OGMA
Revista Científica Multidisciplinaria
ISSN 3028-8770

Enero–abril 2024
Vol. 4, No. 1, 24-33
DOI: https://doi.org/10.69516/bpxggv35

Técnicas de expresión oral: Una forma de reducir el miedo escénico

Oral expression techniques: A way to reduce stage frigth

García Robles, Jeniffer Thalía[1]
https://orcid.org/0009-0007-7520-7179
thaliagarro@gmail.com
Centro de Nivelación de Aprendizaje EDUCERE
Ecuador

Núñez Puma, Johanna Paola[2]
https://orcid.org/0000-0002-6412-5991
jpaolanpuma@gmail.com
Unidad Educativa Dae Jung Kim
Ecuador

Gallardo Mestanza, Johanna Elizabeth[3]
https://orcid.org/0009-0008-4200-4807
johannagallardomestanza@gmail.com
Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Ecuador

Pacheco Bone, Mercy Andrea[4]
https://orcid.org/0009-0006-3077-8501
andrea.pacheco@educacion.gob.ec
Unidad Educativa Vivian Luzuriaga Vásquez
Ecuador

Pinta Rosales, Irene Mabel[5]
https://orcid.org/0000-0002-3182-3021
irene.pinta@educacion.gob.ec
Unidad Educativa Vivian Luzuriaga Vásquez
Ecuador

Vinueza Guamán, Olga Maribel[6]
https://orcid.org/0000-0001-8139-1282
maribel.vinueza@educacion.gob.ec
Unidad Educativa Vivian Luzuriaga Vásquez
Ecuador

[1]Autor de correspondencia.

Recibido: 2025-01-08 / **Aceptado:** 2025-02-08 / **Publicado:** 2025-04-30

Forma sugerida de citar: García Robles, J. T., Núñez Puma, J. P., Gallardo Mestanza, J. E., Pacheco Bone, M. A., Pinta Rosales, I. M., & Vinueza Guamán, O. M. (2025). Técnicas de expresión oral: Una forma de reducir el miedo escénico. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, *4*(1), 24-33. https://doi.org/10.69516/bpxggv35

Resumen:

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo disminuir el miedo escénico mediante la aplicación de técnicas de expresión oral en estudiantes de primer año de bachillerato general unificado de una unidad educativa pública. El enfoque de este trabajo es cuantitativo, con un diseño cuasi experimental y un tipo de investigación descriptivo. Para llevar a cabo el estudio, se aplicó un pretest a los estudiantes, seguido de una intervención en la que se utilizaron diversas técnicas de expresión oral, evaluando cada actividad mediante una lista de cotejo. Posteriormente, se aplicó un postest para determinar el impacto de la intervención. La población del estudio fue de 199 estudiantes, y se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a 109 estudiantes de primer año de bachillerato. El análisis de los datos se realizó utilizando el Paquete Estadístico para Ciencias Sociales (SPSS). Como resultado inicial, el pretest reveló que el 50,46% de los estudiantes presentaban un bajo nivel de confianza. Durante la propuesta de intervención, se emplearon técnicas como el debate, la dramatización, la entrevista y la exposición. Los resultados mostraron una gran acogida en los estudiantes, con un 99,08% de aceptación en los debates y dramatizaciones, y un 83,49% en entrevistas y exposiciones, indicando una mejora en la participación de los estudiantes. El postest finalizó con un 67,90% de los estudiantes mostrando un aumento significativo en su nivel de confianza, lo que evidencia que las técnicas de expresión oral, como el debate y la dramatización, son efectivas para disminuir el miedo escénico. Se concluye que la aplicación de estas técnicas permite mejorar la confianza de los estudiantes al enfrentarse a situaciones públicas, contribuyendo a una mejor expresión oral y reducción del temor escénico.

Palabras clave: Expresión oral; Miedo; Ansiedad; Estudiantes.

