ATLANTE
Cuadernos de Educación y Desarrollo (2ª Época)
ISSN 1989-4155
https://doi.org/10.51896/atlante
ATLANTE. CUADERNOS DE EDUCACIÓN Y DESARROLLO
latindex IDEAS EconPapers Dialnet MIAR ÍnDICEs CSIC

EDUCACIÓN EMOCIONAL FRENTE AL MIEDO ESCÉNICO EN UNIVERSITARIOS

Freddy Iván Murillo Bustamante

https://orcid.org/0000-0001-8055-2451

Nombre de la Institución. Seprosis

msc.fimbivi@gmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Freddy Iván Murillo Bustamante: "Educación emocional frente al miedo escénico en universitarios.", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo, ISSN: 1989-4155 (vol 13, Nº 4 abril 2021, pp. 1-15). En línea:
https://www.eumed.net/es/revistas/atlante/2021-abril/educacion-emocional-universitarios

Resumen

El estudio tiene como interés aportar al desarrollo integral del estudiante de Enseñanza Superior, a partir de tópicos poco explorados en el ámbito educativo como las emociones negativas. Para ello, se toma como objetivo central analizar la importancia de la educación emocional como estrategia frente al miedo escénico en la enseñanza superior. La investigación parte del enfoque cualitativo, de alcance descriptivo, donde se utiliza la revisión bibliográfica desde la observación documental, como técnica de análisis de datos que han sido tomados del aporte de teóricos como Aristóteles, Bisquerra y Chomsky; información que ha sido analizada a partir de la herramienta cualitativa Atlas Ti. Los principales resultados encontrados señalan que el campo de las emociones es trascendente en la vida humana, por lo que el aprendizaje al no estar aislado de estas sugiere que el docente se interese por proveer ambientes positivos en el aula. De este modo, se concluye que si bien es cierto el apoyo cognoscitivo es un factor determinante en la formación del educando, no es suficiente para su desarrollo integral; por lo que es necesario que se aborde el ámbito emocional entendiéndose que los procesos de escolarización están empapados de un entramado de relaciones personales que dejan una particular huella en los individuos, donde la educación emocional como estrategia posibilita superar, a través de sus técnicas, emociones negativas como el miedo escénico siendo relevante el apoyo tanto del entorno familiar, educativo como comunitario.

Palabras clave: Educación emocional, miedo escénico, estudiantes de enseñanza superior, emociones negativas.

Recibido: 16/09/2020 Corregido: 29/04/2021 Publicado: 11/05/2021

EMOTIONAL EDUCATION IN THE FACE OF SCENIC FEAR IN UNIVERSITY

Abstract

The interest of the study is to contribute to the integral development of the Higher Education student, based on topics little explored in the educational field such as negative emotions. For this, the central objective is to analyze the importance of emotional education as a strategy against stage fright in higher education. The research starts from the qualitative approach, with a descriptive scope, where the bibliographic review is used from the documentary observation, as a data analysis technique that has been taken from the contribution of theorists such as Aristotle, Bisquerra and Chomsky; information that has been analyzed from the qualitative tool Atlas Ti. The main results found indicate that the field of emotions is transcendent in human life, so that learning by not being isolated from these suggests that the teacher is interested in providing positive environments in the classroom. In this way, it is concluded that although it is true that cognitive support is a determining factor in the formation of the student, it is not enough for their integral development; Therefore, it is necessary to address the emotional field, understanding that schooling processes are steeped in a web of personal relationships that leave a particular mark on individuals, where emotional education as a strategy makes it possible to overcome emotions through its techniques. negatives such as stage fright, the support of both the family, educational and community environments being relevant.

Keywords: Emotional education, stage fright, higher education students, negative emotions.

1. Introducción

Para llevar a cabo todo proceso de enseñanza – aprendizaje siempre se ha privilegiado lo inherente a los aspectos cognitivos muy por encima de los emocionales de cada individuo tomando en consideración que, para muchos de ellos, estos dos aspectos deben ser considerados por separado; ya que se piensa que no es conveniente mezclarlos si se desea lograr un desarrollo integral del educando.

Así se hace necesario señalar que para incorporar los aspectos emocionales en el proceso educativo se debe caracterizar en qué consisten las emociones, cómo a partir de estas surge la educación emocional y qué papel juega dentro de dicho proceso; todo con el fin de ver qué impacto pueden causar las emociones en el desarrollo personal y profesional del estudiante de enseñanza superior.

De este modo, el estudio se justifica sobre la necesidad de entender que la educación emocional debe ser vista como el desarrollo planificado y sistemático de aquellas habilidades de autoconocimiento, autocontrol, empatía, comunicación e interrelación entre los actores educativos universitarios, donde en los últimos tiempos ha alcanzado un papel relevante que la considera con una ubicación transversal en cualquier programación educativa y, por consiguiente, en la práctica docente contribuyendo así al desarrollo integral del universitario.

