

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**

**Literatura Dramática y Teatro**

**Factores del Pánico Escénico**

**Tesina**

**Que presenta:**

**Nidia Vázquez Peña**

**Asesor:**

**Dr. Carlos Díaz Ortega**

**México, 2015**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Índice

Introducción.....	1
Capítulo I	
1.1 Miedo.....	3
1.2 Miedo social.....	7
1.3 Pánico escénico.....	14
Capítulo II	
2.1 Factores sociales.....	19
2.2 Factores psicológicos.....	27
Capítulo III	
3.1 Experiencias personales.....	50
Capítulo IV	
4.1 Estrategias para ayudar a controlarlo.....	58
Conclusiones.....	66
Bibliografía.....	68

## Introducción

*“Courage is grace under pressure.”*  
-Ernest Hemingway

Cuando hablamos de miedo generalmente nos referimos a esa sensación incómoda que se presenta cuando nos enfrentamos a una situación desagradable. Solemos pensar en esta emoción como algo indeseable y en algunos casos, vergonzoso. En pocas ocasiones nos detenemos a pensar de dónde viene el miedo y para qué sirve. ¿Realmente es útil esa oleada de angustia, ese vacío en el estómago y la sensación de que estamos al borde del desmayo?

El miedo es una de las emociones que jugaron un papel crucial en la historia evolutiva, muchas de las especies que conocemos hoy en día le deben su existencia a la capacidad de sus antepasados para salir corriendo en el momento apropiado.

El miedo es ese estado de alerta que se activa cuando nos encontramos o nos sentimos en peligro, es notablemente importante para nuestra adaptación y supervivencia, tanto como animales como seres sociales.

Sin embargo, es falible. Siendo una emoción que trabaja en conjunto con otros factores, el miedo puede llegar a actuar fuera de sus parámetros naturales. Cuando el miedo llega a ser severo puede ocasionar un deterioro formidable en la calidad de vida de las personas y se puede manifestar de muchas maneras. Las repercusiones de padecer un miedo desmesurado pueden llegar a ser considerables, muchas veces se complica con depresión, abuso de medicación tranquilizante o con el consumo abusivo de alcohol o drogas.

Para algunas personas el hecho de enfrentarse a un público se encuentra entre uno de sus miedos más importantes, ya sean conferencistas, actores, cantantes, e incluso aquellas personas que no pronuncian palabra alguna, como músicos, bailarines o deportistas. Este miedo comúnmente conocido como pánico escénico, no sólo se reduce al malestar que lo acompaña (que muchas veces puede tornarse en terror), sino que también reduce la efectividad comunicacional de aquellos que lo padecen e impide el despliegue de

sus capacidades expresivas. El pánico escénico es considerado un trastorno de ansiedad, es más frecuente de lo que se piensa y, dependiendo de la persona, su intensidad es variada.

En el primer capítulo estudiaremos con más detalle el miedo, ¿qué es?, ¿cómo funciona?, ¿ante qué se detona? Analizaremos también una de las enfermedades del miedo: el miedo social, del que deriva nuestro objeto de estudio. Definiremos el pánico escénico y conoceremos sus síntomas, así como el perfil de las personas que lo padecen.

En el segundo capítulo abordaremos las posibles causas para que una persona desarrolle este tipo de trastorno. Existen factores tanto sociales como psicológicos que contribuyen al desarrollo tanto del miedo social, como de alguna de sus formas: la timidez, la fobia social o el pánico escénico. La importancia de analizar los factores alrededor de este padecimiento recae en la necesidad de reconocer las señales que indican que el miedo puede estar a punto de salirse de control. Identificar a tiempo estas señales nos da la ventaja de atacar el problema antes de que alcance su punto álgido y sea más fácil de manejar.

Como parte de la investigación en el tercer capítulo se comparten algunas experiencias personales de estudiantes que demuestran la considerable repercusión de padecer este trastorno y cómo afecta su desarrollo académico. Las experiencias son tanto de personas del ámbito artístico, como de otras carreras profesionales.

Aunque para algunos el pánico escénico no resulta de gran importancia, aquellos que lo padecen saben cuán afectada puede resultar su calidad de vida debido a este trastorno. Muchos psicólogos que investigan acerca de los miedos sociales han desarrollado técnicas que han probado ser eficaces en el manejo de este miedo y las han aplicado con éxito a sus pacientes, en el cuarto capítulo se comparten algunas de estas estrategias.

## CAPÍTULO I

### 1.1 Miedo

#### *¿Qué es el miedo?*

Sabemos que el ser humano está dotado de una variedad de emociones que le permiten no sólo percibir el mundo que le rodea, si no también asimilarlo de acuerdo a sus experiencias y aprendizaje. Una de estas emociones es el miedo.

De acuerdo a una investigación de Luis Carretié, de la Universidad Autónoma de Madrid, a nivel neurológico, el miedo es definido como:

Una reacción rápida del organismo ante un estímulo amenazante con dos componentes: uno psicológico y otro fisiológico que es la respuesta motora del cuerpo. Los eventos negativos, frecuentemente asociados al riesgo para la supervivencia, requieren la movilización intensa y urgente de los recursos de procesamiento y de respuesta. (...) El éxito evolutivo necesita que el sistema nervioso garantice una reacción rápida e intensa incluso cuando las señales de peligro son difíciles de reconocer y no llegan a alcanzar la conciencia (por ejemplo, por ser breves, aparecer semiocultas o tener poco contraste).<sup>1</sup>

Según esta investigación que realizó con Sara López-Martín, todos los estímulos que llegan a nuestro cuerpo, táctiles, visuales, auditivos, etc., antes de llegar a la corteza cerebral y ser conscientes de ellos, pasan por una pequeña estructura localizada en el cerebro llamada *Amígdala*. Ésta estructura, con forma de almendra, activa en todo el organismo reacciones de respuesta ante un peligro, real o potencial, físico o psicológico. La amígdala consta de dos poblaciones de neuronas, antagonistas entre sí, de tal manera que cuando una se activa, se inhibe la otra. La llegada de la información a la amígdala puede ser por dos vías: vía principal (tálamo-corteza-amígdala), que es más lenta pues requiere del conocimiento previo de un estímulo de peligro y la vía secundaria (tálamo-amígdala), que es más rápida pero menos precisa y que nos permite reaccionar ante un estímulo antes de precisar la naturaleza del peligro. Esta última está implicada en la respuesta de miedo condicionado, considerado como un tipo de memoria no consciente (implícita o

---

<sup>1</sup> Carretié, Luis y López-Martín, Sara (2010): *Papel de la corteza prefrontal ventromedial en la respuesta a eventos emocionalmente negativos*. Disponible en: [http://www.uam.es/personal\\_pdi/psicologia/salmarti/investigacion/articulos/RevNeurol2010.pdf](http://www.uam.es/personal_pdi/psicologia/salmarti/investigacion/articulos/RevNeurol2010.pdf) Consultado 5.04.2014.

emocional), en el que la amígdala reconstruye la respuesta corporal producida al primer contacto con aquello que nos produjo miedo. La amígdala siempre actúa de manera interactiva con el resto del cerebro porque el miedo no se localiza en un lugar físico sino que procede de una reacción del sistema neuronal. El llamado “circuito del miedo” consta de estructuras incluso más importantes que la amígdala, entre ellas la corteza prefrontal, que reúne algunas de las características más complejas de la mente y que juega un papel primordial en el miedo, ya que pone las situaciones en contexto y permite modular la respuesta a las situaciones de miedo; asimismo, estructuras como el hipocampo y otros componentes del sistema límbico son integrantes de dicho circuito. La respuesta a un estímulo que nos produce miedo se da por la activación del sistema nervioso autónomo y por estimulación hormonal, por parte de la amígdala. La activación del sistema nervioso autónomo produce elevación de adrenalina y noradrenalina en la sangre, que nos preparan para la lucha o la huida, haciendo que el corazón lata más fuerte y rápido, que disminuyan las secreciones (como la saliva), que se dilaten las pupilas y, si el estímulo es muy intenso, provoca el vaciamiento de la vejiga y los intestinos. Asimismo, la amígdala activa el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal que tendrá como resultado final la liberación de cortisol que facilitará la respuesta comportamental y aumentará los efectos de la adrenalina y noradrenalina.<sup>2</sup>

Gracias a la evolución somos poseedores de un complejo sistema de defensa encargado de protegernos ante un peligro. Una alarma se activa ante una amenaza y el cerebro reacciona ante este aviso para luchar o escapar. Visto de esta manera resulta sencillo decir que el miedo es una emoción no sólo útil, si no también necesaria.

