

**ESTRATEGIAS NEUROLINGÜÍSTICAS PARA REDUCIR EL PÁNICO ESCÉNICO  
EN EL AULA DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO NOVENO DEL COLEGIO  
SANTA ANA DE BUCARAMANGA**

**PROYECTO DE GRADO**

**METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

**AYALA HERNANDEZ ROBERT MAURICIO**

**GONZALEZ BURBANO JUAN CAMILO**

**PEÑA CARREÑO ANDRES JAVIER**

**VEGA URREA MARÍA PAULA**

**CURSO: 11-02**

**COLEGIO SANTA ANA DE BUCARAMANGA**

**2016**

**ESTRATEGIAS NEUROLINGÜÍSTICAS PARA REDUCIR EL PÁNICO ESCÉNICO  
EN EL AULA DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO NOVENO DEL COLEGIO  
SANTA ANA DE BUCARAMANGA**

**METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

**AYALA HERNANDEZ ROBERT MAURICIO**

**GONZALEZ BURBANO JUAN CAMILO**

**PEÑA CARREÑO ANDRES JAVIER**

**VEGA URREA MARÍA PAULA**

**DOCENTE**

**LAURA DELGADO BARAJAS**

**ASESORA**

**SANDY JHOANA CORDOBA CAMACHO**

**COLEGIO SANTA ANA DE BUCARAMANGA**

**2016**



NOTA DE PROYECTO DE GRADO

ESTUDIANTES

TITULO DEL PROYECTO

APROBADO

FECHA:

LAURA DELGADO BARAJAS  
DOCENTE METODOLOGIA  
CC:

DAVID MARIN DIAZ  
COORDINADOR ACADEMICO  
CC:

HNA. ANA TILIA FLOREZ PAEZ  
RECTORA  
CC:

NOTA

## **DEDICATORIA**

En primer lugar, agradecemos a Dios por habernos permitido realizar este proyecto con el cual logramos ayudar a nuestros compañeros de noveno y nos sirvió como enriquecimiento personal. Agradecemos a la hermana Ana Tilia Flórez Páez por brindar a los estudiantes de undécimo la oportunidad de participar en un semillero de investigación ya que nos sirve de experiencia para la vida universitaria. Agradecemos a la docente Laura Delgado y a Psicóloga Sonia Olarte por la orientación brindada. Damos gracias a Sandy Camargo y Carlos Espinosa por toda la colaboración ofrecida en el transcurso de nuestro proyecto. A todos los docentes por prestarnos el espacio para realizar las actividades. Y a los jóvenes del grado noveno que trabajaron con nosotros en el transcurso del año.

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	12
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1 Descripción del problema .....	14
2. JUSTIFICACIÓN .....	16
3. OBJETIVOS .....	17
3.1 Objetivo general:.....	17
3.2 Objetivos específicos: .....	17
4. ANTECEDENTES .....	18
4.1 ANTECEDENTE LOCAL.....	18
4.1.1 Efectos de la programación neurolingüística (PNL) para superar el pánico escénico en los estudiantes de grado noveno del colegio Santa Ana. ....	18
4.2 ANTECEDENTE NACIONAL .....	20
4.2.1 Cómo prevenir el miedo escénico desde el aula .....	20
4.3 ANTECEDENTE INTERNACIONAL.....	21
4.3.1 Efectos de la PNL sobre el miedo escénico de estudiantes universitarios .....	21
5.1 Marco teórico.....	22
5.2 Marco conceptual.....	25
5.3 Marco geográfico .....	26
6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	28
6.1 Tipo de investigación.....	28
6.2 Instrumentos de investigación.....	28
6.3 Fases .....	28
7. POBLACIÓN .....	32
8. RECURSOS.....	33
8.1 Recursos humanos .....	34
8.2 Recursos físicos .....	34
8.3 Recursos de insumo .....	34
9. PRESUPUESTO.....	34
10. CRONOGRAMA.....	36

11. RESULTADOS .....	37
12. CONCLUSIONES .....	38
13. RECOMENDACIONES .....	39
REFERENCIAS .....	39
ANEXOS .....	41

## **TABLA DE GRÁFICAS**

Grafica número 1 .....	41
Grafica número 2.....	42
Grafica número 3.....	52
Grafica número 4.....	53

## TABLA DE IMÁGENES

Tabla 1	(maps) .....	27
Tabla2	.....	32

## RESUMEN

Este proyecto se realizó con el fin de reducir el pánico escénico en los estudiantes del grado noveno del colegio Santa Ana ayudándolos mediante estrategias de programación neurolingüística. Se escogió al grado noveno debido a que diferentes teorías explicadas a continuación demuestran que los jóvenes tienden a ser más vulnerables a sufrir pánico escénico y utilizamos la programación neurolingüística ya que contribuye a superar diferentes fobias, miedos, regular los niveles de ansiedad y a reducir el pánico escénico.

Se realizaron ocho fases durante el año la primera consistió en la realización del test donde se evidencio que de cincuenta estudiantes veinte cuatro presentaron pánico escénico basándonos en los niveles nada, poco, algo, mucho, y extremo los cuales aparecían en el test realizado, se escogieron los doce estudiantes que presentaron un nivel extremo las siguientes fases consistieron en realizar exposición, actividad, exposición para así comparar su manera de expresarse antes y después de la actividad de programación neurolingüística. Los estudiantes trabajaron actividades como, dibujos, bailes, meditación, entre otras para así aumentar su confianza y su autoestima. Otra de las fases consistió en el desarrollo de una entrevista para identificar algunos de los orígenes del pánico escénico con la cual identificamos que la mayoría de los problemas vienen de casa por problemas familiares, falta de comunicación con los padres, ausencia de los seres queridos, falta de tiempo agradable en familia entre otras. al final se realizaron dos exposiciones, una al grado preescolar y otra al grado noveno las cuales nos permitieron medir el avance de los estudiantes y concluir que para ellos es más fácil exponer ante un público de menor edad que ante un público de igual o mayor edad que ellos por lo cual se recomienda seguir trabajando con estrategias de programación neurolingüística hasta que el pánico escénico sea completamente eliminado ya que al terminar este proyecto logramos demostrar que efectivamente la programación neurolingüística reduce los niveles de pánico escénico.

Realizar este proyecto fue una gran experiencia ya que pudimos ayudar a once jóvenes y fue muy gratificante escuchar los agradecimientos de estos jóvenes ya que nos manifestaron que las actividades fueron de mucha ayuda. Estamos seguros que esta experiencia será de gran ayuda tanto para los jóvenes de noveno como para nosotros en un futuro. Esperamos que este proyecto sirva

de ejemplo para los docentes para que implementen estrategias neurolingüísticas en los estudiantes que se identifiquen con esta problemática

## SUMMARY

This project was carried out for the purpose of reduce stage fright in ninth graders of the Santa Ana school help them whit neurolinguistic programming strategies. We chose ninth graders because different theories evidenced that the young people were make more vulnerable to suffer stage fright and used the neurolinguistic programming as it helps to overcome different phobias, fears, regulate levels of anxiety and reduce stage fright.

We performed eight phases during the year the first consisted in conducting the test where it was evidenced that of fifty students twenty-four students had stage fright we rely on levels, nothing, little, some, a lot, and extreme which appear in the test conducted, we chose twelve students that presented an extreme level the next phases consisted of performing exposure, activity, exposure so compare their way of expressing before and after of the activate of neurolinguistic programming. The students were working activates as drawings, dances, meditation, among others to increase their confidence and self-esteem. Other phase consisted in the development of an interview by identify some of the origins of stage fright with it identified that most of the problems come from home because of family problems, lack of communication with parents, absence of loved ones, lack of pleasant family time among others. In the end two exhibitions were held, a preschool grade and ninth grade other which allow us to measure the progress of students and conclude that by they are easier to speak to an audience younger than before an audience of equal or older than them therefore it is recommended continue working with neurolinguistic programming strategies until the stage fright is completely eliminated.

## INTRODUCCIÓN

En nuestra evolución como seres humanos nos definen y diferencian de las demás especies nuestros sentimientos, los cuales están presentes en todas las etapas de nuestra infancia hasta la vejez. El miedo es un sentimiento natural que limita muchos de nuestros actos y no permite que salgamos de nuestra zona de confort, además de explorar o permitirnos expresarnos ante cualquier situación ya sea emocional (sentimiento de amor), de tener experiencias culturales o de expandir nuestros conocimientos.

El miedo es una sensación o emoción desagradable ante la percepción de un peligro, se deriva del rechazo natural al riesgo y se manifiesta en todos los animales incluyendo los seres humanos.

Renny Yagoseky propone el pánico escénico como la respuesta psicofísica del organismo, generalmente intensa que surgen como consecuencia de pensamientos anticipatorios o catastróficos de hablar en público.

Muchas de las personalidades de los seres humanos pueden sobresalir u opacar el desempeño académico dentro del colegio.

En la actualidad un gran porcentaje de estudiantes en edades de 14 a 15 años se presentan vulnerables a tener pánico escénico ya que se siente expuesto a las críticas y el rechazo de sus compañeros lo cual afecta su desempeño académico, social y puede presentar baja autoestima e inseguridad.