Abstract:

The objective of this research work is to reduce stage fright through the application of oral expression techniques in first year unified general high school students of a public educational unit. The approach of this work is quantitative, with a quasi-experimental design and a descriptive type of research. To carry out the study, a pretest was applied to the students, followed by an intervention in which different techniques of oral expression were used, evaluating each activity by means of a checklist. Subsequently, a post-test was applied to determine the impact of the intervention. The study population was 199 students, and a non-probabilistic convenience sampling was used, selecting 109 first-year high school students. Data analysis was performed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS). As an initial result, the pretest revealed that 50.46% of the students presented a low level of confidence. During the intervention proposal, techniques such as discussion, dramatization, interview and exposition were used. The results showed a great acceptance by the students, with 99.08% of acceptance in the debates and dramatizations, and 83.49% in interviews and expositions, indicating an improvement in student participation. The post-test ended with 67.90% of the students showing a significant increase in their level of confidence, which shows that oral expression techniques, such as debate and dramatization, are effective in reducing stage fright. It is concluded that the application of these techniques allows improving the students' confidence when facing public situations, contributing to a better oral expression and reduction of stage fright.

Keywords: Speech; Fear; Anxiety; Students.

OGMA
Revista Científica Multidisciplinaria
ISSN 3028-8770

Enero–abril 2025
Vol. 4, No. 1, 24-33
DOI: https://doi.org/10.69516/bpxggv35

1. INTRODUCCIÓN

El miedo escénico inhibe la capacidad de pensar con claridad, provocando ansiedad e incluso terror al momento de hablar en público. Este temor se origina, en muchas ocasiones, por la visualización anticipada del fracaso o el recuerdo de experiencias traumáticas relacionadas con situaciones similares. Aunque el ser humano es social por naturaleza, no siempre es sencillo expresar sus ideas frente a los demás, lo que convierte este proceso en un desafío. En este contexto, Marín (2018) realizó un estudio sobre “el miedo escénico como barrera comunicativa en el aula”, con el objetivo de analizar esta problemática y proponer recursos para gestionarla bajo la supervisión de un docente. Los resultados mostraron que el 37% de los participantes identificaron el miedo escénico como un problema significativo, concluyendo que las habilidades comunicativas son herramientas clave para abordar la fobia social desde el ámbito universitario.

Por otro lado, Delgado (2017) exploró la relación entre la ansiedad estado/rasgo y el miedo a hablar en público en estudiantes de la institución Idea-Perú-Huaraz. Su investigación reveló que el 62,8% de los participantes presentaban un nivel de ansiedad rasgo por encima del promedio, mientras que el 71,4% manifestaba un nivel moderado de miedo al hablar en público. Solo el 2,9% de los estudiantes reportó un miedo extremo. Estos hallazgos evidencian la relevancia del problema y la necesidad de abordarlo en el ámbito educativo.

En Ecuador, específicamente en Santo Domingo, no existen estudios registrados sobre el miedo escénico, sin embargo, en una unidad educativa pública se ha observado esta problemática en actividades expositivas dentro del aula. Entre los síntomas más comunes en los estudiantes destacan la timidez, sudoración de manos, variaciones extremas en el tono de voz, tartamudeo y uso frecuente de muletillas. Estos factores limitan la capacidad de los estudiantes para comunicarse de manera efectiva frente a un grupo, generando importantes deficiencias en su destreza comunicativa (Viejó & Quinto, 2019). El análisis de esta problemática se fundamenta en tres factores principales: sociológico, pedagógico y psicológico. Este fenómeno afecta no solo el ámbito educativo, sino también las esferas social, laboral y personal, además es evidente que falta desarrollar estrategias efectivas para trabajar en la expresión oral como herramienta clave para disminuir el miedo escénico en los estudiantes (García et al., 2021).

