

UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS PUEBLA

**Escuela de Ciencias Sociales
Departamento de comunicación**



**Propuesta de Intervención Basada en *Mindfulness* (IBM) para el
tratamiento de la Ansiedad Escénica**

**Tesis que, para completar los requisitos del Programa de Honores presenta la
estudiante**

Dulce América García Rañó

ID 162382

Licenciatura en Comunicación y Relaciones Públicas

Dr. Edgar González Hernández

San Andrés Cholula, Puebla.

Otoño 2022

Hoja de firmas

Tesis que, para completar los requisitos del Programa de Honores presenta el
estudiante **Dulce América García Rañó con el ID 162382**

Director de Tesis

Dr. Edgar González Hernández

Presidente de Tesis

Dr. Julián Sanmartín Navarro

Secretario de Tesis

Dra. Valeria Leal Ramírez

Propuesta de Intervención Basada en Mindfulness (IBM) para el tratamiento de la Ansiedad Escénica

Resumen

Se encontró que la ansiedad escénica al hablar en público es un problema constante en universitarios y que los estados de ansiedad tienen la capacidad de modificar el comportamiento verbal y no verbal de las personas, lo que podría obstaculizar su desarrollo profesional. Acorde a dicha problemática, se planteó la propuesta de un programa de intervención, de ocho sesiones y con evaluación pre-post-tratamiento, que busca reducir los niveles de ansiedad escénica, su somatización y la aparición de pensamientos negativos en torno al acto de hablar en público, así como mejorar las habilidades de comunicación verbal y no verbal de las y los participantes en este contexto.

Palabras clave: Ansiedad social, Hablar en público, Conciencia plena.

Índice

1. Introducción
2. Justificación
3. Objetivos
 - 3.1. Objetivo General
 - 3.2. Objetivos Específicos
 - 3.3. Hipótesis
4. Marco Teórico
 - 4.1. Ansiedad Escénica
 - 4.2. Pensamientos Repetitivos Negativos
 - 4.3. Somatización de la Ansiedad
 - 4.4. Comunicación Oral
 - 4.5. Comunicación No Verbal
 - 4.6. *Mindfulness*, oratoria y ansiedad escénica
5. Metodología
 - 5.1. Diseño
 - 5.2. Participantes
 - 5.3. Instrumentos
 - 5.4. Procedimiento de Recolección de Datos
 - 5.5. Análisis de Datos
6. Intervención
 - 6.1. Sesión 1
 - 6.2. Sesión 2
 - 6.3. Sesión 3
 - 6.4. Sesión 4
 - 6.5. Sesión 5
 - 6.6. Sesión 6
 - 6.7. Sesión 7
 - 6.8. Sesión 8
7. Conclusiones

8. Bibliografía

9. Anexos

9.1. Anexo I

9.2. Anexo II

9.3. Anexo III

9.4. Anexo IV

9.5. Anexo V

9.6. Anexo VI

1. Introducción

Probablemente muchos se han enfrentado al imponente acto de hablar en público, experimentando temblores, sudoración, pensamientos negativos, miedo y demás síntomas que dificultan el expresar un mensaje. De ahí parte el tema central de este trabajo, la ansiedad escénica, la cual consiste en el miedo y la ansiedad exacerbada, que las personas pueden sentir al hablar en público (Viejó y Quinto, 2019), rescatando aspectos como la somatización y los pensamientos repetitivos que esta ansiedad trae consigo, así como las competencias de comunicación verbal y no verbal en la oratoria.

Se ha encontrado que la ansiedad escénica es un problema común en la población, con mayor incidencia en universitarios, lo que, de acuerdo con varios autores, genera malestar físico, cognitivo y emocional (Herrera, 2015; Martínez, 2018; Shimabuku, 2020) y, a su vez, dificulta el pleno desarrollo de futuros profesionistas y sus competencias de comunicación al hablar en público (Maldonado et al., 2022; Mendiguren et al., 2015).

Es por eso que en este trabajo se hace una Propuesta de Intervención Basada en *Mindfulness* (IBM), adaptando estrategias y actividades utilizadas en el programa de ocho sesiones de *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) de Lehrhaupt y Meibert (2017), al contexto de la ansiedad escénica. Para la futura evaluación de resultados, se ha propuesto una evaluación cuantitativa pre-post-tratamiento, a través de cuatro instrumentos recopilados, que miden la ansiedad escénica, la somatización de la ansiedad, los pensamientos repetitivos, la comunicación verbal y la no verbal en estudiantes universitarios, con el objetivo de encontrar el impacto y los efectos de esta IBM en las variables antes mencionadas.

2. Justificación

Marqués y Violán (2022) encontraron que, al menos, el 65.5% de 500 estudiantes a nivel universitario expresa tener miedo a hablar en público, concluyendo que la ansiedad escénica es una fobia social frecuente, que puede impactar de forma negativa en las personas. En el mismo sentido, hay investigaciones que estudiaron a universitarios que presentan ansiedad escénica en torno a la oratoria, encontrando la necesidad de tratarla, al ser un problema común y de alto impacto (Borragán et al., 2006; Charoensukmongkol, 2019; García et al., 2013; Maldonado et al., 2022; Mendiguren et al., 2015); además, si se toma en cuenta que, de estudiantes que tienen ansiedad escénica en diferentes niveles, el 45% refiere que siempre presentan este tipo de ansiedad (Viejó y Quinto, 2019), se puede notar que el malestar es constante. Es importante recalcar que la ansiedad y su sintomatología, en sí mismas, generan un efecto negativo en las emociones, pues puede ocasionar inseguridad e incluso sensación de incapacidad ante las circunstancias (Sierra, 2003), pero también afectan las habilidades para comunicar un mensaje, dado que la ansiedad tiene la capacidad de modificar significativamente el comportamiento verbal y no verbal (Bensing et al., 2008; Waxer 1977).

Considerando que la habilidad de hablar en público es una competencia necesaria en profesionistas de diversas disciplinas (Almeida et al. 2019; Maldonado et al., 2022; Mendiguren et al., 2015; Roso, 2014), que el miedo a hablar en público es una constante (Borragán et al., 2006; Charoensukmongkol, 2019; García et al., 2013; Maldonado et al., 2022; Mendiguren et al., 2015) y que afecta el comportamiento comunicacional (Bensing et al., 2008; Waxer 1977), con la propuesta de este programa de intervención se pretende presentar una herramienta que reduzca los niveles de ansiedad escénica en estudiantes

universitarios, su sintomatología fisiológica y cognitiva, las cuales son las más frecuentes y las que generan mayor malestar (Herrera et al., 2015), así como conocer sus efectos en la comunicación verbal y no verbal al hablar en público de los futuros profesionistas. De esta forma, se espera contribuir a dos áreas del conocimiento en particular, incluyendo términos y técnicas utilizadas psicología, pero también abordando temas y una problemática que competen a la comunicación.

Por lo anterior, se ha propuesto un método para tratar la ansiedad escénica y mejorar las habilidades de comunicación al hablar en público, mediante un programa de *mindfulness* basado en MBSR, debido a la eficacia que ha demostrado tener en la reducción de la ansiedad (Huertas, 2022; Julca, 2021, Santiago y Urcuhuaranga, 2021). Abriendo la posibilidad de sumar evidencia que respalde la utilidad de la práctica de *mindfulness* en la ansiedad escénica al hablar en público, como ocurrió en las intervenciones de Alcázar (2015) y Díaz (2021); en la disminución de la sintomatología fisiológica y cognitiva que la ansiedad trae consigo (Barraca, 2011; Brito, 2019; Ramos et al. 2014; Yagüe et al. 2015); así como en la mejora de las competencias de comunicación verbal y no verbal (Bellosta et al., 2021; Delgado, 2017).

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Diseñar una propuesta de Intervención Basada en *Mindfulness* (IBM), para conocer su grado de efectividad en la reducción de la ansiedad escénica y en el desarrollo de habilidades para hablar en público.

3.2. Objetivos específicos

- Analizar los efectos de una IBM sobre los niveles de ansiedad escénica.
- Estudiar el impacto de una IBM en la frecuencia de pensamientos repetitivos negativos de personas con miedo escénico.
- Observar los efectos de una IBM en los niveles de somatización de la ansiedad al hablar en público.
- Analizar los efectos que produce una IBM en el desarrollo de habilidades de comunicación verbal.
- Evaluar el impacto de una IBM en la comunicación no verbal de la muestra.

3.3. Hipótesis

- H₁: Se observará una disminución en la ansiedad escénica, tras pasar por una IBM.
- H₂: Existirá una reducción de pensamientos repetitivos negativos en la muestra, tras pasar por una IBM.
- H₃: Se disminuirá la somatización de la ansiedad, tras realizar la IBM.
- H₄: Se observará un aumento en las habilidades de comunicación verbal de la muestra, tras pasar por la IBM.

- H₅: La comunicación no verbal de la muestra tendrá cambios positivos a través de la IBM.

4. Marco Teórico

4.1. Ansiedad Escénica

La ansiedad escénica, es un miedo desmedido que puede surgir antes, durante y/o después de hablar en público que, de acuerdo con Borragán et al. (2006), se debe a la falta de recursos para afrontar la situación. Al mismo tiempo, Kenny (2006) establece que la ansiedad escénica dificulta el proceso interpretativo de quien está parado frente a un público, generando miedo y coartando el desempeño en el desarrollo de su papel, debido a que, el miedo escénico se conforma por una serie de síntomas fisiológicos, cognitivos, conductuales y emocionales que dificultan la realización de la actividad que ya son capaces de realizar en otros contextos (Herrera et al. 2015).

Shimabuku (2020) observó que existen elementos del miedo escénico que afectan la calidad del sonido que el músico emite con su instrumento, por lo que resulta indispensable para el individuo buscar una manera de reducir los malestares que la ansiedad escénica provoca. No obstante, la ansiedad escénica no sólo existe en contextos musicales, pues la oratoria requiere memorizar un discurso y ejecutar una exposición de manera apropiada ante una audiencia (Albaladejo, 1999), similar a cuando un músico debe memorizar una pieza y ejecutarla en público, acciones que se dificultan con la presencia de la ansiedad escénica (Shimabuku, 2020). Añadiendo que existe evidencia de que el miedo escénico también es una constante al hablar en público (Carrasco, 2020), pues Marqués y Violán (2022), encontraron que el 65.5% de 500 estudiantes de postgrado reconoció sentir miedo a hablar en público, concluyendo que es un problema común en la sociedad.

También existen diferentes investigaciones que resaltan la ansiedad escénica al hablar en público como un problema en los universitarios, además de la importancia de tratarla

durante la etapa formativa de éstos (Borragán et al., 2006; Maldonado et al., 2022; Mendiguren et al., 2015). Charoensukmongkol (2019) y García et al. (2013), respaldan lo anterior, pues encontraron una constante de ansiedad relacionada con las competencias de la comunicación en universitarios. Aunado a lo anterior, Viejó y Quinto (2019), estudiaron a universitarios que han presentado diferentes niveles de ansiedad al hablar en público, observando que el 48% de la muestra refirió siempre tener miedo al momento de exponer, mientras que sólo el 10% contestó que pocas veces, encontrando que, dentro de la población que expresa estar nerviosa por hablar en público, un porcentaje considerable presenta dicha ansiedad con alta frecuencia.

Adicionalmente, Maldonado et al. (2022), habla de lo indispensable que es encontrar una solución que disminuya o prevenga el miedo escénico en estudiantes universitarios, fomentando el desarrollo de habilidades emocionales para afrontar el acto de hablar en público, ya que, si no se cuenta con ellas, los autores refieren que los estudiantes pueden tomar una conducta evasiva ante la situación, evitando hablar en público, lo que impactaría de forma negativa en su desarrollo profesional. Con un enfoque similar, Martínez y Belmonte (2018) sostienen que existe una relación entre la ansiedad escénica y la inteligencia emocional, por lo que es necesario que el individuo sea consciente de sus estados emocionales para ser capaz de regularlos.

4.2. Pensamientos Repetitivos Negativos

Villanova (2018) definió que los pensamientos repetitivos negativos giran en torno a una situación estresante, como lo es el hablar en público para personas con ansiedad escénica,

haciendo que la persona se enfoque en los aspectos negativos y dificultando la búsqueda de una solución, lo que a su vez tiene un impacto emocional desfavorable. Esto es relevante ya que, de acuerdo con la investigación de Herrera et al. (2015), los síntomas cognitivos dentro de la ansiedad escénica son los más frecuentes y los que causan mayor malestar a quien la padece.

Herrera et al. (2015) y Mendiguren et al. (2015), encontraron que además de la preocupación en exceso y los problemas para concentrarse, el pensar demasiado en la presentación, los pensamientos catastróficos e irracionales, el miedo a hacer el ridículo y los pensamientos que invalidan sus propias aptitudes, son algunos de los síntomas cognitivos de la ansiedad escénica que aparecen con frecuencia; y Stein et al. (1996) añade que las personas con temor a hablar en público, sienten miedo de temblar o presentar otros síntomas de ansiedad que sean notorios, sumándose a las preocupaciones presentes en los pensamientos de una persona al hablar en público. Mendiguren et al. 2015 plantea que estos pensamientos, además de ser síntomas de la ansiedad escénica, la incrementan, pues afirman la autopercepción negativa, la excesiva autoexigencia y fundamentan los miedos ya existentes.

Por ello, Soto (2022) establece que es necesaria una gestión emocional pertinente y adecuada, así como una postura de aceptación, lo que ayuda a dismantelar los pensamientos repetitivos negativos. Pero además de la aceptación de las situaciones es fundamental la aceptación de los pensamientos mismos, ya que Wegner (1994) dice que, cuando una persona busca eliminar un pensamiento, lo que sucede es que se convierte en un pensamiento recurrente y prácticamente imposible de evitar. Por lo que no se debe suprimir dichos pensamientos, más bien, aceptar su aparición y fomentar la reflexión (González et al. 2017),

al brindarle al individuo las herramientas necesarias para cuestionarlos mediante una postura objetiva.

4.3.Somatización de la Ansiedad

Como ya se ha mencionado, la ansiedad escénica se conforma por una serie de síntomas, que derivan del miedo que hablar en público le genera una persona. Al hablar de la somatización de la ansiedad, se hace referencia a los síntomas fisiológicos, los cuales son una de las dos principales categorías de los síntomas de la ansiedad escénica, después de los cognitivos (Herrera et al. 2015); estos síntomas fisiológicos involucran náuseas, sudoración excesiva, ruborización, rigidez muscular, temblor corporal, temblor en la voz y otros signos que puedan manifestarse a través del cuerpo (Herrera y Campoy, 2020; Mendiguren et al. 2015).

Siguiendo lo que Reiss et al. (1986) suman a la discusión, existe algo como el “miedo al miedo”, el cual surge a partir de lo que las personas creen que puede suceder si experimentan miedo. Es posible relacionar lo anterior con la ansiedad escénica, ya que Stein et al. (1996) encontró que las personas tienen miedo a presentar síntomas de ansiedad al hablar en público; del mismo modo, en la escala ASI-3. Índice de Sensibilidad a la Ansiedad (Sandin et al., 2007), dos de los indicadores son “Me asusto cuando mi corazón late de forma rápida” y “Para mí es importante no dar la impresión de estar nervioso”, lo que habla del impacto emocional que tienen los síntomas físicos y el interés que tienen las personas por no mostrarse nerviosas o ansiosas.

De esta forma, es importante tomar en cuenta que las personas con ansiedad escénica tienen cierto grado de predisposición y miedo a presentar dichos síntomas, debido a experiencias previas y a una asociación negativa de la ansiedad (Reiss et al., 1986). Por lo que, al disminuir la somatización, pero también al objetivar la percepción y concepción de la ansiedad, se reducirán los malestares y temores que producen los síntomas fisiológicos del miedo escénico, ya que el miedo a las sensaciones físicas de la ansiedad se fundamenta por la creencia que tiene la persona de que estos síntomas traerán consecuencias físicas, sociales y/o psicológicas negativas (Taylor, 1999).

4.4. Comunicación Oral

De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (2021), la oratoria es el “arte de hablar con elocuencia”, para la cual es necesario un correcto orden de ideas. Asimismo, Hernández et al. (2003) resalta que, para la construcción de cualquier discurso, se deben utilizar afirmaciones con el fin de atraer y/o persuadir a la audiencia, teniendo en cuenta que el uso de un mensaje y lenguaje adecuado, legible y adaptado al público es siempre indispensable.

