para satisfacer determinados objetivos. Así pues, el alumnado del centro que nos encontraremos y las situaciones educativas dentro de éste serán diferentes, al ser el marco legal distinto al de los centros ordinarios formales y al desarrollarse contenidos y objetivos distintos a éstos.

El objeto de la investigación será mostrar qué es lo que el profesorado conoce acerca del miedo escénico y cómo trabaja sobre éste. La participación de los docentes del centro nos mostrará las carencias o necesidades que debemos tener en cuenta a la hora de realizar un proyecto de innovación curricular y qué medidas debemos adoptar para superar estas necesidades, siempre teniendo en cuenta el alumnado a quien va dirigida y las características del profesorado que participará en el posterior proyecto de innovación educativa.

2. Duración de la investigación

La investigación se llevó a cabo en un sólo momento de forma puntual, en forma de cuestionario. Así, se pasó un cuestionario a los docentes en el que debían responder a preguntas concretas sobre el miedo escénico y su labor docente referente a este tema. Una vez realizados los cuestionarios, éstos fueron recogidos y se pasó a un análisis más exhaustivo, donde a partir de los resultados obtenidos propusimos un proyecto adaptado a las necesidades encontradas a partir de esta investigación.

La duración de la investigación, por tanto, estuvo sujeta al tiempo en que contestaron los sujetos partícipes de la investigación y al tiempo de análisis de los cuestionarios pasados.

3. Criterio de selección de la muestra

La selección de la muestra es no probabilística intencional, ya que los participantes de la investigación son los propios docentes del centro

en el que se realiza dicha investigación y la elección y selección de la muestra ha sido intencionada por parte de las investigadoras. La muestra total con la que se contaba para la investigación era de 16 docentes, participando un total de 12 profesores, habiendo 2 abstenciones y 2 profesoras sesgo del a investigación al ser ellas las investigadoras y organizadoras de la misma.

4. Técnicas de análisis utilizadas

La técnica de análisis utilizada para la obtención de información en la investigación ha sido la realización de un cuestionario con 19 ítems, siendo 17 de ellos ítems de alternativas de elección múltiple y los otros 2 ítems, ítems de respuesta abierta donde los participantes de la investigación podían aportar ideas o contestar más abiertamente a alguna pregunta anteriormente expuesta.

V. Resultados

Los resultados del cuestionario pasado a los docentes del centro en referencia a aquello que observan en sus alumnos y sobre qué conocen o qué técnicas aplican para la prevención e intervención en casos de miedo escénico fueron los siguientes:

Los resultados a la pregunta sobre cómo consideran los docentes en qué medida sus alumnos han tenido problemas para actuar delante de público, los resultados han mostrado que un 42% del alumnado ha presentado a veces problemas relacionados con el miedo escénico y el 33% casi siempre, frente a un 8% que del alumnado que los ha sufrido siempre y un 0% que nunca ha sufrido ningún síntoma de esta fobia social. Se creyó conveniente preguntar sobre los síntomas que eran más frecuentes en los alumnos. El porcentaje de sufrimiento de cada síntoma fue:

