

Cultura y Sociedad

Formas para superar el pánico escénico desde un enfoque cognitivo conductual

Introducción

Actualmente, la expresión es una actividad cada vez más común en diversos contextos en los que se desenvuelve una persona, como lo son el laboral, el académico y el ámbito social. Es una tarea para la cual se requiere de un dominio escénico a fin de poderla llevar a cabo con tranquilidad y éxito. La expresión está considerada como una situación social, siendo ésta cualquier evento en el que uno se encuentra con otras personas.

Las situaciones sociales se pueden clasificar en dos categorías, aquellas situaciones que implican interacción con los demás (llamadas también situaciones interpersonales). El otro tipo son las situaciones sociales cuando uno es el centro de atención o es observado por las personas (conocidas como situaciones de desempeño) (André, 2004).

En esta última categoría es donde cae la expresión, y es justamente el foco de atención lo que suele causar miedo en las personas, pudiera ser por miedo a ser criticados o por sentirse vulnerables enfrente de otros.

El pánico escénico

El hablar en público tiene como fondo un tema de relaciones sociales y como tal, provoca emociones funcionales o disfuncionales (Filliozat, 1998).

Es importante tener claro que “el miedo funciona como una señal de alarma, cuya función, como la de todas las señales de alarma, es avisar de un peligro, para enfrentarse mejor al mismo. La cuestión es que esa señal de alarma esté bien regulada” (André, 2004, p. 18).

Es en este sentido que el resultado de un miedo que no se controle es la disfuncionalidad que esto conlleva o el impedimento de realizar la tarea de expresión, lo cual a su vez impacta de forma negativa en el desarrollo de la persona, incluso en su autoestima o en el desempeño de

otras actividades en las que esté inmersa. Por ello, el objetivo es poder ayudar a las personas a superar esta limitante y gozar de los beneficios de conseguir un dominio escénico.

Este tipo de miedos son muy comunes en la gente alrededor del mundo, según cifras del National Institute of Mental Health en Estados Unidos de América, “el 74% de las personas sufren medio a hablar en público, 75% de las mujeres sufren miedo a hablar en público y 73% de hombres sufren miedo al hablar en público” (Rubín, 2015, p. 1).

Otra forma de darse cuenta del alcance que este tipo de miedo tiene es por medio del análisis de las búsquedas en internet, por ejemplo, en el 2013 según Casado (2015), “el término crisis de ansiedad fue uno de los más consultados por los internautas en Google por encima de “crisis económica”, un dato que nos dice mucho de la verdadera dimensión de la ansiedad” (p. 1).

En el escenario social actual a nivel mundial, cobran relevancia en términos de salud psicológica, las problemáticas relacionadas con la ansiedad, al grado de considerarse una de las patologías o disfuncionalidades de la época (Antony, 2014).

Hablando del impacto del miedo en el ámbito nacional, es importante señalar que, “en la ciudad de México en 2002, los estudios muestran que, dentro de los trastornos psiquiátricos, los de ansiedad se presentan en 8 a 10 de cada 1,000 habitantes de 18 a 54 años, siendo esto más frecuente en mujeres” (Escamirosa, 2009, p. 23).

Esos datos reflejan una realidad que puede pasar por alto. Se piensa en que hay personas que exponen en público y de alguna forma “cumplen” con el objetivo de estar los veinte minutos que exige el profesor de clase o en transmitir los resultados de ventas del último trimestre al equipo de la empresa. Pero ¿cómo sabe la persona que lo está haciendo bien?, ¿cuál es su percepción acerca de su desempeño?, tal vez siente que lo hace bien pero no lo sabe porque no le importa volver a presentarse hasta que no tenga otro remedio que hacerlo de nuevo: ¿fue consciente de lo que pasó con su cuerpo, por ejemplo? Estas preguntas pocas veces se hacen pensando en que la próxima vez que se tenga que hablar en público se superará el obstáculo que se tiene. Sin embargo, se podría hacer mejor, las personas podrían salir empoderadas y motivadas por sus logros, solamente con prepararse y darse cuenta de que los cambios están dentro de ellos mismos, que ni siquiera se trata de un miedo que la persona

tenga dentro, sino de algo aprendido que se puede desaprender y que esos cambios realmente pueden significar ascensos de trabajo, mejor desempeño laboral y escolar, una vida de relaciones sociales, encontrar motivación personal y sobre todo desarrollarse humanamente.

