

Efectos de la PNL sobre el miedo escénico de estudiantes universitarios

Carla I. González B.

*Maestría en Gerencia Educativa
Universidad Rafael Urdaneta (URU)
gonzalezcarlai@gmail.com*

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 postest, 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.

The Effects of NLP on Stage Fright in College Students

Abstract

The effect of a psycho-educational program based on neurolinguistic programming (NLP) on stage fright in college students was determined. A quasi-experimental design was developed and the presence of stage fright was discriminated by applying the Andrade 2006 instrument. The program was applied in 5 sessions; a post-test and comparison of the means before

and after treatment were planned. The hypothesis was tested through Levene statistics, Student t-tests, ANOVA and Tukey analysis. After applying NLP strategies, stage fright in college students decreased.

Keywords: Stage fright, NLP.

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente los estudiantes universitarios presentan pensamientos limitadores, padeciendo dificultades de comunicación verbal y corporal como consecuencia del miedo escénico, al realizar sus presentaciones orales, padeciendo estados conductuales inhibitorios lo cual reduce la efectividad comunicacional e impide el despliegue de las capacidades expresivas potenciales. La Programación Neurolingüística (PNL) es una herramienta valiosa para quienes trabajan con personas, ya que, a través de ella pueden analizar y codificar el lenguaje verbal, gestual y corporal. Además, es considerada una instrumento para preparar sistemáticamente la mente y lograr que el individuo comunique lo que piensa con lo que hace, obteniendo así una correlación y comunicación eficaz, a través de dicha habilidad que se enfoca al desarrollo humano (Carrión, 2006).

La PNL ofrece gran variedad de técnicas y herramientas comunicacionales que permiten transformar los pensamientos, conductas, sentimientos, entonces el estudiante podrá actuar de forma positiva y tener más seguridad y confianza en sí mismo; opera a través de los sentidos y clasifica los sistemas de representaciones del individuo en: visual, auditivo y kinestésico, tomando en cuenta el aspecto lingüístico de la comunicación, pues con el lenguaje construimos la realidad. Sobre la base de las consideraciones anteriores se formula el problema: ¿Cuáles son los efectos de la Programación Neurolingüística sobre el miedo escénico de los estudiantes universitarios? Este trabajo determinó los efectos de un programa basado en la Programación Neurolingüística sobre el miedo escénico de los estudiantes universitarios.

Para ello se identificó el nivel de miedo escénico (“ME”) en los estudiantes universitarios antes de aplicar la Programación Neurolingüística; luego se determinó el nivel de miedo escénico en los estudiantes universitarios después de aplicar la Programación Neurolingüística y posteriormente se comparó el nivel de miedo escénico en los estudiantes universitarios antes y después de aplicar la Programación Neurolingüística. La relevancia social de esta investigación tiene repercusión en el área de

la psicología y en el campo comunicacional, debido a que el miedo escénico afecta al individuo evitando un normal desempeño en sus campos de acción, impidiendo el desenvolvimiento en sus actuaciones y demás procesos de interacción con las personas que los rodean.

2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Un programa psicoeducativo tiene su fundamento en el proceso instruccional, ya que su acción se refleja en el cambio de conductas, actitudes y el desarrollo de habilidades. Para Rosales (1991), un programa instruccional son un conjunto de elementos didácticos que se aplican a uno o más estudiantes para que aprendan. La efectividad de las herramientas o estrategias que lo componen, va a depender de cada estudiante individualmente. El autor señala que la planificación de la enseñanza a través de programas psicoeducativos debe tener varias etapas:

- a) Diagnóstico de las necesidades instruccionales
- b) Definición de los objetivos terminales
- c) Análisis de tareas
- d) Definición de los objetivos instruccionales
- e) Diagnóstico de la conducta de entrada
- f) Selección y organización de contenidos
- g) Determinación de las estrategias metodológicas y
- h) Evaluación.