Generalmente, son las circunstancias de la vida las que van disponiendo de la experiencia que hace aprender a temer situaciones, personas, animales o eventos relacionados con peligros reales. Es natural que tengamos miedo de un perro que se muestra agresivo si hemos sido atacados por uno con anterioridad. Aunque también puede ocurrir que ni siquiera hayamos experimentado nosotros el peligro para conducirnos con cautela. Basta con haber tenido noticias de que alguien ha sufrido un asalto en una zona que

---

<sup>2</sup> Carretié, Luis y López-Martín, Sara (2010): *Papel de la corteza prefrontal ventromedial en la respuesta a eventos emocionalmente negativos*. Disponible en: [http://www.uam.es/personal\\_pdi/psicologia/salmarti/investigacion/articulos/RevNeurol2010.pdf](http://www.uam.es/personal_pdi/psicologia/salmarti/investigacion/articulos/RevNeurol2010.pdf) Consultado 5.04.2014.

nosotros frecuentamos para temer transitar por ahí. Es realmente sorprendente la capacidad que tenemos los humanos para aprender tanto de nuestras experiencias como de las ajenas.

Tenemos por ejemplo, el miedo que los padres enseñan a sus hijos. En cierta forma es útil que se le enseñe a un niño a temer ante una persona extraña, animales o circunstancias que pueden poner en peligro su integridad. Deseamos que un niño tenga miedo a ser atropellado para que tenga la precaución de mirar a ambos lados antes de cruzar una calle. Por otro lado, queda suspendida la pregunta de cuán perjudicial puede resultar para el niño en cuestión, que le heredemos completa nuestra amplia gama de temores. Si nosotros sentimos miedo a una fuerte pérdida económica, ¿estamos enseñando al niño a prever y a tomar decisiones que lo lleven a evitar este problema o le estamos sembrando ansiedad ante este problema, al tiempo que lo estamos privando de experimentar esta situación por sí mismo y que encuentre sus propias soluciones echando mano de su experiencia y de su juicio?

Ya entrados en el tema del juicio propio, varios autores, como Christophe André, resaltan la importancia de tener en mente que si bien el miedo se dispara ante un estímulo peligroso, este estímulo muchas veces resulta subjetivo. Lo que me hace temer a mí, puede tener sin cuidado a otra persona. Es evidente que en un asalto, un hombre alterado y enmascarado que apunta un arma directamente a una persona, va a hacer temer al más valiente. Pero no ocurre lo mismo en otras circunstancias, una persona puede sentirse totalmente aterrada de estar en una habitación llena de gente aunque nadie le esté mirando. Otra puede llegar a dejar de intentar cosas nuevas por miedo a fracasar. Hay quien incluso pueda experimentar terror ante el hecho de ruborizarse frente a otras personas. Son incontables los miedos que la gente puede llegar a experimentar.

Anteriormente habíamos hablado de que nuestro sistema de defensa funciona como una alarma, pero nos enfrentamos al problema de que siendo seres humanos, nuestros miedos vienen acompañados de un razonamiento complejo, que a veces compromete el funcionamiento normal de este sistema de defensa.

André explica que la sede de las reacciones emocionales del miedo se sitúa en las partes más antiguas de nuestro cerebro, el sistema límbico o “cerebro emocional”. Esta es la razón por la que el miedo, al igual que todas nuestras emociones, se escapa a nuestra voluntad, al menos en lo que a su desencadenamiento se refiere: no podemos impedir la



aparición de nuestras reacciones de miedo, pero sí podemos regularlas. Los mecanismos de regulación se sitúan en las partes más recientes de nuestro cerebro: la corteza cerebral.<sup>3</sup>

Un miedo normal es una alarma bien calibrada tanto en su activación como en su regulación, sólo se dispara en el momento apropiado, ante un verdadero peligro, no ante una posibilidad o el recuerdo de un peligro. La intensidad de la alarma debe ser proporcional al peligro.

Según nos dice André, un miedo se vuelve patológico cuando corresponde a una alarma mal ajustada, su activación es anormal: el miedo se desata con demasiada frecuencia ante amenazas leves. La alarma es demasiado sensible, el miedo no está controlado y fácilmente se transforma en pánico. Los griegos disponían de dos palabras para designar sus temores: *deos*, que significaba un miedo reflexivo y mental, controlado; y *phobos*, que describía un miedo intenso e irracional, acompañado de una huida.<sup>4</sup>

Al igual que todas las emociones básicas, el miedo engendra numerosas emociones derivadas de él: fobia, ansiedad, angustia, pavor, pánico. La fobia se caracteriza por ser un miedo muy intenso que puede llegar a convertirse en un ataque de pánico, suele ser incontrolable y hace que se intenten evitar las situaciones a las que se teme. La ansiedad es un miedo anticipado, es la vivencia asociada a la espera o a la proximidad del peligro. La angustia es una ansiedad con numerosos signos físicos. El pánico es un miedo muy marcado por su intensidad extrema. Todos estos miedos patológicos pueden sobrevenir en ausencia de peligro, simplemente al evocarlos o preverlos. Se caracterizan por la pérdida de todo control sobre el miedo.<sup>5</sup>

En su amplio estudio del miedo, el médico psiquiatra Christophe André ha descubierto un miedo esencial para el estudio del tema del Pánico escénico, lo llama miedo social. En este concepto, reconoce un punto intermedio entre el miedo normal y el patológico. La alarma de este miedo oscila entre una amenaza real y la anticipación a un evento temido. Y es de crucial importancia en su tratamiento la aproximación que se hace a dicho miedo, ya que si se atiende adecuadamente puede resultar exitosa la superación del miedo, de no ser así puede salirse de control y convertirse en una fobia social que termine en un ataque de pánico.

---

<sup>3</sup> André, Christophe. *Psicología del miedo*. Barcelona: Kairós, 2009. Págs. 32, 33.

<sup>4</sup> *Ibidem*. Págs. 18-21.

<sup>5</sup> *Ibidem*. Pág. 34.

## 1.2 Miedo social

Uno de los problemas más complicados en el estudio de los miedos, es marcar la frontera entre la normalidad y la enfermedad. Los casos extremos son muy claros, pero los fronterizos no lo son y es importante darles la atención que se merecen, puesto que un miedo normal mal enfocado puede convertirse en uno patológico.

Los humanos somos seres sociales por naturaleza, estamos de alguna manera obligados a convivir con nuestros semejantes. Para muchas personas esta convivencia es motivo de felicidad y placer, para otros es motivo de sufrimiento por culpa del miedo.

Muchas personas en algún momento de su vida se han visto en un aprieto al tener que enfrentar una situación social para la cual no se sienten preparadas o les asusta por alguna razón en específico. Los temores van desde tener que enfrentarse a un público, buscar trabajo e incluso pedir la hora.

Este tipo de aprensión que aparece al momento de lidiar con situaciones sociales se caracteriza por:

- Sentimiento de incomodidad, que puede presentarse como una sencilla molestia o como un ataque de pánico.
- Un miedo exagerado a las miradas y opiniones de los demás con respecto a nosotros mismos.
- Una tendencia a centrarse en uno mismo, en lo que uno piensa y siente, en lugar de pensar en la situación que está teniendo lugar.<sup>6</sup>

En términos generales se puede decir que el miedo a este tipo de situaciones, es ante todo un miedo a la mirada y a la opinión de los demás, es decir, temor a ser juzgado. Son variadas las situaciones sociales que pueden dar lugar a que una persona pase por un momento incómodo o una crisis.

En su libro, *Psicología del Miedo*, André las agrupa en cinco principales situaciones para su estudio:

---

<sup>6</sup> Marina, José Antonio. *Anatomía del miedo*. Barcelona: Anagrama, 2006. Pág. 147.

1. *Situaciones de actuación.*

Aquí se agrupan todos los momentos en los que existe el temor a ser juzgado, cuando se tiene delante una o más personas que están presentes para evaluar lo que se ha dicho o hecho y la forma en la que se hace. Por ejemplo, conferencias, entrevistas de trabajo y desde luego una presentación en escena. Para muchos actores y otros artistas en general, este tipo de miedo es normal y se disipa en cuando comienzan a actuar. El problema son aquellas personas que no saben cómo controlar su miedo y se dedican a otra cosa, convencidos de que deben abandonar su carrera a pesar del talento que puedan tener.

2. *Situaciones de observación.*

Son aquellas en las que uno se encuentra involuntariamente en el punto de mira de otras personas, pasar por delante de un local abarrotado, llegar tarde a una junta cuando ya todos están sentados, etc. Es ese sentimiento cuando de golpe somos conscientes de que todos nos miran y no estábamos preparados. Convertirse inesperadamente en el centro de atención, turba a muchas personas, al grado de comenzar a dudar de ellas mismas al realizar una actividad perfectamente normal, en algunos casos esta turbación raya en el pánico.