Con la programación neurolingüística se podrá reducir en un alto porcentaje el pánico escénico de los estudiantes mediante actividades que confrontan los tres niveles de pánico escénico que puede sufrir una persona (fisiológico, cognitivo, conductual), con esto lograremos que los

estudiantes puedan afrontar diferentes situaciones ante un público determinado con más seguridad, apropiándose del tema con mayor facilidad y así logrando superar sus miedos.

# 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

## 1.1 Descripción del problema

Nuestra forma de hablar y expresar las ideas reflejar el intelecto y conocimiento que se tiene acerca de un determinado tema, en varias ocasiones el discurso se ve afectado por el pánico escénico impidiendo comunicar las ideas con claridad; esto afecta nuestro entorno social, laboral, académico y personal. Esta problemática se puede presentar tanto en hombres como en mujeres independientemente si se es niño, joven o adulto pero (ventura, 2012)“*Sin duda alguna mientras más joven es una persona más insegura puede ser; los jóvenes no resisten una crítica, no resisten un abucheo, cuidan más el hacer un papelazo ante un público, su falta de conocimiento general, la poca preparación académica, el no conocer de las técnicas para hablar en público y también la falta de cultura general*” José Ricardo Ventura; siendo el adolescente quien presenta un gradiente alto de pánico escénico.

En nuestro colegio podemos identificar como algunos de nuestros compañeros presentan pánico escénico al momento de hablar en un escenario afectando de esta manera sus calificaciones y no dejando que el estudiante pueda llevar acabo de manera correcta su exposición; si dejamos que esta problemática siga creciendo y no la tratamos desde ahora es menos probable que en un futuro el estudiante pueda superar su pánico escénico y se vea afectado a la hora de enfrentarse a una universidad o al entorno laboral es por eso que desde ahora desde la época escolar se debe enfrentar este problema.

Ya que el pánico escénico nos puede traer consecuencias psicológicas como baja autoestima, inseguridad y poca confianza en sí mismos, también puede causar problemas sociales como dificultad al relacionarse con los demás lo cual genera soledad, depresión, y burlas por parte de sus compañeros e incluso puede presentarse bullying lo que lleva a que el estudiante pierda su interés en asistir al colegio.

Por otra parte la oratoria es una forma de comunicación donde el orador se basa en técnicas verbales y no verbales para darle credibilidad a su discurso y crear un vínculo con el público, como el tono de voz y el entusiasmo con el que se realice la exposición para así poder lograr llamar la atención de la audiencia, técnicas que la mayoría de estudiantes desconocen ya sea por falta de interés o por falta de preparación por parte de sus docentes lo cual hace que el estudiante sea más vulnerable a cometer errores en su exposición y puede llegar a causarle pánico escénico.

El orador puede nacer pero también puede formarse, el arte de hablar en público puede aprenderse, para que un orador logre alcanzar un nivel óptimo en su comunicación debe desarrollar su forma expresiva orientándola a la excelencia tomando en cuenta algunos parámetros de calidad como: claridad, sencillez, concisión, coherencia, fluidez, naturalidad, elegancia e impacto (Yagosesky, 2001).

La programación neurolingüística (PNL) es una técnica la cual nos brinda diferentes herramientas y habilidades para mejorar nuestra comunicación al momento de exponer a un público como también para el PNL no existen los fracasos si no resultados de estrategias para llegar a una meta. El PNL invita a las personas a realizar actividades en las que antes fracasaba motivándolo positivamente generando un cambio de energía y una transformación mental a través del lenguaje verbal y no verbal y así pueda alcanzar el éxito.

También afirma que todos los sistemas neurológicos de las personas son similares, de tal forma que si alguien en el mundo puede hacer una cosa con éxito otra también puede, siempre que descubra y gobierne su sistema nervioso exactamente del mismo modo (O'Connor y Seymor, 1996).

## 2. JUSTIFICACIÓN

El pánico escénico es un problema que nos impide comunicarnos de manera correcta a la hora de expresarnos al público, esta situación es muy común en nuestro ámbito social y si no le prestamos la suficiente atención a tiempo puede llegar a dificultar nuestro desarrollo personal y nuestra vida futura, porque puede afectar nuestro ámbito laboral, estudiantil y hasta personal. Por esta razón hemos decidido buscar una solución a este problema ayudándonos con diferentes actividades de la programación neurolingüística (PNL). Según Bandler y Grinder (1970) la programación neurolingüística nos permite replantear ideas negativas de nuestro cerebro por ideas positivas reduciendo de esta manera el pánico escénico en un público determinado. (ventura, 2012)“*Sin duda alguna mientras más joven es una persona más insegura puede ser; los jóvenes no resisten una crítica, no resisten un abucheo, cuidan más el hacer un papelazo ante un público, su falta de conocimiento general, la poca preparación académica, el no conocer de las técnicas para hablar en público y también la falta de cultura general*” ; entre estas y otras razones hemos escogido como población los estudiantes del grado noveno del colegio Santa que presentan pánico escénico para ayudarlos a disminuir su pánico y así tengan un mejor desarrollo personal, laboral, académico y social.

La programación neurolingüística frente al pánico escénico nos permitirá cambiar nuestra manera de ver las dificultades que se nos presente al momento de estar frente a un público determinado y hacer la exposición con más sencillez y seguridad.

Por estas razones elegimos la programación neurolingüística, ya que contribuye beneficiosamente a los estudiantes en:

1. Ayudar a que utilicen mejor el pensamiento y la estructura de su lenguaje.
2. Cambiar sus pensamientos negativos en positivos utilizando anclajes
3. Mejorar la experiencia subjetiva de los seres humanos.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo general:**

Implementar estrategias neurolingüísticas para reducir los niveles de pánico escénico en los estudiantes del grado noveno del colegio Santa Ana de Bucaramanga.

#### **3.2 Objetivos específicos:**

1. Realizar un diagnóstico para identificar los estudiantes del grado noveno con pánico escénico,
2. Identificar las diferentes razones que producen el pánico escénico en los estudiantes del grado noveno del colegio Santa Ana
3. Proponer diferentes actividades y ejercicios de control de pánico escénico.
4. Capacitar a los estudiantes del grado noveno del Colegio Santa Ana en fundamentos para realizar una buena exposición.
5. Medir el porcentaje de avance de los estudiantes a lo largo de las actividades propuestas.

## **4. ANTECEDENTES**

### **4.1 ANTECEDENTE LOCAL**

#### **4.1.1 Efectos de la programación neurolingüística (PNL) para superar el pánico escénico en los estudiantes de grado noveno del colegio Santa Ana.**

**Año de publicación:** 2015

**Universidad:** Colegio Santa Ana

**Autores:** Angarita Ramírez Daniela Alejandra

Forero Carrillo Diego Alejandro

Piza Bermúdez Juan David

Villegas Pérez Laura Nathalia

Valbuena Gómez María del mar

López Hernández María Paula

**Resumen:** Este proyecto identificó los efectos de la programación neurolingüística en estudiantes de noveno grado del colegio Santa Ana que mostraron pánico escénico al momento de leer en público. La metodología aplicada consistió en realizar una prueba piloto para determinar los estudiantes con pánico escénico, generar un grupo control y un grupo experimental y a partir de esto realizar pruebas diagnósticas, exposiciones a estudiantes de cuatro a seis años, trece y quince años a ambos grupos, con el fin de determinar si la edad de la audiencia influía en su pánico escénico, tanto en la parte emocional, fisiológica, cognitiva o conductual, así como influye en ellos la falta de atención del público, la cual aumenta con la falta de autoridad del docente. consecutivamente de las actividades diagnosticas se procede a realizar talleres de P.N.L. con actividades como abriendo un abrazo, métodos de cambio, baile de anclaje y consejos de discurso, donde se incluyeron las técnicas de P.N.L. como anclaje, re-encuadre y metáforas, reforzándolas por medio de sus formas de percibir la realidad, de manera repetida como lo plantea la teoría Innatista y formándolas en el competente inconsciente del hemisferio derecho del grupo experimental, para que de esta forma, la información aprendida quede en su memoria a largo plazo. Posteriormente los estudiantes fueron nuevamente sometidos a una

actividad de lectura en público, mostrando que el pánico escénico disminuye notablemente en el grupo experimental, mientras que en el grupo control este aumento. Esto permite concluir que la P.N.L. funciona, pero necesita mayor refuerzo realizando más actividades para lograr resultados eficaces y a su vez disponer de mayor tiempo para enseñar a las estudiantes técnicas efectivas para el manejo de un público al momento de leer.