Éstas son algunas de las principales características que debe cumplir el mensaje verbal de un líder ya que, debido al papel que desempeña, la comunicación efectiva, la credibilidad, el convencimiento y la conciliación son aspectos fundamentales que debe lograr (Garay, 2010). Cabe destacar que el desarrollo de competencias orales es algo que compete a profesionales de múltiples disciplinas en las que se debe ejercer determinado nivel de liderazgo, como en el área de la salud (Roso, 2014); no obstante, esta intervención se centra

en las carreras universitarias de ciencias sociales y negocios, pues Rosa (2018) ha resaltado a través de su investigación, que el hablar en público cobra especial relevancia para estudiantes y profesionales de estas áreas.

Continuando con el tema central, existen factores que pueden dificultar este proceso comunicativo, como la ansiedad escénica, pues de acuerdo con Maldonado et al. (2022), si no se gestiona adecuadamente, ésta interfiere de forma negativa en el desarrollo de habilidades en la comunicación oral. Además de que dicho nerviosismo se vuelve evidente para el público que está recibiendo el mensaje, pues Bensing et al. (2008) encontró que la ansiedad modifica el patrón de conducta verbal, a partir de un estudio que realizó con pacientes que entraban nerviosos a consulta; en un contexto de ansiedad en la oratoria, los cambios en la conducta verbal se podrían manifestar a partir de la dispersión, confusión o la incapacidad de recordar que el miedo escénico ocasiona (Viejó y Quinto, 2019), causando un desorden en el discurso, lo que dificultaría la comprensión de éste (Ridao 2017).

Aunado a lo anterior, se debe considerar que la aparición de pensamientos negativos o invalidantes, el miedo al fracaso, al ridículo o a olvidar el diálogo, presentes en la ansiedad al hablar en público (Mendiguren et al., 2015), perturban la mente del sujeto en cuestión y, de igual manera, pueden traer las consecuencias que Viejó y Quinto (2019) sugieren, por lo que la gestión de pensamientos también permea en la óptima o mala ilación de ideas al momento de comunicar un mensaje. Es por ello que, como establecen Maldonado et al. (2022) y Roso (2014), es necesario reducir los niveles de ansiedad, para propiciar un mejor desempeño en la comunicación oral.

4.5. Comunicación No Verbal

Cestero (2014) define la comunicación no verbal como el conjunto de signos no verbales, que aportan un alto porcentaje de significado al acto comunicativo, pues pueden expresar desde una acción, hasta la personalidad o las emociones del emisor. Rodríguez (2012) establece que la comunicación no verbal estudia aspectos importantes como los movimientos, la postura, la mirada, la expresión facial, entre otros; asimismo, Almeida et al. (2019) añaden que la paralingüística también forma parte fundamental, pues engloba cualidades de la voz, como el volumen, la entonación, el ritmo, la velocidad y la intensidad.

La importancia de la comunicación no verbal radica en que ésta acompaña el significado del mensaje verbal (Cestero, 2014; Almeida et al. 2019), por lo que deben estar coordinados entre sí para su óptima comprensión, puesto que, de acuerdo con Miguel y Nevares (1996), son frecuentes las ocasiones en las que comunicamos un mensaje conscientemente, pero a la par y de manera inconsciente, estamos comunicando un mensaje no concordante. También se considera importante porque puede delatar si las personas se encuentran nerviosas, pues según Waxer (1977), un grupo de evaluadores fue capaz de identificar a las personas en estado de ansiedad y el nivel de ésta únicamente a través de la comunicación no verbal, esto se vuelve un problema si se toma en cuenta que las personas que sienten ansiedad al hablar en público temen que se les perciba nerviosas (Sandin et al., 2007) y, además, que la notoriedad de dicho nerviosismo dificulta la comprensión de un mensaje, como se expone a continuación.

Miguel y Nevares (1996), afirman que el hablar deprisa y sin pausas, puede ser señal de nerviosismo, al igual que la inquietud repetitiva en los movimientos. Por ejemplo, una persona que habla deprisa puede que no esté gesticulando adecuadamente y, al mismo

tiempo, no estará usando las pausas necesarias para pensar lo siguiente que dirá, ni para que el público digiera la información; si a esto le añadimos que está jugando incesablemente con un bolígrafo, el cual puede distraer a la audiencia del mensaje central, será altamente probable que las personas no estén recibiendo en su totalidad la información que se deseaba transmitir.

Por último, se debe añadir que, de acuerdo con Mendiguren et al. (2015), la sudoración, el enrojecimiento facial, los temblores, la rigidez muscular, el quebrantamiento de la voz o el tartamudeo son síntomas físicos de la ansiedad escénica. Mientras que Knapp (1982), Miguel y Nevares (1996), estipulan que algunos de los rasgos expuestos anteriormente, son propios de la comunicación no verbal, como el temblor de la voz, la sudoración, los temblores corporales y la tensión. Por lo que es posible concluir que existe un vínculo entre los síntomas fisiológicos de la ansiedad escénica y la comunicación no verbal, es decir, que algunos de los rasgos de la comunicación no verbal correspondientes al miedo escénico, son resultado de la somatización de éste.

4.6. *Mindfulness*, oratoria y ansiedad escénica

Haciendo un contraste entre las definiciones del Diccionario de Cambridge (s.f.), Lehrhaupt y Meibert (2017) y Parra et al. (2012), *mindfulness* es la práctica en la que un individuo toma consciencia plena de su cuerpo, pensamientos, emociones y sensaciones en el momento presente, sin juicios, con curiosidad y mediante una actitud de aceptación; incluyendo ejercicios de meditación, respiración y afirmaciones que permiten que el individuo tome consciencia del momento presente, a partir de una postura neutral y objetiva. Cabe destacar que la práctica del *mindfulness* ha sido una herramienta útil para incrementar la capacidad de responder eficazmente ante el *distress* emocional en las personas y para

cambiar la actitud con la que afrontan las experiencias y situaciones en el presente (Carpenter et al., 2019).

El *mindfulness* podría fungir como estrategia para reducir la ansiedad escénica, puesto que ha sido utilizada para el control de ésta y para la regulación emocional pues, en sus estudios preliminares, López et al. (2019) afirman que la práctica de *mindfulness* fomenta mejoras en la ejecución de instrumentos y la práctica vocal en personas con ansiedad escénica en contextos musicales, siendo un factor protector de sintomatología ansiosa. Díaz (2018) encontró que las personas que tenían miedo escénico y que meditaban al menos una vez a la semana, mostraron niveles menores de ansiedad escénica; respaldado por Farnsworth (2012), quien encontró una asociación entre los rasgos *mindfulness* con una disminución del miedo escénico, gracias a las estrategias de afrontamiento positivo que el *mindfulness* provee.

Dado lo anterior y que la ansiedad escénica en la música y en la oratoria es una fobia social que se deben al hecho de realizar un acto en público y la presión que esto ejerce en la persona (Lupiáñez y Hoces, 2016), el *mindfulness* también puede conseguir efectos en el miedo escénico al hablar en público, como ya lo han referido Viejó y Quinto (2019). Asimismo, existe evidencia concreta que fundamenta los efectos benéficos de la práctica de *mindfulness* en la oratoria, como el estudio de Alcázar (2015), en el que encontró una relación entre las habilidades *mindfulness* y la disminución de la fobia a hablar en público en universitarios; al igual que Díaz (2021), quien concluyó que el *mindfulness* puede ayudar a que los alumnos reduzcan su nivel de ansiedad al exponer en público.

A su vez, Bellosta et al. (2021) plantean que la práctica del *mindfulness* mejora los niveles de creatividad verbal y el desarrollo de ideas de estudiantes de psicología; mientras que Delgado (2017) establece que la práctica de *mindfulness* ayuda a mejorar las habilidades en

la creación de narrativas, mejorando elementos en la creación de mensajes. Y si además se considera que el *mindfulness* permite una mejor gestión de los pensamientos intrusos (Barraca, 2011) que pueden obstruir la claridad mental necesaria para exponer ideas ante un público, como se ha expresado con anterioridad, es posible decir que la práctica de *mindfulness* traerá consigo efectos positivos en la comunicación verbal.

Cómo ya se ha mencionado, la práctica de *mindfulness* ha demostrado ser una estrategia competente en la gestión de pensamientos repetitivos negativos. Como la investigación de Barraca (2011), en donde el *mindfulness* arrojó resultados prometedores en cuanto al manejo de pensamientos y la respuesta emocional después de su aparición, pues las personas que practican *mindfulness* presentaron menores síntomas obsesivos y de ansiedad, comparado con quienes utilizaron otros métodos, tales como la supresión; del mismo modo, Ramos et al. (2014) encontraron que a mayor rasgos *mindfulness*, menor cantidad de pensamientos intrusivos. Por lo tanto, se ha considerado que, así como en las otras variables, el *mindfulness* también puede tener efectos positivos en los pensamientos repetitivos negativos que se presentan a partir de la ansiedad escénica, debido a su enfoque de aceptación, el cual es indispensable según González et al. (2017), Soto (2022) y Wegner (1994).

Por otro lado, Yagüe et al. (2015), realizaron una investigación en donde comprobaron que las técnicas de *mindfulness* tienen resultados favorecedores en la mejora y disminución de los síntomas físicos de la ansiedad, lo que concuerda con otras investigaciones como la de Brito (2019), en la que destaca al *mindfulness* como terapia para el tratamiento de síntomas físicos en la ansiedad social, considerado que la ansiedad escénica es un tipo de fobia social, como ya se ha planteado con anterioridad. Partiendo de lo anterior y de la relación que se ha hecho previamente entre la somatización de la ansiedad y los signos de ansiedad en la

comunicación no verbal, la práctica de *mindfulness* puede resultar favorecedora en la mejora de la comunicación no verbal, al aliviar la somatización que produce determinadas respuestas corporales; añadiendo que Delgado (2017) aporta que la práctica de *mindfulness* ayuda en habilidades como el empleo de la voz y los silencios, los cuales forman parte de la paralingüística.

5. Metodología

5.1. Diseño

Este estudio se plantea como una evaluación cuantitativa pre-post-tratamiento. Se propone realizar intervenciones grupales semanales basadas en MBSR a universitarios en México; después de las reuniones grupales se asignan tareas para casa de manera individual. Es indispensable que los participantes concluyan el total de intervenciones que conforman el programa.

5.2. Participantes

La población seleccionada para esta intervención e investigación fueron estudiantes universitarios, de género indistinto, que se encuentren estudiando en territorio mexicano.

Los criterios de inclusión consisten en: Tener la mayoría de edad mexicana, es decir, más de 18 años; hablar español; estar estudiando una carrera del área de ciencias sociales y/o negocios; estar cursando, al menos, cuatro materias inscritas en su universidad; aceptar formar parte del grupo para el programa intervención y mostrar rasgos considerables de ansiedad escénica al hablar en público, con un puntaje igual o superior a 75 en el instrumento (KMPAI), con presencia de somatización de ansiedad y/o pensamientos repetitivos negativos. Por otro lado, los criterios de exclusión se encuentran: Ser personas en situación de discapacidad física, psicosocial, intelectual, sensorial (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2021) u otras que dificulten o imposibiliten la comprensión y la práctica del programa de intervención planteado.

Tabla 1

Criterios de inclusión y exclusión para participantes

Criterios de inclusión	Tener 18 años o más.
	Ser hispanohablante.
	Cursar, al menos, cuatro materias en una universidad en México.
	Estudiar carrera del área de ciencias sociales y/o negocios.
	Aceptar formar parte del grupo para el programa intervención.
	Obtener un puntaje igual o superior a 75 en en la escala de ansiedad escénica.
	Mostrar somatización de ansiedad y/o pensamientos repetitivos negativos.
Criterios de exclusión	Tener alguna discapacidad que dificulte o imposibilite la comprensión y la práctica del programa de intervención.

5.3. Instrumentos

5.3.1. *Inventario de Ansiedad de Kenny (KMPAI).*

Este instrumento fue creado por Kenny (2009), con una traducción validada por Ames (2021) a través de una muestra de 353 estudiantes, de 18 años en adelante; adaptándolo al contexto de la ansiedad escénica al hablar en público. Está constituido por 35 ítems, que evalúan el grado de ansiedad escénica, siendo los ítems 1, 14 y 31 de calificación inversa, con una escala Likert de 7 puntos, donde Totalmente en desacuerdo equivale a 0 y Totalmente

de acuerdo equivale a 6. Para evaluar su confiabilidad se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach y Omega de McDonald, obteniendo resultados favorables (G=.946, F1=.852 y F2=.932 para Cronbach; G=.947, F1=.853 y F2=.934 para McDonald). En este documento, es posible encontrarlo en el Anexo II.

5.3.2. *Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).*

Se utilizará la adaptación mexicana del Inventario de Beck, propuesta originalmente por Beck, Epstein, Brown y Steer en 1988, traducido y validado en la población mexicana por Padrós et al. 2020 en una muestra de 1,245 personas adultas. El instrumento evalúa la presencia de síntomas de ansiedad y consiste en 21 ítems, que se califican con cuatro opciones, donde Ausente o mínima = 0, Leve = 1, Moderada = 2 y Severa = 3. Cuenta con una consistencia interna elevada ($\alpha = .911$). Se puede encontrar en el Anexo III.

5.3.3. *Cuestionario de Pensamientos Repetitivos Negativos-10 (CPNR-10).*

Este cuestionario fue propuesto y creado por McEvoy et al. (2010) y su versión en español fue validada por Gutiérrez et al. (2018) con 308 participantes de entre 18 y 71 años, en España. Como su nombre lo dice, el instrumento evalúa la presencia de pensamientos repetitivos negativos en las personas y, en este contexto, será utilizado para evaluar los pensamientos repetitivos negativos al momento de hablar en público.

Está conformado por 31 ítems, aunque sólo se usa la escala RNT de 27, ya que los cuatro ítems restantes son afirmaciones positivas; cada uno de los anteriores se evalúan con una escala de 0 a 4, donde Muy cierto equivale a 0, Algo cierto a 1, Ni cierto ni falso a 2, Algo

falso a 3 y Totalmente falso a 4. Tanto en el estudio de McEvoy et al. (2010) como en el de Gutiérrez et al. (2018), se sugiere que la versión corta de 10 ítems de mayor importancia factorial, tiene una correlación sumamente alta, $r = .95$ y $r = .92$, respectivamente. Es por esta razón por la que se tomó la decisión de utilizar la versión corta para esta intervención, con el objetivo de simplificar la recolección de datos a los participantes. Es posible encontrar este instrumento en el Anexo IV.

5.3.4. *Escala de Evaluación de la Competencia Oral - Componente No Verbal (Escala ECO-CNV)*

La escala ECO-CNV fue creada y validada por Roso et al. (2017) en una muestra de 60 individuos, de entre 18 y 45 años, que se encontraban estudiando la universidad. El objetivo del instrumento es evaluar las competencias de comunicación no verbal en las personas, al hablar en público.

Está constituido por cinco categorías, tres de comunicación no verbal (expresión facial, expresión corporal, mirada) y dos de paralingüística (fluidez y volumen), las cuales, contienen una rúbrica que enlista las conductas a observar y que permite cuantificar el desempeño de la persona en cuestión. Para ello, tiene una escala de Likert con valores que van del 1 al 5, donde 1 corresponde a un desempeño deficiente y 5 a uno excelente. En la primera evaluación tuvo una consistencia interna alta, con un puntaje de $\alpha = .871$ y, en la segunda, $\alpha = .893$. Este instrumento se puede encontrar en el anexo V.

5.3.5. Autoevaluación sobre las destrezas de la comunicación oral del alumnado.

Este instrumento fue realizado y validado por Corpas y Romero (2021), quienes sustentaron su instrumento, basándose en información y criterios previamente publicados, pues recopilaron los aspectos más importantes de calificar dentro de las competencias en la comunicación oral, dentro del ámbito educativo.

Es por ello por lo que se rescataron las secciones Hablar y Habilidades en la Exposición, para que los individuos autoevalúen su desempeño, esperando que noten una mejora después de la intervención. Las dos secciones, en total, cuentan con 19 ítems, los cuales deben ser calificados con una escala donde 1 es el valor mínimo y 4 la mejor puntuación. El instrumento se encuentra disponible en el Anexo VI.