Para sustentar teóricamente la investigación desarrollada se tomó como base la teoría de la Programación Neurolingüística (PNL) de Richard Bandler (informático) y John Grinder (lingüista y psicólogo), quienes establecen que es un medio de autoconocimiento y evolución personal, se basa en que el ser humano opera a través de sus representaciones mentales, que determinan su percepción del mundo. El Miedo Escénico de Renny Yagosesky, quien afirma que el miedo es un sentimiento de inquietud o una respuesta del organismo, ante un riesgo o peligro real o imaginario, y puede traer como consecuencia un desequilibrio emocional y físico.

El miedo escénico es un estado inhibitorio en los seres humanos, y se caracteriza por ser una experiencia de limitación que puede generar sentimientos desagradables, impidiendo el normal desarrollo del proce-

so comunicativo y expresivo del sujeto. Debido a su influencia en las actuaciones de las personas, es necesario comprender lo que sucede, para descubrir cómo superar el estado que típicamente tal situación produce. La baja autoestima, es una causa psicológica del miedo escénico aunada a una sobreestimación de la valoración de los riesgos que pueden correr en la situación que le toca enfrentar. Además hace referencia a otros factores muy variados tales como: traumas de vidas pasadas, configuración cerebral innata, patrones o arquetipos astrológicos, traumas de la infancia y la adolescencia, aprendizaje por modelaje, exceso de perfeccionismo entre otros que se catalogan como causantes del miedo escénico. Es importante destacar que independientemente de cualquiera que fuere la causa, ésta es una limitante al momento de actuar con autonomía y determinación, además de condicionar a la persona a sufrir estados de tensión, parálisis, evasión o confusión manifiestamente infructíferos (Yagosky, 2001).

El autor, afirma que el miedo es un estado psicofísico que altera las funciones básicas del organismo y conduce al individuo a la toma de decisiones desafortunadas, comportamientos involuntarios y equívocos que surgen como consecuencia de no haber superado el temor que es un estado psicológico, consecuencia de una preocupación, donde se intenta buscar una solución ante un peligro futuro. Además, sostiene que como consecuencia de este estado inhibitorio de la conducta, se desprenden una serie de características y formas de alteración de la normalidad. 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.

Dentro del componente cognitivo se hallan: el decremento del período de la concentración y atención, el aumento de la distractibilidad, el deterioro de la memoria a corto y largo plazo, la velocidad de respuesta se vuelve impredecible, aumenta la frecuencia de errores en las tareas cognoscitivas, se deteriora la capacidad de organización y de la planeación a largo plazo, aumentan los delirios y los trastornos del pensamiento. Dentro del componente emocional se encuentran: el aumento de la tensión física y psicológica, aumento de la hipocondría, aparecen cambios en los rasgos de la personalidad, empeoran la ansiedad, la sobresensibilidad, la defensividad y la hostilidad existentes, se debilitan las restricciones morales y emocionales, aparecen la depresión e impotencia,

pérdida repentina de la autoestima. Y dentro del componente conductual: aumento de los problemas del habla, disminución de los intereses y el entusiasmo, descenso de los niveles de energía, se ignora la nueva información, se trazan nuevos límites olvidando la esfera de actividades, se toman decisiones provisionales y a corto plazo.

Por otra parte, la oratoria es una forma de comunicación interpersonal, donde el orador, se vale de actitudes, de técnicas verbales y no verbales para influir en un grupo de personas (público). Tiene tres objetivos que justifican su razón de ser: relacionarse (creando un vínculo transitorio o duradero), expresarse (compartir ideas y sentimientos), influir (modificando la percepción actitud o pensamiento del público). 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 (Yagosky, 2001).

Además alega que no es posible convencer a alguien de resolver un problema si este insiste en no tenerlo, aceptar es la primera condición para culminar con la ansiedad interior, además es necesario asumir dos tendencias emocionales que son propias de las personas que tienen confianza en sí mismas: la capacidad de buscar, esperar y desear el mejor resultado posible a partir de una acción emprendida (optimismo), que puede ser expresada en el tono de voz, y el lenguaje corporal del orador. Cuando ocurre lo contrario, se habla de pesimismo, es un estado interno que impide ver el lado favorable de las cosas y limita las acciones positivas.