Toda persona tiene derecho a expresarse libremente y a que sus opiniones sean escuchadas, para lograrlo, es fundamental que las instituciones educativas se enfoquen en fortalecer las habilidades de expresión oral de sus estudiantes, ayudándoles a adquirir la seguridad necesaria para compartir sus ideas y pensamientos (Organización de las Naciones Unidas, 1948). Desde esta perspectiva, el presente estudio surge con el objetivo de implementar técnicas de expresión oral que permitan reducir el miedo escénico. En este sentido, se trabajó con estudiantes de primero de bachillerato general unificado, realizando una observación directa en la institución. Los resultados permitieron identificar los grupos con mayores dificultades en la expresión oral, a partir de los síntomas observados y los criterios recopilados mediante entrevistas con los directivos de la institución. Este enfoque busca establecer estrategias pedagógicas efectivas para abordar y superar esta problemática. Con base en esto, se plantea como objetivo disminuir el miedo escénico mediante la aplicación de técnicas de expresión oral en estudiantes de primer año de bachillerato general unificado de una unidad educativa pública.

Enero–abril 2025
Vol. 4, No. 1, 24-33
DOI: https://doi.org/10.69516/bpxggv35

A partir de lo mencionado, la expresión oral es una destreza lingüística que se relaciona directamente con la producción de discursos orales, constituyendo una capacidad comunicativa esencial. Su desarrollo se centra en el dominio de elementos como la pronunciación, el léxico y la gramática. Según Garavito (2014), la expresión oral desempeña un papel fundamental en la evolución de los grupos sociales a nivel mundial. A través de ella, los seres humanos han logrado transmitir y comprender ideas, emociones y pensamientos, convirtiéndose en una habilidad básica para el desarrollo social y la expresión del pensamiento lógico, no obstante, la competencia comunicativa oral no es sencilla de adquirir, ya que implica el uso adecuado de recursos verbales y no verbales en diversos contextos. A pesar de su importancia, es evidente que la expresión oral está siendo descuidada de manera preocupante, tanto en el ámbito educativo como en otros espacios cotidianos (Rodríguez, 2022).

Para mejorar la expresión oral, es fundamental recurrir a técnicas que integren los elementos básicos de la comunicación: lingüísticos, paralingüísticos y cinésicos. Entre las estrategias propuestas por Rosas (2018), se encuentran los juegos de rol, las simulaciones y los diálogos dirigidos. Los juegos de rol permiten recrear situaciones comunicativas en el aula de manera lúdica, mientras que las simulaciones, aunque más sofisticadas, facilitan el desarrollo de habilidades como la persuasión y la negociación. Por su parte, los diálogos dirigidos fomentan el uso secuencial de funciones lingüísticas previamente aprendidas. Estas técnicas no solo son didácticas, sino que también ayudan a los estudiantes a enfrentarse a situaciones reales, ampliando su vocabulario y mejorando su capacidad de comunicación. Sin embargo, para lograr una comunicación efectiva, es necesario respetar las reglas básicas de la lengua, enriquecer el vocabulario mediante la lectura y evitar errores que puedan dificultar la comprensión.

El miedo escénico, por otro lado, es una forma de timidez que surge al hablar frente a un grupo. Este fenómeno, según Larico (2018), se define como una sensación de angustia o pánico que convierte la experiencia de hablar en público en una tarea estresante. Las personas que lo padecen suelen experimentar cambios físicos, psicológicos y comportamentales, lo que les dificulta expresarse con confianza. Este miedo, considerado como una de las fobias sociales más frecuentes, resalta la necesidad de que los sistemas educativos implementen estrategias para enseñar a hablar en público, ayudando a los estudiantes a superar este obstáculo y a mejorar su desempeño en actividades como exposiciones orales.