5.4. Procedimiento de Recolección de Datos

La recolección de datos para el estudio de los resultados consta de seis fases:

1. Reclutamiento de participantes.

Este primer paso tendrá una duración de 30 días. En primera instancia, la persona encargada de la aplicación contactará a amigos y conocidos que puedan estar interesados en participar o que conozcan a alguien que pueda estarlo. Además, el programa se ofrecerá a universidades en México que, de igual manera, puedan estar interesadas.

A todos, mediante el diseño de una infografía física, se les hablará de los beneficios que puede traer el *mindfulness* en la ansiedad escénica y en el desarrollo de habilidades de comunicación verbal y no verbal, así como también se les dará una breve explicación sobre

el MBSR y sus beneficios físicos y psicológicos. Del mismo modo, es importante que el folleto contenga datos como la duración de la intervención, los temas a tratar, la metodología del estudio y el contacto del responsable, para que las y los interesados se comuniquen con la persona responsable.

2. Selección de participantes aptos.

El siguiente paso será la firma del consentimiento informado por parte del participante, el cual se encuentra en el Anexo I. Posteriormente, se les aplicarán el *KMPAI*, *el Cuestionario de Pensamientos Repetitivos Negativos* y *el Inventario de Ansiedad de Beck*. Únicamente serán seleccionados aquellos y aquellas que cumplan con los criterios de inclusión, recalcando que deben obtener un puntaje igual o superior a 75 en el KMPAI, debido a que es la media del puntaje obtenido por personas con ansiedad escénica y que no necesariamente presentan depresión (Ackermann et al., 2014). Todo lo anterior será realizado en ocho días.

3. Evaluación.

Antes de iniciar con las intervenciones, será necesario evaluar la comunicación no verbal de las personas que resultaron seleccionadas a través de la ECO-CNV, esta evaluación se realizará a partir de observar la exposición oral de un proyecto que el o la estudiante deba hacer, de forma presencial, en su salón de clases, con sus compañeros y profesores como público. La comunicación verbal será evaluada mediante la Autoevaluación sobre las destrezas de la comunicación oral del alumnado. Para la captura de dichos datos, serán necesarios 20 días aproximadamente.

4. Aplicación.

Para la cuarta fase, el instructor o instructora empezará a aplicar las ocho sesiones que se han desarrollado en esta propuesta intervención, las cuales se encuentran especificadas en dicho apartado. Se llevarán a cabo una vez a la semana de manera presencial, por lo que la aplicación tendrá una duración de ocho semanas.

5. Evaluación final.

Con el objetivo de evaluar los resultados obtenidos a partir de la intervención, será necesario realizar una evaluación post - tratamiento, aplicando los tres cuestionarios iniciales y la evaluación de las competencias en la comunicación, tanto verbal como no verbal. Este paso se realizará inmediatamente después de la intervención, por lo que no deberá demorar más de ocho días.

6. Análisis.

Los datos obtenidos con los instrumentos de medición antes y después de la intervención, serán concentrados, para su comparación y análisis a través del software de análisis estadístico (SPSS). Se espera que el análisis se realice en 15 días.

5.5. Análisis de Datos

En este estudio, la variable independiente es el *Mindfulness*, mientras que las variables dependientes son la ansiedad escénica, la somatización de la ansiedad, los pensamientos repetitivos negativos, la comunicación verbal y la no verbal. Estas últimas se evaluarán en el momento de la entrevista inicial junto con variables sociodemográficas e inmediatamente

tras finalizar la octava sesión de la intervención. Ya que el estudio no cuenta con grupo control y con dos momentos de evaluación (pre-post) se evaluarán las variables dependientes utilizando la prueba *t-de student* en caso de que se cumplan los supuestos de parametricidad (Sheldon et al., 1996). En caso de que no se cumplan dichos supuestos se utilizará la prueba de *Wilcoxon*. Si las diferencias son significativas, se harán evaluaciones *Post-Hoc* para verificar la existencia de diferencias.

6. Intervención

La intervención que a continuación se presenta tiene el objetivo de reducir la ansiedad y mejorar las habilidades para hablar ante un público, de personas con ansiedad escénica, dentro de un entorno profesional, como ya se ha establecido en los objetivos y el diseño de este proyecto.

Tanto en el ámbito laboral, como en la implementación del *mindfulness* como estrategia para disminuir la ansiedad escénica, se han realizado intervenciones exitosas de ocho sesiones (García et al., 2017; López et al., 2021), dentro de las cuales se abordan actividades como meditaciones guiadas de *mindfulness*, ejercicios de respiración consciente, de escaneo corporal y consciencia de los pensamientos y las experiencias sensoriales sin emitir juicio. Es por lo anterior por lo que, para esta intervención, también se desarrollarán ocho sesiones semanales, con una duración máxima de dos horas, partiendo de un modelo basado en *Mindfulness Based Stress-Reduction* (Lehrhaupt y Meibert, 2017).

De acuerdo con la revisión realizada en López et al. (2021), existen intervenciones de *mindfulness* con efectos en la ansiedad escénica con grupos de 36 (Steyn, 2013) y 19 personas (Lin et al., 2007); mientras que, de acuerdo con López et al. (2020), para la disminución de estrés en un ámbito profesional, los grupos no debían tener más de 20 personas. Por dicha razón, se ha establecido un parámetro de 20 personas como máximo dentro de los grupos.

Las sesiones deberán desarrollarse en un salón que cuente con sillas para cada participante, una pizarra y proyector para el material ilustrativo, una ventana grande para realizar la actividad “Cambio de enfoque” y espacio suficiente para las meditaciones y

actividades en las que los participantes puedan elegir recostarse o sentarse sobre su tapete de yoga.

Asimismo, es importante mencionar que habrá un instructor o instructora dentro de las sesiones, quien deberá contar con formación en MBSR y una certificación oficial que avale sus competencias como instructor de Mindfulness. Él o ella se encargará de proporcionar los contenidos, guiar y orientar a los participantes; éste deberá mantener actitud cortés, respetuosa y siempre dispuesta a resolver las dudas que los participantes tengan.

A continuación, se muestra la Tabla 1, que contiene un resumen de los contenidos de las sesiones, así como el tema principal de cada una de ellas.

Tabla 2

Concentrado de actividades por sesión

Sesión: Tema	Actividades
	- Presentación de integrantes.
Sesión 1: Introducción al <i>Mindfulness</i>	- Explicación de mindfulness y reglas generales adaptadas de MSBR. - Ejercicio de las uvas y reflexión. - Ted Talk de Mindfulness. - Tarea 1: Práctica informal de <i>mindfulness</i>
Sesión 2: Consciencia corporal e identificación del dolor	- Revisión de tarea. - Práctica de meditación para la consciencia de la respiración, cuerpo y sensaciones. - Explicación de la diferencia entre dolor y resistencia.

		<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de escaneo corporal. - Tarea 2: Realizar 10 o 15 minutos diarios de escaneo corporal.
Sesión 3:	Reconocimiento de mis Emociones, Pensamientos y Sensaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Comentar experiencias con el escaneo corporal diario. - Realizar escaneo corporal a partir del nerviosismo que experimentan al estar a punto de pasar a exponer. - Identificar sus propios <i>triggers</i> y primeros signos corporales de miedo o ansiedad. - Abordar aceptación del miedo - Tarea 3: Terminar de identificar sus <i>triggers</i> o detonadores, y primeros signos de miedo o ansiedad escénica, con la ayuda del escaneo corporal.
Sesión 4: Cambiando mi perspectiva		<ul style="list-style-type: none"> - Revisión de tarea y comentar experiencias de meditación. - Explicación sobre el cambio de perspectiva sobre las situaciones y su importancia. - Ejercicio del cambio de enfoque en ventana. - Ejercicio de cambio de perspectiva situado al acto de hablar en público. - Tarea 4: Reflexión de cambio de perspectiva y realizar breves ejercicios como el que se realizó en la sesión.
		<ul style="list-style-type: none"> - Revisión de tarea.

- Sesión 5: Respiración Consciente
- Presentar importancia de la respiración consciente y diafragmática.
 - Ejercicio de respiración consciente y diafragmática. Compartir experiencia.
 - Tarea 5: Realizar 10 o 15 minutos diarios del ejercicio de respiración tratado en clase.
-

- Sesión 6: Yoga, Consciencia Mindful en el cuerpo
- Comentar experiencias con la respiración consciente.
 - Exposición sobre la importancia de la confianza en sí mismos y los beneficios del yoga y la consciencia corporal.
 - Tips de *Mindfulness* para la práctica de yoga.
 - Práctica de Yoga con la guía de una clase grabada. Compartir experiencia.
 - Tarea 6: Dedicar 15 a 20 minutos al día para hacer yoga, siguiendo las recomendaciones comentadas en la clase.
-

- Sesión 7: Cuestionamiento de Pensamientos Intrusos
- Compartir sus experiencias con la tarea.
 - Ejercicio de mindfulness “Consciencia sin elección” para neutralizar la manera en la que viven sus experiencias.
 - Presentar preguntas de mindfulness para cuestionar pensamientos intrusos.
 - Afirmaciones positivas basadas en mindfulness.

- Tarea 7: Usar las preguntas y las afirmaciones presentadas para cuestionar sus pensamientos intrusos cada que ocurran.

Sesión 8: Consciencia
mindful

- Comentar tarea y de qué manera ha cambiado su forma de ver el hecho de hablar en público.
- Tres maneras de afrontar las situaciones estresantes.
- Pasos para afrontar situaciones estresantes con mindfulness y formas de lidiar con emociones no placenteras (recapitulando lo aprendido en el curso).
- Pasos para afrontar emociones no placenteras.
- Ejercicio de meditación caminando.
- Comentar experiencias, propósitos y conclusiones.

6.1.Sesión 1

Introducción al *Mindfulness*

Descripción de la sesión. El instructor solicita que se forme un círculo, para proceder a presentarse y pedir a todos los integrantes que hagan lo mismo, contestan a las preguntas: ¿Cómo te llamas? ¿Cuántos años tienes? ¿Por qué estás aquí?

El instructor deberá concluir que todos se encuentran ahí por la misma razón y que todas y todos tienen un objetivo compartido.

Posteriormente, deberá proceder a dar las instrucciones generales del curso, adaptadas de MSBR (Lehrhaupt y Meibert, 2017).

Reglas generales

- Todas y todos pueden sentirse libres de compartir tanto como deseen sobre sí mismos.
- Se debe respetar la privacidad de cada uno de las y los participantes. Esto incluye no mencionar el nombre o hablar de alguien que integre el grupo fuera de las sesiones.
- Es necesario avisar con tiempo de anticipación si faltarán a alguna de las sesiones.
- Para comunicarnos de acuerdo con el *mindfulness*, se deben cumplir cuatro principios:
 1. No interrumpir cuando alguien habla
 2. Abstenerse de dar consejos o sugerencias
 3. Cada uno debe hablar de su propia experiencia
 4. Abstenerse de juzgar a otros

Antes de continuar induciendo a las y los asistentes, el instructor deberá preguntar si existe alguna duda. Para posteriormente, ofrecer una breve definición de lo que es el *mindfulness*, basada en MBSR (Lehrhaupt y Meibert, 2017) y lo que estipula el Diccionario de Cambridge (s.f.):

“Es la práctica de ser conscientes de nuestro cuerpo, mente y sentimientos en el momento presente, sin juicios, con curiosidad y aceptación”.

Para mostrar un ejemplo a manera de introducción se realizará el ejercicio de la pasa (Lehrhaupt y Meibert, 2017), cambiando la pasa por una uva y utilizando las siguientes indicaciones:

“Para seguir comprendiendo lo que es el *mindfulness*, vamos a tomar una uva del recipiente y la exploraremos a través de nuestros 5 sentidos: el gusto, el olfato, el tacto, la vista y el oído, como si nunca hubieras visto una uva.

Primero, vas a observarla detenidamente, a percibir sus tonalidades, su brillo, cómo cambia con la luz, su forma. Después, vamos a sentirla con las manos, su textura, tamaño, rigidez, temperatura y todo lo que puedas percibir de ella.

Es posible que te distraigas y tu mente divague hacia otros lugares, no pasa nada, es normal y esto no significa que lo estés haciendo mal, sólo regresa tu mente de forma gentil al ejercicio que estamos realizando.

Ahora intenta oler la uva, siente qué aromas percibes y si algún pensamiento te viene a la cabeza, recuerda volver tu consciencia a tus sensaciones. Cierra tus ojos e introduce la uva a tu boca, pero aún no la mastiques, ahora explora su textura, tamaño, rigidez y temperatura con tu boca, si sientes deseo de morderla, también pon atención a esta sensación. Ahora muerde la uva lentamente, escucha lo que está sucediendo adentro de tu boca, pon atención al sabor y textura que percibes, identifica cómo cambian mientras continúas mordiendo; trágala cuando lo consideres necesario, permanece con los ojos cerrados e identifica si persiste algún sabor en tu boca. Ahora, haz tres inhalaciones y exhalaciones profundas y abre los ojos.”

Se debe concluir que, mientras se comía la uva y prestaban atención a sus sensaciones, se estaban centrando y anclando al momento presente, pues era lo que estaba sucediendo y lo que su cuerpo estaba percibiendo segundo a segundo. Del mismo modo, invitar a dos o tres participantes a que compartan su experiencia de forma voluntaria.

A partir de lo aprendido con el ejercicio de la uva, explicar que, en la cotidianidad, algunas personas suelen tener algunas actitudes como juzgar a partir de experiencias previas, de si les gusta o no les gusta algo; rechazar oportunidades en la vida porque dan por hecho que ya sabemos lo suficiente sobre algo; ser inconsciente de sus hábitos, a pesar de ser tan fuertes; pensar sobre el pasado o el futuro. Lo cual les aleja por completo del momento presente y de la curiosidad, la cual es sumamente necesaria para aprender sobre nosotros mismos y nuestro entorno.

Cerrar con la frase “Para todas las sesiones, así como para el resto de tu vida, debes mantener la lección que nos ha dejado esta uva”. Explicar las diferencias entre la meditación formal y meditación informal. Meditación formal es aquella que se hace de manera reglada, adoptando una postura específica e idónea, en un sitio adecuado, en el momento oportuno y con un temporizador. Meditación informal es aquella que puede realizarse en todo momento, mientras se lleva a cabo una actividad cualquiera de la vida diaria, desde el momento de la preparación de los alimentos, de la comida, hasta los viajes en el transporte público o durante el trabajo.

Con el objetivo de que escuchen la experiencia que una persona ha tenido con el *mindfulness* y que observen que el meditar no es una actividad sencilla de aprender, pero que a través de la consistencia y la práctica formal e informal se puede lograr, se les proyectará la Ted Talk “Don’t try to be mindful”, de Larson (2015).

Finalmente, se explicará la tarea, la cual consiste en una práctica informal de *mindfulness*, en donde deberán llenar una tabla que contenga las preguntas: ¿Qué actividad estabas realizando? ¿Qué emociones, pensamientos o sensaciones tenías antes de empezar con tu práctica de *mindfulness*? ¿Qué emociones, pensamientos o sensaciones experimentaste

al iniciar tu consciencia plena en el momento presente? ¿Qué aprendiste de tu práctica *mindfulness*? Se recalcará que la tabla debe contener al menos una entrada por día y se pondrán varios ejemplos, para asegurarse de que el ejercicio ha quedado claro. Se preguntará si ha quedado alguna duda y se responderán en caso afirmativo, para después cerrar la sesión, dando gracias a los asistentes.

6.2.Sesión 2

Consciencia corporal e identificación del dolor

Descripción de la sesión. Esta sesión iniciará con la revisión de la actividad de tarea, permitiendo que, quienes lo deseen compartan su experiencia y mayor aprendizaje con el resto del grupo.

Después, se procederá a dar indicaciones para iniciar una meditación para la consciencia de la respiración, cuerpo y sensaciones, basada en el modelo MBSR (Lehrhapt y Meibert, 2017).

Consciencia de la respiración, cuerpo y sensaciones

“Debes empezar por sentarte de una manera que te resulte cómoda, permaneciendo con tu espalda recta y vertical, puede ser en tu tapete o en la silla.

Ahora vamos a realizar tres respiraciones y vas a centrarte en la parte del cuerpo en la que tu respiración sea más clara; posiblemente sea tu nariz, el pecho, el abdomen u otra parte de tu cuerpo. Enfoca toda tu atención en cómo el aire pasa por esa parte de tu cuerpo que seleccionaste, todo el recorrido que hace para llegar hasta ahí cuando inhalas y cuando

exhalas; presta atención a las sensaciones que trae tu respiración, cómo se mueve tu cuerpo cuando respiras y cómo una respiración sigue a la otra.