**Fuente:** (Angarita Ramirez , Forero Carrillo, Piza Berbudez, Villegas Pérez, Valbuena Gómez, & López Hernández , 2015)

## **4.2 ANTECEDENTE NACIONAL**

### **4.2.1 Cómo prevenir el miedo escénico desde el aula**

**Año de publicación:** 2014

**Universidad:** Universidad de Málaga (UMA)

**Autor:** Fernández Castillo Jairo Manuel

**Resumen:** Durante mis prácticas se me presentaron varios casos donde los niños/as por miedo o por vergüenza no eran capaces de interpretar la obra que controlaban ante un público, ya fueran sus compañeros o actuaciones ante padres y profesorado. En algunos casos eran alumnos/as que eran verdaderos virtuosos con su instrumento, como era el caso de un niño con el saxo alto, y sentí que esta podía ser la oportunidad perfecta para intentar poner un remedio y que todo el mundo pudiera disfrutar de su música, él el primero. Por ello, con este proyecto se me presenta una oportunidad única para poder investigar sobre este tema y llegar a crear una metodología con la que intervenir este aspecto en las clases, con el fin de hacer crecer al alumnado que presenta este tipo de problema. Signos del miedo, como pueden ser la aceleración cardiaca, las manos sudorosas... al actuar en un escenario (llamemos escenario a actuar en la pizarra frente a la clase, por ejemplo), se pretende conseguir que para ellos se conviertan en habituales y no sean perjudiciales para su interpretación. Este estudio pretende conocer cómo podemos tratar desde sus orígenes mediante una serie de actividades el miedo escénico, miedo que asalta a menudo a los alumnos/as que deben actuar ante un público, lo que podemos relacionar con una cita de Freire (1970), donde nos dice que “No existe la vida sin la muerte, así como no existe la muerte sin vida. Pero existe también una “muerte en vida”. Y la “muerte en vida” es la vida a la cual se le prohíbe ser”<sup>1</sup>, ya que el miedo escénico está prohibiendo el ser de una interpretación musical que conllevaba una transmisión de los sentimientos del alumno/a.

**Fuente:** (Castillo Fernandez, 2014)

## **4.3 ANTECEDENTE INTERNACIONAL**

### **4.3.1 Efectos de la PNL sobre el miedo escénico de estudiantes universitarios**

**Año de publicación:** 2013

**Universidad:** Universidad Rafael Urdaneta (URU)

**Autor:** González Carla

**Resumen:** Se determinó el efecto de un programa psicoeducativo basado en la Programación Neurolingüística sobre el miedo escénico de los estudiantes universitarios. Se desarrolló un diseño cuasi experimental y se discriminó la presencia de miedo escénico aplicando el instrumento Andrade 2006. Se aplicó el programa en 5 sesiones, se destinó el posttest, y la comparación de las medias antes y después del tratamiento. Se comprobó la hipótesis a través de los estadísticos de Levene, pruebas t de Student, análisis ANOVA, y Tukey. Después de la aplicación de las estrategias de Programación Neurolingüística, disminuyó el Miedo Escénico en los estudiantes universitarios. Palabras clave: Miedo Escénico, Programación Neurolingüística.

**Fuente:** (Gonzalez, 2013)

## **5. MARCO DE REFERENCIAS**

### **5.1 Marco teórico**

*J. (2014)* indica que el pánico es una reacción ante situaciones de riesgo e incertidumbre, ante esta reacción se pueden producir descargas de adrenalina, que pueden generar aumento de la presión arterial, tensión en los músculos, aumento del ritmo cardiaco, temblores, sudoraciones, etc.; esto puede llegar a bloquear a la persona que debe realizar una acción.

Jone (1985) entiende la timidez como un rasgo de la personalidad del individuo y es relativamente independiente de la intensidad de las situaciones.

Asegura que el 95% de la población sufre de ansiedad en mayor o menor grado cuando tiene que dirigirse a un grupo de personas y que muchas de estas personas pueden bailar o cantar ante una audiencia, siempre y cuando no le dirijan palabras directamente al público, ya que esto les genera pánico y los limita para expresarse.

Según la teoría de Zimbardo sobre la timidez, es un estado de incomodidad causado por la expectativa de la reacción de los demás.

Dilts, R. (s.f.) plantea una solución ante el pánico escénico la cual es la PNL (Programación Neurolingüística) ya que es un modelo de comunicación que consiste en cómo trabaja nuestra mente, la forma en la que afecta el lenguaje y cómo aplicar este conocimiento para programarnos a nosotros mismos en el sentido de lograr que nuestra vida y las cosas que hacemos nos resulten fáciles y al mismo tiempo eficientes.

Con la PNL podemos tratar: ansiedad, estrés, fobias, problemas de pareja, adicciones, complejos y generar mayor confianza, motivación, comprensión, autoestima y aprender cualquier habilidad que necesitemos tener a nuestro alcance. Dilts, R. (s.f.).

Pérez, J. (s.f.) plantea que según la PNL, las palabras causan un efecto en la conciencia, así que si se controla el lenguaje, se controlan las funciones. La PNL usa tres formas de percibir la realidad: de forma visual, auditiva o kinésica (sensaciones o sentimientos)

Flores, M. (s.f.) muestra en su investigación, donde buscaba el mejor aprovechamiento de la PNL, que las personas que son estimuladas por lo visual usan expresiones como “mira...”, “mostrar...”, “ver...”, “pintar”, “imagen..”; sus conversaciones y sus pensamientos están cargados de imágenes. Pueden iniciar varios temas y dejarlos sin concluir porque tienen varias ideas y les faltan las palabras para concluirlos, mientras que las personas que son estimuladas por lo auditivo, aprecian del mundo a través del sonido. Utilizan en su vocabulario palabras tales como “óyeme”, “escúchame”, “me suena...”. Tienden a ser metódicos; piensan en forma secuencial y hasta que no terminan una idea no inician otra.

Flores, M. añade que las personas kinestésicas absorben todas las sensaciones del mundo que los rodea; además necesitan ser acariciadas o estimuladas para expresar sus sentimientos. Usan palabras como “me siento de tal manera...”, “me puso la piel de gallina tal cosa...” o “me huele mal este proyecto...”. Todo lo expresan a través de sensaciones. Tienen mucha capacidad de concentración para hacer las cosas y su trabajo es lento, pero se sienten satisfechos con el disfrute de sus sensaciones.

Según la investigación de la forma de Flores, el aprendizaje además de ser visual, auditivo o kinestésico; para su mejor aprovechamiento debe ajustarse al elemento de consciente e inconsciente. La dimensión consciente de las funciones del cerebro trabaja bajo un marco de lógica lineal y ajustada al tiempo, mientras que la inconsciente funciona desde una perspectiva intuitiva, emocional, sin relacionarse con el tiempo ni la lógica.

Así que para Flores su aprendizaje se basaba en partir de una incompetencia inconsciente y luego de transitar por la incompetencia consciente, y de la competencia consciente se llega a la competencia inconsciente. Para lograr esto lo importante es favorecer el lenguaje de ambos hemisferios cerebrales, con predominio del hemisferio derecho resumido, simbólico y creativo y distraer la dominación del hemisferio izquierdo razonado y lógico, en las acciones que realiza el individuo en el ámbito personal, educativo, familiar, laboral y social.

Dentro de las estrategias aplicadas en esa investigación, presentaron un meta- modelo que muestra dos herramientas utilizadas en su aplicación de la PNL. El anclaje que busca asociar un estado emocional a un estímulo o el re-encuadre que permite colocar una conducta

inadecuada en un nuevo contexto que la transforme en útil o valiosa, por medio de las submodalidades que maneja la programación neurolingüística. Flores, M. (s.f.).

Ruster, C. (s.f.) manifiesta que un factor importante en la programación neurolingüística es el uso de metáforas debido ya que esta afecta los diferentes niveles de conciencia debido a su significado.

González, C. (2013) toma el pánico escénico como principal problema para que los estudiantes universitarios se expresen de manera correcta en una exposición frente a un público, por eso mismo se plantea el tema de la PNL como una solución a este problema ya que permite que la persona que está exponiendo se desenvuelva de manera más adecuada, con más seguridad, con mejor lenguaje corporal, verbal y gestual y así transmitir sus ideas permitiendo una comunicación eficaz.

Apoyados en una investigación donde se buscaba determinar la efectividad del PNL ante el pánico escénico (ME) presente en un grupo de universitarios, se evidenciaba por medio de su metodología la cual contenía como objetivos analizar el nivel de ME en los estudiantes y partir de eso, observar la evolución de dos grupos, uno control (grupo en su estado original) y otro experimental (grupo al que se le aplica la PNL) se realizaban test y pos-test a la aplicación de la PNL, con encuestas que median el nivel ME con las opciones: Casi siempre, Frecuentemente, Pocas veces y Casi nunca ,y posteriormente, se comparaban los resultados del comienzo y el final de ambos grupos, donde se evidencio que al grupo experimental se le redujo los valores de ME en un 32% a 37%. Por lo anterior, determinaron que una persona que aplica la PNL de manera regular puede mejorar su manera de expresarse ya sea en la vida cotidiana o en la académica; en su investigación también establecieron que la PNL influye emocionalmente. Gonzales, C. (2013).

Programación se refiere a las pautas de conducta y a las metas que se trazan, Neuro alude a los procesos mentales; y Lingüística: que apunta a la forma de utilización del lenguaje y su influencia en el sujeto. (Gonzales, 2013, p.7).