3. *Situaciones de afirmación.*

En esta categoría entran pedir un aumento, defender los derechos, expresar deseos, negociar un precio o simplemente decir no. Para la mayoría de las personas, estas pueden ser situaciones tan comunes que no conllevan una reacción de miedo importante. Sin embargo, para un cierto número de personas tímidas o inhibidas, estos momentos son tan penosos que suelen evitarlos debido al intenso miedo que les provocan.

4. *Situaciones de revelación de uno mismo.*

Son los momentos en los que nos vemos obligados a hablar de nosotros mismos a otra persona, a desvelar un poco de nuestra intimidad personal y psicológica. Para algunas personas esto puede ser incómodo. Sobre todo si están convencidas de que

su carácter denota cierta inferioridad. El temor a ser objeto de un juicio negativo puede conducir a huir de las situaciones o a mantener alejada a la gente con una conducta fría, o bien mediante el humor o el sarcasmo, que en realidad son una forma de no hablar de uno mismo, ya que siempre se está actuando.

##### 5. *Situaciones de interacciones superficiales.*

Cuando se instaura un silencio entre dos personas, muy pocas tienen la capacidad de aprovechar ese momento contemplando el entorno o concentradas en alguna reflexión. Para muchas personas este silencio se torna incómodo y crea un ligero malestar, acompañado de alguna expresión que intente restablecer la conversación. Existen otras personas a las que les resulta sumamente difícil ir a algún establecimiento y entablar una conversación irrelevante con otros individuos, generalmente cuando alguien les dirige un comentario superficial, por ejemplo sobre el clima, intentan ignorar la pregunta o responden de manera cortante aunque su intención no sea esa.<sup>7</sup>

Estas situaciones pueden presentársele a cualquier persona, la cuestión es que no todas las personas las experimentan con la misma magnitud. La diferencia entre las personas fóbicas sociales y las que no lo son, no consiste en que no aparezca el miedo, sino en su capacidad para controlarlo y superarlo.

Es importante tener en cuenta que esta incapacidad para controlar el miedo, nada tiene que ver con que no se posea la inteligencia suficiente, ni se trata tampoco de que el individuo en cuestión sea débil o cobarde. Su miedo proviene de un origen complejo que tal vez desconoce o bien, no ha podido superar, y simplemente necesita la guía para lograrlo.

Muchos psicólogos, entre ellos Harriet Braiker, concuerdan en que gran parte de las personas que padecen miedos sociales están muy marcadas por la violencia, generalmente resultado de una infancia que tuvo lugar en un ambiente hostil, padres alcohólicos, abandono a temprana edad e incluso abuso infantil.

De acuerdo a José Marina, una constante en el miedo social es la angustia. La angustia es una permanente ansiedad ante una amenaza imprecisa, produce sin parar

---

<sup>7</sup> André, Christophe. *Psicología del miedo*. Barcelona: Kairós, 2009. Págs. 241-246.

preocupaciones que impiden dimensionar adecuadamente la situación que se presenta. Existen ciertos factores en los que se fragua la angustia: el temperamento vulnerable, la afectividad negativa y el neuroticismo, favorecen la propensión a interpretar señales neutras como peligrosas. De aquí se deriva una situación de alerta permanente, que ocasiona dos cosas, que no se pueda actuar adecuadamente porque se ha generado un bloqueo mental y que constantemente se eviten las situaciones a las que se teme.<sup>8</sup>

André encuentra que además de la angustia, existe también el temor al ridículo o a pasar vergüenza. Mientras que el miedo es una emoción de peligro, la vergüenza es la convicción de que no se ha sabido hacer frente a ese peligro bajo la mirada desaprobadora de otra persona. Como se mencionaba anteriormente, la mayoría de los miedos sociales proceden del temor a ser juzgado negativamente. Cuando este temor se convierte en certeza, más bajo el efecto de nuestras convicciones íntimas que bajo el efecto de la realidad, ya no es el miedo lo que se apodera de nosotros, sino la vergüenza. La cual puede ser una emoción tan destructiva como el miedo, es más duradera y más insidiosa, ya que logra que el individuo se sienta desvalorizado y, en ocasiones, lleva a un aislamiento tras una interacción social que ha parecido humillante.<sup>9</sup>

En algunos casos extremos algunas personas describen sus “ataques de vergüenza” de forma muy parecida a un ataque de pánico. No sienten que estén en peligro de muerte, como en el caso del miedo, pero sí ante un peligro social, como si fueran a perder su posición y su valor frente a los ojos de los demás. Los etólogos, especialistas en psicología animal, creen que las emociones de vergüenza tienen sus raíces en las relaciones de dominancia y de aceptación en el seno de los grupos de animales. Opinan que es necesario integrar estas reflexiones sobre la dominación para comprender bien los mecanismos sutiles de los miedos sociales, los cuales serían la herencia de dos tipos de miedos ancestrales, el miedo reflejo al extraño, presente en muchos niños, y la vergüenza a perder la posición social. Todo miembro de un grupo animal, y por ende también humano, necesita sentir que su conducta le permite disponer de una posición social a los ojos de los demás. Siempre que esta posición se ponga en duda (por ejemplo, cuando un macho dominante pierde en una

---

<sup>8</sup> Marina, José Antonio. *Anatomía del miedo*. Barcelona: Anagrama, 2006. Págs. 138-142.

<sup>9</sup> André, Christophe. *Psicología del miedo*. Barcelona: Kairós, 2009. Pág. 247.

lucha), el animal manifestará signos que los humanos interpretamos como vergüenza: durante un tiempo el individuo humillado evitará las miradas, se aislará y se alejará.<sup>10</sup>

Christophe André divide los miedos sociales en diferentes familias, de acuerdo al objeto del miedo, a su intensidad, etc. Siendo éstas la timidez, la fobia social y pánico escénico. Abordaremos de manera general las dos primeras familias para poder estudiar a fondo en el siguiente capítulo el pánico escénico, que es nuestro objeto de estudio.

### *La timidez*

Como se mencionaba anteriormente las familias se dividen de acuerdo al objeto del miedo, la timidez es un padecimiento que se caracteriza por la aprensión hacia personas o eventos nuevos. Existen numerosos estudios que demuestran que puede llegar a afectar de manera significativa la calidad de vida de una persona. Las personas tímidas dejan escapar muchas oportunidades o se aíslan constantemente.

La baja autoestima contribuye enormemente a este padecimiento, las personas se consideran inferiores y suelen juzgarse con dureza cuando tienen la sensación de que no han sabido enfrentar adecuadamente una situación poco habitual.

Existen tres dimensiones principales en la timidez:

- Una dimensión emocional, una expresión a menudo fisiológica: aceleración del ritmo cardíaco, sudor, enrojecimiento, etc.
- Una dimensión conductual, con una inhibición en una situación social: el tímido no toma iniciativas, espera que las cosas vengan a él.
- Una dimensión psicológica, principalmente marcada por el conflicto permanente entre las ganas de ir hacia los demás y el temor de no ser aceptado por ellos.<sup>11</sup>

En algunos casos el tiempo y la repetición de las situaciones van disminuyendo paulatinamente la aprensión que se genera en la persona tímida y recobra un poco de comodidad y capacidad para comunicarse.

Pero la timidez actúa en distintos niveles, una persona puede sentir una ligera angustia acerca de la primera impresión que causa en las personas, o puede sentir auténtico

---

<sup>10</sup> André, Christophe. *Psicología del miedo*. Barcelona: Kairós, 2009. Pág. 248.

<sup>11</sup> *Ibidem*. Pág. 258.

pánico de pensar en el juicio que la gente ejerce sobre ella. En algunos casos el nivel de timidez puede ser tan alto que lleva a desarrollar una auténtica fobia social, que es el siguiente en nuestro estudio.

### *Fobia Social*

La fobia social se define por un miedo social intenso que incapacita: la persona afectada teme revelar a sus observadores o interlocutores su vulnerabilidad (sonrojándose, temblando o sudando) o sus limitaciones (al no parecer muy inteligente o culto).