Y el segundo, el entusiasmo, es la manifestación externa de alegría, que puede estar de igual forma, reflejada en las palabras y los movimientos avivados del orador. Cuando las personas piensan y se sitúan en un recuerdo o situación que es percibida o causa agrado en ella, es probable que produzca alegría. Por ello, al momento de realizar una presentación oral, es importante llenarse de ella, ya que de esta forma se desvanecen los temores. El autor plantea además que es necesario modificar las creencias limitadoras, ya que el pensamiento crea emociones, éstas impulsan la acción que a la vez produce resultados. Es necesario tomar en cuenta lo antes mencionado y situarnos en un pensamiento satisfactorio para atraer una actitud positiva. Las ideas limitadoras producen emociones como culpa, rabia o miedo que se convierten en factores limitantes de

nuestra expresión, atrayendo el error y el fracaso. Si se desea ser un orador destacado, es necesario cambiar el marco mental, cuando se tienen pensamientos, se colocan en la mente recuerdos o creencias que pueden otorgar poder en vez de debilidad.

Existen algunas técnicas de gran utilidad para reprogramar la mente: la afirmación, consiste en dar firmeza, es la repetición de una frase cargada de fuerza, de tal manera que la mente la acepte como una verdad valiosa y necesaria. Estas se construyen en tiempo presente y lenguaje positivo, para que produzca un cambio por efecto de sugestión, se grave en la memoria y quede codificada en el subconsciente como una orden de acción que funciona como un paradigma mental. Otra técnica es la visualización sigue el principio de la afirmación sólo que en vez de palabras hace alusión a imágenes mentales, es necesario tener cuidado con lo que se elige imaginar, ya que las imágenes mentales influyen directamente en el sistema nervioso y endocrino (Yagoskesky, 2001).

El reencuadre es otra técnica de cambio personal donde se utiliza la creatividad para ver de forma diferente una situación dada, reinterpretar de forma positiva una experiencia que se veía de forma negativa es un buen ejemplo de la misma. Es necesario reconocer que las situaciones no tienen significados definidos, es decir, hay que estar abiertos a los cambios y no establecerse mapas fijos de las cosas, para poder reencuadrarlas, dándoles un nuevo cuadro o significado. El modelaje es hacer lo que otro hace, de la misma forma como lo hace, aprender a partir de la repetición de los aspectos positivos observados.

Todo lo antes descrito pone de manifiesto que para superar el miedo escénico, es necesario que el individuo revise sus mapas, y de una nueva mirada a lo que piensa, a sus creencias y su identidad personal. Por ello, es necesario afirmar que las herramientas y técnicas de la Programación Neurolingüística son una alternativa viable para la disminución del miedo escénico con base en el sustento teórico antes descrito.

El nombre de la programación Neurolingüística alude a tres áreas en las que interviene: Programación: se refiere a las pautas de conducta y a las metas que se trazan; Neuro: que alude a los procesos mentales; y Lingüística: que apunta a la forma de utilización del lenguaje y su influencia en el sujeto (O'Connor y Seymor, 1996).

La PNL es una técnica que suministra herramientas y habilidades para el avance en comunicación y reprogramación de actitudes, el enten-

dimiento de los procesos mentales, tanto para el desarrollo individual como colectivo de los seres humanos. Suscita la flexibilidad del comportamiento, la creatividad, la comunicación, y la expresión de las personas, ayudando a resolver fobias y miedos. Además es una herramienta que utilizan las personas para analizar, codificar y modificar la conducta a través del estudio del lenguaje tanto verbal como corporal y gestual a través de un compendio de técnicas aplicables según la situación. Los seguidores de ésta corriente de la escuela pragmática se han esforzado por utilizarla como método para optimizar la comunicación, y ha sido aplicada en diversos campos como la psicoterapia, la educación y las ventas. La PNL aborda las experiencias como seres actantes, es decir, cómo el sujeto piensa en sus valores y creencias y como crea sus estados emocionales, intentando formar a través de la experiencia que se encuentran reflejadas en cada una de las conductas (Sambrano, 1997).