Bandler y Grinder afirman que la metodología de la PNL puede «modelar» las habilidades de personas excepcionales y luego esas habilidades pueden ser adquiridas por

cualquier persona. Bandler y Grinder también sostienen que la PNL puede tratar problemas como fobias, depresión, trastorno de movimientos estereotípicos, enfermedades psicosomáticas, miopía, alergia, resfriado común, y trastornos del aprendizaje, a menudo en una única sesión. La PNL ha sido adoptada por algunos hipnoterapeutas y en seminarios dirigidos a empresas y gobiernos.

Renny Yagosesky, Escritor y Orientador de la Conducta, define al 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 en público. No obstante esta definición es incompleta, pues el miedo escénico es habitual entre individuos que tienen que actuar ante una audiencia aunque no pronuncien una palabra, músicos, bailarines, deportistas, etc. Esta respuesta incluye manifestaciones de estrés, timidez y ansiedad, como preocupación, tensión corporal, inhibición, ineficacia funcional y otras formas de alteración de la normalidad en lo fisiológico, lo cognitivo y lo conductual.

Muños, A. (s.f.). Asegura que la diferencia entre el miedo, el pánico y la ansiedad está en que el miedo es algo natural que sentimos las personas cuando interpretamos una situación como peligrosa, la ansiedad es una situación imaginada, que no está sucediendo ahora mismo, sino que es algo que va a ocurrir o se cree que podría ocurrir en el futuro, y el pánico es una reacción extrema de miedo, que no es normal, es decir no la sienten todas las personas, y que además de sentir un miedo intenso, se produce una sensación de presión en el pecho, aceleración de la frecuencia cardiaca, sudoración, mareo, temblor y sensación de falta de aire.

## **5.2 Marco conceptual**

**Inseguridad:** En el diccionario de la Real Academia Española (RAE) define a la inseguridad como la falta de seguridad. (wikipedia, 2016)

**Lingüística:** Es el estudio científico tanto de la estructura de las lenguas naturales y de aspectos relacionados con ellas como de su evolución histórica, de su estructura interna y del conocimiento que los hablantes poseen de su propia lengua. (wikipedia, 2016)

**Miedo:** Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario. (the free dictionary, 2016)

**Pánico escénico:** Estado inhibitorio que reduce la efectividad comunicacional e impide el despliegue de las capacidades expresivas y conductuales de los afectados.

El miedo escénico es una forma de timidez que surge en presencia de grupos, o como consecuencia de pensamientos limitadores acerca de nuestra actuación frente a grupos.

(definicones-de.com, 2016)

**Programación neurolingüística:** Es una estrategia de comunicación, desarrollo personal y psicoterapia, creada por Richard Bandler y John Grinder en California (Estados Unidos), en la década de 1970. Sus creadores sostienen que existe una conexión entre los procesos neurológicos («neuro»), el lenguaje («lingüística»), y los patrones de comportamiento aprendidos a través de la experiencia («programación»), afirmando que estos se pueden cambiar para lograr objetivos específicos en la vida. (wikipedia, 2016)

**Tartamudez:** Es un trastorno de la comunicación (no un trastorno del lenguaje) que se caracteriza por interrupciones involuntarias del habla que se acompañan de tensión muscular en cara y cuello, miedo y estrés. (wikipedia, 2016)

### 5.3 Marco geográfico

El proyecto de investigación “estrategias neurolingüísticas para reducir el pánico escénico en el aula de los estudiantes del grado noveno en el colegio santa Ana de Bucaramanga” se

realizara en el colegio Santa Ana Cra. 15 #10639 localizado en el barrio Dangond, Bucaramanga, Santander, Colombia con el objetivo de diseñar estrategias neurolingüísticas para reducir los niveles de pánico escénico en los estudiantes del grado noveno del colegio Santa Ana de Bucaramanga.

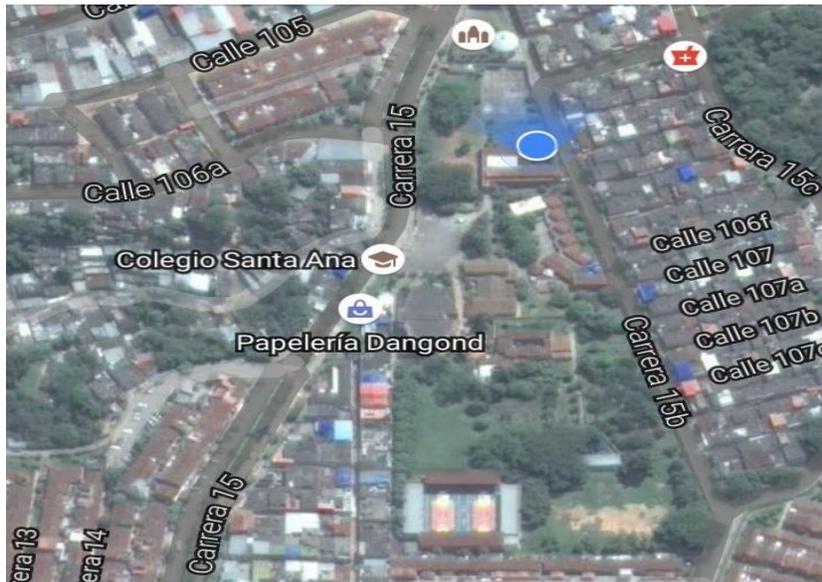


Tabla 1

(maps)

## **6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **6.1 Tipo de investigación**

El proyecto de investigación “estrategias neurolingüísticas para reducir el pánico escénico en el aula de los estudiantes del grado noveno del colegio santa Ana de Bucaramanga” es de tipo estudio de caso, el objetivo de los estudios de caso, es estudiar detalladamente una unidad de análisis específica, tomada de un universo poblacional. Los estudios de caso, como método de investigación, involucran aspectos descriptivos y explicativos de los temas objeto de estudio, pero además utilizan información tanto cualitativa como cuantitativa. Nuestra unidad de análisis fueron los estudiantes del grado noveno quienes al realizar un test obtuvieron 18 puntos indicando niveles de pánico escénico, nos basamos en la observación de los estudiantes al momento de exponer o hablar en público para así hacer una valoración cuantitativa de la cantidad de veces que el estudiante presenta algún tipo de tic nervioso o muletillas y una valoración cualitativa de cuales son ese tipo de tics o muletillas y porque las presenta.

### **6.2 Instrumentos de investigación**

Según la real academia española un test son pruebas destinadas a medir conocimientos, aptitudes o funciones por esta razón implementamos un test para medir el nivel de pánico escénico en los estudiantes del grado noveno. Mientras tanto una entrevista es una reunión de dos o más personas para tratar algún asunto, nosotros realizamos una entrevista para identificar algunas de las causas del origen del pánico escénico.

### **6.3 Fases**

**Fase 1:** En la prueba diagnóstica se evidencio que el 48% de los estudiantes del grado noveno del colegio santa Ana presentan pánico escénico lo cual corresponde a un total de 24 estudiantes sobre 50 estudiantes que corresponde al 52%.

De manera independiente se logró evidenciar que se presenta pánico escénico en un 52% y el 48% restante no presenta pánico escénico en el grado noveno uno mientras que en el grado noveno dos el 42% presenta pánico escénico y el 58% restante no presenta pánico escénico por lo tanto se trabajara con los estudiantes que presentan este problema en los dos grados.

**Fase 2:** Se les pidió a los estudiantes pasar al frente decir su nombre, edad, donde viven y que les gustaría estudiar muchos se negaban a pasar al frente y ninguno tomaba la iniciativa al momento de verlos hablar se observó que los estudiantes utilizan muletillas como cogerse las manos al momento de hablar, recostarse en la pared, se comen las uñas, cruzan las piernas y las manos, tienen un mal tono de voz, no quieren ser observados y no tienen fluidez al momento de hablar. Al terminar la exposición se realizó la siguiente actividad: pegada en la pared se encontraba un abecedario debajo de cada letra podía estar la d que representaba el brazo derecho, la i que representaba el brazo izquierdo y la j que representaba ambos brazos cada estudiante tenía que pasar y decir el abecedario al mismo tiempo levantar el brazo correspondiente a la letra que decían; antes de empezar la actividad se les pidió el favor que trajeran a su mente momentos negativos donde se burlaron de ellos, se les olvido lo que iban a exponer o les fue mal hablando en público y que guardaran esos malos momentos con un código el cual constaba de una letra, un color y un número que no les gustara. El objetivo de esta actividad era que los estudiantes recordaran por última vez esos momentos así que al momento de levantar los brazos tenían que ir recordando los malos momentos al lado izquierdo un compañero le decía el código con el que guardaron los malos momentos y al lado derecho otro compañero le decía cosas positivas como eres una persona sociable, hablas muy bien en público, vas a hacer un gran profesional, etc. Si el estudiante se equivocaba adelante un compañero le decía comience hasta que el lograra terminar la actividad. Al finalizar se le preguntó a cada estudiante como se había sentido y como le pareció la actividad a lo que ellos respondieron que había sido una actividad muy chévere unos decían que al escuchar el código negativo se desconcentraban pero al escuchar las cosas positivas no se

equivocaban otros manifestaron que sintieron la presión que sienten al momento de exponer se observó que después de la actividad su confianza aumento hablaron con mayor fluidez, la mayoría no sentía pánico de expresar lo que sentía y ya varios tomaban la iniciativa para hablar.