Por esta razón, las situaciones sociales en las que la persona se siente vulnerable supondrán un gran sufrimiento y tenderán a evitarse, aunque eso suponga muchos problemas sociales o profesionales. Salir de compras puede resultar aterrador; buscar empleo, una misión imposible. El desempleo es además un drama para los fóbicos sociales, que normalmente son incapaces de superar la carrera de obstáculos de las entrevistas de trabajo. La gravedad de la fobia social dependerá, entre otros factores, de las situaciones temidas: si se trata sólo de situaciones de actuación, como hablar dentro de un grupo o realizar una tarea pública, la limitación es moderada. Si además la persona teme las relaciones cotidianas con sus semejantes, como charlar o conocer gente, la fobia social es más limitadora y se complica más. Y si los miedos son también a recibir la mirada de cualquier persona, cada día se convierte en un infierno.<sup>12</sup>

Las fobias sociales, tras haberlas confundido durante mucho tiempo con la timidez o incluso con la agorafobia, se consideran hoy en día como un trastorno frecuente. Muchos fóbicos sociales padecen también depresión y alcoholismo. La depresión es, sin duda, consecuencia del aislamiento y del fracaso social que rodea a la mayoría de estos pacientes. Probablemente también esté asociada a sus sentimientos de vergüenza recurrentes. En cuanto al alcohol, incluso las personas que no padecen ansiedad social saben que beber facilita la interacción social. El problema para los fóbicos sociales es, por una parte, que no consumen alcohol sólo en las reuniones sociales, sino también antes, para “prepararse” y ahogar su miedo, y después para olvidar su vergüenza, pues están convencidos de que se

---

<sup>12</sup> André, Christophe. *Psicología del miedo*. Barcelona: Kairós, 2009. Pág. 268.

comportan de manera ridícula e inadaptada. A los pacientes que son fóbicos sociales frecuentemente se tarda mucho tiempo en diagnosticarlos y tratarlos correctamente.<sup>13</sup>

Dado que la mayor parte de las situaciones sociales son fuentes de miedo, hablamos de fobias sociales generalizadas. La persona se siente juzgada haga lo que haga: estar sentada delante de alguien en un transporte público, hablar con un vecino o comprar un artículo en un comercio.

La fobia social puede estar asociada a perfiles de personalidad muy diversos, algunas personas son hipersensibles a las opiniones ajenas, no se implican en las relaciones sociales a no ser que estén seguros de ser aceptados, se consideran inferiores a los demás, etc. Otras personas eligen enfrentarse a las situaciones a pesar del miedo que tienen, con frecuencia tienen una apariencia fría o agresiva que les permite mantener a la gente a distancia.<sup>14</sup>

Uno de los errores más comunes que cometen los fóbicos sociales es el de focalizarse en el yo, y sobre todo en que les va a ir mal y que se va a notar. Los fóbicos sociales no son especialmente narcisistas, se centran en sí mismos porque se sienten en peligro debido a sus manifestaciones físicas y emotivas, pues piensan que les hacen vulnerables a las agresiones de los demás.<sup>15</sup>

Las personas que padecen miedos sociales se critican con mucha dureza, suelen dar vueltas a sus pensamientos y también a imágenes muy negativas sobre sí mismas, sobre todo después de enfrentamientos sociales. A partir de esto, desarrollan la costumbre de evitar toda situación que les recuerde al fracaso anterior.

---

<sup>13</sup> André, Christophe. *Psicología del miedo*. Barcelona: Kairós, 2009. Pág. 268.

<sup>14</sup> *Ibíd.* Pág. 271.

<sup>15</sup> *Ibíd.* Pág. 276.



### 1.3 Pánico Escénico

De acuerdo a Marina, el pánico se trata del miedo más violento, el que hace sentir a la víctima que está a punto de morir o volverse loco, es un brote abrupto de angustia. Los trastornos de pánico suelen comenzar con sensaciones físicas desagradables, que disparan pensamientos inquietantes. Se trata de un ataque de ansiedad máxima y rápida, acompañada de numerosos síntomas físicos, que el sujeto interpreta como anticipo de algo terrible, seguido de la pérdida de control. Una vez que ha ocurrido desencadena un miedo anticipador, que puede incapacitar la vida de una persona.<sup>16</sup>

Según Jean-Luc Émery se puede diagnosticar un ataque de pánico cuando, en un periodo bien delimitado de miedo o intenso malestar, se dan cuatro o más de los siguientes síntomas, que se inician bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros diez minutos:

- Taquicardia.
- Sudores.
- Temblores o sacudidas musculares.
- Sensación de falta de aire o impresión de ahogo.
- Sensación de atragantamiento.
- Dolor o molestias gástricas.
- Náuseas.
- Sensación de vértigo, inestabilidad, mareo o desvanecimiento.
- Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (sentirse separado de uno mismo).
- Miedo a perder el control o a volverse loco.
- Miedo a morir.
- Parestesias (sensación de entumecimiento).<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Marina, José Antonio. *Anatomía del miedo*. Barcelona: Anagrama, 2006. Págs. 153, 154.

<sup>17</sup> Émery, Jean-Luc. *Cómo dominar sus miedos*. Madrid: Síntesis, 2002. Pág. 23.

Como casi todas las cosas que hacemos bajo presión, nuestro rendimiento a la hora de hablar o actuar ante un público depende de nuestra manera de afrontar el miedo. Así como André, Michael Clarkson reconoce que el pánico escénico es una forma de miedo social: se trata de una reacción de miedo agudo, marcada por la aparición de varios de los anteriores síntomas físicos, en la que se produce una aceleración del ritmo cardíaco que suele ser el primer signo.<sup>18</sup>

El pánico escénico se encuentra en la categoría de las “ansiedades por actuación” (como se describió en el capítulo anterior), típica de los artistas, deportistas, conferencistas, personas que se presentan a exámenes o entrevistas de trabajo. En la mayoría de los casos, la intensidad del miedo suele ser máxima antes del momento de afrontar la situación temida, luego éste disminuye. En algunos otros casos el malestar continúa mientras avanza la presentación, con una intensidad constante o creciente. En casos como este la sensación tan desagradable que provoca este enfrentamiento ocasiona que las personas comiencen a evitar este tipo de presentaciones.

Según el investigador Rush W. Dozier, la ansiedad ante los extraños parece ser un elemento esencial del miedo a hablar en público. Este miedo puede estar conectado al temor a perder el estatus dentro de un grupo social, pero también se pueden adquirir por una infancia insegura, por las altas expectativas parentales o por la falta de experiencia. La gente se pone demasiado ansiosa antes y durante su presentación porque ven estas tareas más como exhibiciones que como comunicaciones. Clarkson opina que este punto de vista está relacionado con el ego, es decir, con la preocupación acerca de qué pensarán los demás sobre nuestra interpretación. Los que se enfrentan a su presentación desde el punto de vista de la comunicación, tienen más posibilidades de evitar el pánico escénico, ya que buscan compartir su mensaje con la audiencia y así se quitan presión de encima.<sup>19</sup>

En el caso de las personas que se dedican a las artes escénicas es importante considerar este padecimiento como un posible obstáculo en su desarrollo profesional. Muchas veces se tiene la idea de que las personas que se dedican a este tipo de carreras naturalmente están exentas de este tipo de padecimientos, pero no es así, como toda persona

---

<sup>18</sup> Clarkson, Michael. *Miedo inteligente*. Barcelona: Paidós, 2003. Pág. 176.

<sup>19</sup> *Ibidem*. Pág. 178.

son propensos a sentir miedo ante la actividad que realizan y son variadas las razones de su temor.

Muchas personas pensarán que aquellos que no sean capaces de manejar la presión deberían dedicarse a otra cosa, yo me pregunto si tratándose de la formación profesional de una persona, la selección natural sea la solución más confiable, aunque ciertamente sea la más práctica.

Las personas que padecen pánico escénico tienden a poseer una visión del mundo muy parcial de las relaciones con sus semejantes. De acuerdo a André, bajo el efecto del miedo, perciben las interacciones humanas como una lucha por el dominio. Esta percepción del mundo plantea numerosos problemas, con frecuencia las personas se vuelven hostiles para evitar ser cuestionadas, señalan errores ajenos para desviar la atención sobre ellos mismos.<sup>20</sup> Esta actitud es cara emocionalmente, porque exige que se preparen sin descanso a un combate verbal.

Librarse del pánico escénico es un trabajo progresivo que requiere de constancia y reflexión. Es necesario cambiar la concepción de dominación que se tiene sobre las relaciones y encontrar la manera de intervenir de manera positiva. La mayoría de las personas tienen la idea de que señalar las cualidades o logros de otra persona es una pérdida de tiempo u opaca los logros propios, pero ésta es una práctica que fomenta respeto y reafirma la autoestima al darnos cuenta de que no perdemos nada al reconocer logros ajenos.

Aunque es cierto que algunas personas son críticas y hostiles a priori, no son la mayoría. ¿Por qué centrarse en ellas? ¿Por qué obsesionarse con no dejarse aplastar por el otro o ser nosotros quienes le aplastemos, en lugar de pensar que las relaciones se basan en la reciprocidad?

En cuanto al concepto de reciprocidad, es también importante aprender a dejar ir situaciones de intimidación. Por ejemplo, durante una presentación en público es importante mirar a toda la audiencia, pero es preferible enfocarse en las personas que parecen abiertas y receptivas, en lugar de aquellas cerradas u hostiles, que pueden provocar que nos desconcentremos tratando de averiguar por qué no se muestran interesados.<sup>21</sup> En

---

<sup>20</sup> André, Christophe. *Psicología del miedo*. Barcelona: Kairós, 2009. Pág. 252.