La autora alega que la PNL enseña a las personas a trazarse objetivos, a modelar conductas con el fin de adquirir más competencias en las áreas de nuestro desempeño. Para la PNL no existen fracasos, sino resultados de la aplicación de una estrategia para lograr una meta. Por esto, estudia a las personas que son exitosas (competentes), extrae lo esencial de los ingredientes de sus estrategias y e invita a sus seguidores a imitar, recrear y reproducir el éxito. Esta propuesta ha penetrado en psicología del aprendizaje, en la psicoterapia, en la medicina, en el deporte de la alta competencia, en las empresas y organizaciones, y en general, todas las disciplinas que requieren un ser humano con mayor capacidad de comunicación, porque la PNL es el análisis y la reproducción de la excelencia humana, reflexionando la dimensión de la toma de conciencia que puede tener el ser humano en su proceso de aprender a valorar su vida y la de los demás. La PNL pertenece a los paradigmas actualizados, acorde con los descubrimientos científicos de esta época, pues sus bases se hallan en los principios de la cibernética, la teoría del sistema, la gramática transformacional y los últimos descubrimientos de la neurociencia, entre otras. Además ha ampliado su radio de acción, hasta perseguir el desarrollo espiritual de las personas, siendo un cuerpo de conocimientos que toma como punto de partida la experiencia subjetiva y su posterior análisis, para que la felicidad de la meta alcanzada convierta al humano en un ser lleno de confianza en sí mismo, dueño de su destino y responsable de sus cambios para lograr la excelencia.

La PNL pretende que el ser humano aprenda a realizarse, por lo que ayuda a comprender el modo en que cada persona estructura su experiencia, tanto en relación consigo misma, como con los demás y con el medio ambiente, para alcanzar el éxito, elevando la autoestima, por medio de la autoaceptación. Procura además que las personas incrementen su capacidad creativa, adquieran un eficiente control de las emociones, administrando en forma plena los recursos intelectuales, las capacidades mentales, las habilidades y destrezas además de otras competencias. Pretende que el individuo, se deshaga de la influencia de un pasado desafortunado para convertirse en un ser completo con derecho a disfrutar de todos los dones que posee, de sentirse merecedor de la felicidad, de la prosperidad y de la libertad. Es muy extenso el alcance de la PNL, porque además de ayudar a mantener apropiadamente las relaciones con los demás, enseña a dialogar con la mente inconsciente abordando la relación con el mundo y el lugar que cada persona necesita y cree ocupar, generando respuestas desde las perspectivas de cómo cada persona es responsable de su propia existencia para lograr una cadena de éxitos que enriquecen el modelo del mundo desde la perspectiva de la auto realización.

La PNL invita a las personas a ejecutar aquellas acciones que antes emprendían y fracasaban, para ser infalibles en lo positivo, y producir así, el cambio transformador de energía, y la revolución mental ya que es un plan de acción con diversas opciones con el fin de hallar la que mejor engrane con el propósito deseado a través del lenguaje y otros sistemas no verbales que le permiten al cerebro codificar, ordenar e interpretar la información. Es decir, la persona va a transformar todo lo que en su modelo ha representado como un evento cerrado y concluido, formando otro modelo en el cual pueda tener total influencia y dominio, no opera directa o indirectamente sobre la realidad, sino que lo hace a partir de los modelos que guían su comportamiento. La PNL provee una serie de modelos potentes y eficientes para producir el cambio, facilitando una tecnología sistemática sobre cómo duplicar cualquier tipo de excelencia humana, conservando el nuevo estado de excelencia permanentemente. 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).

3. METODOLOGÍA

Este estudio se sustenta en la teoría de la Programación Neurolingüística de Bandler y Grinder (1973) y el Miedo Escénico de Yagosesky (2001). La investigación es de tipo Experimental porque se manipuló la variable miedo escénico de los estudiantes universitarios, así mismo es de nivel Explicativo, ya que se pretende establecer las causas de los eventos, sucesos o fenómenos que se estudian. De la misma manera, es un experimento de campo, ya que se aplicaron estrategias de PNL para disminuir el miedo escénico de un grupo de estudiantes de la Universidad Cecilio Acosta. El diseño de tipo cuasi experimental, porque se trabajó con dos grupos, uno control y otro experimental.