Ahora bien, y entendiendo que las emociones están muy estrechamente relacionadas a reacciones físicas que surgen del cuerpo humano como la psicológica y conductual; el miedo se constituye como una emoción caracterizada por una reacción de ansiedad que inhibe al individuo realizar alguna actividad en público reduciendo su capacidad de expresión frente a los demás.

A partir de ahí, la investigación se fundamenta sobre la idea que la educación emocional se convierte en una estrategia, cuyos objetivos se centran en profundizar sobre el conocimiento de las emociones para desarrollar la habilidad de controlar aquellas como el miedo y, con ello, transformar puntos negativos en aspectos positivos al relacionarse con los demás; donde el propósito del estudio es resaltar la importancia de la educación emocional como herramienta de apoyo para superar emociones negativas como el miedo escénico en los educandos; una labor que le compete al docente fortalecer en el aula frente a la difícil tarea de educar de forma integral.

2. Desarrollo

La literatura alrededor del miedo escénico en estudiantes universitarios ha sido abordada por investigadores como Galindo (2014) quien a partir del tema “Reflexiones en torno al pánico escénico: una experiencia en la Institución Educativa Técnica” analiza la temática desde un sentido pedagógico, donde lo considera como una alteración del lenguaje. Centra así su estudio en describir una serie de conductas comunicativas y verbales desde la oralidad presentes en esta alteración destacando la necesidad de que el educador utilice una metodología más práctica que le ayude al educando a superar este tipo de trastornos. Para ello propone como técnicas la relajación y superación a partir de guías, talleres o charlas de autoayuda.

El trabajo investigativo llevado a cabo por Viejo y Quinto (2019) se centra en determinar los factores que inciden en el miedo escénico en universitarios, pero, a la vez, conocer cómo afecta en su proceso cognitivo; proponen como técnica para controlar el temor a exponer frente al público, la propuesta desarrollada por Yagosesky (2001) en la denominada terapia cognitivo – conductual que no es otra cosa que la combinación del cambio de creencias con aprendizaje de conductas efectivas donde “algunos de los métodos combinados para superar el miedo escénico, son: afirmaciones verbales, visualizaciones guiadas, reestructuración cognitiva, ensayo de conductas, desensibilización sistemática, relajación muscular, exposición forzada, refuerzos positivos y re encuadre” (Viejó y Quinto, 2019, p. 43).

Como se aprecia, existen una serie de técnicas y métodos para superar el miedo escénico en estudiantes; sin embargo, muy poco se ha explorado sobre la educación emocional en el campo; los reducidos trabajos investigativos realizados han sido para esbozar de manera breve consejos prácticos sobre el uso de la inteligencia emocional y superación del miedo escénico o talleres dirigidos para profesores; lo que sugiere la necesidad de desarrollar una línea propia que abra paso a otras investigaciones que se interesen por la educación emocional y su importancia en la superación de trastornos de ansiedad como el pánico escénico.

2.1 Las emociones

El tema de las emociones ha sido abordado desde la antigüedad con filósofos como Platón y su discípulo Aristóteles (384-322 A. C.), para quienes se inscribe en el campo de las pasiones como el ansia, donde este último manifiesta que las emociones son las causantes de que los hombres se hagan volubles y cambien en lo relativo a sus juicios, en cuanto que de ellas siguen pesar y placer. Así son, por ejemplo, “la ira, la compasión, el temor y otras más de naturaleza semejante y sus contrarias” (Aristóteles, 2010, citado en Garcés y Giraldo, 2017, p. 2).

La propuesta evolucionista de Darwin (1872/1984) les dará a las emociones un matiz diferente, al manifestar que hay expresiones que se han ido desarrollando en el tiempo producto de la evolución del hombre, donde hay aquellas que se han universalizado y que son comunes entre diversas especies dando con ello una función biológica a emociones como el miedo.

El problema del naturalista inglés es que olvida su naturaleza comunicativa que no se reducen a una simple expresión facial, sino que se “entiende la expresión emocional en un contexto social determinado (con fines comunicativos) y anticipatoria de una conducta, de tal manera que no habría expresiones naturales, independientes del aspecto social y comunicativo” (Juanola, 2018, p. 12).

2.2 Inteligencia Emocional

En Goleman (1996), el concepto de inteligencia emocional es figura importante para comprender la capacidad que tiene el individuo para entender y regular su conducta emotiva. Así a partir del estudio de Ekman (1982) quien define cuatro emociones básicas como son la ira, la tristeza, la alegría y el temor que han sido reconocidas por las distintas culturas; ‘afirma que el aprendizaje de las emociones básicas comentadas, se consigue al consolidar una serie de hábitos neuronales que a la vez facilitarán la propia gestión emocional en situaciones posteriores (Salmerón, 2013, p. 12) entendiendo que el aprendizaje no surge aislado de las emociones.

Goleman (1996) aboga por que la inteligencia emocional sea dimensionada más allá de la inteligencia académica, como control de impulsos, automotivación, mejoramiento de las relaciones interpersonales y sociales. De esta manera, se caracterizó con el término Zeitgeist “al espíritu de una época, que evocaba una inclinación hacia la intelectualidad, o en mira del conocimiento cultural, suscitada en un tiempo específico” (Goleman, 1996, p. 23).