Puede ser que de pronto te encuentres divagando en otros pensamientos, esto sucede muy a menudo, pero no significa que lo estés haciendo mal. Siempre que identifiques esto, con mucha gentileza y suavidad, regresa la atención a tus respiraciones.

También es posible que te encuentres con la expectativa o el deseo de algo agradable, así como el deseo de deshacerte de algo que te resulta desagradable. Cada vez que esto sucede, observa tu deseo o expectativa sin enfrascarte en él, obsérvala desde afuera; puedes identificar que este deseo genera tensión o estrés en tu mente y a la vez en tu cuerpo. Trata de dejar ir esta expectativa y deja que tu mente vaya hacia lo que vaya surgiendo, déjala fluir, sin intervenir.

Cuando estés listo o lista para volver a la consciencia de tu cuerpo y sensaciones, centra tu atención en tu cuerpo, percibiéndolo como un todo. Puede que sientas su forma, el espacio que ocupa en esta habitación o lo que tu piel está tocando.

Es posible que identifiques sensaciones como hormigueo, picazón, punzadas o incluso tensión en tu cuerpo. Permítete sentir estas sensaciones y hacerte consciente de ellas. Si sientes tensión, mientras sigues respirando, enfócate de esa parte de tu cuerpo y, conscientemente, aligérala, para después volver a percibir tu cuerpo como un todo.

Si no has sentido nada, no necesitas forzarte a sentirlo, sólo mantente consciente de tu cuerpo tanto como te sea posible, observando lo que va surgiendo en el momento presente.

Estamos por terminar, así que empieza a dirigir tu atención a las respiraciones que realizas, una... tras otra. Siente como todo viene y se va cada vez que inhalas y exhalas.

Cuando sientas que estás listo para terminar, termina la meditación como desees y abre los ojos lentamente”.

Posteriormente, el instructor deberá dar la indicación de que regresen a sus lugares, para formar grupos de cuatro personas y que entre ellas puedan compartir su experiencia, después, de manera general y voluntaria, quienes lo deseen pueden compartir su experiencia con todo el grupo.

Para la parte teórica de la sesión deberá realizarse un análisis, distinguiendo la diferente entre el dolor y la resistencia. Partiendo de que una reacción común a partir del miedo es la resistencia, lo que ocasiona tensión corporal, pues se están anticipando a lo que “podría pasar”, mientras que la mente hace exactamente lo mismo o busca distraerse sin éxito.

Si sentimos dolor en el brazo, por un lado, está el dolor y, por otro, la tensión corporal que viene a raíz de dicho dolor, así que se debe aprender a diferenciar uno de la otra. En el caso del miedo o la ansiedad escénica, sucede exactamente lo mismo, sólo que en este caso son los juicios de valor la resistencia mental. De este modo, cuando conscientemente disuelves la tensión y te despegas de los juicios, aunque el dolor en el brazo o la ansiedad continúen, el problema se vuelve menor.

Una vez dicho lo anterior, debe mencionarse que no existe garantía de que la incomodidad desaparecerá por complejo, pero podemos modificar la manera en la que nos relacionamos con ella, para pasar de ser víctima, a tomar un papel más activo, tomando las sensaciones corporales como una experiencia neutra, es decir, no positiva y tampoco negativa.

Un ejemplo similar es que, una solución para el estado de ansiedad es el ejercicio, pero puede existir una persona con trastorno de ansiedad que a veces prefieren no hacerlo, porque el incremento en el ritmo cardiaco o la tensión muscular los tiene asociados con sensaciones negativas, entonces su ansiedad aumenta a partir de la predisposición. Pero, inicialmente, el aumento de la frecuencia cardiaca y la tensión muscular no eran síntomas negativos, sólo que la persona ya los tenía asociados con experiencias negativas.

La aceptación del dolor como una experiencia neutra se consigue a partir de la práctica, así que se iniciará con un ejercicio breve de escaneo corporal (Lehrhaupt y Meibert, 2017), con un enfoque de aceptación en las sensaciones.

Escaneo corporal

“Empezaremos cerrando los ojos, haremos tres respiraciones profundas, una... dos... tres... Empieza a sentir los dedos de tu pie izquierdo, desplazándote mentalmente por cada uno de tus dedos, pasando al empeine, la planta y el talón. Empezarás a subir por tu tobillo izquierdo, para después pasarle a la espinilla, a la pantorrilla, tu rodilla, la rótula y la parte trasera; después, te enfocarás en cada parte de tu muslo, subiendo hasta llegar a tu ingle y cadera.

Después, es necesario que pases a los dedos de tu pie derecho, repitiendo el mismo proceso. Te vas a desplazar mentalmente por cada uno de tus dedos, pasando al empeine, la planta y el talón. Empezarás a subir por tu tobillo izquierdo, para después pasarle a la espinilla, a la pantorrilla, tu rodilla, la rótula y la parte trasera; después, te enfocarás en cada parte de tu muslo, subiendo hasta llegar a tu ingle y cadera.

Ahora vas a dirigirte a la pelvis, partiendo de tus caderas, pasando a tus glúteos y posteriormente a tus genitales. Recorre la espalda baja, seguido del abdomen, para iniciar a subir por toda la caja torácica, primero la espalda alta y después pasando a las costillas, hasta subir al pecho.

Es posible que notes tu ritmo cardiaco, latido por latido, si esto no es así, no pasa nada, no significa que lo estés haciendo bien o mal. Pasa a poner atención a tu respiración, poniendo atención en cómo se llenan de aire y cómo este aire se libera al exhalar.

Posteriormente, nos centramos en los omóplatos, después en los hombros, siente cómo se unen con tus brazos. Ahora pasa a los dedos de tu mano izquierda, sintiéndolos uno a uno, observa las sensaciones de tu palma, por delante y detrás, pasando a tu muñeca, para luego subir recorriendo tu antebrazo, llegando al codo, siente como tu atención recorre la parte superior de tu brazo, llegando a tu axila y luego a la conexión con tu hombro. Y repetimos el proceso con el otro brazo, sintiendo dedos, palma, torso de la mano, muñeca, antebrazo, codo, parte superior del brazo, axila y hombro.

Después de los hombros, conecta con tu clavícula, para elevarte al cuello, garganta e ir subiendo por tus cervicales, hasta llegar a la nuca, pasando a la mandíbula, lengua labios, mejillas, nariz, ojos sienes, frente, cuero cabelludo y toda tu cabeza como un conjunto.

Haremos tres respiraciones profundas y abriremos los ojos lentamente”.

Para finalizar, se pedirá que los integrantes compartan su experiencia en grupos de cinco y al final comenten con el grupo lo que han rescatado de esta experiencia. El instructor deberá cerrar la actividad, indicando que en la práctica, si sienten tensión de algún tipo, deben intentar aligerar su consciencia y tensión, como en el ejercicio de meditación para la

consciencia de la respiración, cuerpo y sensaciones y que, si sienten dolor en alguna parte en específico, el poner atención al resto de su cuerpo, les ayudará a enfocarse en el resto de sus sensaciones y no únicamente en la que duele en ese momento; esto deberán practicarlo continuamente a través de la tarea que se dejará en esta sesión, la cual consiste en realizar 10 o 15 minutos diarios de escaneo corporal. Para después cerrar la sesión, agradeciendo y despidiendo a las y los asistentes.

6.3.Sesión 3

Reconocimiento de mis Emociones, Pensamientos y Sensaciones

Descripción de la sesión. La sesión debe iniciarse abriendo un espacio para que las y los integrantes hablen sobre sus experiencias, después de una semana de estar practicando el escaneo corporal de forma diaria.

El instructor pondrá un escenario hipotético, en el que cada uno de los integrantes, debe pasar a exponer, tratándose de una exposición importante, una vez que hayan empezado a conectar con el nerviosismo previo a una exposición o presentación, se iniciará un ejercicio de escaneo corporal para identificar la ansiedad escénica; para este ejercicio, fue necesario adaptar el escaneo corporal sugerido por Lehrhaupt y Meibert (2017) al contexto y las necesidades a tratar.

Escaneo de la ansiedad escénica

“Empezaremos cerrando los ojos. Recordemos que, en este escenario, estamos a punto de pasar a presentar un tema importante. Ahora, empezaremos a recorrer nuestro cuerpo en el orden en el que lo hemos estado realizando en la práctica de este ejercicio, pero

esta vez iremos un poco más rápido, hasta llegar a enfocarnos a la parte de nuestro cuerpo que está experimentando sensaciones producto del miedo o la ansiedad.

Puede que sea en las piernas, en los brazos, en el pecho, en el abdomen o incluso en la cabeza. Identifica todas las partes de tu cuerpo que muestran signo de incomodidad y concéntrate en la que trae a ti mayor malestar, coloca tus manos sobre esta parte de tu cuerpo y realiza respiraciones profundas, permite que el aire infle tu abdomen y que éste se contraiga al expulsarlo.

Es posible que tu mente divague y se vaya a pensamientos o preocupaciones, recuerda que estás a punto de exponer ante tu público y observa qué pensamientos o sentimientos van llegando a tu mente, no intentes evadirlos, deja que lleguen, identifícalos y ahora, de forma gentil, di en tu cabeza “son sólo pensamientos”.

Regresa al aquí y al ahora, concéntrate en tu respiración, observa cómo el aire entra por tu nariz, cómo enfría y refresca tus vías respiratorias, cómo infla tus pulmones y distiende tu abdomen; ahora observa cómo este mismo aire sale de tu cuerpo, repitiendo el mismo recorrido que hizo al entrar, pero ahora a la inversa. Ahora, observa cómo inicia un nuevo ciclo de respiración cada que uno termina.

Percibe las sensaciones que cada respiración trae a tu cuerpo, una... tras otra... tras otra...

Permaneceremos unos momentos en silencio. Abriremos los ojos lentamente y estiraremos y moveremos nuestro cuerpo si lo consideramos necesario”.

Después de este ejercicio, cada una de las personas deberá escribir en sus notas, en qué partes de su cuerpo identificaron la ansiedad y qué sensaciones percibían en cada una de

ellas, así como los pensamientos negativos o preocupaciones que iban apareciendo en su mente, conforme realizaban el ejercicio. Es posible que no identifiquen todo en el primer intento, por lo que deberán completar esta actividad como tarea.

Posteriormente, el instructor retomará el tema de la aceptación de las emociones y sensaciones, partiendo de que evadir las emociones y sensaciones no placenteras ocasiona miedo, miedo que podría convertirse en desencadenante o *trigger*, trayendo más estrés o ansiedad cada que suceda algo similar. Por lo anterior, es necesario aprender a vivir con dichas emociones y sensaciones, sin negarlas o presentar una actitud reactiva ante ellas.

Las emociones como el miedo, el estrés y la ansiedad son normales y forman parte de la vida del ser humano. Por ejemplo, es inherente la ansiedad de una presentación musical en vivo, pero es esa ansiedad lo que impulsa al músico a hacer bien las cosas. Por ello es que no se puede escapar de la ansiedad al momento de hablar en público, pero sí puede cambiar la forma en que ésta se interpreta, volviéndola una situación neutra.

Lo que sí es posible, es aprender a identificar los detonadores de cada uno y reconocer los signos de estrés presentes en su cuerpo. Sobre todo, los síntomas tempranos de estrés, pues esto permitirá que se tome acción en ello, antes de caer en un ciclo de estrés, como los que se han mencionado con anterioridad.

Ejercicios como el escaneo corporal pueden ayudar a conseguir lo anterior, así como la práctica constante del *mindfulness*, que resulta de utilidad para identificar nuestros pensamientos, emociones y sensaciones, haciéndonos conscientes de ellos y habituándonos a estrategias de respuesta basadas en *mindfulness*.

Se debe considerar que, un elemento primordial dentro de la práctica de *mindfulness* en este contexto será el tomar pausas, pues éstas ayudarán a desactivar mecanismos de evitación y respuestas automáticas, una vez que ya se haya tomado consciencia de las emociones y sensaciones no placenteras. Del mismo modo, será de utilidad el pensar en el ahora, continuando con la labor de mantener la consciencia en el presente y sin generar juicios de lo que nos acontece, lo cual se trabajará en la siguiente sesión.

La tarea para esta sesión consiste en terminar de identificar sus *triggers* o detonadores, y primeros signos de miedo o ansiedad escénica, con la ayuda del escaneo corporal.

6.4.Sesión 4

Cambiando mi perspectiva

Descripción de la sesión. El instructor abrirá la sesión pidiendo cuatro voluntarios que deseen compartir sobre su proceso de introspección con la tarea. Después se asegurará de que el resto haya identificado sus detonadores y primeros signos de ansiedad escénica.

Para esta sesión, es importante retomar que la ansiedad y el miedo son emociones normales e imposibles de eliminar, pero cambiar la forma en la que la perciben y se relacionan con ella sí es posible. Para ello, es necesario analizar la relación existente entre cómo percibimos lo que nos rodea y lo que realmente es; de este modo, ya que, al hablar en público no es posible cambiar la situación, es necesario cambiar la percepción que tenemos sobre ella.

A continuación, se realizará un ejercicio recomendado por Lehrhaupt y Meibert (2017) que tiene como objetivo agilizar el cambio de enfoque en las personas, el cómo ven y perciben su entorno y lo que les sucede.

Cambio de enfoque

“Vas a observar el paisaje a través de la ventana, empieza recorriendo con la mirada todos los espacios posibles, observando cada uno de los objetos que encuentres. Detente en el objeto en el que estás justo ahora, pregúntate ¿Qué pensamientos llegaron a ti cuando viste hacia ese objeto? ¿Qué emociones o sensaciones puedes identificar?

Ahora, te vas a enfocar en la pequeña zona que rodea dicho objeto ¿Cuál es tu percepción de lo que lo rodea? ¿Qué pasa con el resto de la imagen cuando te enfocas exclusivamente en esta área?

Luego, relaja tus ojos, tanto que tu mirada se vuelva borrosa y repite el proceso de observarlo todo, pero ahora enfócate en otro objeto. ¿Qué pensamientos llegaron a ti cuando viste hacia ese objeto? ¿Qué emociones o sensaciones puedes identificar?

Vuelve a relajar tu mirada hasta que se desenfoque y repite este mismo proceso una vez más.

Después, ¿Puedes expandir el área de tu mirada hasta que abarque todo el paisaje disponible? ¿Te es posible cambiar tu foco de atención sin mover los ojos o tus ojos están conectados con el foco? ¿De qué pensamientos, emociones y sensaciones eres consciente ahora que tu atención se encuentra distribuida en toda la vista?

Continúa experimentando con el enfoque de tu mirada y observan el pasaje.

Sin que realices ningún movimiento con tu cabeza ¿Te es posible ver partes de tu mismo? Pueden ser tus cejas, pestañas, mejillas, nariz, labios o incluso tus lentes.

Ahora vas a dirigir tu atención hacia tu interior, manteniendo los ojos abiertos en todo momento. ¿Percibes tu respiración? ¿Qué hay de tu cuerpo? ¿Eres consciente de tus pensamientos en este momento? ¿Y de tus sentimientos?

Vamos a seguir jugando con la mirada, pero ahora adentro del salón y manteniendo tu atención en tu interior, observa los objetos. Toma consciencia de tu cuerpo mientras observas lo que se encuentra en frente de ti. ¿Percibes tu respiración? ¿Qué hay de tu cuerpo? ¿Eres consciente de tus pensamientos en este momento? ¿Y de tus sentimientos?

¿Qué sensaciones físicas puedes sentir al respirar? ¿Qué movimientos hace tu cuerpo gracias a cada respiración? Continúa enfocado o enfocada en ti, en tu cuerpo y en tus respiraciones, sin dejar de divagar con tu mirada por todos los objetos dentro de la habitación.

Para terminar, retira el enfoque de tu mirada en los objetos de forma lenta y procedemos a terminar el ejercicio. Recuerda que puedes estirarte y moverte, según tu cuerpo lo solicite”.

Ahora, los participantes deberán realizar un ejercicio similar, pero con el acto de hablar en público, posicionándose en un escenario hipotético y pensando qué observan en ese contexto. Observando lo que les rodea, deteniéndose en objetos y preguntándose qué pensamientos llegaron a ellos cuando vieron hacia ese objeto y qué emociones o sensaciones pudieron identificar; enfocando su mirada en lo que rodea dicho objeto para contestar esas mismas preguntas; desenfocarán su mirada. Y, después de realizar el mismo proceso tres veces, se preguntarán si pueden expandir el área de su mirada hasta que abarque todo el paisaje, si les es posible cambiar su foco de atención sin mover los ojos, de qué pensamientos,

emociones y sensaciones son conscientes ahora que su atención se encuentra distribuida en toda la vista.