<sup>21</sup> *Ibidem*. Pág. 253.

cuanto a las personas que se dedican a las artes escénicas o a los deportistas, es conveniente que enfoquen su atención en lo que están haciendo, si bien la energía de la audiencia es importante porque alimenta también la energía de los ejecutantes, es más importante aún concentrarse en el trabajo que se realiza en el momento.

El pánico escénico provoca que las personas se vuelvan rígidas psicológicamente, cuando ocurre un imprevisto durante la presentación, automáticamente se desesperan y la sensación de pérdida de control es insoportable. Es importante asignarle a cada imprevisto su gravedad exacta, antes de cada presentación considerar qué podría salir mal y reflexionar sobre qué tan grave sería que ocurriera. De la misma manera plantear en nuestra mente una manera relajada sobre cómo podríamos actuar ante tal situación.

Tal vez la más importante de las acciones es renunciar a la perfección. Intentar ser siempre lo más brillante posible es sin duda loable, pero imponerse serlo cada vez puede resultar contraproducente: sobrepasado cierto umbral la presión hace que disminuya la eficiencia.<sup>22</sup> Hacer las cosas de manera más relajada, abarcando sólo aquello de lo que sí somos capaces, da cabida a un espacio de retroalimentación, donde se puede aprender de aquello donde se fracasa y permite que seamos más abiertos a recibir críticas constructivas. Pretender que lo sabemos todo, resulta demasiado agotador.

La práctica constante es fundamental para librarse del pánico escénico, como en toda terapia es importante empezar por lo sencillo y terminar por lo complicado. La regla de oro es aprovechar todas las ocasiones que se presenten para hablar en público. Casi un tercio de las personas adultas nunca piden la palabra en público, salvo que se vean obligadas a hacerlo. El pánico escénico es un miedo que siempre mejora con los entrenamientos regulares de pedir la palabra.<sup>23</sup>

Existen medicamentos que pueden ser útiles cuando los síntomas del miedo son muy molestos, son denominados “betabloqueantes” y su efecto dura varias horas. El propanolol se suele recetar para este problema, aunque sus indicaciones oficiales son las manifestaciones funcionales cardíacas como la taquicardia y las palpitaciones en el curso de trastornos emocionales transitorios. El modo de acción de los betabloqueantes tiene una teoría interesante, porque no funcionan como los tranquilizantes que duermen el miedo en

---

<sup>22</sup> André, Christophe. *Psicología del miedo*. Barcelona: Kairós, 2009. Pág. 254.

<sup>23</sup> *Ibidem*. Pág. 255.

el cerebro; su acción se sitúa en el sistema nervioso periférico mediante una reducción de los signos físicos del miedo.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> André, Christophe. *Psicología del miedo*. Barcelona: Kairós, 2009. Págs. 256, 257.

## CAPÍTULO II

### 2.1 Factores sociales

El ser humano ha sido centro de numerosos estudios a lo largo del tiempo, despierta la curiosidad de científicos, filósofos, teóricos, etc. Es una criatura compleja no sólo a nivel biológico, sino también a nivel social. Sabemos que una sociedad es un sistema de interrelaciones que conecta a los individuos de una cultura común. Existen gran cantidad de teorías dedicadas a descifrar cómo funciona este sistema, qué lo define, cuáles son los tipos de relaciones que existen entre los individuos, por qué se genera este sistema, etc.

Una de las preguntas más importantes y en la que muchos autores convergen es ¿qué es lo que mantiene en sociedad a los hombres? Para responder a esta pregunta muchos autores se remontan a la época prehistórica, tratando de encontrar en la sencilla organización de entonces, el origen de nuestra compleja organización actual. Algunos otros echan mano de la biología y la etiología y buscan la respuesta en primates, de los cuales es sabido que compartimos gran parte del código genético, comparando su organización social con la nuestra.

Es claro que en su sentido más sencillo una sociedad se crea y se organiza con el propósito de beneficiar a sus integrantes, pero muchos autores entre ellos Hobbes, Ferrero y Freud sostienen la teoría de que el origen de la vida en sociedad tiene, como uno de los factores principales, el miedo. Esta parece ser una emoción determinante en la vida del hombre no sólo a nivel individual, sino como la base de la creación de las sociedades. El miedo está siempre latente en los humanos, que para soportarlo ponen en práctica una serie de estrategias individuales o colectivas.

Gustave Le Bon, en su estudio sobre las masas, mencionaba la importancia de esta organización social: “El individuo integrado en una masa adquiere, por el mero hecho del número, un sentimiento de potencia invencible que le permite ceder a instintos que, por sí solo, habría frenado forzosamente.”<sup>25</sup> Existe mayor oportunidad de supervivencia en conjunto que de manera individual, en sociedad el individuo percibe la oportunidad de alcanzar lo imposible para uno. Así también “protegido” por la masa, desaparece el

---

<sup>25</sup> Le Bon, Gustave. *Psicología de las masas*. Madrid: Morata, 1986. Pág. 31

sentimiento de responsabilidad. En la naturaleza vemos muestras formidables de organizaciones sociales con propósito de supervivencia: manadas, parvadas, cardúmenes, etc. Partiendo de este punto, es lógico suponer que el desprecio del grupo supone la expulsión y muy probablemente la muerte. En este concepto se abordan entonces ya dos tipos de miedo, el que lleva a los individuos a congregarse para sobrevivir y aquel que supone el rechazo del grupo.

La visión antropológica es crucial para el estudio de la relación entre el miedo y la sociedad. Para Nietzsche, el miedo es el sentimiento hereditario del ser humano que explica gran parte de su comportamiento, mientras que para Freud es el fruto de la situación ambivalente del hombre condicionado por pulsiones internas e imperativos externos.

El filósofo inglés Thomas Hobbes vio en el miedo la vía de superación del estado de naturaleza y el fundamento de la sociedad política. Según Hobbes, el miedo obliga a los hombres a refrenar los instintos que ponen en peligro su seguridad, a imponerse límites y a plantearse su propia conservación como la primera de sus metas. Así pues, del miedo nace la renuncia, la vida asociada como garantía de vida, la sumisión y el impacto de dominio; es decir la sociedad política. Para eludir la amenaza siempre presente del otro, los individuos se transforman en ciudadanos protegidos por el Estado.<sup>26</sup> Para Hobbes el miedo es un factor tan importante en la sociedad que sostiene que el Estado no tiene ninguna responsabilidad ante sus ciudadanos más allá del mantenimiento de la paz y la garantía de la seguridad física de los ciudadanos. El propio sistema jurídico parece orientado por una relación clara e inequívoca entre miedo y castigo: “El castigo tiene la función de intimidar con la finalidad de prevenir.”<sup>27</sup> La paradoja está en el hecho de que el poder político funge como un remedio al miedo, pero su poder reside en que la gente sea temerosa, opera infligiendo temor en las personas.

Guglielmo Ferrero, un historiador italiano, asocia el miedo que inspiran las fuerzas misteriosas de la naturaleza con los miedos sociales, de ahí los esfuerzos del hombre para crear condiciones artificiales de protección y estabilidad; la sociedad política crea el instrumento supremo de garantía de la vida en grupo para protegerse de los ataques externos y de la violencia interna. A diferencia de Hobbes, Ferrero encuentra que la

---

<sup>26</sup> Mongardini, Carlo. *Miedo y sociedad*. Madrid: Alianza, 2007. Pág. 25.

<sup>27</sup> *Ibidem*. Pág. 26.

creación de la sociedad política se basa en un pacto de dominio entre gobernantes y gobernados, cuyo incumplimiento conduce a la anarquía o al totalitarismo. El miedo siempre se encuentra latente, los hombres temen al poder que los somete y el poder teme a los hombres porque pueden rebelarse.<sup>28</sup> En suma, el poder que los seres humanos han creado para controlar el miedo y que se ejerce a través del miedo, pone al hombre en una situación ambivalente frente al dominio, por una parte lo necesita y no puede prescindir de él, pero por otra reacciona contra su presión. En palabras de Ferrero “el poder es la manifestación suprema del miedo que se infunde el hombre a sí mismo, a pesar de sus esfuerzos por librarse de él”<sup>29</sup>.

En el caso de las sociedades más complejas, el miedo se despierta en el individuo a causa de las relaciones con sus semejantes. La complejidad crea un proceso acumulativo y expansivo de miedos y de instituciones y procesos para controlarlo. Así, miedo y cultura crean un escenario en continua transformación que constituye una de las claves interpretativas del cambio social.