Esta percepción cuestionó a los modelos educativos que a finales del siglo XX hicieron énfasis en una propuesta educativa que a decir de Fernández y Ramos (2002) se dará importancia a los niveles académicos e intelectuales sin tener en cuenta los aspectos emocionales y sociales. Luego en 1997, Salovey y Mayer (1997) repensaron la conceptualización anterior para sentenciar que la Inteligencia Emocional tiene por finalidad captar con precisión, comprender y demostrar emociones, así también, “el poder llegar y crear sentimientos cuando estos ayudan el pensamiento” (Salovey y Mayer, 1997, p. 147). Por tal motivo, se entiende que la escuela anti emocional estableció

una distinción clave entre el pensamiento racional y el emocional anunciando al primero como objetivo y al segundo término como subjetivo.

2.3 *La educación emocional*

Bisquerra (2003) enfatiza que la educación emocional pretende abrir un abanico de posibilidades que no son visibilizadas en la educación formal. De tal manera la educación emocional se puede concebir como un proceso educativo que se desarrolla permanentemente para potenciar las competencias emocionales como factor elemental del desarrollo íntegro de una persona. Por ejemplo, el sector juvenil manifiesta comportamientos de riesgo que trascienden un desequilibrio emocional como baja autoestima, depresión, violencia, suicidio, que necesitan herramientas preventivas para su desenvolvimiento personal y desde luego, en la esfera social.

La educación emocional se plantea a modo de prevención primaria que se concentra en perfeccionar el desarrollo del ser humano. Este nuevo enfoque confluye con el mundo educativo para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las que generen daño o sean destructivas.

2.4 La educación emocional en el aula

El aprendizaje resulta ser “una actividad social constructiva que realiza el estudiante universitario junto a sus compañeros y docentes” (García, Escalante, Fernández, Escandón y Mustri, 2000, p. 8) generando un proceso de adaptación porque el papel del docente resulta clave al promover las habilidades cognitivas y la capacidad emocional que facilitan un aprendizaje de autonomía, que sirva de modelo para emplearlo en ámbitos fuera del aula.

Esto resulta ser loable si se considera que la manera explícita el profesor al enseñar también está transmitiendo sus propias emociones y sentimientos en cada acción pedagógica que realiza donde “la interpretación que realice dependerá de su estado de conciencia” (Casassus, 2006, p. 22).

La percepción que este construya de sus alumnos se define también desde sus propias informaciones emocionales y cognitivas. Según Martínez (2006), en la participación consciente del proceso educativo, el educando tiene la facultad de asimilar o modificar su imagen identitaria como respuesta a las interacciones sociales, mismas que influyen directamente en el auto concepto que se edifica, “que puede ser potenciado o minimizado dependiendo la institución y los integrantes de esta” (Martínez, 2006, p. 17).

El rol de las instituciones educativas según Imbernon (1998) se percibe al revisar los objetivos de la escuela o universidad, debido a que no se puede establecer como único objetivo el traspaso de conocimientos, sino que debe profundizarse en la educación individual de la persona en tanto nivel afectivo, moral y social.

2.5 El miedo escénico

König (2000) propone al miedo como un método de alerta y autoprotección del ser humano. Fremouw y Breitenstein (1990) por su parte expresan que la ansiedad para hablar en público es cúmulo de reacciones fisiológicas y cognitivas ante acontecimientos ambientales, dando lugar a una actitud infructífera. La fobia social o trastorno de la ansiedad social se supone como miedo agudo y constante en entornos públicos. Para Mae Wood (2010) "el pánico es el producto de asimilar de manera errónea las sensaciones corporales hasta el nivel de entenderlas y sentirlas como amenazas" (p.30). El miedo escénico es la fobia social más habitual en las sociedades actuales.

Según Badós (2005) se puede establecer algunas causas por las cuales las personas demuestran tener mayor miedo escénico como las experiencias negativas, condicionamiento supersticioso, falta de experiencia previa, progenitores sobreprotectores o muy exigentes, grado de peligro percibido, hablar en público. Causas que pueden generar baja autoestima o aislamiento, debido a que el individuo no está acostumbrado a enfrentarse a conflictos y mucho menos encuentra herramientas adecuadas para resolverlos.

Ahora bien, según el modelo de Yagosesky al hablar en público interfieren elementos que condicionan el miedo escénico en tres direcciones, la cognitiva, la fisiológica y la conductual, donde en el nivel cognitivo confluye todo lo relacionado con pensamientos, ideas, expectativas, preferencias y valores, y va más allá de establecer la autoimagen, sino que cimienta un marco referencial con la sociedad y el entorno de la misma, como, por ejemplo, tener pensamientos negativos o sensaciones de fracaso.

El modelo de Badós (2005) señala, en cambio, que los individuos tienen conflicto para hablar frente a un público al enfocar su atención en los síntomas somáticos de sensaciones como la angustia. Se genera una percepción de ligar pensamientos con síntomas de dolor, fatiga, y angustia.