El diagrama del diseño:

G ₁	0 ₁	X	0 ₂
G ₂	0 ₁		0 ₂

G₁: Grupo experimental

0₁: Pretest

X: Variable de tratamiento

0₂: Posttest

G₂: Grupo de control

La población estuvo constituida por (32) treinta y dos estudiantes de la Cátedra de Psicología de la Comunicación, ubicada en el segundo semestre del pensum de estudios de la Licenciatura en Comunicación Social, mención: Desarrollo Social; de la Universidad Cecilio Acosta en la ciudad de Maracaibo, Estado Zulia, Venezuela. Se tomó el Censo Poblacional.

Para la recolección de datos se utilizó el instrumento de Andrade (2006), con (45) cuarenta y cinco ítems reactivos, y alternativas de respuesta tipo Likert: Casi siempre, Frecuentemente, Pocas veces y Casi nunca.

El contenido del cuestionario se validó, a través de la opinión de (6) expertos en la materia de la investigación y la confiabilidad se calculó en base a una prueba piloto a 138 estudiantes y se usó la fórmula Alfa de Cronbach dando como resultado 0.685.

Se diseñó un programa de 5 sesiones de 4 horas cada una: (Una cita con mi aliada) con el fin de identificar la PNL como herramienta para el cambio, (Mi cuerpo y mi mente el matrimonio perfecto) para analizar las formas de manifestación del miedo escénico y sus consecuencias (Repotenciando mi vestuario interno) para aplicar las herramientas de PNL como herramienta para el cambio para disminuir el miedo escénico, (Convirtiendo el miedo en fiebre escénica) para aplicar las técnicas de la oratoria (El nacimiento de una estrella) valorar los aprendizajes obtenidos durante el programa.

4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Se identificó el nivel de miedo escénico en los grupos experimental y control de estudiantes universitarios, antes de aplicar la PNL, a través de la aplicación del Pre-test.

Como se observa en la Tabla 1, los valores obtenidos en las medias de las Variable “ME” y sus Dimensiones: Cognitivo-Subjetivo, Fisiológica y Expresivo; son similares entre el grupo experimental y todos sus valores, indicadores de que los sujetos de ambos grupos reportan experimentar síntomas de “ME”, entre el rango que clasifica en el nivel de “Promedio Alto” (Tabla 2, Baremo de conversión). Se evidencia que ambos grupos antes de recibir el tratamiento son similares en cuanto la manifestación de conductas, pensamientos y sentimientos, características que se sustentan en la teoría de Yagosesky (2001), quien define el miedo escénico como una forma de timidez que surge en presencia de grupos, observable a través de una reacción o respuesta defensiva del organismo, caracterizada por distintas formas de alteración de la normalidad, generando un desequilibrio en el funcionamiento mental, emocional y motriz del individuo que lo padece.

Así mismo se observa en la Tabla 1 que según los valores de la “DE” y los valores mínimos y máximo de la Variable “ME” y sus dimensiones, la mayoría de los datos se concentran alrededor de los valores de sus medias; no mostrando por tanto ninguna tendencia en la dispersión de los datos y permitiendo inferir que la sintomatología de “ME” reportada entre los sujetos del grupo control y experimental tienden a ser homogénea y con poca variación entre unos y otros. Considerando que el diseño de esta investigación precisa la necesidad de controlar la igualdad de condiciones entre el grupo experimental y control, para minimizar la

intervención de otras variables que alteren la medición de la efectividad del programa (PNL) sobre el “ME” presente en los sujetos de la muestra, se procedió con el análisis de igualdad de varianza (Levene) y comparación de medias (T Student para muestra independientes) entre ambos grupo de la investigación (Tabla 3).