De nuevo, verán si les es posible verse a sí mismos sin mover la cabeza y observarán qué partes de su cuerpo pueden ver, para después dirigirse a su interior, percibiendo su respiración, tomando consciencia de su cuerpo, pensamientos y sentimientos en ese momento. Todo esto, con el objetivo de que, al hablar en público, sean capaces de observar su entorno sin un juicio y de identificar que son capaces de centrar su atención y mirada en otros aspectos, sin únicamente centrarse en la incomodidad o pensamientos relacionados con la ansiedad escénica.

De tarea, deberán escribir tres formas en las que cambió o podría cambiar su manera de ver el acto de hablar en público, buscando que el nuevo enfoque sea neutro, así como realizar breves ejercicios como el que se realizó en la sesión.

6.5.Sesión 5

Respiración consciente

Descripción de la sesión. Después de dar la bienvenida, el instructor dará indicaciones para que nuevos participantes comenten los resultados que obtuvieron a partir de su tarea. Mas tardé, se hablará sobre que, en el curso, se les darán herramientas para que puedan modificar su relación con la ansiedad y con el acto de hablar en público, tales como la respiración, la cual se abordará en esta sesión.

Del mismo modo que el MBSR sugiere que la respiración es un elemento clave para un estado de relajación (Lehrhaupt y Meibert, 2017), Ramos (2013) dice que la ansiedad

escénica puede disminuir a partir de los ejercicios de respiración, mientras que Selles (2019) hace la misma afirmación respecto a la respiración diafragmática, ya que relaja el sistema nervioso, permite que los hemisferios cerebrales se comuniquen y la energía corporal se equilibre.

Para ejercitar lo antes descrito, se hará un ejercicio sugerido por Lehrhaupt y Meibert (2017), adaptándolo a la respiración diafragmática, pues ellas no mencionan que la respiración deba llegar hasta el abdomen y no únicamente quedarse en el pecho.

Antes de iniciar con el ejercicio, el instructor deberá explicar que, durante el ejercicio, deben dejar fluir su respiración y dejarla ser, pero asegurándose de que el aire entre por su nariz, expandiendo su abdomen por completo y éste se contraiga al expulsar el aire también por la nariz. Este proceso deberá ilustrarse, verificando que todos ya sean capaces de realizarlo y que no quede ninguna duda.

Ejercicio de respiración

“Elijan un lugar y una postura para sentarse que sea cómoda para ustedes, puede ser en su silla, piso o tapete. Ya que estás ahí, siéntate lo mejor que te sea posible, de manera relajada, pero sin dejar de estar en una posición vertical.

Baja la cabeza, pegando tu barbilla con el pecho, sintiendo el estiramiento ligero que se produce en la parte trasera de tu cuello. Coloca tus manos en los muslos o dóblalos sobre tu regazo. De preferencia, cierra los ojos, pero si te resulta más cómodo, déjalos abiertos mirando hacia abajo.

Utiliza este momento para sentir tu cuerpo y experimentar las sensaciones de las que te puedas hacer consciente, como la superficie sobre la que descansas o lo que están tocando tus manos.

Presta atención a tu respiración, cómo entra y sale el aire de tu cuerpo, por dónde pasa, en dónde se aloja y qué partes de tu cuerpo se mueven; ahora dirige tu consciencia a la parte de tu cuerpo donde sientes tu respiración de forma más clara, puede ser el abdomen; en ese caso, percibe como se expande y contrae; si es en tus costillas y/o pulmones identifica cómo se mueven cada vez que inicias y terminas una nueva respiración; si es en tus fosas nasales, presta atención al aire corriendo dentro y fuera de ellas. Tal vez no sea ninguna de éstas y sientas tu respiración más vívidamente en otra parte de tu cuerpo, elige la más clara para ti y sintoniza con ella para lo que resta de la meditación.

Haz consciencia de tus sensaciones y cómo tu respiración fluye, permitiendo que ésta vaya y venga de forma natural.

Puede ser que desees que tu respiración sea diferente a como es. Si es así, tienes que identificar el pensamiento y, de forma muy amable y precisa, regresar tu atención de vuelta al flujo de tu respiración, el cómo ésta entra y sale de tu cuerpo.

También es posible que te encuentres comentando o calificando tu proceso de forma negativa o positiva, pensando “esto no funciona para mí” o “lo estoy haciendo muy bien”. Si esto pasa por tu cabeza, en cuanto te hagas consciente de estos pensamientos, piensa “Sólo es un pensamiento” y dirige tu atención de nuevo a tu respiración, de forma amable y sin reprocharte, juzgarte o criticarte.

Identifica el inicio y fin de tus ciclos de respiración y cómo inicia otro ciclo cuando uno termina. También presta atención a las pausas o pequeños momentos de quietud entre una respiración y otra.

Es posible que en el proceso empieces a divagar y te encuentres pensando en un recuerdo, en algo que debes hacer saliendo de aquí, preocupándote por algo o incluso en un sueño. Si esto sucede, toma una pausa y únicamente observa el lugar hacia donde se están desviando tus pensamientos, por ejemplo “estoy preocupada o preocupado por las cosas que tengo pendientes en el trabajo” o “estoy planeando lo que haré este fin de semana”.

Es completamente normal que la atención se disperse en el proceso de la meditación, no pienses que es algo malo, que estás fallando o que es un problema que tú tienes. Únicamente, observa la tendencia a divagar y vuelve a las sensaciones que la respiración trae a ti.

Mantente anclado a tu respiración, una tras otra, acéptala tal y como es, sin juzgarla ni intentar tomar el control de ella. Si existe tensión en tu cuerpo y la notas, intenta suavizar tu consciencia y con ella tu cuerpo, esto podrá ayudar a que te enfoques aún más en tu respiración.

Si en algún momento sientes que estás por quedarte dormido o dormida, trae tu atención a las sensaciones de tu respiración y despierta tu curiosidad sobre ella, observa la longitud de tus respiraciones, pregúntate en qué parte de alojan (si en la superficie o en lo profundo) y pon todo tu interés en tu respiración.

Observa detenidamente qué sensaciones vienen a ti al inhalar y al exhalar.

Ocasionalmente, dirige tu atención a la posición en la que estás sentada o sentado. Pon atención en si tus hombros están alzados o inclinados hacia un lado o hacia adelante. Si notas algo de esto, intencionalmente, vuelve a una posición cómoda y vertical. Mientras te mueves, presta atención a tu movimiento, de los cambios y sensaciones que percibes en tu cuerpo, haciendo de tu movimiento, un movimiento consciente.

Vuelve a tu respiración, un respiro y el que sigue, uno por uno.

Ahora permaneceremos unos momentos en silencio, mientras continúas enfocándote en tu respiración...

Ahora vamos a abrir los ojos y a estirarnos un poco, podemos mover los hombros, las manos y pies, o masajear nuestras sienes si lo consideran necesario. Vamos a levantarnos gradualmente y a caminar relajadamente, sin chocar los unos con los otros”.

Al terminar, todos deberán compartir su experiencia y cómo se sintieron con el ejercicio, de manera individual, anotarán tres cambios que notaron en sí mismos con la respiración diafragmática y el ejercicio. La tarea que corresponde a esta sesión es realizar de 10 a 15 minutos al día, del ejercicio de respiración que se trabajó en la clase y procurar respirar con el diafragma gran parte del tiempo, sin juzgarse ni presionarse, ya que esto es complicado al principio si es que se está acostumbrado a respirar únicamente con el pecho.

6.6. Sesión 6

Yoga: Consciencia Mindful en el cuerpo

Descripción de la sesión. Para iniciar la sesión, se hará un círculo en el que el instructor dé pautas para que cada integrante comente sus experiencias con la respiración consciente y diafragmática, después de estarla practicando durante una semana.

Posteriormente, el instructor empezará a explicar la importancia que tiene el hecho de que confíen en sí mismos y se sientan cómodos viviendo dentro de su cuerpo, el cual deberán considerar su hogar. Meinhard (citada en Lehrhaupt y Meibert, 2017) dice que es común que las personas tengan una imagen distorsionada de su propio cuerpo y de lo que éste es capaz de hacer, pero que con los movimientos y posturas que el yoga ofrece, se puede generar consciencia sobre estas percepciones erróneas y cómo este flujo de pensamientos repercute de manera negativa en la salud cognitiva, psicológica y emocional del individuo. Así el yoga fomenta la auto-aceptación, paciencia y confianza.

Según Medina (2019), la práctica de una de las variaciones del yoga ayuda a equilibrar la mente y el pensamiento, generando fuerza mental y la confianza necesaria para que las personas ejerzan papeles de liderazgo. Además, de acuerdo con Díaz (2017), el yoga fortalece la autodisciplina y mejora las habilidades de liderazgo dentro del ámbito profesional, optimizando también el desarrollo cognitivo, psicológico y emocional.

A partir de este momento, se compartirán algunas recomendaciones basadas en MBSR (Lehrhaupt y Meibert, 2017) para la práctica del yoga:

1. Practicar yoga no se trata de alcanzar un objetivo o afligirse por cómo conseguir las posturas o hacer los ejercicios. Consiste en hacernos conscientes de nosotros y centrar

nuestra atención en lo que estamos experimentando en el momento presente, lo que está sucediendo, lo que estoy sintiendo y todo de lo que pueda tomar consciencia.

2. Una forma de saber si estamos siendo conscientes de nuestras sensaciones es que podemos identificar si la sensación se está haciendo más fuerte o si se está debilitando, así como observar nuestras reacciones a las sensaciones que vamos percibiendo. Obsérvate y pregúntate si te sientes tranquilo o si te percibes inquieto, identifica si hay pensamientos que van y vienen. Toma consciencia de tus sensaciones, pero no intentes cambiar, reprimir o sentir algo que no estés sintiendo en este momento; incluso es normal si en algún momento notas que estás intentando cambiarlo, pero sólo debes observar este deseo e intentar convivir con tus sensaciones, viviendo el momento tal y como es.
3. Siempre debes respetar tus límites durante tu práctica, considerando que es posible que tus límites cambien todos los días; es decir, si un día no puedes conseguir alguna postura, estirarte tanto como el día anterior o algo te lastima, entonces debes cuidar de ti y abstenerte de hacerlo ese día. Ya que decidiste no hacerlo, puedes tomar una postura cómoda y cerrar los ojos, para hacer el ejercicio en tu mente; pero también es posible modificar el ejercicio a uno que se adapte a ti en ese momento, el profesor será el indicado para ayudarte en ello.
4. El yoga nos permite aprender sobre nuestro cuerpo, mente y corazón, pues nos enseña lecciones de *mindfulness* aplicables en la cotidianidad. Una de ellas es el encontrar la línea entre hacer muy poco o hacer demasiado, y así saber lo que es suficiente (porque, así como no resulta favorable forzarte a hacer ejercicios que te lastiman, tampoco lo es el renunciar al ejercicio ante el mínimo esfuerzo o incomodidad); para

esto, lo más importante es que aprendas a escuchar lo que tu cuerpo y mente te dicen que es lo mejor para ti.

5. Debes recordar que no se trata de una meta lejana que debas alcanzar, existes en el momento presente, eres único y estás completa o completo. Hacerte consciente de ello te permitirá disfrutar lo maravilloso de vivir en el presente.

Finalmente, se iniciará una práctica de Yoga, con la guía de una clase grabada por Baruc Acosta (profesor de yoga), titulada Yoga para *Mindfulness* y subida a través del canal Yoga con Baruc (2020).

Después de que, quienes lo deseen, compartan su experiencia en la práctica, se indicará que se dediquen de 15 a 20 minutos al día para hacer yoga, siguiendo las recomendaciones comentadas en la clase; puede ser que decidan inscribirse a clases de yoga o que lo realicen en sus hogares en sus tiempos libres, con una guía como la que se utilizó en la clase.

6.7.Sesión 7

Cuestionamiento de Pensamientos Intrusos

Descripción de sesión. Primero, como en todas las sesiones, el instructor incitará a que los participantes comenten su experiencia a partir de practicar yoga a lo largo de una semana, lo que aprendieron e identificaron en esta actividad.

Después se realizará un ejercicio de *mindfulness* llamado “Consciencia sin elección”, extraído del MBSR (Lehrhaupt y Meibert, 2017), con el objetivo de permanecer anclado al presente sin expectativas y permitiendo que el resto de los pensamientos, sensaciones y

emociones fluyan, sin interferir en ellas. Esto permitirá que el sujeto aprenda vivir el momento presente como una experiencia neutral.

Las instrucciones para este ejercicio son:

“Para esta práctica, lo que hay que hacer es observar lo que sucede en nosotros y nuestro entorno, sin centrarnos en algo específico. Podremos percibir sonidos en nuestro entorno u otras percepciones a través de nuestros cinco sentidos, también podremos identificar sensaciones físicas, emociones, imágenes mentales o pensamientos, conforme van surgiendo.

- Cuando te hagas consciente de tu respiración, céntrate únicamente en ella.
- En el momento en el que te hagas consciente de tus sensaciones, pon toda tu atención en ellas.
- Cuando estés escuchando sonidos, permítete escuchar con atención.
- Si empiezan a surgir pensamientos y/o emociones, sólo pon atención en ello, haciéndote consciente de su presencia.

Al iniciar esta práctica, permanecerás sentado o sentada, encuentra una postura cómoda. Y te irás haciendo testigo de la aparición y desvanecimiento de todo lo que vaya sucediendo, sin aferrarte a ellos ni ignorarlos; al hacer esto, estarás siendo testigo del flujo de la vida en el presente, momento a momento.

Es posible que en algún momento te sientas atascado en una emoción pensamiento, sonido o sensación, así como es posible que te encuentres intentando cambiar esto que has notado. En el momento en el que te des cuenta de lo anterior, de forma sutil y amable contigo mismo, sólo date cuenta de que tu consciencia se ha enfocado en este objeto y luego permítete

ampliar tu consciencia, para percibir el presente de forma plena, recibiendo todo lo que sucede sin que ningún pensamiento, emoción, sonido o sensación sea más grandes que otro.

Para finalizar esta meditación vamos a practicar la consciencia en la respiración, como en ejercicios pasados, centrando nuestra atención en cómo el aire entra a nuestro cuerpo, cómo se almacena y vuelve a salir, permitiéndonos experimentar todas las sensaciones que la respiración trae consigo. Prestamos atención a nuestra respiración en este momento... aliento... tras aliento.”

Debe recalarse que es posible practicar la consciencia sin elección en el día a día, esto nos ayudará a ser conscientes de lo que sucede en el presente, aceptándolo por como es, sin juicios ni expectativas y observando nuestros pensamientos desde una perspectiva distinta.

Luego haber concluido la meditación, se darán preguntas útiles para cuestionar pensamientos no placenteros que aparecen con frecuencia (Lehrhaupt y Meibert, 2017).

Primero, es necesario que la persona reconozca qué pensamientos complicados se encuentran presentes en ese momento, para después, de forma gentil, amistosa y con curiosidad, se pregunte alguna o varias de las preguntas que se enlistan a continuación:

- ¿El pensamiento que percibo es real o cierto? ¿Qué lo prueba?
- ¿Este pensamiento me permitirá o ayudará a obtener un resultado que deseo?
- ¿Cómo pensaría alguien que no se encuentra en mi situación?
- ¿Qué pensaré de esta situación en el futuro (mañana o en un año)?
- Dadas mis circunstancias ¿Qué es lo peor que podría pasar? ¿Qué sería tan terrible si eso sucediera?
- ¿Qué probabilidades existen de que suceda lo peor?

- ¿He lidiado con situaciones similares anteriormente? Si la respuesta es sí, ¿Cómo lidié con ello?
- ¿Qué le diría a un amigo o conocido si estuviera en una situación como ésta?
- ¿Qué me diría un buen amigo o amiga sobre esto?
- ¿Existe algo que me ayude a sentirme más seguro y/o valiente en este momento?

El instructor deberá preguntar si existe alguna duda respecto a las preguntas previamente presentadas, para después pasar a exponer afirmaciones positivas (Lehrhaupt y Meibert, 2017) que cada individuo debe aplicar para sí mismo. Éstas serán de utilidad cada que llegue un sentimiento de culpa o vergüenza y puede considerarse como otra estrategia para lidiar con pensamientos intrusos.