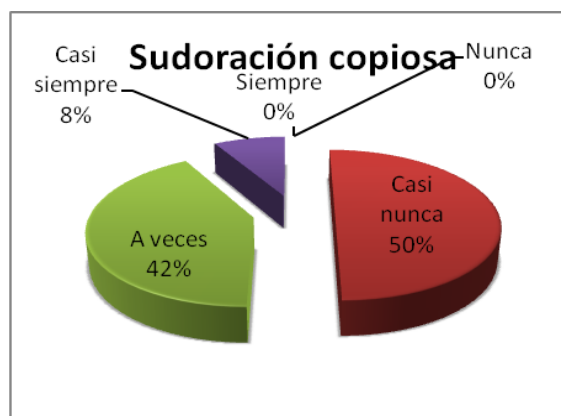


Figura 1. Porcentaje de aparición de sudoración copiosa en el alumnado

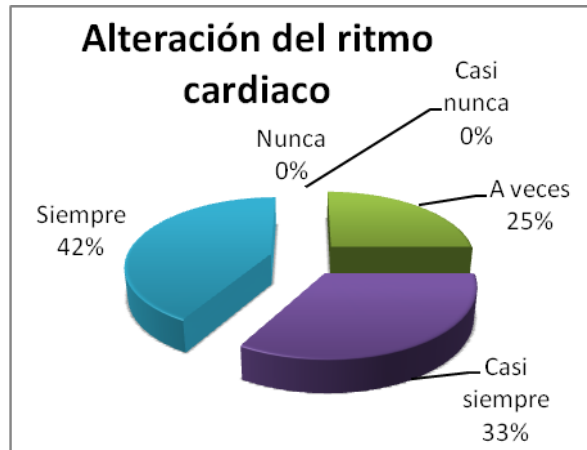


Figura 2. Porcentaje de alteración del ritmo cardiaco del alumnado

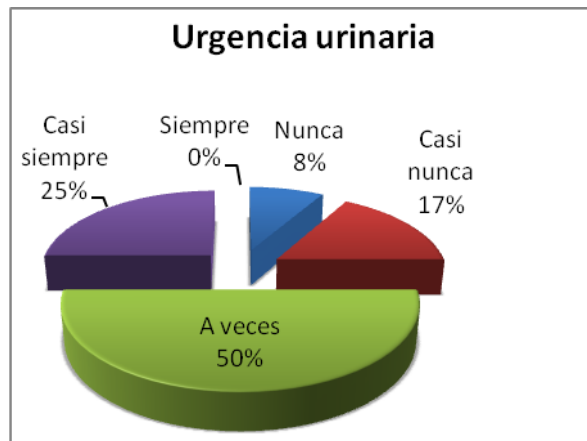


Figura 3. Porcentaje de urgencia urinaria del alumnado

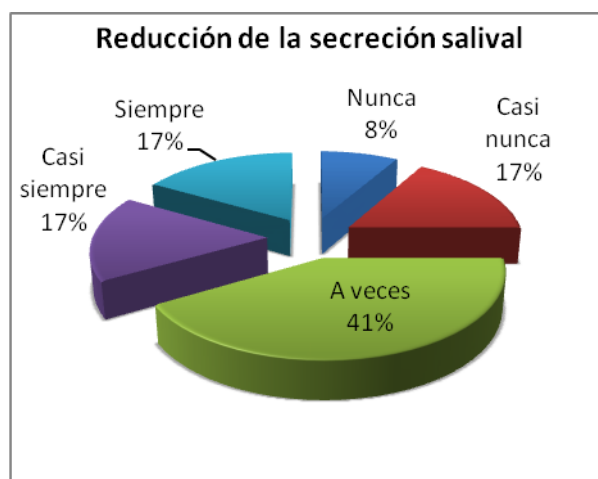


Figura 4. Porcentaje de la reducción de la secreción salival en el alumnado

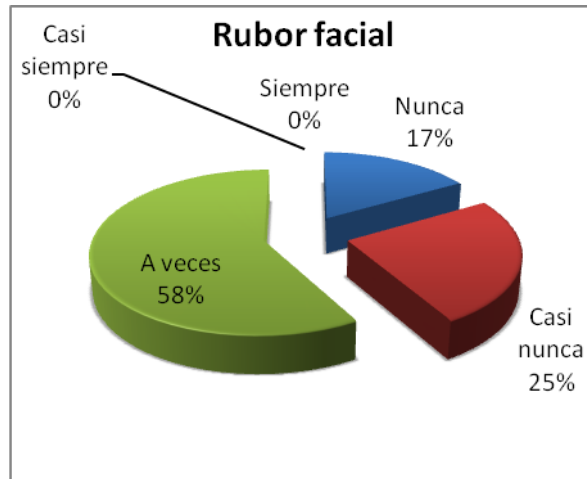


Figura 5. Porcentaje de la aparición de rubor facial en el alumnado

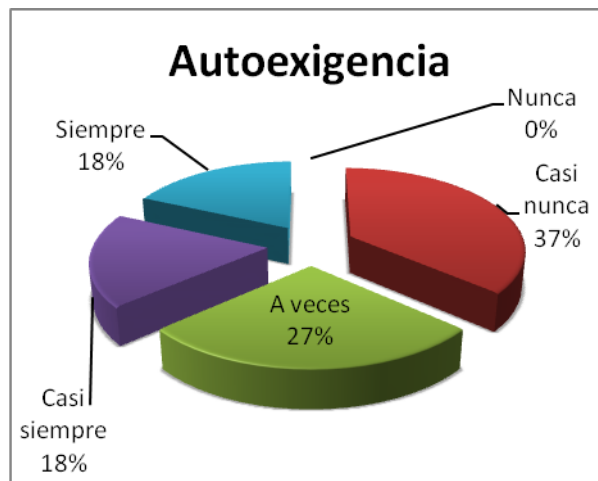


Figura 6. Porcentaje en que el alumnado se autoexigie



Figura 7. Porcentaje en que el alumnado siente temor al fracaso, al rechazo y al ridículo

Las muestras nos indican que el 75% de los alumnos no se muestran reacios a actuar, o tan sólo algunas veces. Y un 25% sí que se han mostrado con más frecuencia reacios a actuar.