**Fase 3:** Se clasifico a los 12 estudiantes en tres grupos de cuatro de pendiendo de su miedo el cual se identificó al analizar los resultados del test inicial. Según la Teoría de Yagosesky el pánico escénico se presenta en tres niveles diferentes nivel fisiológico, nivel cognitivo y nivel conductual basados en esta teoría clasificamos los grupos y cada grupo realizo una actividad diferente enfrentando su miedo.

La actividad para el grupo fisiológico fue la siguiente cada uno tenía que dibujarse como se veían a ellos mismos, se observó que los estudiantes se dibujaron con los brazos atrás, sin manos y con brazos muy cortos lo cual nos permitió rectificar su pánico escénico y su baja autoestima seguido de esto cada uno tenía que pasar al frente y contarnos porque se dibujaron así, lo cual fue bastante difícil ya que los estudiantes se negaban a pasar al frente, no querían hablar, ni ser observados; animándolos logramos que dijeran algunas palabras después cada estudiante tenía que decir como el veía físicamente a su compañero de manera positiva ellos manifestaron que eran bonitos, lindos , tenían un buen cuerpo y una buena estatura el objetivo de esta actividad era que los chicos pudieran ver que son mucho más bonitos y valioso de lo que ellos creen que pudieran aumentar su autoestima y confiar en su cuerpo.

La actividad del grupo cognitivo consistía en que cada joven tenía que realizar una pequeña exposición de su deporte favorito hablarnos acerca de su historia, origen, reglas y los equipos destacados de este deporte; el fin de clasificar la charla en estos aspectos es que es más fácil recordar de esta manera lo que quiero decir y así ayudar a disminuir el problema del grupo cognitivo el cual es que se le olvidan las cosa al momento de exponer. Pudimos observar que efectivamente su problema es que olvidan las cosas pero para algunos gracias a esta manera de exponer fue más fácil recordar su exposición.

Por último la actividad del nivel conductual consistió en que cada muchacho tenía que llevar una dinámica y dirigirla esto se hizo para que ellos enfrentaran su miedo el cual es

evitar dar discursos por pánico escénico lo cual obviamente fue difícil para ellos, contarnos la actividad a nosotros les resultaba fácil pero ya decírsela a sus compañeros les atemorizaba.

**Fase 4:** se realizó una encuesta con 8 preguntas a cada estudiante con el fin de identificar algunas de las causas del pánico escénico.

Con esta encuesta pudimos determinar que tanto los problemas familiares como escolares afectaron emocionalmente la vida de cada estudiante produciendo baja autoestima, y poca confianza en sí mismos y en los demás.

También pudimos observar que uno de los factores que mayor felicidad produce en los estudiantes es pasar tiempo agradable con su familia, y desearían que las discusiones en su casa disminuyeran.

Además logramos identificar que es necesario tener excelente ambiente escolar tanto con los compañeros como con el docente.

A la siguiente hora se le entrego a cada estudiante una hoja con 10 tips para llevar a cabo una buena exposición, después de explicárselos se le pidió el favor a cada alumno distribuidos en los grupos de la actividad pasada que expusieran un tema agradable teniendo en cuenta las pautas explicadas anteriormente; con el objetivo de que fueran adquiriendo técnicas para llevar a cabo una buena exposición, al final de la actividad se le entrego como estímulo a cada estudiante un dulce.

**Fase 5:** cada estudiante expuso en su grupo asignado, sobre lo que hicieron el fin de semana pasado, no eran capaces de mirar a los ojos a las personas, mostraban intranquilidad, se movían mucho, en algunas ocasiones se cogían las manos y no pensaban al hablar y se enredaban. Después que hablaron seguimos con la música de meditación “sanando mi niño interior”, ellos estuvieron escuchando durante 30 minutos, y prestaron bastante atención a la meditación, y se concentraron.

Después de haber terminado, todos fueron capaces de hablar, y no tuvieron complicaciones al momento de estar frente a todos, expusieron nuevamente sobre lo que hicieron el fin de semana pasado, ellos mostraron tranquilidad al hablar sobre sus actividades,

mostraron bastante confianza con los que están en su grupo y se desarrollaron al hablar y expresarse al exponer, estuvieron con mejor actitud y disposición.

**Fase 6:** Cada estudiante en su grupo asignado expuso acerca del país que querían conocer, los lugares turísticos, la comida típica y porque querían conocerlo, después se realizó un baile en el que cada uno pasaba al frente a realizar una coreografía y el resto lo seguían, al principio de la actividad se sentían un poco incómodos pero al pasar los minutos iban cogiendo más confianza y manifestaban gran entusiasmo. Para finalizar cada estudiante volvió a exponer el tema tratado antes pero esta vez más relajados, mantenían la mirada, e interactuaban con sus compañeros.

**Fase 7:** los estudiantes de noveno del colegio santa Ana expusieron sobre los medios de comunicación a los niños de preescolar, logramos evidenciar un gran cambio en los estudiantes al momento de hablar de hablar en público ya que lograron interactuar con ellos y darles a entender sobre el tema tratado, hicieron actividades donde los niños lograron entretenerse.

Se observó cómo los estudiantes pasaron de utilizar muletillas a tener una excelente expresión corporal, un buen tono de voz, sin embargo aún falta mejoría en algunos estudiantes.

**Fase 8:** Con esta actividad pudimos concluir que se presentó mejoría en algunos estudiantes respecto a la actividad anterior gracias a que ya se sienten más confiados y han seguido nuestras recomendaciones para realizar una buena exposición sin embargo logramos identificar que es más fácil hablar con estudiantes de menor edad que con jóvenes de su misma edad.

## **7. POBLACIÓN**

Este proyecto se realizó en el colegio santa Ana de Bucaramanga, ubicado en la Cra 15 # 106-39 Barrio Dangond. Con los Estudiantes del grado noveno.

### 7.1 Muestra

Se contó con la participación de seis estudiantes de noveno uno cuyos nombres son: Juan Manuel Ávila, Karen Barbosa, Santiago Gómez, Joseph Caicedo y Marisol Osma; y seis estudiantes de noveno dos cuyos nombres son: Ana Vial, José Luis Figueroa, Danna Valentina, Yisela Patricia Núñez, Isabella Suescón y Carlos Moreno .



Tabla 2

## 8. RECURSOS

## **8.1 Recursos humanos**

Nuestro proyecto llamado “Estrategias neurolingüísticas para reducir el pánico escénico en el aula de los estudiantes del grado noveno del colegio Santa Ana de Bucaramanga”, nos ha llevado a conocer a fondo sobre estos dos temas la programación neurolingüística y el pánico escénico para obtener unos buenos resultados, y para ello hemos necesitado de la ayuda de personas como Sandy Johana Córdoba Camacho y Carlos Alberto Espinoza Gómez (conferencistas profesionales en el tema de la programación neurolingüística) y Sonia Licet García Monsalve (psicóloga del colegio Santa Ana).

## **8.2 Recursos físicos**

Para la realización de este proyecto fue necesario la utilización de diferentes salones el salón de física, salón de biología, salón de filosofía, laboratorio de química y el patio cubierto.

## **8.3 Recursos de insumo**

1. Utilizamos fotocopias para la realización del test para identificar el pánico escénico.
2. Utilizamos un cartel, con el cual hicimos la primera actividad.
3. Llevamos papel bon para que los alumnos se dibujaran.
4. Utilizamos fotocopias en las cuales redactamos tips sobre cómo realizar una buena exposición.
5. Utilizamos fotocopias en donde hicimos una encuesta para identificar porque se produce el pánico escénico.

## **9. PRESUPUESTO**

ASUNTO	VALOR
IMPRESIONES	\$25.000
FOTOCOPIAS	\$10.000
TRANSPORTE	\$120.000
TUTORIAS	\$200.000
PAPELERIA	\$5.000
TOTAL	\$360.000



## **11. RESULTADOS**

- 1.** Se comprobó que veinticuatro estudiantes del grado noveno del colegio santa Ana presentaron pánico escénico de los cuales doce presentaron un nivel extremo.(ver grafica en acta numero 1)
- 2.** Se ha evidenciado que al paso de cada una de las actividades propuestas, los estudiantes han tenido un cambio en su habla al momento de exponer ante un público.
- 3.** También se logró observar que cada uno de los estudiantes presentaron algún tipo de fase del pánico escénico (fisiológico, cognitivo, conductual).
- 4.** Se descubrió que una de las principales razones por las cuales los estudiantes presentaron pánico escénico eran por problemas en sus hogares.
- 5.** Se registró que es más fácil para un joven hablar con personas de menor edad que de igual edad.
- 6.** Se identificó que el grupo que menos avance tubo fue el grupo fisiológico

## **12. CONCLUSIONES**

Se concluyó que tras diversas actividades de programación neurolingüística los 11 estudiantes del grado noveno del colegio Santa Ana que presentaban un nivel extremo de pánico escénico fueron mostrando satisfactoriamente mejoría al momento de hablar en público lo cual nos permite comprobar que la programación neurolingüística contribuye beneficiosamente a la reducción del pánico escénico.