Ahora bien, asociar sus experiencias vividas, con experiencias de terceras personas negativas, afecta a la confianza personal; así como tener padres sobreprotectores o muy exigentes limita la apertura para su desarrollo intelectual y les quita su independencia para reaccionar frente al entorno. Por lo tanto, hablar en público, no resulta ser un acto equilibrado porque cada mediación está limitada por factores que se pueden suscitar al instante:

Para Alzugaray, López y Hernández, (2016) las personas al momento de entablar un diálogo o una presentación pueden mostrar "aprietos cognitivos como falta de memoria o inhabilidad de razonar de la forma correcta, así como pensamientos negativos sobre la actuación o sobre sí mismos" (p.13). El punto neurálgico de esta situación es que, "en muchas ocasiones, las instituciones no detectan los síntomas de pánico escénico en la individualidad de sus estudiantes, por lo tanto, es complicado controlarlos" (Campoverde, 2017, p. 59).

La timidez en los jóvenes en general, tiene consecuencias negativas en el delineamiento de su personalidad," con la capacidad de en un futuro generar traumas o fobias que les incapacitan para su adecuado desenvolvimiento en la sociedad" (Terán, 2014, p. 18). Estos son producidos en gran medida en el hogar o en las instituciones, que son los ambientes donde permanece la mayor parte del tiempo.

Sin embargo, para Araque y Suárez (2017), no hay que dejar de considerar el miedo escénico en estudiantes universitarios con algún tipo de capacidad especial, “en donde se rescata que la ideología cristiana ha influido a partir del siglo XVIII en el trato hacia ciegos, paralíticos, sordos, y mudos, porque es en este lapso en el que la sociedad empieza a concebir su responsabilidad hacia los seres humanos con más vulnerabilidad tanto física como mentalmente” (Suárez, 2017, p.29)

Los docentes, desde luego, manifiestan su inquietud por el desarrollo inadecuado de los estudiantes no solamente en las exposiciones en aula sino también en las destrezas interpersonales porque en el instante de su encuentro con una audiencia el miedo los acorrala y limita su real desenvolvimiento, por lo que es vital desarrollar en clase habilidades que impulsen al estudiante a identificar y superar sus miedos.

2.6 La educación emocional como estrategia frente al miedo escénico

Barlow (2004) presenta algunas recomendaciones que resultan pedagógicas frente al miedo escénico de los estudiantes universitarios:

La preparación previa del tema y su elaboración deben ser de una forma organizada y fundamentada sólidamente, que sea un respaldo para la presentación, donde el estudiante deberá edificar un plan de trabajo que se constituya, en donde “los objetivos de la exposición sean un preámbulo a la exposición, tener claro el problema, disgregar información clave de la argumentación, mantener su posición respecto al tema, condensar los hallazgos para concluir” (Barlow, 2004, p. 87).

A la vez Cano (2004) menciona que es vital que los educandos consideren puntos neurálgicos para sobrellevar el miedo: como es visualizar el problema, comprobarlo y tener clara la perspectiva de como abordarlo; la comunicación oral es una de las herramientas más eficaces que disponen los docentes para transferir sus conocimientos y enseñanzas a sus estudiantes; Balaguer, Fuentes y Falau (2015) edifican su idea debido a que en las aulas se dedica mayor tiempo al desarrollo de la lengua escrita antes que a la oral, esto como resultado conduce a que los estudiantes generen temor a la equivocación o decir algo fuera de lo normal cuando se expresan.

En el proceso de desarrollo integro de una persona se demanda de una gran destreza para la comunicación hablada y escrita, debido a que esto fortalece relaciones interpersonales e incentiva el desarrollo de habilidades cognitivas.

Para Gerena, Absalón y Arias (2015) deben buscarse estrategias como el impulsar a que los alumnos se adentren en obras de teatro o actividades lúdicas de comunicación en el aula, lo que podría colaborar en ciertas instancias que estos pierdan el miedo al escenario debido a que en el teatro se utilizan códigos, recursos e incluso afloran habilidades y capacidades concretas.

Se puede entender que el teatro ha sido concebido históricamente para estimular e impulsar a las personas a desarrollar y descubrir habilidades innatas y junto a un proceso de adaptación histriónica con su entorno, demostrarlas hacia el púbico, por lo tanto, esta rama artística es un elemento clave para lograr que los estudiantes encuentren en el acto de hablar o expresarse en público familiaridad y empatía.

3. Metodología

Dentro del estudio se toma en cuenta el enfoque cualitativo, el mismo que según Hernández Sampieri et al. (2017), usa métodos de recolección de datos sin patrones determinados, desde donde se obtienen puntos de vista de quienes participan en el proceso investigativo tomando en cuenta sus emociones, experiencias como prioridades y, en el que, además, se produce interacción entre personas, grupos y comunidades. Así mismo, por el alcance de la investigación se usa el nivel descriptivo, entendiéndose para Villavicencio (2016) que constituyen el primer acercamiento serio en el mundo científico sobre un fenómeno donde se describen sus características.