Entre las técnicas sugeridas para controlar el miedo escénico, Hernández (2011) menciona varias estrategias grupales. La exposición, por ejemplo, permite presentar ideas de manera clara y convincente, mientras que la entrevista se enfoca en la obtención e intercambio de información mediante preguntas y respuestas. El debate, por su parte, fomenta la discusión de un tema desde perspectivas opuestas, promoviendo el análisis crítico y el intercambio de ideas. Finalmente, la mesa redonda reúne a un grupo de personas para debatir un asunto específico, considerando diferentes puntos de vista hasta llegar a acuerdos o recomendaciones. Estas dinámicas no solo reducen el miedo escénico, sino que también tienen un impacto positivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ayudando a los estudiantes a desarrollar habilidades comunicativas y sociales esenciales.

OGMA
Revista Científica Multidisciplinaria
ISSN 3028-8770

Enero–abril 2025
Vol. 4, No. 1, 24-33
DOI: https://doi.org/10.69516/bpxggv35

2. MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, ya que los datos recopilados son susceptibles de ser contabilizados y analizados estadísticamente. Se utiliza un diseño cuasi-experimental, el cual, según Hernández et al. (2014) y Bernal (2010), implica que los grupos de estudio no se asignan al azar ni se emparejan, sino que estos ya están conformados antes de iniciar el experimento, asimismo, el tipo de investigación es descriptivo, ya que este tipo de estudios se enfoca en detallar un fenómeno, identificando sus causas, propiedades y particularidades en su contexto natural (Gallardo, 2018).

La población de estudio estuvo conformada por 199 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra no probabilística por conveniencia que incluyó a 109 estudiantes de primero de bachillerato. Mediante observación directa en la institución, se identificaron los grupos con mayores dificultades para expresarse en público, además, se realizaron consultas con los docentes de la institución, lo que permitió confirmar la reincidencia de esta problemática en los grupos seleccionados.

Entre los instrumentos utilizados para la investigación se incluyó un pretest en forma de cuestionario dirigido a los estudiantes. Este nivel se valoró con base en una tabla de niveles de miedo escénico creada por las investigadoras, así como la escala de calificaciones del Ministerio de Educación del Ecuador para medir el desarrollo de la destreza de expresión oral. En el mismo sentido, se implementó una propuesta de intervención basada en actividades diseñadas para mejorar la expresión oral. Estas actividades fueron evaluadas mediante un post-test al finalizar el proceso. Se agrega que todos los instrumentos fueron validados por expertos en Ciencias de la Educación.

El proceso de recolección y análisis de datos incluyó una revisión detallada de la información obtenida a través del pre-test, el post-test y el plan de intervención. La estadística descriptiva fue la herramienta principal para analizar los datos, permitiendo establecer frecuencias y porcentajes del fenómeno estudiado. Para procesar la información y presentarla de manera clara, se utilizó el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), lo que facilitó la creación de tablas que resumieron los resultados obtenidos. Este enfoque permitió un análisis riguroso y objetivo del impacto de las técnicas de expresión oral en la reducción del miedo escénico entre los estudiantes.

3. RESULTADOS

En este apartado se analizaron e interpretaron los datos obtenidos en la aplicación de instrumentos de recogida de datos de la investigación. El primer instrumento analizado e interpretado fue el test diagnóstico aplicado a estudiantes de primero año de bachillerato, sección matutina, para diagnosticar el nivel de miedo escénico que tienen los estudiantes al expresarse en público. El segundo resultado muestra las técnicas de expresión oral para disminuir indicadores de miedo escénico, en este se trabajó las actividades de la propuesta de intervención. Finalmente, se aplicó el post-test para comprobar si las técnicas aplicadas lograron disminuir el miedo escénico que padecían los estudiantes.