### **13. RECOMENDACIONES**

- 1.** Sugerimos a la institución realizar actividades de programación neurolingüística a los estudiantes que presentan pánico escénico para disminuir notoriamente a este problema de la comunidad satanista.
- 2.** Recomendamos a los estudiantes que participaron activamente en nuestro proyecto continuar con el proceso que llevamos para superar satisfactoriamente este problema
- 3.** Agradeceríamos a los directivos y docentes de la institución mas colaboración en los proyectos de investigación del grado undécimo para la obtención de mejores resultados
- 4.** Recomendamos a los padres de familia pasar tiempo agradable con sus hijos y evitar las peleas en casa ya que de ahí provienen los problemas en los estudiantes.
- 5.** Aconsejamos a todos los estudiantes tener más respeto por sus compañeros en el momento en que alguno de ellos se encuentre hablando en público.

### **REFERENCIAS**

*definicones-de.com*. (18 de agosto de 2016). Recuperado el 8 de junio de 2016, de [definicones-de.com: http://www.definicones-de.com/Definicion/de/miedo\\_escenico.php](http://www.definicones-de.com/Definicion/de/miedo_escenico.php)

*the free dictionary*. (18 de agosto de 2016). Recuperado el 8 de junio de 2016, de the free dictionary: <http://es.thefreedictionary.com/miedo>

*wikipedia*. (18 de agosto de 2016). Recuperado el 8 de junio de 2016, de wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Inseguridad>

*wikipedia*. (18 de agosto de 2016). Recuperado el 8 de junio de 2016, de wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Ling%C3%BC%C3%ADstica>

*wikipedia*. (18 de agosto de 2016). Recuperado el 8 de junio de 2016, de wikipedia: [https://es.wikipedia.org/wiki/Programaci%C3%B3n\\_neuroling%C3%BC%C3%ADstica](https://es.wikipedia.org/wiki/Programaci%C3%B3n_neuroling%C3%BC%C3%ADstica)

*wikipedia*. (18 de agosto de 2016). Recuperado el 8 de junio de 2016, de wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Tartamudez>

Angarita Ramirez , D. A., Forero Carrillo, D. A., Piza Burbudez, J. D., Villegas Pérez, L. N., Valbuena Gómez, M., & López Hernández , M. P. (2015). *Efectos de la programación neûro linguística(PNL) para superar el pánico escénico en los estudiantes de grado noveno del colegio Santa Ana*. Bucaramanga.

Castillo Fernandez, J. ,. (2014). Recuperado el 4 de junio de 2016, de [http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/8842/CastilloFernandez\\_TFG\\_Primary.pdf?sequence=1](http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/8842/CastilloFernandez_TFG_Primary.pdf?sequence=1)

Gonzalez, C. (3 de julio de 2013). Recuperado el 8 de junio de 2016, de [file:///C:/Users/JAIME/Downloads/Dialnet-EfectosDeLaPNLSobreElMiedoEscenicoDeEstudiantesUni-5140871%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/JAIME/Downloads/Dialnet-EfectosDeLaPNLSobreElMiedoEscenicoDeEstudiantesUni-5140871%20(1).pdf)

maps, G. colegio santa Ana. *colegio santa Ana*. colegio santa Ana, Giron.

ventura, j. r. (12 de abril de 2012). *listin diario* . Recuperado el 11 de mazo de 2016, de <http://listindiario.com/la-vida/2012/4/11/228436/El-miedo-escenico-limita-la-capacidad-en-los-jovenes>

## **ANEXOS**

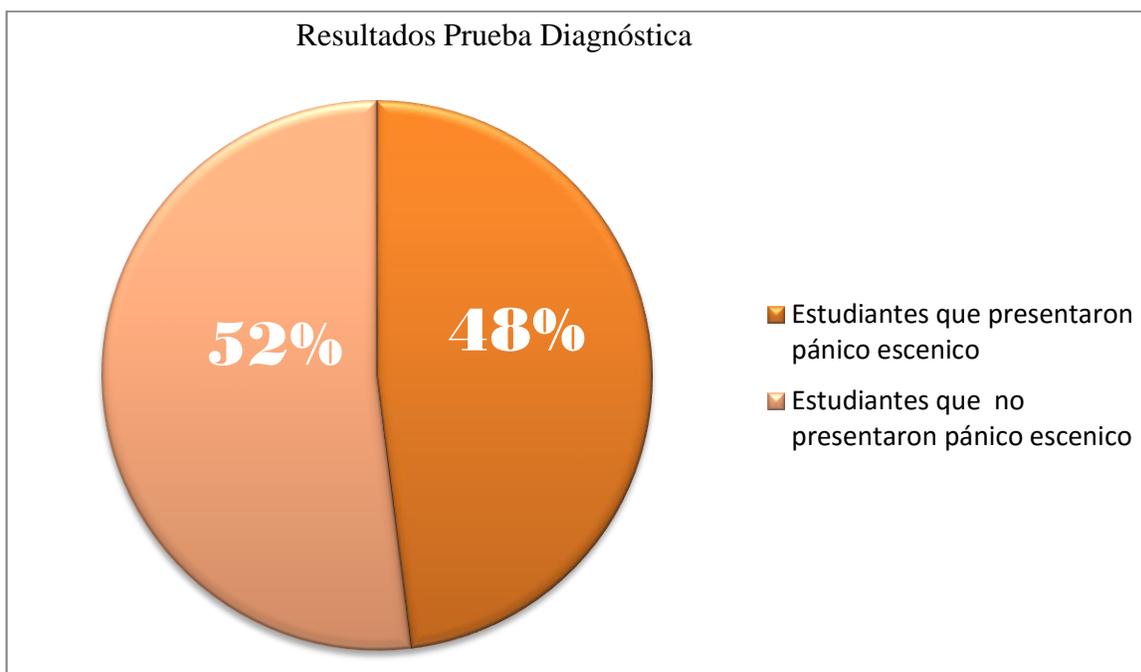
## ACTA NÚMERO 1 DE OBSERVACIONES

**Asunto:** identificar los estudiantes del grado noveno que presentan pánico escénico.

**Observación número:** 1

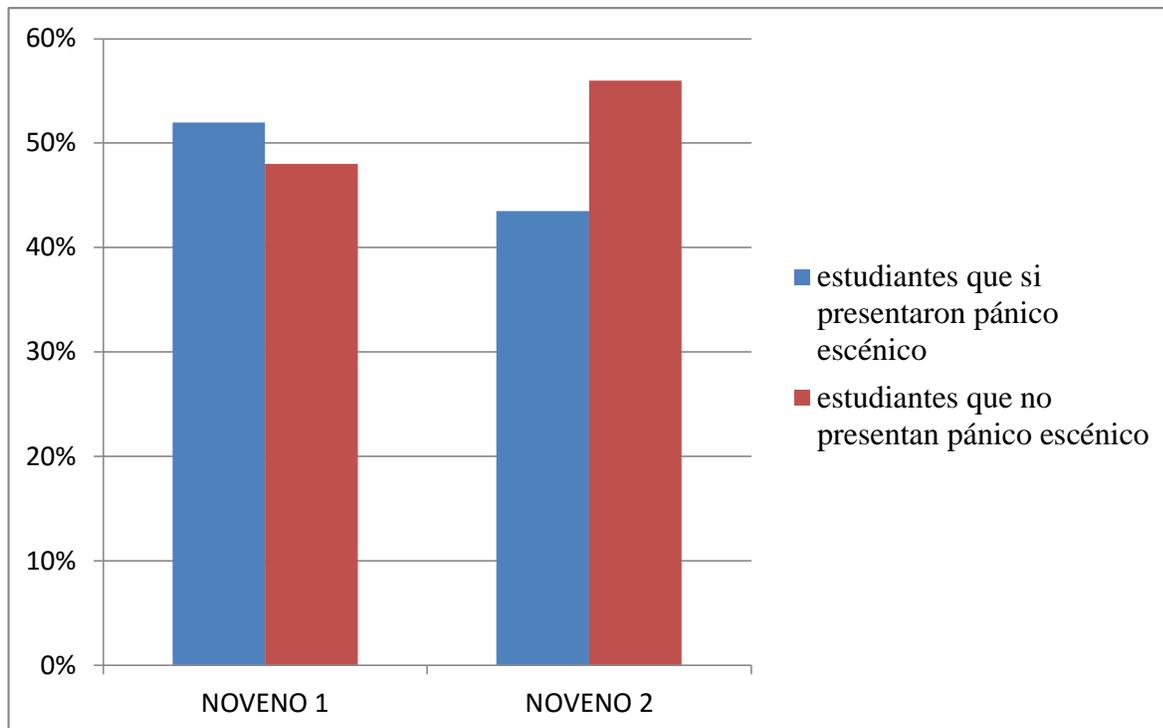
**Tiempo:** media hora por grado.