Con ayuda de la psicología, se demostró que si el miedo no es la única emoción que nos orienta hacia la sociedad, ciertamente resulta una de las emociones decisivas. Carlo Mongardini considera que se trata del sentimiento básico de quien, “arrojado al mundo” sin comprender ni la causa ni la finalidad, experimenta un temor que es al mismo tiempo físico y metafísico. El hombre aspira a limitar ese temor dando sentido a su ser en el mundo, a las tendencias que lo empujan a vivir en sociedad y a los permisos y las prohibiciones que vinculan la acción social. Ese “dar sentido” es la cultura, cuya función consiste en determinar las formas y los modelos de las relaciones sociales y en hacer funcional la defensa de las agresiones de la naturaleza y de los enemigos. De ese modo la cultura establece los límites de los miedos y los sitúa dentro de recintos delimitados. Civilización y cultura tienen mucho que ver con la regulación y la represión de instintos y emociones, establecen normas y garantías en función de los valores que protege.<sup>30</sup>

Llega un punto en que el sistema que implantan sociedad y cultura en función de la seguridad del hombre, chocan con la búsqueda de sentido individual de éste. La posición ambivalente del hombre ante el dominio que se mencionaba anteriormente, se refleja en

---

<sup>28</sup> Mongardini, Carlo. *Miedo y sociedad*. Madrid: Alianza, 2007. Pág. 30.

<sup>29</sup> Ídem.

<sup>30</sup> Ibídem. Págs. 51-54.



muchos sentidos, tanto Erich Fromm como Le Bon, sostienen que al vivir en sociedad desaparecen la peculiaridades de los individuos para dar lugar a un “alma colectiva”, en la cual los integrantes de una sociedad sienten, piensan y actúan de forma totalmente diferente a la que sentirían, pensarían y actuarían de manera individual. Lo heterogéneo se hunde en lo homogéneo.

La búsqueda de sentido parece ser uno de los móviles más importantes en la vida del hombre, según Fromm se manifiesta como ansia de libertad. El hombre busca gobernarse a sí mismo, tomar sus propias decisiones y pensar y sentir como lo crea conveniente. Las inclinaciones humanas no forman parte de una naturaleza humana fija y biológicamente dada, sino que resultan del proceso social que crea al hombre. La sociedad no ejerce solamente una función de represión, sino que posee también una función creadora: pasiones y angustias son un producto cultural.<sup>31</sup>

Antes hablábamos sobre las terribles consecuencias que el rechazo del grupo podrían suponer, por un lado sabemos que existen necesidades fisiológicas que el hombre debe cubrir: comer, beber, dormir, protegerse de los enemigos. Para satisfacer estas necesidades en una sociedad, debe trabajar y producir. El trabajo es siempre concreto, es decir, un tipo específico de trabajo dentro de un tipo específico de sistema económico. Una persona puede trabajar como esclavo en un sistema feudal, como campesino en un pueblo indio, como hombre de negocios independiente en la sociedad capitalista, etc. Fromm establece que estas diversas especies de trabajo requieren rasgos de carácter completamente distintos y contribuyen a integrar diferentes formas de conexión con los demás. Así el modo de vida, tal como se halla predeterminado para el individuo por obra de las características peculiares de un sistema económico, llega a ser el factor primordial en la determinación de toda la estructura de su carácter, por cuanto la imperiosa necesidad de autoconservación lo obliga a aceptar las condiciones en las cuales debe vivir.<sup>32</sup>

Por otro lado, Fromm menciona también que una parte importante de la naturaleza humana consiste en evitar el rechazo en sí, la necesidad de evitar el aislamiento:

Sentirse completamente aislado y solitario conduce a la desintegración mental. Esta conexión con los otros nada tiene que ver con el contacto físico. Un individuo puede estar solo en el

---

<sup>31</sup> Fromm, Erich. El miedo a la libertad. Buenos Aires: Paidós, 1974. Pág. 35.

<sup>32</sup> *Ibidem*. Pág. 40.

sentido físico durante muchos años y, sin embargo, estar relacionado con ideas, valores o, por lo menos, normas sociales, le proporcionan un sentimiento de comunión y pertenencia. (...) La religión y el nacionalismo, así como cualquier otra costumbre o creencia, por más que sean absurdas o degradantes, siempre que logren unir al individuo con los demás constituyen refugios contra lo que el hombre teme con mayor intensidad: el aislamiento.<sup>33</sup>

En el sentido más evidente del concepto, los humanos no pueden vivir si carecen de la mutua cooperación, se necesitan unos a otros para protección y producción de sustento, vivir fuera de este sistema significa estar en problemas. Sin embargo, en sociedades complejas, como en la que vivimos actualmente, el sentido de “pertenencia” juega un papel sumamente importante.

Fromm encuentra que la necesidad de pertenencia proviene de la facultad del hombre de tener conciencia de sí mismo como una entidad individual, distinta de la naturaleza exterior y de las otras personas. Al sentirse consciente de que es “algo aparte”, el individuo también es consciente de su propia insignificancia en comparación con el universo y con todos los demás que no sean “él”. A menos que pertenezca a algo, a menos que su vida posea algún significado y dirección, se sentirá como una partícula de polvo y se verá aplastado por la insignificancia de su individualidad.<sup>34</sup>

A fin de evitar el aislamiento, el individuo acepta las normas que se establecen en la sociedad a la que se integra. Este proceso de adaptación se divide en dos tipos, el primero se conoce como adaptación “estática”, un proceso en el cual la adaptación a las normas deja inalterada la estructura del carácter e implica simplemente la adopción de un nuevo hábito. Por ejemplo una persona que llega a vivir a un país nuevo y adopta costumbres propias del lugar, como la forma de vestir. Este tipo de adaptación no ocasiona algún nuevo rasgo de carácter.<sup>35</sup>

El segundo tipo es conocido como adaptación “dinámica” y ocurre, por ejemplo, cuando un niño, sometido a las órdenes de un padre severo y amenazador, se transforma en un “buen” chico. Al tiempo que se adapta a las necesidades de la situación,

---

<sup>33</sup> Fromm, Erich. *El miedo a la libertad*. Buenos Aires: Paidós, 1974. Págs. 41, 42.

<sup>34</sup> *Ibidem*. Pág. 44.

<sup>35</sup> *Ibidem*. Pág. 37.

hay algo que le ocurre dentro de sí mismo.<sup>36</sup> Puede desarrollar una intensa hostilidad hacia su padre y reprimirla, puesto que sería peligroso expresarla, pero esta hostilidad ya constituye un factor que altera el carácter del niño. Puede convertirse en angustia y conducir a una sumisión aún más profunda o puede hacer surgir una actitud de desafío. En cualquier caso, se ha creado un cambio que repercutirá directamente en la conducta y en la forma de pensar del niño.

Anteriormente se mencionaba que la sociedad ejerce también una función creadora, en el ejemplo anterior vemos cómo un padre “moldea” a su hijo a la forma que a él le parece conveniente, pero esta forma se encuentra dada por la sociedad en la que la familia se encuentra inmersa.

Tanto Fromm como Le Bon, consideran que en cada sociedad el espíritu de toda la cultura está determinado por el de sus grupos más poderosos. Ocurre así, en parte porque tales grupos poseen el poder de dirigir el sistema educacional, escuelas, iglesia, prensa y arte, penetrando de esta manera con sus ideas en la mentalidad de toda la población; y en parte porque estos poderosos grupos ejercen tal prestigio, que las clases bajas se hallan muy dispuestas a aceptar e imitar sus valores y a identificarse psicológicamente con ellas.<sup>37</sup>

En la estructura de la sociedad moderna, el carácter de ésta se encuentra determinado por el sistema económico. Por ejemplo, el sistema capitalista se caracteriza por la propiedad privada de los medios de producción y la utilización de trabajo asalariado.<sup>38</sup> Este sistema divide a la sociedad en dos grupos, los más poderosos que son los propietarios de los medios de producción y las personas que ofrecen su trabajo a cambio de un salario. Éstos últimos se someten a las necesidades de los propietarios que los contratan y se adaptan al tipo de trabajo al que se ofrecen.

El sentimiento de aislamiento que se pretendía esquivar, aquí se ve acrecentado por el carácter de instrumentalidad que asumen las relaciones sociales. Un individuo se relaciona con otro como jefe y empleado en un ámbito laboral en el que se usan mutuamente para lograr sus fines económicos. Ambos constituyen un medio para un fin. En este tipo de sistema el hombre no solamente vende mercancías, sino que también se vende a

---

<sup>36</sup> Fromm, Erich. *El miedo a la libertad*. Buenos Aires: Paidós, 1974. Pág. 38.

<sup>37</sup> *Ibidem*. Pág. 137.