OGMA
Revista Científica Multidisciplinaria
ISSN 3028-8770

Enero–abril 2025
Vol. 4, No. 1, 24-33
DOI: https://doi.org/10.69516/bpxggv35

Tabla 1

Pre-test Diagnóstico

Indicador: Falta de preparación		**f**	**%**
1. ¿Cuál es tu nivel de confianza al hacer una presentación o hablar en público?	PAR	54	49,54%
	AAR	55	50,46%
	DAR	0	12,80%
Indicador: Factores internos del miedo escénico		**f**	**%**
2. Si estuvieras que salir a hablar en público durante 5 minutos ¿Cómo te sentirías?	Bloqueado	18	16,50%
	Angustiado	27	24,80%
	Preocupado	32	29,40%
	Dispuesto	20	18,30%
	Con Energía	12	11,00%
3. ¿Cuál de estas acciones realizas al momento de hablar ante un público?	Muestra seriedad	39	35,80%
	Sonreír	70	64,20%
Indicador: Factor externos del Miedo escénico		**f**	**%**
4. ¿Cuáles de estas situaciones logran en ti un efecto negativo en tus presentaciones?	Presentar un tema en un idioma extranjero	19	17,40%
	Conocer que será evaluado	34	31,20%
	Opinión de mis compañeros de mi trabajo	10	9,20%
	Temor a equivocarme	24	22,00%
	Posibles preguntas que puedan hacerme	13	11,90%
	Nervioso a las opiniones del público	9	8,30%
5. Marca la opción que más se identifique contigo	Hablar en público	35	32,10%
	Pasar desapercibido	74	67,90%
6. Marca la opción que más se identifique contigo	Escuchar	68	62,40%
	Hablar	41	37,60%
7. Marca la opción que más se identifique contigo	Interactuar	75	68,80%
	Dar lección magistral	34	31,20%
8. Marca la opción que más se identifique contigo	Disfrutar el proceso	55	50,50%
	Sentir ansiedad al hablar	54	49,50%

Los resultados demuestran que el 50,46% de la muestra tiene un nivel bajo de confianza al presentarse delante de un público, por otro lado, el 29,40% presenta diversos factores internos que invaden el miedo escénico, y el 49,50% responde al factor de sentir ansiedad al hablar en público, con uno de los factores externos del miedo escénico que más se dio en los estudiantes. Esto denota que un porcentaje de estudiantes a los cuales se les dificulta hablar frente a un público.

Enero–abril 2025
Vol. 4, No. 1, 24-33
DOI: https://doi.org/10.69516/bpxggv35

Tabla 2

Técnicas de la propuesta de intervención

Indicador: Experiencias Tempranas Negativas		**f**	**%**
Redactar Anécdotas	NAR (1,00 a 4,00)	3	2,75%
	PAR (4,00 a 6,99)	36	33,03%
	AAR (7,00 a 8,99)	49	44,95%
	DAR (9,00 a 10,00)	21	19,27%
	Total	109	100
Indicador: Falta a la práctica		**f**	**%**
Concurso de talentos	NAR (1,00 a 4,00	2	1,83%
	PAR (4,00 a 6,99)	33	30,28%
	AAR (7,00 a 8,99)	56	51,38%
	DAR (9,00 a 10,00)	18	16,51%
	Total	109	100
Indicador: Pronunciación		**f**	**%**
Rimas	NAR (1,00 a 4,00	0	0%
	PAR (4,00 a 6,99)	0	0%
	AAR (7,00 a 8,99)	51	46,79%
	DAR (9,00 a 10,00)	58	53,21%
	Total	109	100
Indicador: Expresión Corporal		**f**	**%**
Dramatización	NAR (1,00 a 4,00	0	0%
	PAR (4,00 a 6,99)	0	0%
	AAR (7,00 a 8,99)	1	0,92%
	DAR (9,00 a 10,00)	108	99,08%
	Total	109	100
Indicador: Debate		**f**	**%**
Debate	NAR (1,00 a 4,00	0	0%
	PAR (4,00 a 6,99)	0	0%
	AAR (7,00 a 8,99)	1	0,92%
	DAR (9,00 a 10,00)	108	99,08%
	Total	109	100
Indicador: Exposición		**f**	**%**
Exposición	NAR (1,00 a 4,00	0	0%
	PAR (4,00 a 6,99)	5	4,59%
	AAR (7,00 a 8,99)	13	11,93%
	DAR (9,00 a 10,00)	91	83,49%
	Total	109	100

Los resultados obtenidos reflejan que las técnicas más eficientes para la expresión oral y el miedo escénico de los alumnos fueron: el debate y la dramatización con un 99,08%, mientras que la técnica de la entrevista y exposición tuvieron un 83,49%, mostrando a su vez una gran acogida en los estudiantes.