Tabla 1
Estadísticos descriptivos Pretest de la Variable Miedo Escénico y sus Dimensiones, en el grupo Experimental y Control

Variable	Grupos	N	Media	DE	Nivel	V.min.	V.max
Dimensiones							
V. Miedo Escénico	Experimental	16	2,80	0,17	Promedio Alto	2,60	3,16
	Control	16	2,83	0,14	Promedio Alto	2,64	3,07
D. Cognitiva-Subjetiva	Experimental	16	2,92	0,22	Promedio Alto	2,57	3,29
	Control	16	2,83	0,23	Promedio Alto	2,50	2,43
D. Respuestas Fisiológicas	Experimental	16	2,70	0,26	Promedio Alto	2,41	3,18
	Control	16	2,76	0,22	Promedio Alto	2,41	3,18
D. Expresivo	Experimental	16	2,84	0,34	Promedio Alto	2,33	3,33
	Control	16	3,02	0,40	Promedio Alto	1,89	3,78

Fuente: González (2011).

Tabla 2
Baremo de Conversión

Rango	Estrato
100-115	Bajo
119-127	promedio bajo
130-134	promedio alto
141-148	Alto

En la Tabla 3, se observa que la Variable “ME” junto con sus Dimensiones, reportan en el estadístico de Levene, entre los grupos Experimental y Control, valores en F, con una significancia mayor a la significancia de contraste ($P < 0,05$), lo cual permite inferir que se acepta la hipótesis de igualdad de Varianza entre los grupos; así mismo, se confirma a través de los valores de “T” asociados a una Significancia mayor a la significancia de contraste ($P < 0,05$), que no existen diferencias estadísticamente significativas en las respuestas dadas a la Variable “ME” y sus dimensiones entre el grupo Experimental y Control.

Tabla 3
Estadísticos para la comparación de Medias y Prueba de igualdad de Varianza de los grupo Control y Experimental, según la V. “ME” y sus Dimensiones

Estadístico de Levene			T. de Student			
Variable	Grupos	N	F	Sig.	T	Sig.
Dimensiones						
V. Miedo Escénico	Experimental	16	0,250	0,621	-0,706	0,485
	Control	16				
D. Cognitiva-Subjetiva	Experimental	16	0,004	0,952	1,161	0,255
	Control	16				
D. Respuestas Fisiológicas	Experimental	16	1,636	0,211	-0,720	0,477
	Control	16				
D. Expresivo	Experimental	16	0,88	0,768	-1,412	0,168

Fuente: González (2011).

Se procedió con el análisis descriptivo post-test de la Variable “ME” y sus Dimensiones, en los dos grupos del estudio; después de la administración del Programa de PNL, el cual se aplicó solamente a los sujetos pertenecientes al grupo Experimental (Tabla 4).

A la luz de los resultados observados en la Tabla 4, se identifican valores menores clasificados dentro de un nivel Promedio Bajo, en las Medias de las Variable “ME” y sus dimensiones del grupo Experimental y valores mayores clasificados dentro del Nivel Promedio Alto, para el grupo Control. Lo que permite la comprobación de la hipótesis que plantea que si se aplica la PNL a los estudiantes universitarios, entonces, disminuirá su miedo escénico.

Tabla 4
Estadísticos descriptivos Post-test de la Variable Miedo Escénico y sus Dimensiones, en el grupo Experimental y Control

Variable ----- Dimensiones	Grupos	N	Media	DE	Nivel	V.min.	V.max
V. Miedo Escénico	Experimental	16	1,81	0,30	Promedio Bajo	1,38	2,40
	Control	16	2,85	0,12	Promedio Alto	2,67	3,07
D. Cognitiva-Subjetiva	Experimental	16	1,86	0,48	Promedio Bajo	1,21	2,79
	Control	16	2,83	0,23	Promedio Alto	2,50	3,43
D. Respuestas Fisiológicas	Experimental	16	1,80	0,28	Promedio Bajo	1,50	2,64
	Control	16	2,77	0,20	Promedio Alto	2,45	3,18
D. Expresivo	Experimental	16	1,77	0,37	Promedio Bajo	1,22	2,56
	Control	16	3,06	0,36	Promedio Alto	2,11	3,76

Fuente: González (2011).