A la pregunta de si los docentes conocían la existencia de una preparación previa para tratar a los niños con predisposición a negarse a actuar en público, los resultados fueron muy equitativos. Un 58% del profesorado sí que era consciente de esta existencia, frente a un 42% de docentes que no.

Era interesante para la investigación conocer si los propios docentes habían sufrido en algún momento de su vida miedo escénico y si habían recibido algún tipo de ayuda o aplicación de alguna técnica concreta para superarlo. El 100% del profesorado confesó haber sufrido alguna vez miedo escénico en su carrera profesional y los resultados mostraron que el 50% de los entrevistados sí que han recibido alguna vez ayuda para superar el miedo, pero el otro 50% no.

En lo referente a la aplicación de técnicas para superar el miedo escénico, los resultados mostraron que un 33% del profesorado han tenido alguna vez algún alumno/a con esta sintomatología, y para ayudarles el 75% del profesorado trabaja algún ejercicio en época de audiciones con sus alumnos. En cambio, sólo el 33% del profesorado trabaja regularmente estas técnicas en su aula (tanto de forma individual como colectiva). A la pregunta sobre si creían importante conocer técnicas para la superación del miedo escénico el 100% afirmaron creer muy importante este conocimiento, así como necesidad que sienten de recibir información acerca de cómo trabajar técnicas y ejercicios para trabajar regularmente con sus alumnos. El 100% creen que sería conveniente prestar atención y dedicarle un tiempo para trabajar técnicas para superar el miedo escénico, sobre todo en alumnos que lo pueden sufrir alguna vez o hayan tenido algún síntoma, pero un 8% confiesa que no estaría dispuesto a trabajarlas en su aula frente a un 92% de los docentes que dice estar dispuesto a trabajar regularmente estas técnicas en sus clases. De estos, un 72% considera que, aunque cree oportuno recibir información y técnicas de superación del miedo escénico, sí tiene un mínimo de recursos para trabajar con los alumnos que lo precisen técnicas y ejercicios para la superación del miedo escénico.

Así, al contrastar los resultados del cuestionario podemos observar que hay bastantes alumnos que pueden sufrir o han sufrido algún síntoma del miedo escénico y sus profesores son conscientes de ello ya que el 100% han sufrido alguna vez estos síntomas y los pueden fácilmente localizar.

Un 33% de los alumnos han tenido en alguna ocasión problemas a la hora de interpretar en público, pero aunque según los resultados, un 58% de los docentes sí que conoce alguna preparación previa para evitar estos síntomas, el 67% no trabajan regularmente ejercicios colectivos para poder prevenir estos síntomas, aunque sí lo hacen un 75% individualmente.

Al preguntar si consideran que tienen suficiente información para poder trabajar la superación del miedo escénico, nos encontramos con un 72% que sí que conoce pero, en cambio, no lo aplica habitualmente para poder evitarlo. Por tanto, con un 100% de respuestas afirmativas creen que es necesario aplicar este tipo de técnicas para ayudar a los alumnos a superar esos obstáculos a la hora de actuar.

VI. Discusión y conclusiones

Después de analizar los cuestionarios y detallar los resultados obtenidos, observamos que existen diversas semejanzas en cuanto a la aparición de síntomas de miedo escénico en los docentes y su grado de implicación en la investigación, así como su predisposición a trabajar técnicas y obtener recursos en su aula. Por otro lado, llama mucho la atención que, pese a esta predisposición al trabajo del miedo escénico, muy pocos de los docentes lo trabajan con sus alumnos en forma de prevención ante una audición, y prácticamente ninguno de ellos trabaja técnicas de relajación o formas de enfrentarse a un público (conocido o no) de forma regular.

En conclusión, creemos que se muestra un interés general por el conocimiento de técnicas de superación del miedo escénico y su posible aplicación tanto en clases colectivas como individuales para ayudar a aquellos alumnos/as que lo necesiten, pero no lo hacen. Esto nos lleva a deducir que existe una falta de tiempo y espacio en su horario para trabajar estas técnicas ya que el interés y la percepción de necesidad de trabajo regular de estas técnicas sí que lo tienen.