<sup>38</sup> Gran Enciclopedia de Economía: *Capitalismo*. Disponible en: <http://ww.economía48.com/d/capitalismo>. Consultado 15.10.2014.

sí mismo y se considera como una mercancía. Debe tener cierto tipo de carácter si quiere que su producto o sus servicios se vendan, su carácter debe ser agradable, debe poseer energía, iniciativa y todas las cualidades que su profesión requieran. Tal como ocurre con las demás mercancías, se fija el valor de estas cualidades humanas. Si las características ofrecidas por una persona no hallan empleo, simplemente no sirven, tal como una mercancía invendible carece de valor económico. De este modo la confianza en sí mismo es tan sólo una señal de lo que los otros piensan de uno y depende de la popularidad y el éxito alcanzado en el mercado.<sup>39</sup>

El hombre por consecuencia se vuelve más inseguro y se apoya en factores capaces de ayudarlo a superar esta inseguridad. Se respalda en la posesión de bienes, la ropa que usa y el lugar donde vive pasan a ser parte de él, entre menos se siente más necesita tener posesiones. Si no las tiene siente que pierde una parte importante de sí mismo y no siente que sea considerado como una persona exitosa ni por parte de otros ni por sí mismo. Otro punto de apoyo se encuentra en el prestigio y el poder, que en gran parte son consecuencia de la posesión de bienes. La admiración de los demás y el poder que se puede ejercer sobre ellos, actúa como un consuelo a la inseguridad.<sup>40</sup>

Como podemos ver es crucial el papel que juega la sociedad en el desarrollo del hombre, si bien tiene la posibilidad de cubrir sus necesidades básicas a cambio de trabajo, sacrifica por otro lado su individualidad, se encuentra en una posición en la que mucho de lo que él piensa y dice, no es otra cosa que lo que todo el mundo igualmente piensa y dice. La sociedad ejerce presión sobre el hombre en todos los aspectos de su vida, se le da educación para ser productivo y funcional y se le enseña que esto es sinónimo de éxito. En este tipo de sociedad el fracaso se mira como algo negativo y va acompañado de vergüenza. Muchas sociedades capitalistas incluyen también el tipo de religión en la que sus integrantes deben creer. Buscar pareja también se convierte en un deber y ha de hacerse bajo parámetros previamente establecidos o se corre el riesgo de ser señalado. Bajo toda esta presión el hombre termina por convertirse en el tipo de persona que socialmente debe ser. Otras veces sucumbe ante esta presión y es cuando aparecen los trastornos de ansiedad, como ya se mencionaba, el temor a perder el estatus ante otras personas está íntimamente

---

<sup>39</sup> Fromm, Erich. *El miedo a la libertad*. Buenos Aires: Paidós, 1974. Pág. 144.

<sup>40</sup> *Ibidem*. Pág. 145.

relacionado tanto con el miedo social, como con el pánico escénico. Pensar que no se es capaz de venderse a uno mismo en un sistema para conseguir empleo, no encajar en el esquema de éxito que maneja la mayoría, no poseer las cualidades o habilidades para alcanzar metas materiales, éstos son sólo algunos pensamientos que asaltan a muchas personas que padecen miedo social y que bloquean o limitan su capacidad para encontrar su propio potencial y desarrollarlo.

## 2.2 Factores psicológicos

En este capítulo se desarrollarán tres importantes factores psicológicos que contribuyen a los miedos sociales y que pueden influir de manera significativa en el desarrollo de pánico escénico.

Siendo estos factores la necesidad de aprobación, la autoestima y el miedo al fracaso, descubriremos a partir de ellos la importancia de alcanzar una estabilidad emocional óptima, el efecto que causa en nuestra conducta el juicio que ejercemos sobre nosotros mismos y los beneficios de equivocarnos y aprender a aprender de nuestros propios errores.

### *Necesidad de aprobación*

Como vimos en el capítulo anterior, la aceptación de la sociedad resulta crucial en la vida de cualquier individuo. Existen formas cálidas de reconocimiento: simpatía, amistad, afecto e incluso amor. Sabemos que estos alimentos afectivos son indispensables para el ser humano, para desarrollarse y sentirse feliz y digno de existir. Tener la aprobación de otras personas nos da seguridad y da la sensación de que estamos haciendo algo bien. El problema se encuentra en que algunas personas le otorgan tal importancia a la aprobación, que ésta influye directamente en su comportamiento y en su forma de pensar.

La psicóloga Harriet Braiker considera que las personas que tienen una exagerada necesidad de aprobación se caracterizan por tener un pensamiento distorsionado y un esquema mental autodestructivo y opresivo. Su necesidad de aprobación está motivada por la idea fija de que necesitan que “todo el mundo” los quiera y que deben luchar por ello. Miden su autoestima y definen su identidad basándose en lo que hacen para que otras personas los estimen. Este tipo de personas, que generalmente se tornan complacientes, creen que siendo amables se protegerán del rechazo de los demás y de posibles daños. Y mientras se imponen reglas de rigurosa exigencia, se critican severamente y son perfeccionistas, simultáneamente anhelan una aceptación universal. Les produce una enorme ansiedad la posibilidad de un enfrentamiento con otras personas.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> B. Braiker, Harriet. *La enfermedad de complacer a los demás*. Madrid: Edaf, 2012. Pág. 25.

Para los adictos a la aprobación es sumamente importante satisfacer y anteponer las necesidades de otros, su autoestima se vincula con la cantidad de cosas que hacen para otras personas y con el éxito que obtengan al intentar satisfacerlos. Este impulso de satisfacer a otros funciona como una táctica de evitación destinada a protegerlo del temor de la ira ajena y el rechazo o la desaprobación.<sup>42</sup>

Las críticas son consideradas como experiencias emocionales peligrosas que se desean evitar a cualquier precio. Pueden resultar particularmente devastadoras debido al exagerado significado que se les otorga. Para los adictos a la aprobación las críticas tienen siempre un alto contenido personal. Esto sucede porque no pueden distinguir con claridad lo que *son* de lo que *hacen*; no pueden discriminar su esencia como personas de su comportamiento. Cada vez que se critican sus acciones o sus decisiones laborales responden emocionalmente, como si lo que estuviese en entredicho fuese su valor como ser humano.<sup>43</sup>

El modo en que una persona piensa y procesa la información tiene un impacto muy intenso en sus emociones y sentimientos. Los sentimientos negativos reprimidos pueden emerger en forma de migrañas, dolor de espalda, dolor de estómago, alta tensión o una amplia variedad de síntomas relacionados con el estrés. Y debajo de la superficie el resentimiento y la frustración se acumulan amenazando con provocar una erupción de franca hostilidad e ira descontrolada.<sup>44</sup>

De acuerdo con el Dr. Albert Ellis, fundador de la terapia Conductista Emotivo-Racional, las personas que sufren de ansiedad, depresión y estados negativos del ánimo, son criaturas que se perturban a sí mismas y que se sienten infelices por el hecho de creer en tres “debería” o “tengo que” principales:

1. Yo *tengo que* hacer las cosas bien y complacer a los demás o ganarme la simpatía de personas importantes, de lo contrario seré un ser despreciable. (Esta afirmación genera depresión y ansiedad.)
2. Tú *debes* tratarme amable y dulcemente y aprobar lo que hago, de lo contrario eres mezquino y estás equivocado. (Este imperativo crea ira, culpa y desilusión. Las personas que se esfuerzan por complacer a los demás se culpan por no ser lo

---

<sup>42</sup> B. Braiker, Harriet. *La enfermedad de complacer a los demás*. Madrid: Edaf, 2012. Pág. 29.

<sup>43</sup> *Ibidem*. Pág. 30.

<sup>44</sup> Émery, Jean-Luc. *Cómo dominar sus miedos*. Madrid: Síntesis, 2002. Pág. 49.

suficientemente amables o complacientes como para conquistar la aprobación o la simpatía de los demás.)

3. Las circunstancias de la vida *deben o deberían ser* como yo quiero, de lo contrario la vida es terrible o un desastre. (Este imperativo conduce a la frustración, al miedo, a la confusión, a la culpa, al enfado, a la ansiedad y a la depresión.)<sup>45</sup>

Como esos “debo y debería” se basan en intensas necesidades y deseos, Ellis mantiene que es inherente a la naturaleza humana creer en ellos. El problema no reside en la necesidad o el deseo, sino en enunciarlo como un requisito obligatorio o una exigencia reiterativa relacionada con cómo deben o deberían ser las cosas.