Hoy en día dominar esa habilidad puede marcar diferencia para obtener un empleo, de acuerdo con la experta en reclutamiento de Adecco, Susana Sosa: “tener capacidad para comunicarse, persuadir y hacer llegar de forma clara su mensaje a los otros es una característica imprescindible para cualquier ejecutivo” (Diario información, 2016, p. 1). Esa presión puede justamente hacer sentir miedo a no tener control.

¿Qué habría sucedido si Martin Luther King no hubiera dado aquel discurso famoso “I have a dream” debido al miedo escénico? Hay muchos momentos en la historia de la humanidad que han sido marcados por hombres y mujeres que han trascendido gracias a su dominio escénico.

El miedo es una emoción cuya finalidad es la protección, aparece cuando el individuo se enfrenta a un peligro inminente, real o imaginario. El miedo conduce a una intensa reacción de alarma fisiológica cuyo único objetivo consiste en alejar a la persona lo antes posible del peligro (Antony, 2014).

El miedo entonces le ayudará a estar alerta de lo que sucede mientras expone, a estar concentrado en su audiencia y su trabajo, a poder incluso generar pasión al momento de su expresión. Muchas actividades en la vida conllevan miedo, por lo que no se trata de quitarlo para lograr un dominio escénico, sino más bien de evitar que se vuelva disfuncional y sacarle provecho.

Así pues, el miedo se basa más en una protección respecto a peligros reales o de mantenerse alerta ante un evento posible que pueda poner en riesgo la integridad de la persona. Hay otra emoción que se puede presentar relacionada a perder el control, la ansiedad.

La ansiedad es un sentimiento de amenaza o aprehensión orientado hacia el futuro, que va asociado a la sensación de que las cosas son incontrolables o impredecibles. La ansiedad, dicho en otras palabras, es una sensación desagradable que se presenta cuando la persona

cree en la posibilidad de que, en el futuro, aparezca un acontecimiento negativo ante el que no puede hacer absolutamente nada (Antony, 2014).

Resulta entendible que una persona se sienta ansiosa ante un evento de expresión frente a una audiencia, ya sea justo antes de entrar o incluso días antes o en el momento de recibir la noticia de su participación con dicha tarea en específico. En realidad, muchos de los pensamientos que preocupan ni siquiera llegan a suceder y es cuando se piensa que no valió la pena tanto haber estado tan ansioso previo al evento.

¿Cómo puede entonces una persona darse cuenta de si está sintiendo miedo? El fenómeno se puede manifestar de diversas formas, hay tres dimensiones que comprenden el miedo y con las cuales las personas se enfrentan a fin de conseguir el dominio escénico.

Las tres dimensiones del miedo son:

- Emocional (opresión, temor, vergüenza, temor a hacer el ridículo, sentirse vulnerable, expuesto)
- Psicológica (percibir el mundo como un lugar lleno de peligros, se activan las creencias limitantes, se presenta la profecía autocumplida de que algo saldrá mal)
- Conductual (Considerar huir en cualquier momento, temblar, cambios en la voz, sudoración)

Se ha definido el concepto de miedo en su comprensión general, pero también es importante referirse a un miedo específico que se presenta al momento de expresarse frente a una audiencia; el miedo escénico. El miedo escénico “es un estrés agudo o subagudo que cede generalmente cuando empieza la representación” (Cester, 2013, p. 14).

Este miedo es específico en el momento de tener que realizar una representación, entendiéndose por representación una expresión frente a una audiencia que puede ser de pocas o muchas personas. Vale la pena subrayar el momento en que se precisa un miedo

escénico, que es cuando empieza la representación. Hay personas que manifiestan miedo antes de empezar la representación o incluso días antes, pero el miedo escénico es justo empezando dicha representación.

El origen del miedo puede ser debido a diversos factores, de forma exclusiva o la combinación de varios de ellos. El miedo puede ser ocasionado por haber vivido alguna experiencia directa de un trauma, haber experimentado una determinada situación que detonara ese miedo o presenciando algún evento que lo provocara. El miedo puede ser también aprendido. Por ejemplo, un padre que tiene miedo a conducir transmitirá a sus hijos dicho miedo y ellos podrían adoptarlo de igual forma. Por último, escuchar, leer o ver algún video sobre los peligros de alguna determinada situación, puede llevar a establecer o mantener un miedo personal (Antony, 2014).