**Fecha:** 7 de abril del 2016



Grafica numero 1

En la prueba diagnóstica se evidencio que el 48% de los estudiantes del grado noveno del colegio santa Ana presentan pánico escénico lo cual corresponde a un total de 24 estudiantes sobre 50 estudiantes que corresponde al 52%.



Grafica número 2

De manera independiente se logró evidenciar que se presenta pánico escénico en un 52% y el 48% restante no presenta pánico escénico en el grado noveno uno mientras que en el grado noveno dos el 42% presenta pánico escénico y el 58% restante no presenta pánico escénico por lo tanto se trabajara con los estudiantes que presentan este problema en los dos grados.

**Testigos:**

---

Docente Adriana Alarcón Barrera

---

Yuri Tatiana García Tavera

## **ACTA NÚMERO 2 DE OBSERVACIONES**

**Asunto:** Observar la manera de hablar en público de los estudiantes y realizar actividad de programación neurolingüística para eliminar pensamientos negativos.

**Observación número:** 2

**Tiempo:** Una hora

**Fecha:** 12 de agosto del 2016

**Observaciones:** Se les pidió a los estudiantes pasar al frente decir su nombre, edad, donde viven y que les gustaría estudiar muchos se negaban a pasar al frente y ninguno tomaba la iniciativa al momento de verlos hablar se observó que los estudiantes utilizan muletillas como cogerse las manos al momento de hablar, recostarse en la pared, se comen las uñas, cruzan las piernas y las manos, tienen un mal tono de voz, no quieren ser observados y no tienen fluidez al momento de hablar. Al terminar la exposición se realizó la siguiente actividad: pegada en la pared se encontraba un abecedario debajo de cada letra podía estar la d que representaba el brazo derecho, la i que representaba el brazo izquierdo y la j que representaba ambos brazos cada estudiante tenía que pasar y decir el abecedario al mismo tiempo levantar el brazo correspondiente a la letra que decían; antes de empezar la actividad se les pidió el favor que trajeran a su mente momentos negativos donde se burlaron de ellos, se les olvidó lo que iban a exponer o les fue mal hablando en público y que guardaran esos malos momentos con un código el cual constaba de una letra, un color y un número que no les gustara. El objetivo de esta actividad era que los estudiantes recordaran por última vez esos momentos así que al momento de levantar los brazos tenían que ir recordando los malos momentos al lado izquierdo un compañero le decía el código con el que guardaron los malos momentos y al lado derecho otro compañero le decía cosas positivas como eres una persona sociable, hablas muy bien en público, vas a hacer un gran profesional, etc. Si el estudiante se equivocaba adelante un compañero le decía comience hasta que el lograra terminar la actividad. Al finalizar se le preguntó a cada estudiante como se había sentido y como le

pareció la actividad a lo que ellos respondieron que había sido una actividad muy chévere unos decían que al escuchar el código negativo se desconcentraban pero al escuchar las cosas positivas no se equivocaban otros manifestaron que sintieron la presión que sienten al momento de exponer se observó que después de la actividad su confianza aumento hablaron con mayor fluidez, la mayoría no sentía pánico de expresar lo que sentía y ya varios tomaban la iniciativa para hablar.

**Testigo:** \_\_\_\_\_

Docente Javier Fernando Bermúdez

## **ACTA NÚMERO 3 DE OBSERVACIONES**

**Asunto:** Poner a cada estudiante a enfrentar su miedo.

**Observación número:** 3

**Tiempo:** Una hora

**Fecha:** 26 de agosto del 2016

**Observaciones:** Se clasifico a los 12 estudiantes en tres grupos de cuatro de dependiendo de su miedo el cual se identificó al analizar los resultados del test inicial. Según la Teoría de Yagosesky el pánico escénico se presenta en tres niveles diferentes nivel fisiológico, nivel cognitivo y nivel conductual basados en esta teoría clasificamos los grupos y cada grupo realizo una actividad diferente enfrentando su miedo.

La actividad para el grupo fisiológico fue la siguiente cada uno tenía que dibujarse como se veían a ellos mismos, se observó que los estudiantes se dibujaron con los brazos atrás, sin manos y con brazos muy cortos lo cual nos permitió rectificar su pánico escénico y su baja autoestima seguido de esto cada uno tenía que pasar al frente y contarnos porque se dibujaron así, lo cual fue bastante difícil ya que los estudiantes se negaban a pasar al frente, no querían hablar, ni ser observados; animándolos logramos que dijeran algunas palabras después cada estudiante tenía que decir como el veía físicamente a su compañero de manera positiva ellos manifestaron que eran bonitos, lindos, tenían un buen cuerpo y una buena estatura el objetivo de esta actividad era que los chicos pudieran ver que son mucho más bonitos y valioso de lo que ellos creen que pudieran aumentar su autoestima y confiar en su cuerpo.

La actividad del grupo cognitivo consistía en que cada joven tenía que realizar una pequeña exposición de su deporte favorito hablarnos acerca de su historia, origen, reglas y los equipos destacados de este deporte; el fin de clasificar la charla en estos aspectos es que es más fácil recordar de esta manera lo que quiero decir y así ayudar a disminuir el problema del grupo cognitivo el cual es que se le olvidan las cosas al momento de exponer. Pudimos observar que efectivamente su problema es que olvidan las cosas pero para algunos gracias a esta manera de exponer fue más fácil recordar su exposición.

Por último la actividad del nivel conductual consistió en que cada muchacho tenía que llevar una dinámica y dirigirla esto se hizo para que ellos enfrentaran su miedo el cual es evitar dar discursos por pánico escénico lo cual obviamente fue difícil para ellos, contarnos la actividad a nosotros les resultaba fácil pero ya decírsela a sus compañeros les atemorizaba.

**ACTA NÚMERO 4 DE OBSERVACIONES**

**Asunto:** encuesta para encontrar algunas de las causas por las cuales se originó el pánico escénico y capacitar a los estudiantes en técnicas para llevar una buena exposición.

**Observación número:** 4

**Tiempo:** 2 horas

**Fecha:** 2 de septiembre del 2016

**Observaciones:** se realizó una encuesta con 8 preguntas a cada estudiante con el fin de identificar algunas de las causas del pánico escénico.

Con esta encuesta pudimos determinar que tanto los problemas familiares como escolares afectaron emocionalmente la vida de cada estudiante produciendo baja autoestima, y poca confianza en sí mismos y en los demás.

También pudimos observar que uno de los factores que mayor felicidad produce en los estudiantes es pasar tiempo agradable con su familia, y desearían que las discusiones en su casa disminuyeran.

Además logramos identificar que es necesario tener excelente ambiente escolar tanto con los compañeros como con el docente.

A la siguiente hora se le entrego a cada estudiante una hoja con 10 tips para llevar a cabo una buena exposición, después de explicárselos se le pidió el favor a cada alumno distribuidos en los grupos de la actividad pasada que expusieran un tema agradable teniendo en cuenta las pautas explicadas anteriormente; con el objetivo de que fueran adquiriendo técnicas para llevar a cabo una buena exposición, al final de la actividad se le entrego como estímulo a cada estudiante un dulce.

## **ACTA NÚMERO 5 DE OBSERVACIONES**

**Asunto:** Meditación sanando mi niño interior

**Observación número:** 5

**Tiempo:** 1 hora

**Fecha:** 9 de septiembre del 2016

**Observaciones:** cada estudiante expuso en su grupo asignado, sobre lo que hicieron el fin de semana pasado ,no eran capaz de mirar a los ojos a las personas, mostraban intranquilidad , se movían mucho, en algunas ocasiones se cogían las manos y no pensaban al hablar y se enredaban. . Después que hablaron seguimos con la música de meditación “sanando mi niño interior”, ellos estuvieron escuchando durante 30 minutos , y prestaron bastante atención a la meditación, y se concentraron.

Después de haber terminado, todos fueron capaces de hablar, y no tuvieron complicaciones al momento de estar frente a todos, expusieron nuevamente sobre lo que hicieron el fin de semana pasado, ellos mostraron tranquilidad al hablar sobre sus actividades, mostraron bastante confianza con los que están en su grupo y se desarrollaron al hablar y expresarse al exponer, estuvieron con mejor actitud y disposición.

## **ACTA NÚMERO 6 DE OBSERVACIONES**

**Asunto:** bailo terapia para reducir la timidez

**Observación número:** 6

**Tiempo:** 1 hora

**Fecha:** 23 de septiembre del 2016

**Observaciones:** Cada estudiante en su grupo asignado expuso acerca del país que querían conocer, los lugares turísticos, la comida típica y porque querían conocerlo, después se realizó un baile en el que cada uno pasaba al frente a realizar una coreografía y el resto lo seguían, al principio de la actividad se sentían un poco incomodos pero al pasar los minutos iban cogiendo más confianza y manifestaban gran entusiasmo. Para finalizar cada estudiante volvió a exponer el tema tratado antes pero esta vez más relajados, mantenían la mirada, e interactuaban con sus compañeros.