OGMA
Revista Científica Multidisciplinaria
ISSN 3028-8770

Enero–abril 2025
Vol. 4, No. 1, 24-33
DOI: https://doi.org/10.69516/bpxggv35

Tabla 3

Post- test

Indicador: Falta de preparación		**f**	**%**
1. ¿Cuál es tu nivel de confianza al hacer una presentación o hablar en público?	PAR	21	19,30%
	AAR	74	67,90%
	DAR	14	12,80%
Indicador: Factores internos del miedo escénico		**f**	**%**
2. Si estuvieras que salir a hablar en público durante 5 minutos ¿Cómo te sentirías?	Bloqueado	5	4,59%
	Angustiado	8	7,34%
	Preocupado	12	11,04%
	Dispuesto	84	77,06%
	Con Energía	0	0%
3. ¿Cuál de estas acciones realizas al momento de hablar ante un público?	Muestra seriedad	26	23,85%
	Sonreír	83	76,15%
Indicador: Factor externos del Miedo escénico		**f**	**%**
4. ¿Cuáles de estas situaciones logran en ti un efecto negativo en tus presentaciones?	Presentar un tema en un idioma extranjero	12	11,01%
	Conocer que será evaluado	33	30,28%
	Opinión de mis compañeros de mi trabajo	23	21,10%
	Temor a equivocarme	22	20,18%
	Posibles preguntas que puedan hacerme	11	10,09%
	Nervioso a las opiniones del público	8	7,34%
5. Marca la opción que más se identifique contigo	Hablar en público	75	68,81%
	Pasar desapercibido	34	31,19%
6. Marca la opción que más se identifique contigo	Escuchar	27	24,77%
	Hablar	82	75,23%
7. Marca la opción que más se identifique contigo	Interactuar	92	84,40%
	Dar lección magistral	17	15,60%
8. Marca la opción que más se identifique contigo	Disfrutar el proceso	86	78,90%
	Sentir ansiedad al hablar	23	21,10%

Los resultados demuestran que el 67,90 % de la muestra tiene un nivel medio de confianza al presentarse delante de un público, por otro lado, gracias a las técnicas aplicadas se logró reducir los diversos factores internos que invadían el miedo escénico en los estudiantes, el 84,40% responde a interactuar que es uno de los factores externos del miedo escénico que más se incrementó en los estudiantes a lo largo de la aplicación de las actividades, siendo este factor

Enero–abril 2025
Vol. 4, No. 1, 24-33
DOI: https://doi.org/10.69516/bpxggv35

de gran ayuda porque permitió a los estudiantes poder interactuar con el público y tener más confianza al realizar una presentación.

4. DISCUSIÓN

Con base en los datos obtenidos se compararon los resultados número uno del pre test y los resultados del número tres del post test, donde se registra que el 67,90% cumple con el primer indicador denominado: falta de preparación, y como subindicador encontramos el nivel de confianza, y a su vez lograron colocarse en un nivel medio de confianza al realizar presentaciones ante un público, sin embargo aún existe un 50,46% que no tienen la confianza suficiente para presentarse ante un grupo de personas. Se logró disminuir los diversos factores internos que invadían el miedo escénico en los estudiantes, ya que el factor preocupado se redujo a 11,04%, a su vez el factor bloqueado disminuyó un 4,59%, mientras que el factor externo que responde al factor de sentir ansiedad al hablar en público se redujo a un 21,10%.