Resulta interesante saber que “aproximadamente uno de cada cuatro mexicanos (23.7%) entre 18 y 65 años que viven en zonas urbanas del país tiene una historia de trastornos mentales (según los criterios diagnósticos del DSM-IV)” (Medina-Mora, 2009, p. 81). Los trastornos de ansiedad a lo largo de la vida son los más frecuentes en la población: 11.6% había padecido uno o más trastornos de este tipo alguna vez en la vida. Les siguen los trastornos afectivos (11.1%) y los de abuso de sustancias (8.9%). Por tipo de diagnóstico determinado, el más frecuente es la depresión mayor (8.7%), seguido de fobias específicas (7.3%), abuso de alcohol (4.4%) y dependencia a esta sustancia (3.5%) (Medina-Mora, 2009).

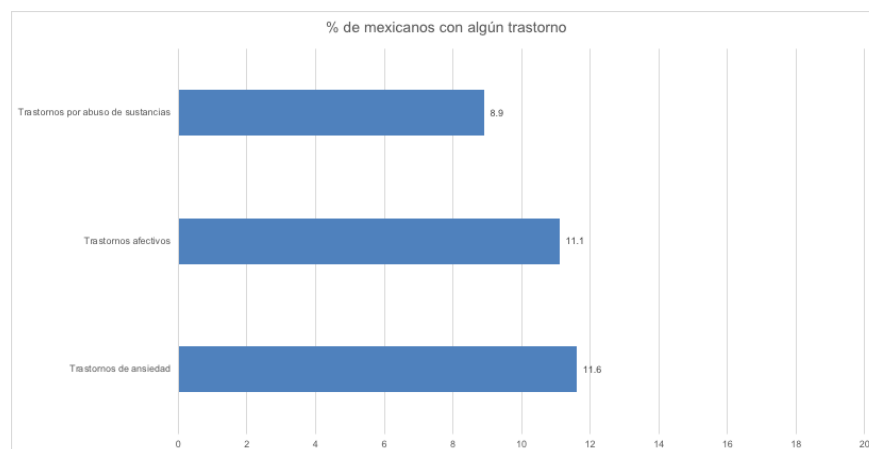


Gráfico 1. Mexicanos con algún trastorno (Medina-Mora, 2009, pp. 81- 82)

Una de cada 10 personas con algún trastorno mental, uno de cada cinco con dos o más trastornos y una de cada 10 con tres o más trastornos, recibió atención. Una de cada cinco personas con algún trastorno afectivo y una de cada 10 con algún trastorno de ansiedad utilizó los servicios. La situación es menos favorable para los trastornos de ansiedad: solo 3.6% hicieron contacto con los servicios el primer año de la enfermedad, y se estima que; a la edad de 50 años, solo lo habrá hecho el 53% de los que llenan el criterio diagnóstico (Medina-Mora, 2009, pp. 86-87).

Los resultados son contundentes y hablan de una necesidad de trabajar al respecto. Notamos que poca gente asiste a buscar apoyo que podría ser paradójicamente por miedo social a tener que contarle a alguien sobre su miedo social. Vale la pena resaltar la relación que hay con abuso de sustancias para superar el problema.

Dominio escénico

El dominio escénico son las habilidades que se tienen antes, durante y después de realizar alguna expresión frente a una audiencia, sin importar características de la misma.

El dominio escénico puede incluir habilidades como técnicas de respiración, herramientas para calmarse, manejo adecuado de voz, lenguaje corporal adecuado, estructura de la presentación, manejo apropiado del tiempo, uso de material de apoyo, técnicas para captar la atención de la audiencia, habilidades para resolver sobre la marcha e improvisar, entre otras.

Modelo cognitivo

El modelo cognitivo de la psicoterapia nos servirá como herramienta para poder trabajar con las personas que sienten miedo de expresarse frente a una audiencia.

Por una parte, la terapia cognitiva afirma que las emociones negativas se originan debido a las interpretaciones y creencias negativas que las personas aprenden, algo habitual en las personas con miedo escénico. Además, se considera una opción apropiada debido a que la

persona conoce sus pensamientos. Adicionalmente, las personas tienen que buscar evidencias reales de las situaciones que le suceden y tener pruebas antes de asumir creencias, lo que les permite tener un panorama distinto con más opciones de logro hacia la meta.