En este sentido, se ha utilizado la investigación bibliográfica, donde a decir de Cabezas et al. (2018), este tipo de investigación tiene como intención recopilar información con el interés de enunciar las distintas teorías que sustentan la temática en estudio. Para ello se ha requerido información de artículos científicos, tesis y libros publicados, desde donde se ha usado la observación documental, como técnica para el análisis de datos, tomando descriptores clave como emociones, miedo escénico y educación emocional.

Este paso ha servido como base para elaborar una matriz de análisis sobre el aporte de teóricos como Aristóteles (384-322 A. C.), Bisquerra (2003) y Chomsky (2012), cuyo análisis de datos ha sido construido a partir del software Atlas. Ti, un programa cualitativo que a partir de la abstracción de citas y códigos facilita abordar con mayor profundidad la problemática evidenciada; es decir, el miedo escénico en los estudiantes universitarios, y que en la investigación ha establecido una red semántica que ha permitido relacionar códigos en común y, con ello, inferir sobre el fenómeno abordado.

4. Resultados

El proceso investigativo ha tomado en cuenta referencias bibliográficas a partir de tres aristas: características de las emociones, características del miedo escénico, aportes de la educación emocional y propuestas a partir de la educación emocional para superar el miedo escénico. A continuación, se exponen los resultados obtenidos. Ver Tabla 1.

Tabla 1

Matriz de análisis

Tema	Autor	Código
Las emociones: características .	Aristóteles (384-322 A. C.)	• Antiguamente: hombre voluble
	Darwin (1872/1984)	• El miedo: función bilógica. • Hay emociones comunes entre las especies.
	Fernández y Ramos (2002)	• Siglo XX no tenían trascendencia
	Casausus, (2006)	• Son involuntarias.
Miedo escénico: características	König (2000)	• Miedo: método de alerta y autoprotección.
	Mae Wood (2010)	• El pánico es manera errónea de asimilar sensaciones corporales • Las sensaciones corporales son amenazas.
	Yagosesky (2001)	• Nace de ideas previas catastróficas.
	Alzugaray, López y Hernández, (2016)	• En un diálogo: pueden darse aprietos cognitivos como falta de razonar y memoria
La educación emocional	Salmerón (2013)	• El aprendizaje no surge aislado de las emociones.
	Salovey y Mayer (1997)	• Inteligencia emocional: captar, comprender y demostrar emociones • Los sentimientos ayudan al pensamiento.
	Bisquerra (2003)	• La educación emocional: forma de prevención primaria • Prevención primaria: disminuir vulnerabilidad frente a anomalías. • Desarrollo de competencias básicas.
	Greeberg (2000)	• Hogar y centros educativos: se provea de un entorno saludable para mejorar el desarrollo emocional.
	Martínez (2006)	• El estudiante reproduce lo que dice el maestro. • Las acciones son resultado de las emociones (intelectual o cotidiano)
	García, Escalante, Fernández, Escandón y Mustri (2000)	• El aprendizaje en el aula resulta ser una actividad social constructiva.
	Casassus (2006).	• En cada acción pedagógica el docente transmite emociones.
	Martínez (2006)	• Los sentimientos del estudiante son producto del tratamiento de sus profesores.
La educación emocional como estrategia para superar el miedo escénico	Barlow (2004)	• Poner en evidencia el problema, analizarlo.
	Chomsky (2012)	• Repetir una situación que le lleve al temor, le permite desarrollar seguridad
	Cano (2004)	• Para sobrellevar el miedo: hallar el problema. • No auto boicotearse • Ser amable con uno mismo • Recordar factores positivos y negativos de la experiencia.
	Gerena, Absalon, Arias (2015)	• Actividades lúdicas para superar el miedo escénico.

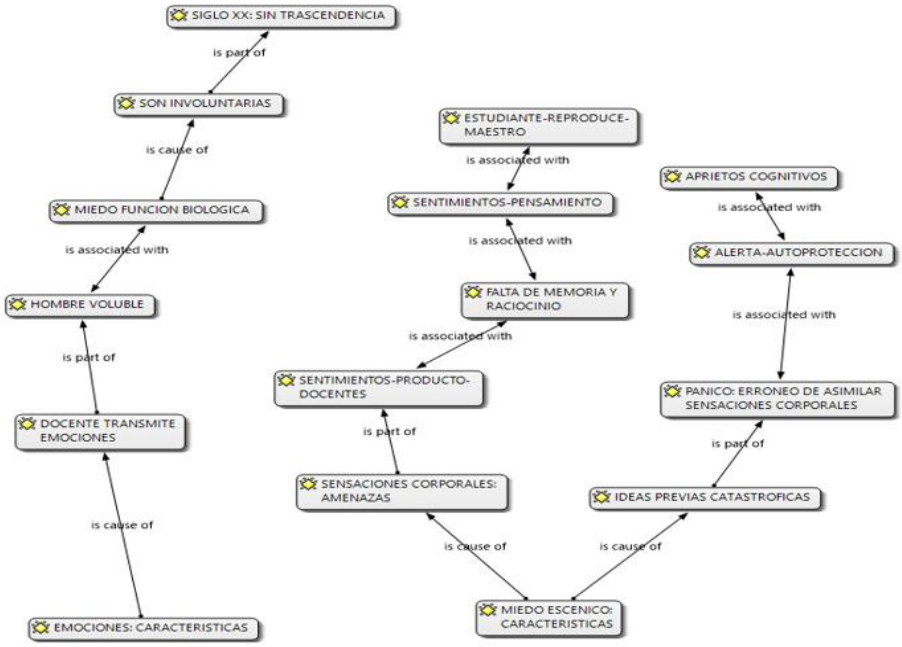
Fuente: elaboración propia.