La misma se sustenta en la teoría de acerca de la PNL de (Bandler y Grinder, 1997), quienes afirman que dicha herramienta estudia la forma de comunicación intrapersonal e interpersonal y es posible cambiar o reprogramar esta estrategia o plantilla de pensamiento, si es que hay algo que limite, para potenciar algún recurso, comportamiento o creencia, con el fin de mejorar la calidad de vida, a través de técnicas y herramientas comunicacionales que permiten transformar los pensamientos, conductas sentimientos, para que la persona actúe de forma positiva, segura y tenga más confianza en sí mismo, factor clave en el estudio del Miedo Escénico, ya que (Yagosesky, 2001) afirma que a pesar de que las causas que originan el padecimiento del miedo escénico viene dado por diversos factores como: una conducta heredada, problemas en el embarazo, traumas al momento del nacimiento, aprendizaje reforzado, manifestación de conflictos inconscientes, entre otros, la principal es la baja autoestima o subvaloración de sí mismo y de sus capacidades, unida a la sobreestimación de los riesgos en una situación específica que le toca en-

frentar, entonces, la Programación Neurolingüística opera a través de los sentidos; tomando en cuenta el aspecto lingüístico de la comunicación, logrando en el sujeto una transformación de su realidad. En relación a los valores post-test observados (Tabla 4) en la D.E y los valores mínimos y máximos de la Variable “ME” y en sus dimensiones, se puede inferir que tanto para el grupo Experimental y Control se evidenció una tendencia general en la concentración de los datos alrededor de la media.

Se procedió a determinar si verdaderamente existen diferencias estadísticamente significativas entre los valores menores de la Variable “ME” y sus dimensiones del grupo Experimental y los valores mayores de la Variable “ME” y sus dimensiones del grupo Control; también se determino si los valores post-test del grupo experimental para Variable “ME” y sus dimensiones se diferencia estadísticamente de forma significativa, de las mediciones pre-test del grupo experimental (Tabla 5).

En la Tabla 5, se observa que la Media de la Variable “ME” del grupo que recibió el Programa PNL, es decir la medición post-test del grupo Experimental; es menor a todas las Medias obtenidas en las mediciones pre-test del grupo Experimental y Control, y del post-test del grupo Control; ya que los valores encontrados en el ANOVA, F (105,122), asociados a una significancia de (P<0,000) menor a la significancia de contraste (P<0,05), permiten inferir junto con la prueba de homogeneidad de Levene (5,219) (P <0,003); que existen diferencias estadísticamente significativas entre las mediciones pre-test y post-test, del grupo Experimental y de Control.

Tabla 5
Comparación de Medias del Pre-test y Post-test de la Variable “ME” en el Grupo Experimental y Control

ANOVA		Prueba de Homogeneidad					
Variable	Grupos	N	Medias	F	Sig	Levene	Sig
Miedo Escénico	Experimental Pre-test	16	2,81	105,122	0,000	5,219	0,003
	Experimental Post-test	16	1,81				
	Control Pre-test	16	2,83				
	Control Post-test	16	2,85				

Fuente: González (2011).

Con la intención de precisar de cuáles de las mediciones pre y post-test se diferencia la Media del grupo que recibió el Programa PNL, se procedió con el análisis de comparación múltiple de Tukey, encontrándose los siguientes resultados (Tabla 6).

A través de la Tabla 6, se observa que la media de la Variable “ME” del grupo que recibió el programa PNL (G. Experimental post-test) es estadísticamente menor y diferente a las medias de los grupos que no recibieron el tratamiento basado en el programa de PNL para disminuir las respuestas del Miedo Escénico (Grupo pre-test: Experimental – Control y Grupo post test – Control), ya que en la comparación (Tukey), los valores de la Sig. (0,000) pertenecientes al grupo que recibió el tratamiento (G. Experimental post-test), es menor a la significancia de contraste ($P < 0,05$).