Esto denota que los estudiantes lograron disminuir el miedo escénico a un nivel medio. Marín (2018) quien menciona que los resultados de su investigación demostraron en el pre-test se utilizó una escala de 1 a 10, donde 1 fue muy baja y 10 muy alta. La media de la muestra fue 6,74 puntos sobre 10. Al analizar los datos a detalle se observó que el nivel de confianza de los hombres (6,76/10) fue superior al de las mujeres (6,69/10), sin ser una diferencia numéricamente significativa. No obstante, existió un caso atípico entre los hombres, la autoestima y confianza personal fue 2/10, mientras en las mujeres, el mínimo fue 4/10.

Con relación a las técnicas de expresión oral, los resultados demuestran que, en su mayoría, los indicadores de la escala valorativa planteada se encuentran con mayor ponderación en AAR (alcanza los aprendizajes requeridos) y DAR (domina los aprendizajes requeridos). Al comparar los resultados de las técnicas de Expresión Oral, se menciona que la primera técnica de redactar anécdotas obtuvo un 44,95% que equivale a la escala cualitativa AAR, mientras que la actividad de rimas aumento a un 53,21% que pertenece a la escala cualitativa de DAR. Tal como las últimas técnicas de la entrevista y exposición obtuvieron un 83,49% que corresponde a la escala cualitativa de DAR, es necesario resaltar que en las técnicas del debate y la dramatización aumentaron un 99,08% manteniéndose en la escala cualitativa de DAR.

Estas técnicas permitieron que los estudiantes puedan expresarse sin temor alguno, existiendo gran interés por los estudiantes ya que no habían tenido oportunidad de trabajarlas en el aula de clases. Ante lo expuesto anteriormente los resultados coinciden con los obtenidos por González (2013) en su investigación presenta la creación de un programa de estrategias para reducir el miedo escénico, y en los resultados demuestran que la efectividad de las estrategias en los sujetos que recibieron el Programa de PNL se redujo entre un 32% y 37% de los valores de Miedo Escénico, clasificando a los sujetos en niveles de Miedo Escénico de “Promedio Alto”, a un nivel Bajo en un 25% y a un Nivel Promedio Bajo en un 75%.

Con respecto a la disminución de indicadores de miedo escénico mediante la aplicación de técnicas de expresión oral, los resultados demuestran que el 67,90% tiene un nivel medio de confianza al presentarse delante de un público, por otra parte, gracias a las técnicas aplicadas se logró reducir el 21,10% que responde al factor de sentir ansiedad al hablar en público, que es

Enero–abril 2025
Vol. 4, No. 1, 24-33
DOI: https://doi.org/10.69516/bpxggv35

uno de los factores externos del miedo escénico en los estudiantes que más se logró reducir. Los resultados se relacionan con la investigación realizada por Burgos (2019) quien menciona en sus resultados que el 80% de los estudiantes pudieron controlar su miedo escénico gracias a las actividades realizadas en los talleres didácticos, y finalmente, se pudo concluir que, al superar el miedo escénico, el estudiante genera un mejor desenvolvimiento, en su vida personal, estudiantil y laboral.

5. CONCLUSIONES

Las conclusiones de este estudio destacan el impacto positivo de las técnicas de expresión oral en la reducción del miedo escénico en estudiantes de primero de bachillerato general unificado. A través de un diseño cuasi-experimental, se identificaron los principales factores internos y externos que dificultan la expresión oral de los estudiantes. La implementación de técnicas específicas como el debate, la dramatización y las exposiciones permitió no solo abordar estas dificultades, sino también fortalecer habilidades comunicativas esenciales. Este resultado subraya la importancia de integrar estrategias prácticas y lúdicas en el ámbito educativo para promover el desarrollo de la confianza y la seguridad al hablar en público.