Afirmaciones positivas:

- Tengo derecho a equivocarme y cometer errores
- Tengo permitido no poder hacer algo
- Tengo permitido tener debilidades y no ocultarlas

Cuando no se tiene la facultad para cambiar determinadas situaciones que salen de nuestro control, se puede recurrir a preguntas que nos induzcan a un cambio de perspectiva:

- ¿Qué puedo aprender de esto?
- ¿Qué significado le doy a esta situación? ¿De qué otra forma puedo comprenderla?

Al finalizar, se dejará como tarea identificar qué preguntas y afirmaciones positivas les son útiles a cada uno, para refutar sus pensamientos repetitivos negativos respecto al acto de hablar en público.

6.8.Sesión 8

Consciencia mindful

Descripción de sesión. Tal como se realizó en la mayoría de las sesiones, se abrirá ésta con un espacio para que, quienes lo deseen, comenten lo que aprendieron e identificaron con la actividad dejada como tarea, respondiendo a la pregunta ¿De qué manera cambió mi perspectiva sobre el acto de hablar en público?

Existen dos formas en las que las personas suelen lidiar con emociones difíciles, la primera es suprimiendo su sentir hasta que ya no son capaces de identificarlos, aunque siguen teniendo efecto en ellas; la otra es dejándose llevar deliberadamente por sus emociones, hasta el grado de sentirse abrumadas por ellas.

No obstante, existe un tercer enfoque que tiene que ver con el mindfulness, éste se logra entrenando la atención plena y la aceptación sin prejuicios hacia las emociones, lo cual permite que la persona pueda aprender a convivir con sus emociones. Entre mayor se habilidad para reconocer y comprender las emociones y sentimientos, el individuo será más capaz de comprender sus necesidades, satisfacerlas y/o expresarlas de forma adecuada.

A continuación, se expondrá una serie de pasos recomendados para lidiar con situaciones estresantes, recapitulando lo aprendido a lo largo del programa, basadas en MBSR (Lehrhaupt y Meibert, 2017).

“Primero, haremos una pausa consciente, permitiéndonos sentir nuestra respiración, esto nos ayudará a crear un espacio en medio de todos los factores que nos estresan y nuestras reacciones a ellos, evitando las respuestas automáticas.

Vamos a escuchar y sentir nuestro cuerpo, haciéndonos consciente de él e identificando los primeros signos de alerta de estrés (así como lo hicimos con el ejercicio para encontrar nuestras primeras señales de ansiedad en el cuerpo).

Ahora, vamos a tomar en cuenta los pensamientos que pueden estar amplificando este estrés. Así como también es importante que nos detengamos en nuestras emociones en el momento presente.

Ya que estamos siendo conscientes de nosotros mismos, tomaremos la decisión de implementar algunas de las herramientas aprendidas en el transcurso de las sesiones, que nos ayuden a liberar la tensión que ocasionan los pensamientos amplificadores del estrés. La herramienta puede ir desde tomar una pausa, hacer un ejercicio, hacer una meditación o activar la consciencia plena en el instante presente, con todo lo que ese momento implica (sensaciones, emociones y/o pensamientos)”.

Después, se explicarán los principales pasos para afrontar emociones no placenteras (Lehrhaupt y Meibert, 2017):

“Cuando se trate de emociones no placenteras, también se iniciará tomando una pausa consciente, centrando nuestra atención en nuestra respiración. Pero, en este caso, nos haremos conscientes de alguna sensación en nuestro cuerpo, identificando en qué parte de nuestro cuerpo está esa sensación y qué es lo que estamos sintiendo.

Tendremos que nombrar la emoción sin relacionarnos directamente con ella, diciendo “hay enojo”, “hay miedo” o “hay ansiedad”. Mientras la nombramos, nos permitiremos estar en contacto y convivir con la emoción.

El siguiente paso es aceptar la emoción tal y como es, permitiéndonos sentirlo y estando con el momento presente, para experimentarlo de manera consciente.

Si es muy complicado, volveremos a nuestra respiración y volveremos a intentarlo cuando estemos listos, en ese momento o en cualquier otro momento.

Al finalizar con esta meditación nos preguntaremos qué es lo que necesitamos en este momento y qué nos podría ser de utilidad”.

El instructor deberá dar recomendaciones adicionales, como que es más sencillo si se inicia practicando con emociones no tan pronunciadas o fuertes.

También, es importante mencionar que, cuando la persona sienta rechazo hacia el acto de hablar en público o cualquier otra actividad, debe pausar para hacerse consciente de la sensación física que está vinculada con la emoción (como se explicó en la serie de pasos).

Siempre se debe recalcar la amabilidad con la que la persona se acerca a sus pensamientos, emociones y sensaciones. La persona deberá decir para sí mismo “hay resistencia y acepto esta resistencia en este momento, está bien si me siento de esta forma”; así como se explicó anteriormente, deberá permanecer con la emoción y mantenerse consciente de ella, para que, después de un rato y cuando se sienta lista, se pregunte ¿Mi emoción ha cambiado en algún modo?, Si la respuesta es que sí ¿Cómo?

Entonces podrá decidir si debe volver a su respiración para después volver a intentarlo, si debe intentarlo más tarde, si implemente otra de las estrategias aprendidas o si

es momento de terminar la meditación, preguntándose qué es lo que necesita en este momento y qué podría serle de utilidad.

10 minutos antes de terminar la sesión, se guiará un nuevo tipo de meditación, similar a la meditación sentada, pero ésta será caminando (Lehrhaupt y Meibert, 2017). Dado que los integrantes ya cuentan con práctica y cierto entrenamiento, será mucho más fácil para ellos realizarlo.

Meditación caminando:

“Vas a ponerte de pie y a quedarte inmóvil por unos minutos, haciéndonos conscientes de nuestro cuerpo, si les resulta más sencillo tomar consciencia de tu cuerpo con los ojos cerrador, puedes cerrarlos o también puedes dejarlos abiertos mirando hacia abajo a un metro de donde estás parado o parada. Puedes juntar tus brazos frente a tu abdomen, tu espalda o dejar que se cuelguen a los costados; deja que tus hombros se relajen, dejándolos caer, obedeciendo la gravedad.

Siente cómo se distribuye tu peso sobre tus pies, las sensaciones que perciben tus piernas, tu espalda y la parte frontal de tu torso, tus brazos, hombros y cabeza. Recuerda únicamente hacerte consciente de estas sensaciones, sin intentar cambiarlas, acéptalas por como son y como vienen a tu cuerpo.

Cuando estés listo o lista, abre los ojos si los cerraste y empieza a caminar lentamente hacia adelante. A cada paso, deberás tomar consciencia de tu movimiento y de las sensaciones que éste trae a tu cuerpo; puede ser la presión que se genera entre tu pie y el piso, cómo ésta se libera al alzar tu pie, cómo se cambia esta presión a tu otro pie al dar iniciar otro paso, vamos a centrarnos en cada paso... paso... a paso.

Antes de topar con la pared a la distancia que te hayas propuesto, vas a hacer otra pausa para hacerte consciente de tu cuerpo, vas a girar lentamente y harás otra pausa, para hacer el mismo ejercicio de consciencia corporal, identifica tus sensaciones.

Ahora, vas a caminar de regreso por el mismo camino que trazaste hace un momento, vas a repetir el mismo proceso del mismo modo, sin dejar de tomar consciencia de tus sensaciones y tu proceso al caminar.

Es posible que te encuentres desconcentrado o divagando en algún momento, así como puede suceder en cualquier tipo de meditación. Sólo necesitas hacerte consciente de esto, de manera amigable y gentil, sin culparte ni juzgarte, para volver tu atención al paso que estás a punto de dar, prestando atención a su proceso, los movimientos que realizar y las sensaciones en tu cuerpo.

Vamos a continuar de este modo hasta que suene el temporizador.

Ya que sonó el temporizador, vas a permanecer unos momentos de pie, haremos una pausa de quietud y vas a sentir todo tu cuerpo. Ahora, vas a terminar y a volver de la meditación como tú lo decidas y de la forma que más cómoda te resulte”.

Para finalizar la sesión, los participantes deberán comentar su experiencia y con cuál de todos los ejercicios lograron conectar más, haciéndose el propósito de realizarlo recurrentemente.

7. Conclusiones

Este trabajo tuvo como propósito diseñar una IBM que busca reducir la ansiedad escénica en la oratoria, la somatización y los pensamientos repetitivos en torno a ella, pero también obtener cambios positivos en las habilidades de comunicación verbal y no verbal, esto debido a las dificultades que se encontró que genera la ansiedad escénica (Borragán et al., 2006; Charoensukmongkol, 2019; García et al., 2013; Maldonado et al., 2022; Mendiguren et al., 2015) y la importancia de desarrollar competencias comunicacionales en los profesionistas (Almeida et al. 2019; Maldonado et al., 2022; Mendiguren et al., 2015; Roso, 2014). Con la intervención se espera que los estudiantes desarrollen rasgos *mindfulness* que les permitan afrontar las situaciones desde una perspectiva de consciencia plena, así como identificar y gestionar sus emociones, sensaciones y pensamientos mediante la aceptación, sin juicios y con un enfoque neutro respecto a las experiencias.

Es importante mencionar que este trabajo contó con dos directores de tesis en diferentes momentos y que, con la segunda dirección fue necesario realizar el trabajo de nuevo, debido a que la tesis no cumplía con los estándares requeridos. Es por ello por lo que el trabajo debió realizarse en un plazo menor de tiempo y sin la posibilidad de aplicar la intervención, por lo que se tomó la decisión de realizar una propuesta de intervención, basado en evidencia empírica de otros estudios que afirman una asociación entre los rasgos *mindfulness* y la disminución de la ansiedad escénica (Alcázar, 2014; Díaz, 2021), así como de la somatización de la ansiedad y los pensamientos repetitivos relacionados con el miedo a hablar en público (Barraca, 2011; Brito, 2019; Ramos et al. 2014; Yagüe et al. 2015), y una mejora en las habilidades de comunicación (Bellosta et al., 2021; Delgado, 2017).

En futuros trabajos de investigación, se pretende perfeccionar el programa, añadiendo estrategias que permitan específicamente el desarrollo de competencias de la comunicación, ya que, acompañar una gestión emocional adecuada con recursos diseñados para el desarrollo de las habilidades en la comunicación, puede exponer los resultados en las competencias comunicacionales del individuo con miedo escénico (Almeida et al., 2019). De esta manera, se buscará ofrecer un programa integral para la disminución de la ansiedad escénica y el desarrollo de las habilidades de comunicación. Asimismo, se pretende aplicar esta IBM, para encontrar la relación entre los rasgos mindfulness y las variables dependientes, aportando más evidencia al campo.

Debido a la incidencia de la ansiedad escénica en los universitarios (Maldonado et al., 2022; Mendiguren et al., 2015), todo lo anterior tiene el propósito de beneficiar a los jóvenes con miedo a hablar en público, a nivel emocional y en el desarrollo de habilidades de comunicación durante su formación, lo que podría permitirles un mejor desempeño profesional y alcanzar sus metas laborales. Al mismo tiempo, se estará cumpliendo con el propósito de aportar una posible solución al problema de la ansiedad escénica, desde el punto de vista psicológico y comunicacional.

8. Bibliografía

- Acosta, B. [Yoga con Baruc]. (12 de noviembre de 2020). *Yoga para Mindfulness* [Video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=HHunenfKEqg>
- Ackermann, B., Kenny, D., O'Brien, I. y Driscoll, T. (2014). *Sound Practice—improving occupational health and safety for professional orchestral musicians in Australia*. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00973>
- Albaladejo, T. (1999). *Retórica y Oralidad*. *Oralia*, Análisis del discurso oral, 2, 7-25. https://www.academia.edu/4020723/T_Albaladejo_Ret%C3%B3rica_y_oralidad
- Alcázar, C. (2015). *Evaluación de la eficacia a largo plazo del tratamiento “MAGT”, en la fobia a hablar en público*. [Trabajo obtener el grado en Psicología, Universidad Europea de Madrid]. <https://hdl.handle.net/10953.1/1066>
- Almeida, M., Infante, A. y Cuenca, Y. (2019). *La comunicación no verbal en la formación inicial del Comunicador Social*. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 18(2),3-15. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=589164245001>
- Ames, J. (2021). *Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad ante el desempeño musical en músicos estudiantes de instituciones de enseñanza musical superior, Arequipa 2020* [Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/58496>
- Barraca, M. (2011). *¿Aceptación o Control Mental? Terapias de aceptación y mindfulness frente a las técnicas cognitivo-conductuales para eliminación de pensamientos intrusos*. *Análisis y Modificación de Conducta*. 37. <http://hdl.handle.net/10272/5719>

- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). *An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56(6), 893–897. [10.1037//0022-006x.56.6.893](https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893)
- Bellosta-Batalla, M., Cebolla, A., Pérez-Blasco, J. and Moya-Albiol, L. (2021), *Introducing mindfulness and compassion-based interventions to improve verbal creativity in students of clinical and health psychology*. Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice, 94: 541-557. <https://doi.org/10.1111/papt.12329>
- Bensing, J.M., Verheul, W. and van Dulmen, A.M. (2008), *Patient anxiety in the medical encounter: A study of verbal and nonverbal communication in general practice*. Health Education, Vol. 108 No. 5, pp. 373-383. [10.1108/09654280810899993](https://doi.org/10.1108/09654280810899993)
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., y Segal, Z. (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition*. Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brito, M. (2019). *Mindfulness como terapia alternativa para el tratamiento de la sintomatología física en adolescentes con ansiedad social* [Trabajo de investigación para la obtención del título de Licenciatura en Psicología, Universidad San Francisco de Quito USFQ]. E-archivo. <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/10279/1/126586.pdf>
- Borragán, A., Barrio del Campo, J. y Ruiz, R. (2006). *El estrés ante el hecho de hablar en público: Guía Práctica*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1),417-428. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832312035>

- Cambridge Dicctionary. (s.f.). *Minfulness*. En *Cambridge Dictionary*. Recuperado el 27 de agosto, 2022, de <https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/ingles/mindfulness>
- Carpenter, J. K., Sanford, J., & Hofmann, S. G. (2019). *The Effect of a Brief Mindfulness Training on Distress Tolerance and Stress Reactivity*. *Behavior therapy*, 50(3), 630–645. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.10.003>
- Carrasco, B. S. (2020). *Análisis de la relación entre ansiedad y miedo de hablar en público en estudiantes universitarios entre los años 2010 y 2020: una revisión de la literatura científica* (Trabajo de investigación). Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Recuperado de <https://hdl.handle.net/11537/25984>
- Cestero, A. (2014). *Comunicación no verbal y comunicación eficaz*. *ELUA*, 0(28), 125-150. <https://doi.org/10.14198/ELUA2014.28.05>
- Charoensukmongkol, P. (2019). *The role of mindfulness in reducing English language anxiety among Thai college students*. *International journal of bilingual education and bilingualism*, 22(4), 414-427. <https://doi.org/10.1080/13670050.2016.1264359>
- Corpas, A. y Romero, M. (2021). *Técnicas e instrumentos para la evaluación de la comunicación oral: diseño y validación*. Hachetetepé. *Revista científica de Educación y Comunicación*, (22), 1205. <https://doi.org/10.25267/Hachetepe.2021.i22.1205>
- Delgado, D. y Delgado, N. (2003). *El líder y el liderazgo: reflexiones*. *Revista Interamericana de Bibliotecología*, 26(2), 75-88. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179018081005>

- Delgado, J. (2017). *Mindfulness y comunicación consciente en público: 5 pilares esenciales de atención plena, aplicados a la oratoria pública eficiente*. Libro de actas del Congreso CUICIID 2017 (p. 1158). Fórum Internacional de Comunicación y Relaciones Públicas (Fórum XXI). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7782535>
- Díaz, A. (2021). *Mindfulness y aprendizaje cooperativo para controlar la ansiedad a la hora de exponer en clase* [Trabajo de fin de Máster, Universidad Europea de Madrid]. <http://hdl.handle.net/20.500.12880/881>
- Díaz, D. (2017). *Yoga: Una práctica que influencia el desarrollo cognitivo y psicoemocional en líderes empresariales*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10654/16331>.
- Díaz, F. (2018). *Relationships Among Meditation, Perfectionism, Mindfulness, and Performance Anxiety Among Collegiate Music Students*. *Journal of Research in Music Education*, 66(2), 150–167. <https://doi.org/10.1177/0022429418765447>
- Farnsworth, V. A. (2012). *Mindfulness and the Self-Regulation of Music Performance Anxiety*. [Tesis Doctoral, University of Auckland]. <https://researchspace.auckland.ac.nz/bitstream/handle/2292/19993/whole.pdf?sequence=6>
- Garay, M. (2010). *Comunicación y liderazgo: sin comunicación no hay líder*. Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. *Ensayos*, (33), 61-72. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-35232010000300006&lng=es&tlng=es.