**ACTA NÚMERO 7 DE OBSERVACIONES**

**Asunto:** exposiciones a niños de preescolar

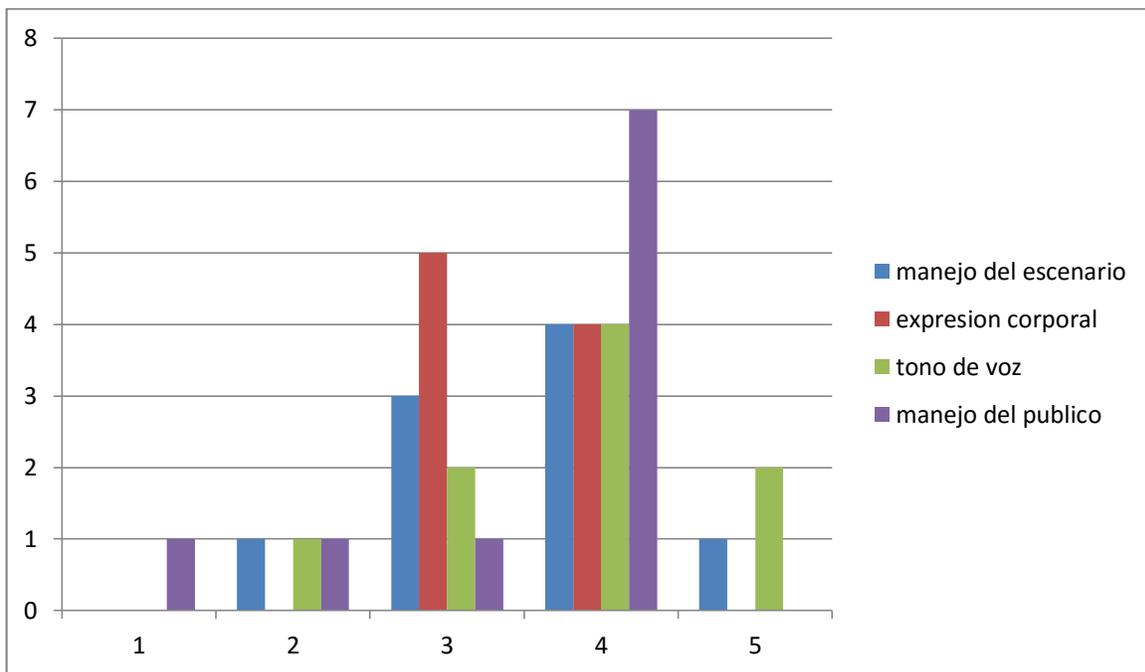
**Observación número:** 7

**Tiempo:** 2 horas

**Fecha:** 4 y 6 d octubre de 2016

**Observaciones:** los estudiantes de noveno del colegio santa Ana expusieron sobre los medios de comunicación a los niños de preescolar, logramos evidenciar un gran cambio en los estudiantes al momento de hablar en público ya que lograron interactuar con ellos y darles a entender sobre el tema tratado, hicieron actividades donde los niños lograron entretenerse.

Se observó cómo los estudiantes pasaron de utilizar muletillas a tener una excelente expresión corporal, un buen tono de voz, sin embargo aún falta mejoría en algunos estudiantes.



Grafica número 3

**Testigos:**

---

Docente Olga

## **ACTA NÚMERO 8 DE OBSERVACIONES**

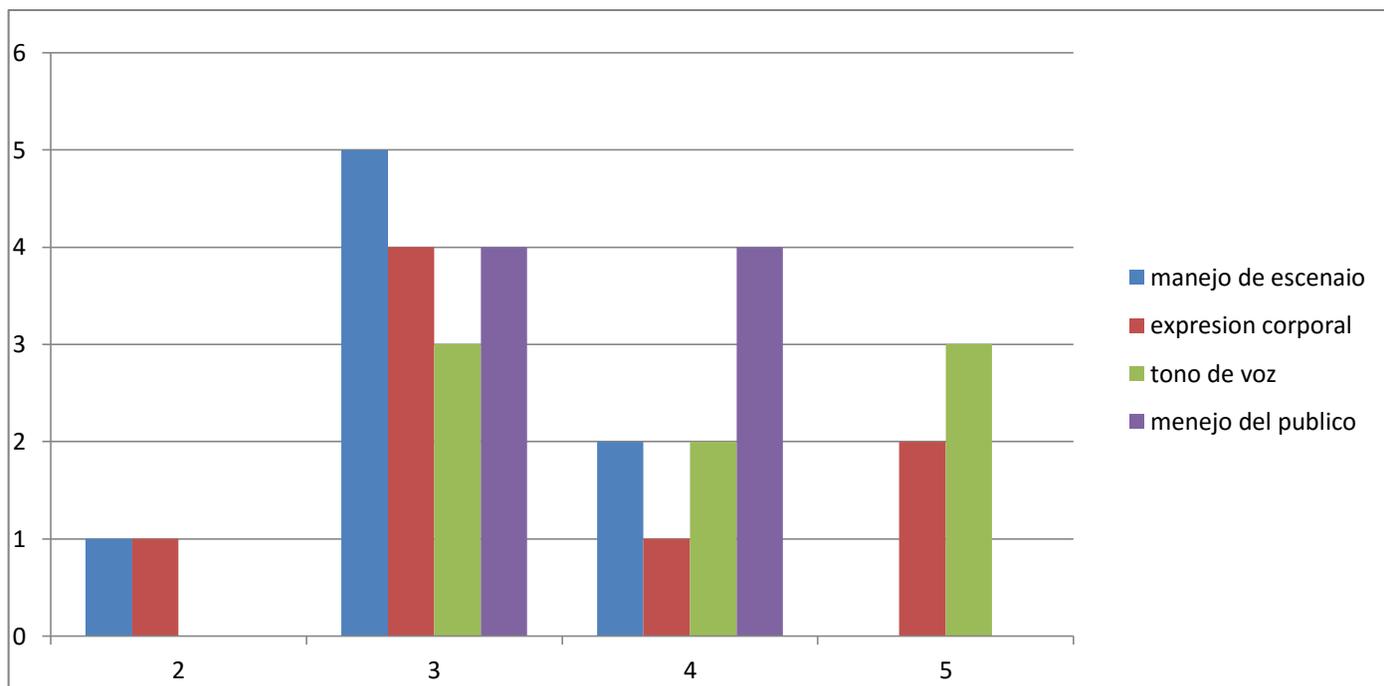
**Asunto:** exposición al grado noveno

**Observación número:** 8

**Tiempo:** 1 hora

**Fecha:** 10 de octubre del 2016

## Observaciones:



Grafica número 4

Con esta actividad pudimos concluir que se presentó mejoría en algunos estudiantes respecto a la actividad anterior gracias a que ya se sienten más confiados y han seguido nuestras recomendaciones para realizar una buena exposición sin embargo logramos identificar que es más fácil hablar con estudiantes de menor edad que con jóvenes de su misma edad.

## Testigos:

---

Docente Fredy parroquiano

---

Docente Laura Delgado

Aspectos \ Calificación	1	2	3	4	5
Manejo de escenario					
Expresión corporal					
Material de apoyo					
Tono de voz					

Manejo del publico					
--------------------	--	--	--	--	--

	Nada	Un poco	Algo	Mucho	Extremo
1. Tengo miedo a las personas con autoridad	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Me molesta ruborizarme delante de la gente	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Las fiestas y acontecimientos sociales me dan miedo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Evito hablar con desconocidos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Me da mucho miedo ser criticado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Por temor al ridículo evito hacer cosas o hablar con la gente	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sudar en público me molesta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Evito ir a fiestas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Evito actividades en que soy el centro de atención	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Hablar con extraños me atemoriza	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Evito tener que dar discursos	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Haría cualquier cosa para evitar ser criticado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Me preocupan las palpitaciones cuando estoy con gente	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Temo hacer las cosas cuando la gente puede estar mirándome	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Entre mis mayores miedos están hacer el ridículo o parecer estúpido	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Evito hablar con cualquiera que tenga autoridad	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Temblar delante de los demás me molesta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 = 3



- 1) Cual ha sido el momento más feliz de su vida y cuál ha sido el más triste?
- 2) Cual es el recuerdo más bonito que tiene de sus papás y cuál ha sido el más triste?
- 3) Que les gustaria q sus papás supieran de ustedes y que los hicieran sentir orgullosos?
- 4) Que creen ud. que ha hecho, que sea motivo de tristeza para sus papás?
- 5) Que cambiarían de su familia? y que No cambiarían nunca de su familia?
- 6) Que es lo que más le gusta del Colegio y que es lo que menos le gusta del Colegio?
- 7) Cual ha sido su profesor o profesora favorita y por que?
- 8) Cual ha sido su profesor menos favorito y por que?



**A B C D E**

**D I J I J**

**F G H I J**

**I D J D J**

**K L M N O**

**D D I J I**

**P Q R S T**

**J J D I D**

**U V X Y Z**

**I J I D I**