Burns (2015) afirma: “El modelo cognitivo se basa en tres ideas sencillas:

1. Usted se siente tal como piensa.
2. Cuando está angustiado, se está engañando a sí mismo. La ansiedad es consecuencia de pensamientos distorsionados, ilógicos. Es una estafa mental.
3. Cuando cambie su manera de pensar, podrá cambiar su manera de sentirse” (p. 22)

Todo parte de identificar lo que la persona piensa, recordemos que anteriormente lo denominamos creencias. A partir de encontrar ese pensamiento, se podrá trabajar con herramientas que cambien el pensamiento que ayude a lograr dominio escénico. Esos pensamientos puede que hayan sido implantados por alguien más o como consecuencia de haber escuchado algo que ni siquiera le pertenece a la persona que siente miedo en escena. Hay ciertas distorsiones en el pensamiento que son especialmente comunes al sentirse angustiado, preocupado, tímido o dominado por el pánico y pueden desencadenar sentimientos de ansiedad como los siguientes (Burns, 2015, p. 24):

- La adivinación del porvenir: la persona se dice a sí misma que está a punto de pasar algo terrible, incluso hay personas que hasta lo sueñan.

- La lectura del pensamiento: la persona da por supuesto que las demás personas le están juzgando o criticando, aunque no existan pruebas fidedignas al respecto. Incluso puede la persona malinterpretar gestos o conductas de la audiencia.

- Magnificación: la persona exagera el peligro de la situación o piensa que la crítica será muy grande.

- Razonamiento emocional: la persona razona en función de cómo se siente. Se

dice a sí misma: “Me siento asustado, por lo tanto, debo de estar en peligro”, “si me siento así es porque seguro algo saldrá mal, es un presentimiento”.

- Afirmaciones del tipo Debería: se dice a sí misma que no debería sentirse angustiada, tímida o insegura, ya que la gente capaz no se siente así o que la gente percibirá que así se siente.

- Ponerse etiquetas: se dice a sí misma “idiota” o “fracasada”.

- Autoinculpación: se molesta consigo misma por el más mínimo defecto o falta, incluso por el hecho de estar angustiada.

Resultados

En el caso de la herramienta de doble parámetro, un elemento importante es que esa herramienta simula un comentario y/o consejo hacia una persona que nos resulta significativa para posteriormente aplicar ese mismo consejo hacia uno mismo. Esta herramienta es una de las que mejores resultados da en términos de reducir el miedo.

En el caso de la herramienta de doble parámetro, la métrica de disminución del miedo escénico es considerable de acuerdo con lo mostrado a continuación.

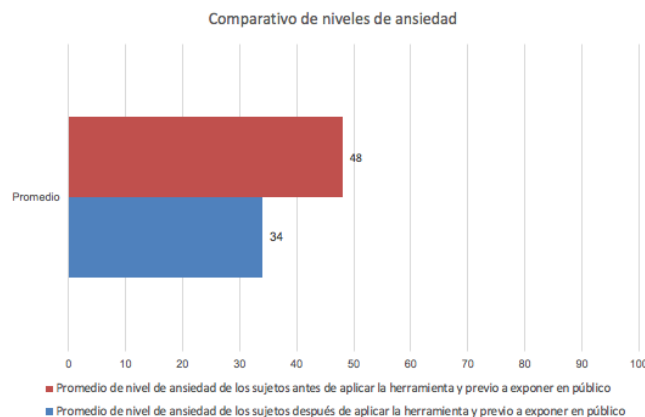


Gráfico 3. Comparativo de niveles de ansiedad promedio, previo y posterior a la herramienta de doble parámetro.

Como promedio grupal, la disminución de los niveles de ansiedad fue considerable. Es porcentaje de avance es de casi 30% de mejora respecto al nivel inicial. Esto muestra que esa herramienta dio un resultado favorable para mejora de dominio escénico.

El tema de examinar las pruebas brinda un componente de calma significativo. Hoy día se puede investigar cualquier tema en internet y encontrar datos e información respecto al mismo. La tendencia es a aclarar dudas, todo está al alcance de la mano, por lo que en esta nueva época podemos despejar dudas que fue lo que las participantes hicieron. Es una herramienta que hace mucho sentido por la época en la que vivimos. Cuando se analizan las pruebas del miedo escénico nos damos cuenta de que mucho de ese miedo está dentro de nuestros pensamientos.