- García, E., Trijillo, R., Francia, M. y Lastras, S. (2017). *Beneficios de Mindfulness sobre el estrés laboral*. Congreso Prevenir. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6664758>
- García, J., Díez, M. B., y Almansa, J. M. (2013). *From being a trainee to being a trainer: helping peers improve their public speaking skills*. *Revista de Psicodidáctica*, 18(2), 331-342. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.6419>
- González, M., Ramírez, G., Brajin, M. y Londoño, C. (2017). *Estrategias cognitivas de control, evitación y regulación emocional: el papel diferencial en pensamientos repetitivos negativos e intrusivos*. *Ansiedad y Estrés*, 23(2-3), 84-90. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.09.005>.
- Gutiérrez, L., Morales, P. y Sosa, I. (2018). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Pensamientos Repetitivos Negativos*. [Trabajo de fin de grado de Psicología, Universidad de la Laguna]. [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/8785/PROPIEDADES%20PSICOMETRICAS%20DEL%20CUESTIONARIO%20DE%20PENSAMIENTOS%20REPETITIVOS%20NEGATIVOS%20\(CPRN-10,%20Repetitive%20Negative%20Thinking%20Questionnaire,%20RNTQ-10\).pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/8785/PROPIEDADES%20PSICOMETRICAS%20DEL%20CUESTIONARIO%20DE%20PENSAMIENTOS%20REPETITIVOS%20NEGATIVOS%20(CPRN-10,%20Repetitive%20Negative%20Thinking%20Questionnaire,%20RNTQ-10).pdf?sequence=1)
- Hernández, J., García, M., Morales, I. y Coca, F. (Eds.) (2003). *La recepción de los discursos: el oyente, el lector y el espectador*. Servicio de la Universidad de Cádiz Publicaciones. <https://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmc7p9g9>

- Herrera, L. y Campoy, C. (2020). *Ansiedad escénica musical en profesorado de conservatorio: frecuencia y análisis por género*. Revista de Psicología y Educación. 15(1), 30-45. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.184>
- Herrera, L., Quiles, O. y Manjón, G. (2015). *Ansiedad Escénica Musical en Alumnos de Flauta Travesera de Conservatorio*. Revista Mexicana de Psicología, 32(2),169-181. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243045364007>
- Huertas, E. (2022). *Efectividad de la aplicación del Programa (MBSR) en psicólogos clínicos que presentan síntomas de Burnout*. Bogotá D.C Fundación Universitaria Konrad Lorenz, 2022. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4953>
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (2021, 01 de agosto). *Hablemos de Discapacidad*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/hablemos-de-discapacidad?idiom=es#:~:text=La%20OMS%20define%20a%20la,normal%20para%20el%20ser%20humano%E2%80%9D>.
- Juárez, E. (2014). *Ansiedad Escénica: La cara oculta del artista*. [Tesis para obtener el grado de Maestría en Psicología Gestalt, Centro de Estudios e Investigación Guestálticos]. https://www.academia.edu/35604739/Tesis_Ansiedad_Esc%C3%A9nica
- Julca, A. (2021). *Efectividad del Entrenamiento Basado en Mindfulness para Reducir la Ansiedad: Una Revisión Sistemática de los Últimos 10 años*. [Tesis para obtener el grado de Maestría en Intervención Psicológica, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/72926>

- Kenny, D. (2006). *Music Performance Anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment*. Context, 31, 51-64.
https://www.researchgate.net/publication/237651501_Music_performance_anxiety_Origins_phenomenology_assessment_and_treatment
- Kenny, D. (2009). The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory. International Symposium on Performance Science, 38 - 41.
https://www.researchgate.net/publication/223995005_The_factor_structure_of_the_revised_Kenny_Music_Performance_Anxiety_Inventory
- Knapp, M. (1982). *La Comunicación no verbal: El cuerpo y el entorno* (Galmarini, M. A., Trad.). Ediciones Paidós Ibérica. (Obra original publicada en 1980).
https://www.academia.edu/36641143/La_comunicaci%C3%B3n_no_verbal
- Larson, D. [TEDx Talks]. (10 de diciembre de 2015). *Don't try to be mindful* [Video]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=Ze6t34_p-84
- Lehrhaupt, L. y Meibert, P. (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction: The MBSR Program for Enhancing Health and Vitality*. New World Library.
- Lin, P., Chang, J., Zemon, V., & Midlarsky, E. (2007). *Silent illumination: A study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and musical performance quality*. Psychology of Music, 36(2), 139-155. <https://doi.org/10.1177/0305735607080840>
- López, J. (2019). *Mindfulness y la práctica musical. En el camino de la investigación educativa*. Encuentro de investigación del alumnado 2019 (EIDA 2019), 54-61.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7948423>

- López, J., González, J. y Muñoz, J. (2020). *Intervenciones psicoeducativas en el aprendizaje de la práctica instrumental en conservatorios de música: autorregulación, entrenamiento en habilidades psicológicas y mindfulness*. Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical - RECIEM, 18, 61-71. <https://doi.org/10.5209/reciem.68146>
- López, J., Muñoz, J., y González, J. (2021). *Intervenciones psicoeducativas en el aprendizaje de la práctica instrumental en conservatorios de música: autorregulación, entrenamiento en habilidades psicológicas y mindfulness*. Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical - RECIEM, 18, 61-71. <https://doi.org/10.5209/reciem.68146>
- Lucas, M. y Espinar, E. (2019). *Desarrollo de estrategias afectivas y sociales para mejorar la expresión oral en estudiantes de décimo año*. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/expresion-oral-estudiantes.html>
- Lupiáñez, M. y Hoces, R. (2016). *Ansiedad escénica y flamenco. Performance anxiety and flamenco*. Centro de investigación flamenco. Telethusa, 9(10), 5-9. <https://www.researchgate.net/publication/296623510> Ansiedad escénica y flamenco Performance anxiety and flamenco
- Maldonado, M., García, A., Armada, J., Alós, F. y Moreno, E. (2022). *Competencia oral y ansiedad: entrenamiento y eficacia en estudiantes universitarios*. Revista Latina de Comunicación Social, 80, 401-434. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2022-1800>

- Martínez, E. y Robles, J. (2018). *Ansiedad escénica e inteligència emocional en intérpretes musicales en función del tipo de educación recibida: una comparativa entre intérpretes clásicos y modernos*. *Educação E Fronteiras*, 8(24), 124–138. <https://doi.org/10.30612/eduf.v8i24.10262>
- Marqués, J. y Violán, M. (2022). *Glosofobia en la universidad. Oratoria online y covid-19*. *Doxa Comunicación*, 34, 139-153. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n34a848>
- McEvoy PM et al. (2010). *Are worry, rumination, and post-event processing one and the same? Development of the repetitive thinking questionnaire*. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(5), 509–519. [10.1016/j.janxdis.2010.03.008](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.03.008)
- Medina, P. (2019). *Práctica de la meditación raja yoga en la gerencia administrativa para disminuir el estrés laboral* [Trabajo de grado de Administración de Empresas, Universidad de La Salle]. https://ciencia.lasalle.edu.co/administracion_de_empresas/2154
- Mendiguren, T., Iturregui, L. y Agirre, A. (2015). *La superación del miedo escénico en el aula de locución informativa*. *Opción*, 31(5),15-32. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31045570002>
- Miguel, A. y Nevares, L. (1996). *La Comunicación No Verbal*. Tabanque: Revista Pedagógica. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2244137>
- Padrós, F., Montoya, K., Bravo, M. y Martínez, M. (2020). *Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI, Beck Anxiety Inventory) en población general de México*. *Ansiedad y Estrés*. 23 (2-3), 181-187. [10.1016/j.anyes.2020.08.002](https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.08.002)

- Parra, M., Montañés, J., Montañéz, M. y Bartolomé, R. (2012). *Conociendo mindfulness*. ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete, 27, 29-46. <https://hdl.handle.net/11162/218088>
- Ramos, N., Jiménez, Ó. y Lopes, P (2014). *Influence of mindfulness in adaptation to an acute stressor: A laboratory study*. Psicothema. 26(4), 505-510. 10.7334/psicothema2014.7
- Ramos, N. y Salcido L. (2017). *Programa Inteligencia Emocional Plena (PINEP) aplicando Mindfulness para Regular Emociones*. Revista de Psicoterapia, 28(107), 259-270. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524247>
- Ramos, P. (2013). *La Validez y la Eficacia de los Ejercicios Respiratorios para Reducir la Ansiedad Escénica en el Aula de Música*. REVISTA INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN MUSICAL. 1. 23-30. [10.12967/RIEM-2013-1-p023-030](https://doi.org/10.12967/RIEM-2013-1-p023-030)
- Real Academia Española. (2021). *Oratoria*. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 13 de agosto, 2022, de <https://dle.rae.es/oratorio#R8qgr7H>
- Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, D. M., & McNally, R. J. (1986). *Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness*. Behaviour research and therapy, 24(1), 1-8. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(86\)90143-9](https://doi.org/10.1016/0005-7967(86)90143-9)
- Ridao, S. (2017). *É um leitor, não um palestrante": sobre a tricotomia comunicação verbal, paraverbal e não verbal*. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 11(1), 77-192. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.11.499>
- Rodríguez, M.R. (2012). *Cómo evaluar la competencia comunicativa a través de rúbricas en educación superior*. Didac, 60, 27-31. <http://hdl.handle.net/11441/42955>

- Rosa, A. (2018). *El miedo escénico como barrera comunicativa en el aula* (Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=134068>
- Roso, F. (2014). *Hablar en público: Programa para desarrollar la competencia oral en profesionales de la Salud* (Tesis Doctoral, Universitat de les Illes Balears).
<http://hdl.handle.net/10803/283228>
- Roso, F., Pades, A. y Ferrer, V. (2017). *Competencia comunicativa: Validación de una escala para evaluar la comunicación no verbal durante el discurso*. Estudios sobre Educación, 32, 95-113. <https://doi.org/10.15581/004.32.95-113>
- Sandin, B., Valiente, R., Chorot, P. y Santed-Germán, M. (2007). ASI-3: *Nueva escala para la evaluación de la sensibilidad a la ansiedad*. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. 12. 91-104. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.12.num.2.2007.4036>.
- Santiago, S. y Urcuhuaranga, A. (2021). *Efectividad de un programa de intervención en trastornos mentales en universitarios de la Facultad de Medicina UNHEVAL, 2019* [Tesis para obtener el título de Médico Cirujano, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/6385>
- Selles, E. (2019). *Estudio exploratorio de la ansiedad escénica y la respiración diafragmática en el aula de saxofón*. Espiral Cuadernos del Profesorado, 12(24). <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6882602.pdf>
- Sheldon M., Fillyaw M., Thompson W. (1996). *The use and interpretation of the Friedman test in the analysis of ordinal-scale data in repeated measures designs*. Physiotherapy Research International 1(4): 221-228. <https://doi.org/10.1002/pri.66>

- Shimabuku, F. (2020). *Efectos negativos de la Ansiedad Escénica en Músicos – AEM en la producción del sonido del trombón en estudiantes de la UNM – Perú, 2019* [Trabajo de investigación conducente a grado de Bachiller en Música, Universidad Nacional de Música]. <https://repositorio.unm.edu.pe/handle/20.500.12767/70>
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es.
- Soto, J. (2022). *Efecto de un protocolo breve online basado en la terapia de aceptación y compromiso centrado en dismantelar pensamientos negativos repetitivos, sintomatología emocional y desconexión de valores en pacientes oncológicos*. [Trabajo de grado de Maestría, Fundación Universitaria Konrad Lorenz]. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4955>
- Stein, M. B., Walker, J. R., and Forde, D. R. (1996). *Public-speaking fears in a community sample. Prevalence, impact on functioning, and diagnostic classification*. *Archives of general psychiatry*, 53(2), 169–174. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1996.01830020087010>
- Steyn, M. H. (2013). *The impact of psychological skills and mindfulness training on the psychological well-being of undergraduate music students* [Tesis de Máster]. University of Pretoria. <http://hdl.handle.net/2263/33367>
- Taylor, S. (Ed.). (1999). *Anxiety Sensitivity: theory, Research, and Treatment of the Fear of Anxiety* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781410603326>

- Valladares Segovia, J. C. (2015). *La ansiedad y su relación con la expresión oral en el aprendizaje de lenguas extranjeras: una elaboración de revisión sistemática de la literatura* [Tesis de Pregrado, Universidad de Dañarán]. urn:nbn:se:du-18398
- Viejó, S. y Quinto, E. (2019). *Miedo Escénico y la Superación Psicológica en Estudiantes Universitarios*. Revista Psicología UNEMI. 3(4), 39-49. [10.29076/issn.2602-8379vol2iss4.2019pp39-49p](https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol2iss4.2019pp39-49p)
- Villanova, C., Fritzen, L., Rudnicki, T. e Iracema de Lima, I. (2018). *Rumination and social support as predictors of posttraumatic growth in women with breast cancer: a systematic review*. Psicooncología, 15(2), 301-314. <https://doi.org/10.5209/PSIC.61437>
- Wagner, M. F., Pereira, A. S. y Oliveira, M. S. (2014). *Intervención sobre las dimensiones de la ansiedad social por medio de un programa de entrenamiento en habilidades sociales*. Behavioral Psychology, 22(3), 423-440. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/intervencion-sobre-las-dimensiones-de-la-ansiedad-social-por-medio-de-un-programa-de-entrenamiento-en-habilidades-sociales/>
- Waxer, P. H. (1977). *Nonverbal cues for anxiety: An examination of emotional leakage*. Journal of Abnormal Psychology, 86(3), 306–314. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.86.3.306>
- Wegner, D. M. (1994). *Ironic processes of mental control*. Psychological Review, 101(1), 34–52. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.1.34>

Yagüe, L., Sánchez, A., Mañas, I., Gómez, I. y Franco, C. (2016). *Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness*. *Psychology, Society, & Education*. 8(1). [10.25115/psyce.v8i1.545](https://doi.org/10.25115/psyce.v8i1.545)

9. Anexos

9.1. Anexo I

Fecha _____ Lugar _____

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Usted participará en una Intervención Basada en Mindfulness (IBM) que busca reducir la ansiedad escénica al hablar en público, los niveles de somatización y los pensamientos repetitivos en torno a dicha ansiedad, así como mejorar sus habilidades de comunicación verbal y no verbal. El programa está conformado por ocho sesiones presenciales, que se llevarán a cabo una vez a la semana, con una duración máxima de dos horas.

Este programa no tiene ningún costo, pero es necesario que conteste tres cuestionarios para evaluar si es candidato o candidata. En caso de serlo, se requerirá que conteste otra encuesta y que se le aplique una evaluación práctica, para medir sus competencias de comunicación verbal y no verbal, respectivamente. Finalmente, se aplicarán de nuevo los tres primeros cuestionarios y las evaluaciones correspondientes a las competencias de comunicación, para evaluar los resultados de la intervención.

Asimismo, se le aconseja asistir a todas las sesiones que se llevarán a cabo, no obstante, no se encuentra obligado u obligada continuar con las sesiones si no lo desea. En caso de presentar cualquier duda, el instructor/a estará a su disposición para resolverla.

Por último, es importante mencionar que la información recabada será tratada con ética y que sus datos personales serán protegidos bajo el principio de confidencialidad.

Yo, _____, manifiesto haber sido informado/a sobre la IBM para la disminución de la ansiedad escénica, sobre la garantía de confidencialidad de mis datos y la interrupción voluntaria del programa. De esta forma, acepto libremente participar en la intervención.

Firma del participante

Firma del facilitador

9.2. Anexo II

Inventario de Ansiedad de Kenny

Nombre: _____ Edad: _____

Género: _____

Instrucciones: A continuación, se presentan algunas afirmaciones acerca de cómo te sientes generalmente y cómo te sientes durante o antes de una presentación. Por favor, marca con una X el número que indique cuán de acuerdo o en desacuerdo estás con cada afirmación siendo:

0 = totalmente en desacuerdo

1 = bastante desacuerdo

2 = un poco en desacuerdo

3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo

4 = un poco de acuerdo

5 = bastante de acuerdo

6 = totalmente de acuerdo

Una vez comiences con el cuestionario intenta realizarlo sin pausas, de forma continua.