En relación a los grupos pre-test y post-test que no recibieron el programa de PNL, al ser comparados entre sí (Tabla 6) reportaron significancias mayores a la significancia de contraste ($P < 0,05$), lo cual permite inferir que las medias entre ellas son similares y de varianzas homogéneas, como se observa en la Tabla 6 (HSD de Tukey), donde se muestran las medias de los subconjuntos homogéneos.

Tabla 6
Comparación Múltiple Tukey de las Medias de “ME”
en las Mediciones Pre-test y Post-test del Grupo
Experimental y Control

Variable	Grupo (1)	Grupo (1)	Diferencias de Medias	Sig.
Miedo Escénico	Grupo Experimental Post-test	G. Experimental Pre-test	-0,9833	0,000
		G. Control Pre-test	-1,0222	0,000
		G. Control Post-test	-1,0361	0,000
	Grupo Experimental Pre-test	G. Control Pre-test	-3,8889E-02	0,945
		G. Control Post-test	-5,2778E-02	0,875
		Control Post-test	G. Control Post-test	-1,3889E-02

Fuente: González (2011).

5. CONCLUSIONES

Se determinó que el 100% de los sujetos, pertenecientes al grupo Experimental y Control, presentaron un Nivel de Miedo Escénico: Promedio Alto en las mediciones del Pre- test tanto en la Variable como sus dimensiones: Cognitivo-Subjetivo, Fisiológico y Expresivo. El Miedo Escénico presente en el grupo Experimental y Control, no evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en las medias obtenidas en la Variable “ME” y en sus dimensiones: Cognitivo-Subjetivo, Fisiológico y Expresivo, lo que permitió una medición comparable.

Las Medias de la Variable “ME” y sus dimensiones, mostraron una disminución de sus valores en el grupo experimental que recibió el tratamiento basado en el Programa de PNL, demostrando la efectividad del programa psicoeducativo, y confirmando el planteamiento hipotético antes descrito, poniendo de manifiesto las diferencias estadísticamente significativas con el resto de las Medias pertenecientes a los grupos que nos recibieron el tratamiento, que conservaron sus características condicionadas por la presencia del miedo escénico.

La efectividad en los sujetos que recibieron el Programa de PNL, quedo establecida en el cambio que se produjo al reducir entre un 32% y 37% de los valores de Miedo Escénico, clasificando a los sujetos en niveles de Miedo Escénico de “Promedio Alto”, a un nivel Bajo en un 25% y a un Nivel Promedio Bajo en un 75%.

Se demostró que a través de las herramientas de la PNL es posible que el estudiante concientice su estado cognitivo, físico y emocional, permitiendo un mejor desempeño en todos los ámbitos de su vida, particularmente en su proceso de formación constructivista, siendo responsable y participe de su propio proceso, donde el docente actúe como diagnosticador de situaciones desconocidas para él, y sea guía, y motivador de cambios positivos aportándole herramientas que permitan un aprendizaje significativo para el mismo.

También se evidenció la efectividad de las técnicas de la PNL para el control de las emociones que se ven reflejadas cognitiva, fisiológica y conductualmente. Y finalmente se demostró que todo lo antes descrito, fue comprobado a través de procesos estadísticos que hicieron de dicha investigación un proceso confiable, demostrando la eficacia del método científico para la medición de la realidad a fin de so-

lucionar los problemas encontrados, aportando resultados importantes para la colectividad intelectual, creadora y científica que sirven como punto de partida a otras investigaciones.

Referencias documentales

- BANDLER, Richard y GRINDER, John. 1997. **La Estructura de la Magia**. Editorial Cuatro Vientos. Santiago (Chile).
- CARRIÓN, Salvador. 2006. **Autoestima y desarrollo personal con PNL**. Ediciones Obelisco. Barcelona (España).
- O'CONNOR, Joseph y SEYMOUR, John. 1996. **"PNL para formadores"**. Ediciones Urano. Barcelona (España).
- SAMBRANO, Jazmin. 1997. **PNL para todos**. Alfadil Ediciones. Caracas (Venezuela).
- YAGOSKY, Renny. 2001. **El Poder de la Oratoria**. Editores Júpiter. Caracas (Venezuela).