El promedio del nivel de miedo escénico de cada participante ante los pensamientos negativos que se tienen ante una situación de hablar frente al público disminuyó notablemente una vez que se investigaron las pruebas, hechos, fundamentos y sustentos que se tenían de ese pensamiento negativo.

Sujeto	Porcentaje de mejora en dominio escénico una vez que se aplicó la herramienta
Sujeto 1	24%
Sujeto 2	6.94%
Sujeto 3	5.88%
Sujeto 4	56.67%
Sujeto 5	10.81%

Tabla 1. Porcentaje de mejora en dominio escénico por individuo

El promedio grupal de mejora en niveles de disminución de ansiedad fue del 21.97% lo cual indica que es un factor favorable por utilizar para lograr el dominio escénico.

Por todo lo anterior se puede observar que existe una relación que guarda el miedo escénico con la ansiedad desde la perspectiva cognitivo conductual en la búsqueda del dominio

escénico. Esta relación se basa en los resultados favorables que otorgaron las herramientas para la disminución de la ansiedad.

Conclusiones

Es importante recalcar la importancia que tiene el ambiente escolar como lugar para poder desarrollar la seguridad en el alumno para poder participar en las actividades que le permitan comunicarse frente a una audiencia. Hay que recalcar que el alumno aprende en la escuela conocimientos por medio de la enseñanza del docente, pero también por medio del aprendizaje vivencial, aprende habilidades suaves que, aunque pueden no pertenecer a una asignatura en particular como puede ser oratoria, es una habilidad que se va desarrollando a lo largo de los días.

Resulta muy valioso poner atención a estas enseñanzas y proporcionar las condiciones que favorezcan la realización de la tarea y la disminución de la presencia de ansiedad en los alumnos.

La preparación del tema es un elemento que ayuda a reducir los niveles de ansiedad de forma considerable. Es una práctica que se debe inculcar en los expositores y que se debe realizar como hábito. Vale la pena eliminar la creencia errónea de que la exposición comienza justo cuando se está frente al público, hay mucho trabajo previo que hay que realizar.

Se concluye que existen formas de poder ayudar a la gente cuando el objetivo y el proceso, así como el asesoramiento son bien llevados y claros en torno al objetivo que es desarrollar personas. El miedo escénico tiene solución y ello compromete a seguir apoyando y dado resultados para quienes padecen de este tema limitante.

El objetivo es que una vez vivida la experiencia y aprendido el contenido, las personas logren y disfruten hablar frente a una audiencia y mejorar su vida social.

Referencias

André, Christophe (2004). Psicología del miedo. Temores, angustias y fobias. Barcelona: Ed. Kairós

Antony, M. & Swinson, R. (2014). Manual práctico para el tratamiento de la timidez y la ansiedad social. Bilbao: Desclée de Brouwer

Burns, David (2015). Adiós ansiedad. Barcelona: Ed. Paidós

Casado Hidalgo, Rubén (2015). “La ansiedad en cifras”. Recuperado de <http://amadag.com/la-ansiedad-en-cifras/>

Cester, Ana (2013). El miedo escénico. Barcelona: Ed. Robinbook

Diario información (2016). “Glosofobia, el miedo escénico a hablar en público”. Recuperado de <http://www.diarioinformacion.com/alicante/2016/10/17/glosofobia-miedo-hablar-publico/1817517.html>

Escamirosa Betancourt, René (2009). Efecto de la auriculoterapia en el pánico escénico de los músicos”. México. Instituto Politécnico Nacional. Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía

Filliozat, Isabelle (1998). El corazón tiene sus razones. Barcelona: Ed. Urano

Medina-Mora, M., Borges, G., Benjet, C., Lara, M., Rojas, E., Fleiz, C., ... y Aguilar-Gaxiola, S. (2009). Estudio de los trastornos mentales en México: Resultados de la encuesta mundial de salud mental. En J. Rodríguez, R. Kohn y S. Aguilar-Gaxiola (Eds.), Epidemiología de los trastornos mentales en América Latina y el Caribe (pp. 90-100). Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud

Rubín Marin, Alberto (2015). “Pánico escénico: 7 Consejos para superarlo definitivamente”. Recuperado de <https://www.lifeder.com/panico-escenico/>