A continuación, se explica los resultados obtenidos a partir del análisis realizado desde el software Atlast. Ti.

Características de las emociones y el miedo escénico

Figura 1

Red semántica Características de las emociones y el miedo escénico.



Fuente: elaboración propia.

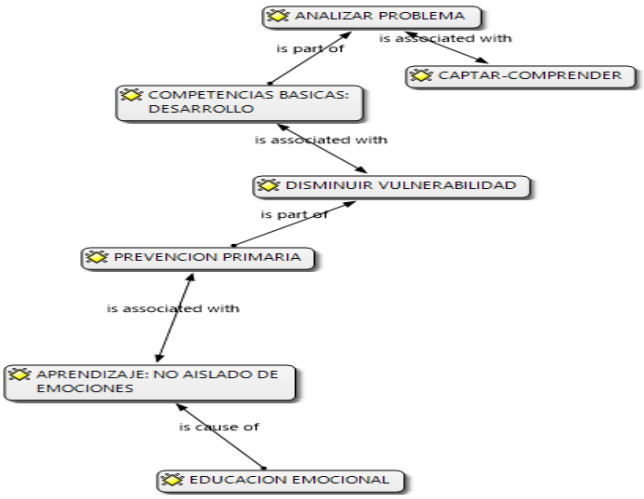
Como se observa en la Figura 1, la definición de las emociones está asociada a sentimientos que no dependen del individuo, donde desde tiempos antiguos se pensaba que este era voluble ante las mismas; sin embargo, durante mucho tiempo no tuvo el interés necesario para considerarlo dentro de los estudios en tanto se consideraba que era intrascendente en la vida humana.

Ahora bien, el miedo se entiende como un sentimiento que se evidencia a partir de sensaciones corporales que pueden significar para el individuo amenazas que provocan falta de memoria y capacidad para razonar. Surgen así emociones extremas como el pánico con ideas previas catastróficas que generan aprietos cognitivos. Sin embargo, se resalta que el miedo escénico toma fuerza cuando en el aula el docente al transmitir emociones, puede reproducir aquellas que pueden ser significativamente negativas como el temor a expresarse en público, donde al estudiante se le reduce las posibilidades de superarlo.

La educación emocional en el aula

Figura 2

Red semántica Educación emocional en el aula.



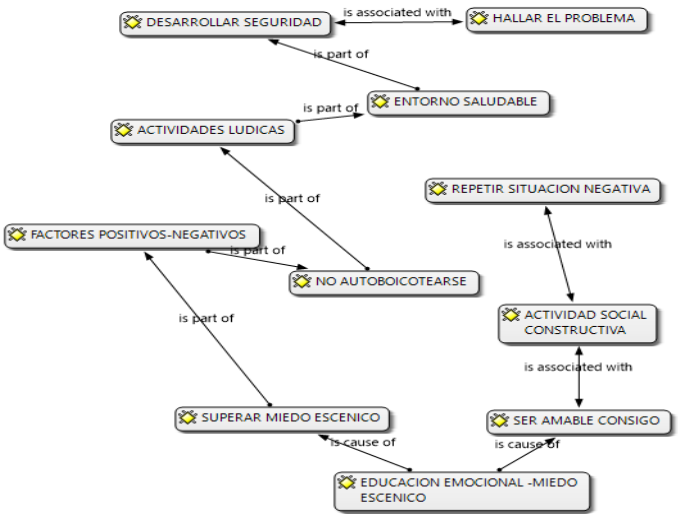
Fuente: elaboración propia.

Dentro del grupo de palabras clave se encuentran aquellas en las que la educación emocional contribuye claramente para superar emociones como el miedo, donde sugiere la posibilidad de crear ambientes en el aula para disminuir la vulnerabilidad a padecer emociones negativas. Para ello, el proceso involucra la prevención primaria que es entender que el aprendizaje no está aislado de las emociones, por lo que se necesita el desarrollo de competencias básicas. Como ejemplo, analizar la causa del problema (captar y comprenderlo) para superarlo. A continuación, se especifica las opciones de solución planteadas por los autores estudiados.

Miedo escénico y educación emocional como estrategia para hablar en público

Figura 3

Red semántica Miedo escénico y educación emocional como estrategia para hablar en público.