Será por tanto necesario la realización de reuniones con todos ellos para exponer la necesidad de realizar este trabajo, asesorarlos para que lo hagan y establecer una disponibilidad fija de actuación para que realmente se lleve a cabo.

Es en este momento cuando se percibe la necesidad de realizar un proyecto de innovación educativa en el centro, a modo de asesoramiento tanto a docentes como a familiares, para favorecer la comunicación y aplicación de técnicas de superación del miedo escénico en el centro escolar donde se ha realizado la investigación, así como también en el contexto familiar de los alumnos. Dicho proyecto educativo constará de seminarios donde docentes, familiares y los propios investigadores se reunirán para compartir información, aprender técnicas y realizar mesas redondas donde se debatirán aspectos educativos y sociales para favorecer la prevención e intervención en casos de miedo escénico en dicho centro escolar. En los seminarios se planificarán las acciones educativas y familiares que se irán llevando a cabo a lo largo del curso escolar, siendo los seminarios una vez al mes para favorecer el intercambio de resultados y la autoevaluación en su proceso.

Este proyecto de innovación educativa se está llevando a cabo actualmente, por lo que todavía es pronto para poder establecer unas

conclusiones claras sobre los resultados y/o mejoras que este proyecto pueda aportar al contexto educativo al cual va dirigido. Por otro lado, podemos afirmar que tanto los docentes como los familiares a los que va destinado este proyecto están participando activamente en la realización de las actividades propuestas y han acogido con ganas la realización del mismo, siendo éste una actividad muy bien acogida en el centro educativo.

VII. Bibliografía

CHÓLIZ, M. *Técnicas para el control de la activación*. Recuperado de: www.uv.es/=choliz

Cómo superar el miedo escénico para músicos. Recuperado el 2012 de: <http://www.slideshare.net/fernandoramosleal/como-superar-el-miedo-escenico-para-musicos-parte-1>

Cómo vencer el miedo escénico. Recuperado el 30 de Noviembre de: <http://www.tabsmetal.org/articulo-10.htm>

CONTRERAS, J. (1994). *La enseñanza, currículum y profesorado*. Akal, Madrid.

Desensibilización sistemática. Recuperado el 2008 de: <http://www.slideshare.net/fsalazarusco/desensibilizacion-sistemica-presentation>

DSM-III-R American Psychiatric Association, (1987)

Ejercicios para perder el miedo escénico. Recuperado el 2008 de: <http://www.retoricas.com/2008/08/ejercicios-para-perder-miedo-escnico.html>

Fundación Terapia de Reencuentro (2011). *El cisne, las charquita de agua y las ranas*.

GARCET, M. (2002) *Visualizando tus éxitos*.

KENNETH, E. (2008). *Musicoterapia, Métodos y Prácticas*. Ed. Bruscia.

La desensibilización sistemática. Recuperado de: http://www2.gobiernodecanarias.org/educacion/17/WebC/lujose/desensibilizacion_sistemica.htm

MARCIÁ ANTÓN, D. y GARCÍA-LÓPEZ, L.J. Extracto del artículo publicado en *Anales de Psicología*, 11: 153-164 titulado *Fobia social: Tratamiento en grupo del miedo a hablar en público*. Recuperado el 17 enero, 2007 de:

<http://enrike45.wordpress.com/2007/01/17/tratamiento-del-miedo-a-hablar-en-publico/>

949

Patronato Pedro de Ibarra para la Formación y el Desarrollo Local. Plan Agrupado de Formación. *Técnica del role-playing*. Recuperado en 2002 de:

<http://www.oadl.dip-caceres.org/vprofe/virtualprofe/cursos/c103/tecnicas5.htm>



Role-playing. Recuperado el 2009 de: <http://www.slideshare.net/astaroht84/role-playing-2569665>

Técnicas Para La Reducción De Conductas Operantes. Recuperado el 2007 de: <http://online-psicologia.blogspot.com.es/2007/11/tcnicas-para-la-reduccion-de-conductas.html>

YAGOSKY, R. (2001). *El Poder de la Oratoria*. Jupiter Editores. Recuperado el Junio 25 DE 2005 de: <http://www.laexcelencia.com/htm/articulos/comunicacionyrelaciones/miedoescenico.htm>

YAGOSKY, R. Recuperado el 19 de abril de 2012 de: http://es.wikipedia.org/wiki/Miedo_esc%C3%A9nico