	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo				
1. En general me siento en control de mi vida.	0	1	2	3	4	5	6			
2. Algunas veces me siento deprimido(a) sin saber por qué.	0	1	2	3	4	5	6			
3. A menudo me es difícil reunir energía para hacer las cosas.	0	1	2	3	4	5	6			
4. Preocuparse en exceso es una de las características de mi familia.	0	1	2	3	4	5	6			
5. A menudo siento que la vida no tiene mucho que ofrecerme.	0	1	2	3	4	5	6			
6. Aun cuando me esfuerzo mucho en la preparación para una presentación, seguramente voy a cometer errores.	0	1	2	3	4	5	6			

7. Durante o antes de una presentación, tengo sensaciones parecidas al pánico.	0	1	2	3	4	5	6
8. Antes de hablar en público nunca sé si mi desempeño será bueno.	0	1	2	3	4	5	6
9. Durante o antes de una presentación, siento la boca seca.	0	1	2	3	4	5	6
10. A menudo siento que no valgo mucho como persona.	0	1	2	3	4	5	6
11. Al hablar en público me pregunto a veces si lograré llegar hasta el final de la presentación.	0	1	2	3	4	5	6
12. Pensar acerca de la evaluación que pueda obtener interfiere con mi desempeño.	0	1	2	3	4	5	6
13. Durante o antes de una presentación tengo nauseas o siento que me voy a desmayar.	0	1	2	3	4	5	6
14. Aún en las presentaciones más estresantes, tengo la seguridad de que tendré un buen desempeño.	0	1	2	3	4	5	6
15. A menudo me preocupa una reacción negativa de la audiencia.	0	1	2	3	4	5	6
16. Algunas veces me pongo ansioso(a) sin ninguna razón aparente.	0	1	2	3	4	5	6
17. Desde una etapa temprana de mis estudios profesionales recuerdo sentir ansiedad respecto de hablar en público.	0	1	2	3	4	5	6
18. Me preocupa que una mala presentación pueda arruinar mi carrera	0	1	2	3	4	5	6
19. Durante o antes de una presentación, experimento un aumento en el ritmo cardiaco como si fueran golpes en el pecho	0	1	2	3	4	5	6
20. Dejo pasar valiosas oportunidades de hablar en público.	0	1	2	3	4	5	6
21. Después de una presentación, me preocupa si lo hice lo suficientemente bien.	0	1	2	3	4	5	6
22. La preocupación y nerviosismo sobre mi desempeño interfieren con mi atención y concentración.	0	1	2	3	4	5	6
23. En la infancia, a menudo me sentía triste.	0	1	2	3	4	5	6
24. A menudo me preparo para una presentación con una sensación de temor y de desastre inevitable.	0	1	2	3	4	5	6
25. Uno o dos de mis padres eran sumamente ansiosos.	0	1	2	3	4	5	6
26. Durante o antes de una presentación, tengo mayor tensión muscular.	0	1	2	3	4	5	6

27. A menudo siento que no tengo muchas expectativas del futuro.	0	1	2	3	4	5	6
28. Después de una presentación, la repito en mi mente una y otra vez.	0	1	2	3	4	5	6
29. Me preocupo tanto por una presentación que no puedo dormir.	0	1	2	3	4	5	6
30. Durante o antes de una presentación me siento tembloroso(a) o tambaleante.	0	1	2	3	4	5	6
31. Tengo confianza al exponer mi presentación de memoria.	0	1	2	3	4	5	6
32. Me preocupa ser observado(a) y analizado(a) por otro.	0	1	2	3	4	5	6
33. Me preocupa mi propio juicio acerca de mi desempeño.	0	1	2	3	4	5	6

Total: _____

Dimensión	Preguntas por ítem (valor total %)	Valor por casilla				
Temor y nerviosismo	1. Temor proyectado (5%)	1	2	3	4	5
	2. Temor del resultado (5%)					
	3. Valoración externa del nerviosismo (5%)					
	4. Aceptación del nerviosismo (5%)					
Total	20%	20 puntos				
Síntomas físicos	5. Aumento de palpitaciones (5%)	1	2	3	4	5
	6. Respiración agitada (5%)					
	7. Sudoración excesiva (5%)					
	8. Sequedad en la boca (5%)					
Total	20%	20 puntos				
Síntomas emocionales	9. Agresión (5%)	1	2	3	4	5
	10. Temor al fracaso (5%)					
	11. Irritabilidad (5%)					
	12. Pánico (5%)					
Total	20%	20 puntos				
Síntomas cognitivos	13. Falta de concentración en el momento (5%)	1	2	3	4	5
	14. Falta de concentración en el evento (5%)					
	15. Problemas de memorización (5%)					
	16. Problemas de memorización de la obra (5%)					

Total	20%	20 puntos				
Síntomas cognitivos	17. Temblor en manos (5%)	1	2	3	4	5
	18. Temblor de piernas (5%)					
	19. Aislamiento de hombros (5%)					
	20. Rigidez muscular (5%)					
Total	20%	20 puntos				

9.3. Anexo III

Inventario de Ansiedad de Beck

Nombre: _____ Edad: _____

Género: _____

Instrucciones: Lee cuidadosamente la siguiente lista de síntomas e indica la intensidad en la que experimentas cada uno de ellos al momento de hablar ante un público, marcando con una X el recuadro correspondiente.

	Ausente o mínima	Leve	Moderada	Severa
1. Entumecimiento u hormigueo				
2. Sensación de calor				
3. Debilidad en las piernas				
4. Incapacidad para relajarme				
5. Miedo a que suceda lo peor				
6. Mareos o vértigos				
7. Palpitaciones o taquicardia				
8. Sensación de inestabilidad				
9. Sensación de estar aterrorizado				
10. Nerviosismo				
11. Sensación de ahogo				
12. Temblor de manos				
13. Temblor generalizado				
14. Miedo a perder el control				
15. Dificultad para respirar				
16. Miedo a morir				
17. Estar asustado(a)				

18. Indigestión o molestia abdominal				
19. Sensación de desmayarse				
20. Rubor facial				
21. Sudoración (no por calor)				

Total: _____

	Ausente o mínima	Leve	Moderada	Severa
Valor	0	1	2	3

9.4. Anexo IV

Cuestionario de Pensamientos Repetitivos Negativos

Nombre: _____ Edad: _____ Género: _____

Instrucciones: Lea cuidadosamente las siguientes aseveraciones e indique el nivel de veracidad de cada una de ellas cuando usted habla ante un público, marcando con una X el recuadro correspondiente.

	Muy cierto	Algo cierto	Ni cierto ni falso	Algo falso	Totalmente falso
1. Usted tenía pensamientos o imágenes sobre todas sus deficiencias, sus defectos, sus fracasos y sus errores.					
2. Usted tuvo pensamientos o imágenes acerca de un evento pasado que vino a su cabeza, incluso cuando no quería pensar en ello de nuevo.					
3. Usted tuvo pensamientos o imágenes que "no podré hacer mi trabajo / estudio porque me siento tan mal".					
4. Usted tuvo pensamientos o imágenes de la situación que eran difíciles de olvidar.					
5. Una vez que empecé a pensar en la situación, no podía parar.					
6. Me di cuenta de que había estado pensando en la situación.					
7. Usted tuvo pensamientos o imágenes de la situación en la que trató de resistirse a pensar.					
8. Pensé en la situación todo el tiempo.					

9. Sabía que no debía haber pensado en la situación, pero no pude evitarlo.					
10. Había pensamientos o imágenes sobre la situación y desearía que hubiera ido mejor.					

Total: _____

	Muy cierto	Algo cierto	Ni cierto ni falso	Algo falso	Totalmente falso
Valor	0	1	2	3	4

9.5. Anexo V

Escala de Evaluación de la Competencia Oral - Componente No Verbal

Rúbrica de comunicación no verbal

Categoría	Puntuación	Descripción de las conductas a observar
1. Expresión Corporal	1	• Postura cerrada, inhibida o rígida (manos, hombros y brazos inmóviles) que denota tensión e incomodidad
		• Expresividad desmesurada dando la sensación de sobreactuación, movimiento continuo de brazos y manos.
		• Constante uso de adaptadores: tocarse el pelo, rascarse barbilla, jugar con el puntero, etc.
		• Excesivos paseos, balanceo, pies inquietos, etc.
		• Adopta una orientación preferente hacia una parte del público dando la sensación de que se olvida de la otra.
	2	• Realiza leves movimientos, pero, en general, adopta una postura y expresión inhibidas.
		• Los gestos no reflejan de forma natural el contenido del mensaje.
		• Frecuente uso de adaptadores.
	3	• Adecuada postura corporal y orientación frontal hacia la totalidad de la audiencia.
		• Moderado uso de adaptadores, al inicio del discurso.
		• Lenguaje corporal ligeramente expresivo
	4	• Postura relajada.
		• Uso de ilustradores del mensaje verbal: expresión no verbal con manos, brazos y hombros que apoya el discurso.
		• Uso de adaptadores ocasional al inicio.
	5	• Adecúa la posición del cuerpo y de los miembros durante el discurso: cuerpo distendido, erguido, inclinado ligeramente hacia delante.
• Expresividad corporal muy congruente con el mensaje.		
• Uso óptimo de ilustradores no verbales.		
2. Expresión Facial	1	• Expresiones negativas/desagradables muy frecuentes (tensión en los diferentes músculos faciales).
		• Expresiones que no son congruentes con el mensaje que transmite.
		• Gestos inhibidos.
		• Frecuentes risas de tipo nervioso.
	2	• Alguna expresión negativa y algunos gestos poco congruentes.
		• En la mayor parte del discurso permanece inhibido/a, sin reflejar las emociones en su rostro.

	3	• Apenas se observan expresiones negativas, mayor gesticulación positiva.	
		• Genera una impresión correcta y formal.	
	4	• Dominan las expresiones positivas y congruentes con el mensaje verbal.	
		• Gesto agradable.	
	5	• Realiza muecas con las diferentes partes de la cara reflejando emociones congruentes con el discurso.	
		• Ilustra y enfatiza el mensaje verbal.	
3. Mirada			
3. Mirada	1	• No mira al público.	
		• Contacto ocular muy breve, desvía la mirada rápidamente hacia objetos, techo, paredes, etc.	
		• Mira sólo a una o dos personas del público.	
	2	• Mira con poca frecuencia al público, manteniendo un contacto ocular breve.	
		• Mira a un pequeño grupo de personas.	
		• Suele detener muy pausadamente la mirada en los objetos del ambiente.	
	3	• Abarca con su mirada aproximadamente a la mitad del auditorio.	
		• Mantiene el contacto ocular durante pocos segundos.	
		• Apenas mira hacia los elementos del entorno perdiendo contacto con el público.	
	4	• Frecuencia y patrón de miradas adecuado, aunque evita mirar alguna zona del público.	
	5	• Dirige la mirada hacia la parte superior de las caras o a los ojos de la totalidad del público a modo de “barridos”.	
		• Manifiesta interés por el público y capta su atención	
	*Se excluye la zona donde están situados/as los/as observadores/as.		
	4. Fluidez		
	4. Fluidez	1	• ≥5 bloqueos. *
• Habla lenta, vacilante o muy acelerada.			
• Uso frecuentes de muletillas (¿vale?, es decir, este, etc.).			
2		• 3-4 bloqueos.	
		• Habla bastante lenta/rápida.	
3		• 1-2 Bloqueos.	
		• Moderación de la velocidad tras los primeros minutos.	
		• Uso de muletillas de forma ocasional.	
4		• Algún breve bloqueo que es inmediatamente controlado.	
		• Velocidad apropiada.	
5		• Discurso elocuente, sin interrupciones, bloqueos, silencios o vacilaciones.	
		• Habla fluida.	
		• Modula la velocidad en función del contenido del mensaje verbal.	
		• Uso adecuado de silencios funcionales. **	

* Bloqueos: pausas muy intensas del discurso no deseadas que hagan manifiesto el nivel de estrés del/a orador/a. Se anotará la frecuencia de bloqueos en la hoja de registro a partir del segundo minuto del discurso.

** Silencio funcional: pausa intencionada del mensaje verbal que sirve para enfatizar ideas, emociones o brinda la oportunidad para profundizar en la reflexión de una idea relevante para el/a orador/a.

5. Volumen	1	<ul style="list-style-type: none"> Inaudible o casi inaudible para el público situado en la parte posterior del auditorio Excesivamente alto, produce incomodidad y sensación desagradable
	2	• Volumen bajo o demasiado alto.
	3	• Volumen adecuado, pero con fluctuaciones, en ocasiones no se puede seguir discurso.
	4	• Volumen adecuado y fácilmente audible por todo el público.
	5	• Discurso claro y fácilmente audible- Modulación del volumen como recursos para enfatizar el contenido del mensaje ganando la atención del público.

* El/a observador/a se situará a partir de la zona media hacia la zona posterior del auditorio para registrar las conductas. Si hay más de un/a observador/a permanecerán en asientos distantes.

Tabla de evaluación

Nombre del participante:

1. Expresión Corporal						
Expresión incongruente con el discurso. Inhibición/ sobreactuación Adaptadores	1	2	3	4	5	Expresión adecuada y congruente con el discurso. Ilustradores
2. Expresión Facial						
Gestos incongruentes, casi imperceptibles o exagerados	1	2	3	4	5	Gestos adecuados, muecas que ilustran discurso
3. Mirada						
No mira al público. Mira continuamente a pocas personas o a elementos del entorno	1	2	3	4	5	Recorre con la mirada a la totalidad del público implicándole
4. Fluidez						
Se bloquea, titubea, usa muletillas. Discurso lento o acelerado. ≥4 bloqueos	1	2	3	4	5	Mantiene ritmo adecuado. Mensaje natural. ≤1 bloqueo
5. Volumen						

Casi inaudible o extremadamente bajo/ elevado	1	2	3	4	5	Discurso fácilmente audible por todo el público
Observaciones:						

Puntuación = (Expresión corporal) + (Expresión facial) + (Mirada) + (Fluidez) + (Volumen) / 5.

Intervalos de puntuación	Nivel de competencia comunicativa
1 – 2.3	Bajo
2.4 – 3.7	Medio
3.8 - 5	Alto

9.6. Anexo VI

Autoevaluación sobre las destrezas de la comunicación oral

Nombre: _____ Edad: _____

Género: _____

Instrucciones: Lee cuidadosamente las siguientes afirmaciones e indica cómo te calificarías en cada uno de estos rubros, marcando con una X el círculo correspondiente.

1. Hablar

	1.1 Me expreso con fluidez				
Valor mínimo	1	2	3	4	Valor máximo
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

	1.2 Utilizo un vocabulario variado				
Valor mínimo	1	2	3	4	Valor máximo
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

	1.3 Evito la repetición de frases hechas y coletilla				
Valor mínimo	1	2	3	4	Valor máximo
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

	1.4 Soy capaz de expresar con palabras lo que pienso y lo que sé				
Valor mínimo	1	2	3	4	Valor máximo
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

	1.5 Utilizo pausas y silencios para que me entiendan mejor				
Valor mínimo	1	2	3	4	Valor máximo
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

1.6 Improvisado con habilidad sobre cualquier tema

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

1.7 Suelo opinar con respeto

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

1.8 Acompaño mi expresión oral con gestos

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

1.9 Vocalizo adecuadamente

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

1.10 Leo con expresividad cualquier texto

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

2. Habilidades en la Exposición

2.1 Hago un esquema para preparar mis exposiciones

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

2.2 Varío el mensaje según mi intención (entretenimiento, información, discusión, exposición,...)

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

2.3 Suelo apoyar una exposición en ayudas visuales (esquemas, gráficos, proyecciones,...)

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

2.4 Desarrollo las ideas ordenadamente

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

2.5 Distingo los conceptos principales de los secundarios

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

2.6 Puedo explicar con sencillez y claridad temas de cierta complejidad

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

2.7 Miro a todo el mundo cuando expongo

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

2.8 Soy capaz de utilizar un vocabulario específico del tema que trato

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

2.9 Soy capaz de responder a preguntas y comentarios durante mi exposición y relacionarlo con mis propias ideas

	1	2	3	4	
Valor mínimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valor máximo

Ítems	Valor mínimo			Valor máximo
	1	2	3	4