En el proceso de intervención, se comprobó que actividades como redactar anécdotas y practicar rimas contribuyen significativamente a mejorar aspectos específicos de la expresión oral, como la pronunciación y el uso del lenguaje corporal. Estas actividades fomentaron el interés y la participación activa de los estudiantes, quienes previamente no habían tenido acceso a este tipo de dinámicas en sus clases regulares. La aplicación de estas técnicas evidenció que el aprendizaje se potencia cuando los estudiantes se enfrentan a escenarios reales y controlados, donde pueden practicar y recibir retroalimentación constructiva.

Otro hallazgo relevante es que la reducción de los niveles de ansiedad al hablar en público fue significativa, reflejándose en un aumento en la confianza y disposición de los estudiantes para participar en actividades comunicativas. Esto respalda la efectividad de las técnicas aplicadas en el aula, las cuales no solo disminuyeron el miedo escénico, sino que también promovieron un mejor desempeño en contextos sociales y académicos. Además, los resultados confirman la validez de integrar intervenciones pedagógicas estructuradas que prioricen tanto el aspecto técnico como el emocional del proceso de comunicación.

Finalmente, este estudio reafirma la importancia de capacitar a docentes en el uso de herramientas metodológicas que fortalezcan la expresión oral de los estudiantes. Superar el miedo escénico no solo mejora la calidad del aprendizaje, sino que también tiene un impacto positivo en el desarrollo personal y profesional de los estudiantes. Este avance refuerza la necesidad de continuar investigando y promoviendo estrategias innovadoras que impulsen la confianza y competencia comunicativa en el sistema educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson Educación.

Enero–abril 2025
Vol. 4, No. 1, 24-33
DOI: https://doi.org/10.69516/bpxggv35

Burgos, P. (2019). *Desenvolvimiento escénico en los estudiantes de 8vo semestre de la carrera de Comunicación Social jornada nocturna de la Universidad de Guayaquil* [Tesis de maestría, Universidad de Guayaquil]. Universidad de Guayaquil.

Delgado, L. (2017). *Ansiedad estado/rasgos y miedo de hablar en público en estudiantes de la Institución Idea-Perú* [Tesis de maestría, Universidad San Pedro]. Universidad San Pedro.

Gallardo, E. (2018). *Metodología de la investigación*. Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf

Garavito, D. (2014). *Estrategia didáctica para el mejoramiento de la expresión oral* [Tesis de maestría, Universidad Libre de Colombia]. Universidad Libre de Colombia.

García, J., Pérez, M., & Rodríguez, A. (2021). Estrategias de expresión oral como herramienta para disminuir el miedo escénico en estudiantes. *Revista Código Científico*, *3*(1), 45-60. https://revistacodigocientifico.itslosandes.net/index.php/1/article/view/3

González, C. (2013). Efectos de la PNL sobre el miedo escénico de estudiantes universitarios. *Revista Opción, 29*(71), 90–106.

Hernández, M. (2011). *Técnicas de expresión oral*. Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA).

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.

Larico, A. (2018). *Diagnóstico del grado de timidez estudiantil de la Institución Educativa Secundaria Uros Chulluni de Puno, año escolar 2016* [Tesis de maestría, Universidad Nacional del Altiplano]. Universidad Nacional del Altiplano.

Marín, R. (2018). *El miedo escénico como barrera comunicativa en el aula* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Universidad Complutense de Madrid.

Organización de las Naciones Unidas (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights

Rodríguez, M. (2022). De la oralicidad a la lengua oral en los procesos de aprendizaje. *Enunciación*, 27(1), 31–44. https://doi.org/10.14483/22486798.18711

Rosas, M. (2018). *La expresión oral en estudiantes de segundo grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Pedro Ruiz Gallo* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Universidad César Vallejo.

Viejó-Mora, I., & Quinto Saritama, E. (2019). Miedo escénico y la superación psicológica en estudiantes universitarios. *Psicología UNEMI*, *3*(4), 39-49. https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/864/1074