Fuente: elaboración propia.

Como se puede observar en la Figura 3, la educación emocional como estrategia permite superar emociones negativas a las que el estudiante es vulnerable a padecer valiéndose de acciones individuales como en grupo, donde es esencial proveer al universitario de un entorno saludable; es decir, un ambiente positivo que lo motive con actividades sociales constructivas.

5. Conclusiones

La educación emocional se entiende como un aporte enriquecedor para obtener una personalidad integral, donde para Bisquerra (2000) "a la vez se establece como un puente de desarrollo humano, que aglutina tanto la esfera personal como la esfera social implicando cambios o mutaciones en las áreas cognitiva, procedimental y actitudinal" (p. 8).

Se entenderá así que las destrezas vinculadas a la inteligencia emocional deben originarse en los hogares, mediante la interacción correcta entre los miembros de la familia y del modelo que implanten los padres a sus hijos desde sus experiencias propias en el transcurso de la vida. Los padres deben enseñarles a reconocer sus emociones y aprenderlas a canalizar.

Así, para obtener un desarrollo emocional adecuado, Gottman y DeClaire (en Antunes, 2000) aconsejan:

- Guiarlos a identificar y reconocer diversas emociones y asociarlas con hechos sociales más cercanos.
- Establezcan a la emoción como puente para descubrir y transmitir experiencias.
- Los sentimientos encontrados deben legitimarse con empatía.
- Los hijos deben aprender a normar sus emociones.
- Deben instaurarse límites y generar vías para que por su propia voluntad y medios pueda solucionar cualquier tipo de problema emocional. (p. 48)

A estas técnicas se añaden aquellas en las que ya en la etapa universitaria, la educación emocional como estrategia contribuya a superar emociones negativas como el miedo escénico apoyándose en actividades tanto individuales como colectivas. Esto, en efecto significa practicar actividades sociales constructivas que le permitan desarrollar seguridad a partir de lo lúdico. Sin embargo, se observa que para ello se requiere de un entorno saludable tanto en el hogar como en el ámbito educativo entendiéndose que en el contexto curricular brinda múltiples aristas en las que es necesario considerar competencias emocionales, siendo estas el diseño curricular, la percepción de las organizaciones escolares y rol del docente. El problema es que los diseños curriculares han estado enfocados tradicionalmente en enseñar conocimientos científicos o técnicos dejando de lado el conocimiento de los individuos provocando disfunciones en las dinámicas sociales de la época actual, siendo este punto una limitante para introducir la educación emocional en el aula.

Ahora bien, en los actuales contextos laborales enfocados en la flexibilidad, adaptación, el trabajo en equipo y la innovación; es primordial la inclusión de profesionales con un nivel elevado de competencias emocionales como aduce Goleman (1999):

> Las aptitudes emocionales requieren el doble de relevancia que las aptitudes técnicas, es decir, las que se enfocan solo en el intelecto y demuestra basado en aproximadamente

trescientos estudios de empresas que la eficacia de los trabajadores resulta más efectiva si es considerada desde las competencias emocionales que de la capacidad cognitiva. (p.112)

De igual manera, se afirma la necesidad de ofrecer una atención integral desde el momento que inicia la vida universitaria ahondando en sus necesidades diversas, su régimen de estudios y relaciones interpersonales en el contexto educativo.

A esto se añade el hecho de que través del paso del tiempo el docente al convertirse en un modelo para sus estudiantes, la forma en que direcciones sus emociones frente al alumnado se forja como un ente de referencia. Martín y Boeck (1997) en torno a esto dice “los alumnos que tienen educadores inteligentes, desde la perspectiva emocional, disfrutan asistir a la institución educativa, e interiorizan los aprendizajes dejando de lado el miedo y fortaleciendo la autoestima” (p.181).

El profesor debe establecerse como un mediador de habilidades y destrezas del alumno, debe elegir, cuadrar y proponer al educando los estímulos que mejores su cuadro emocional generen una sensación de bienestar propio y puedan desarrollar por si mismos la capacidad de interpretar y moldear sus reacciones.

En definitiva, por las características que posee la educación emocional; es decir, desde la capacidad que tiene de disminuir vulnerabilidades, de permitir analizar la raíz del problema y abordarla con mayor facilidad, desde aportar a desarrollar competencias básicas o bien ser una herramienta para forjar la seguridad en el estudiante; se convierte en una estrategia útil para superar emociones negativas como el miedo escénico. Esto se logra sobre todo cuando en el hogar como en el ámbito educativo (espacio en el que el aprendizaje en el aula resulte ser una actividad social constructiva) y el entorno con la comunidad; se provee desde pequeños de ambientes saludables para su desarrollo emocional.

Lo expuesto sugiere como línea de investigación explorar con mayor profundidad cómo articular el ambiente familiar y comunitario al campo de la educación emocional, como estrategia para superar emociones negativas como el miedo escénico.

6. Referencias bibliográficas

Alzugaray, Z., López, Ó., & Hernández, S. (2016). Estudios de música en los concervatorios superiores y ansiedad escenica en España. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 1(1), 13-50.

Antunes, C. (2000). *Estimular las inteligencias Múltiples.* Narcea.

Badós, A. (2005). *Miedo a hablar en público: Naturaleza, evaluación y tratamiento.* Universitat de Barcelona.

Balaguer, C. M. Fuentes, M. & Palau, M. (2015) «La competencia comunicativa oral en la formación de maestros y maestras. *Opción,* 31(5), 130-146.

Barlow, D. (2004). *Psychological treatments. American Psychologist.* https://bit.ly/2S7e8MB

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar.* Praxis.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa,* 21 (1), 7-43.

Cabezas, E., Andrade, D., y Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. (Edición 1.). ESPE.

Campoverde, C. (2017). *Comunicación visual y su influencia en la elaboración de material impreso con técnicas para controlar el pánico escénico y ayuda a la integración de estudiantes de octavo del colegio Leonidas García.* [Tesis doctoral, Universidad de Guayaquil]. https://bit.ly/2R42wcM

Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional.* (Edicion 1). Ediciones Castillo.

Chomsky, T. (2012). El Reto de Hablar en Público: superar el miedo escénico. *Protestante digital. https://bit.ly/3xyR3Te*

Ekman, P., Friesen, W. V., & Ellsworth, P. (1982). *Emotion in Human Face.* Cambridge University Press.

Fernandez, P. & Ramos, N. (2002). *Corazones inteligentes.* Kairós.

Fremouw, W. (1990). *Speech anxiety. En Handbook of social and evaluation anxiet.* Leitenberg.

Galindo, P. (2014). Reflexiones entorno al pánico escénico: una experiencia en la Institución Educativa Técnica. *Educación y Territorio, 4*(7), 37-59.

García, L., Escalante, L., Fernández, L.G., Escandón, M.C., Mustri, A. y Puga, I. (2000). *Proceso de Enseñanza-Aprendizaje. Documento de trabajo SEP*. http://bit.ly/2Mg8Dpy

Garcés, L. y Giraldo, C. Emociones en Aristóteles: Facultades anímicas en la formación de las opiniones y de los juicios. *Sophia,* 14, (1), 1-8, 2018.

Gerena, A., & Absalon, C. y. (2015). *El teatro pedagógico como herramienta de desarollo de las habilidades de expresión oral en los niños, a partir de la propuesta de talleres y unidades didácticas aplicadas en el talleres y unidades didácticas aplicadas en el grado sexto del Colegio Pierre .* [Tesis doctoral, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. *https://bit.ly/3u7dWeE*

Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Métodología de la Investigación* (Edicion 6). McGrawHill.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional.* Javier Vergara.

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional.* Kairós.

Imbernón, F. (1998). *La formación y el desarrollo profesional del profesorado.* Biblioteca de Aula.

Juanola, J. (2018). *Psicología de las emociones.* CEU Biblioteca.

König, W. (2000). *El miedo desde la perspectiva de la psicología , profunda y la astrología" en ASTROLOG.* Lucerna.

Mae Wood, C. (2010). Hiperventilación vs. Preparación de Una charla. Researchgate 1(1), 1.8.

Martin, D. & Boeck, K. (1997). ¿Qué es la inteligencia emocional? Edaf.

Martínez, V. (2006). Fundamentos e implicaciones educativas de la inteligencia afectiva. *Revista Iberoamericana de Educación*. https://doi.org/10.35362/rie3922584

Martínez, V. (2006). Fundamentos e implicaciones educativas de la inteligencia afectiva. *Revista Iberoamericana de Educación*. 1 (1), 1-8.

Mayer, J.D; Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence?* Salovey & D.J. Sluyter.

Perozo, J. & González O. (2017). Equidad ÉticaJurídica de la Ciencia, para la Emancipación del Conocimiento y los Saberes. *Jurídicas CUC.* 13(1), 29-44.

Rusu, C. (2011). Metodología de la investigación. *Zeus info.* https://bit.ly/3b4q6gT

Salmerón, J. (2013). *Las emociones como concepto educativo en Educación Infantil.* Universidad Internacional de la Rioja.

Terán, A. C. (2014). *La timidez y su influencia en el desarrollo del lenguaje en niños y niñas de 3 años de edad. Guía de estrategias para prevenir la timidez y su influencia en el desarrollo del lenguaje destinada a docentes del CDI" kyrios aguilitas felices" del DMQ.* [Tesis licenciatura, Instituto Tecnológico Cordillera]. https://bit.ly/3dY339e

Viejó, I., & Quinto, E. (2019). Miedo escénico y la superación psicológica en estudiantes universitarios. *Revista Psicología Unemi,* 2(1), 39-49.

Villavicencio, E. (2016). La importancia de los estudios descriptivos. *Rev. Evid. Odontol. Clinic., 2*, 6-7.

Yagosesky, R. (2001). *El poder de la oratoria.* Jupiter.

Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.es_ES