Muchas personas que viven estrictamente bajo cómo “debería” ser el mundo, comparten reglas estrictas en forma de consejos sobre lo que los otros deberían hacer o dejar de hacer, su buena intención puede ser fácilmente confundida con una actitud de superioridad, críticas crueles e incluso censura. Las afirmaciones que incluyen “debería” contienen un lenguaje exagerado tal como los términos: siempre, nunca o todos. Las palabras absolutas y el lenguaje exagerado indican un pensamiento distorsionado y este desempeña un papel importante en la creación de la depresión y la ansiedad. En tanto que los sentimientos no son ni correctos ni incorrectos, los pensamientos pueden ser exactos o inexactos. Al mantener el pensamiento lo más racional, lógico y exacto posible, se pueden minimizar o reducir las emociones y los sentimientos negativos.<sup>46</sup>

Cuando las personas escuchan el imperativo “debería” mezclado entre su pensamiento, están escuchando la voz de su conciencia que los juzga. Esa voz está formada por la de sus padres, maestros, hermanos mayores u otras figuras de autoridad que en diversos momentos de su vida les han impuesto reglas que se han quedado grabadas para toda la vida.

Las personas que padecen la necesidad de aprobación rara vez están conformes y satisfechas consigo mismas. Necesitan la aprobación de todos y se resisten a aprobarse a sí mismas. Lo que impulsa ese deseo de aprobación es una pertinaz sensación de insuficiencia compuesta por una duda punzante y la sospecha crónica de que no ha hecho lo suficiente o

---

<sup>45</sup> Blanco Incer, Hazel: *Terapia Racional Emotivo-Conductual*. Disponible en: <http://www.centrolezahbi.org/docs/Terapia-Racional-Emotivo-Conductual-%28TREC%29.pdf> Consultado 27.10.2014.

<sup>46</sup> Ídem.



que no se ha esforzado lo suficiente. El origen reside en el perfeccionismo que viene acompañado de las reglas que se imponen a sí mismos.<sup>47</sup>

Habitualmente las personas que viven pendientes de la aprobación externa se obsesionan con que otros piensen de ellos que son buenos o amables, pero las personalidades generalmente son demasiado interesantes y complicadas como para reducirlas a una única descripción. No obstante, si se asigna a una persona un cierto rasgo de personalidad a una edad temprana, éste se transforma en una parte esencial del concepto de sí mismo y dicha etiqueta tendrá un fuerte impacto en sus pensamientos y sentimientos, y por tanto, en su conducta a lo largo de toda su vida.<sup>48</sup>

“Bueno” es una etiqueta que los padres, maestros y otros adultos aplican a los niños que se portan bien, es una forma frecuente de elogio. El término también es utilizado porque connota que el niño es educado, atento, tiene buenos modales y, finalmente, es socialmente aceptable.

Según el trabajo de Braiker, las personas se han enganchado a la conducta de complacer a los demás con el fin de ganar la aprobación de personas que consideran importantes, pero también de todo aquel que esté dispuesto a ofrecerla. Las dosis de aprobación se manifiestan de diversas formas: aprecio, elogio, aceptación, amor. La desaprobación que se intenta evitar también se expresa de varias maneras: rechazo, abandono, crítica, falta de amor y de afecto.

Como muchas otras adicciones, la necesidad de aprobación se compensa de forma aleatoria y ocasional, y nunca de forma continua. Igual que el apostador se “engancha” a una máquina por el premio periódico y azaroso que le ofrece, las personas se vuelven adictas al elogio y a la ausencia de rechazo que reciben. Por esta razón, se sienten compelidos a agradar a un número creciente de personas con el fin de aumentar la frecuencia de las recompensas. La necesidad de aprobación se aprende en la infancia, en la que se aprende el significado de los elogios que ahora se ansían.<sup>49</sup>

No hay nada de malo ni nada patológico en darle valor a la aprobación de otras personas, especialmente a la de aquellas a las que se respeta y ama. Querer que otros nos aprecien es un deseo perfectamente natural. Pero si la preferencia por la aprobación se

---

<sup>47</sup> B. Braiker, Harriet. *La enfermedad de complacer a los demás*. Madrid: Edaf, 2012. Pág. 52.

<sup>48</sup> *Ibidem*. Pág. 62.

<sup>49</sup> *Ibidem*. Pág. 119.

convierte en algo obligatorio o si las consecuencias de la desaprobación se vuelven monumentales y abrumadoramente significativas, entonces existe el riesgo de caer en la adicción.

El origen de la necesidad de aprobación se encuentra en la infancia, este tipo de conducta se “aprende” de dos formas. La primera y la más básica, sucede a través de los modelos de roles. Esta forma consiste en copiar o imitar lo que las personas significativas en nuestro entorno hacen o dicen. Es muy probable que las personas que padecen esta necesidad hayan observado la conducta complaciente de sus padres y repliquen sus costumbres sin ser conscientes de que lo padecen. La segunda forma de aprendizaje se transmite otorgando premios o recompensas, o bien evitando o interrumpiendo algo desagradable o doloroso. Cuando una recompensa o un comentario elogioso tienen lugar inmediatamente después de producirse una determinada conducta, existen muchas posibilidades de que esa conducta se repita en el futuro. Existe un concepto llamado “estimulación negativa”, en el cual los hábitos aprendidos pueden estar incluso más arraigados que aquellos que provienen de recompensas. A través de la estimulación negativa se aprenden determinados comportamientos que evitan o interrumpen sensaciones o experiencias dolorosas y desagradables.<sup>50</sup>

Desde nuestra infancia, nuestra conducta está fuertemente influenciada y modelada por la aprobación que recibimos. Nuestra información genética y biológica junto con nuestro profundo condicionamiento social, nos impulsan a buscar la aprobación y el elogio de otras personas; en especial el de aquellas que consideramos importantes en virtud de las recompensas que representan, por ejemplo amor, nivel social, notas escolares, salarios, etc.

Es importante entender que nuestro primer contacto con la sociedad se da en la familia, es en este entorno donde aprendemos valores y ejemplos, y la base de lo que serán nuestras futuras relaciones sociales.

La relación con los padres es fundamental en la vida de cualquier persona. Para un niño pequeño, sus padres son seres todopoderosos que controlan prácticamente todo lo que es importante para él, básicamente el amor y la protección. Por lo tanto la aprobación de nuestros padres se convierte en un objetivo por alcanzar constantemente.

---

<sup>50</sup> B. Braiker, Harriet. *La enfermedad de complacer a los demás*. Madrid: Edaf, 2012. Pág. 130.

Cuando los padres utilizan el amor como recompensa adicional, están creando el marco propicio para que sus hijos se hagan adictos a la aprobación, y consecuentemente, en personas complacientes. Cuando el comportamiento o el aspecto de sus hijos les agradan, estos padres catalogan a sus hijos de “buenos” y dignos de ser amados, pero cuando no los complacen no dudan en retirarles su amor. Esto es lo que se llama amor paterno condicionado, y es devastador para los niños. La búsqueda de la aprobación y la conducta de la persona complaciente son tácticas de supervivencia. Los niños aprenden a asociar las caras sonrientes de los padres y el tono de aprobación que utilizan con expresiones de amor y con sentimientos de seguridad y protección. El problema surge cuando el niño empieza a percibir que ese amor debe ser ganado. En el sencillo universo de un niño, una vez que el amor se retira es posible que no vuelva nunca más. Esta idea puede traer aparejado un terrible miedo al abandono.<sup>51</sup>

En el esquema psicológico de un niño que crece bajo estas condiciones, hacer algo malo, se equipara con ser malo, y hacer algo bueno significa ser bueno. Ser malo significa que los otros te desaprobarán, esa desaprobación implicará a largo plazo, que ya no te aman porque no eres digno de ello. Cuando no eres digno de ser amado la gente te deja solo, te abandona, no estás seguro y te sientes desdichado. La aprobación adquiere una importancia colosal en la mente del niño, ya que se ha convertido en un signo del amor paterno; indica que aunque sea sólo por ese instante, el niño está a salvo de ser abandonado. Cuando los padres lo desaprueban se siente despojado de toda dignidad, valía y seguridad.<sup>52</sup>

Cuando los niños son amados incondicionalmente, reciben un mensaje verdaderamente importante; aprenden a distinguir entre su valor como seres humanos y lo correcto o incorrecto de comportamiento. El contrato implícito en un entorno de amor incondicional es que los padres prometen amar a ese niño, sencillamente porque es su hijo. El elogio y la aprobación existen como un medio de influir en las elecciones de conducta del niño. La aprobación sigue siendo una recompensa y un estímulo, pero debido a que la aprobación del comportamiento está claramente diferenciada del reconocimiento de la dignidad del niño y del amor que éste merece, esta aprobación no representa el único signo de seguridad y afecto. En un entorno de amor incondicional, la desaprobación o la crítica

---

<sup>51</sup> B. Braiker, Harriet. *La enfermedad de complacer a los demás*. Madrid: Edaf, 2012. Pág. 147.

<sup>52</sup> *Ibidem*. Pág. 148.

no hacen saltar la alarma de peligro inminente ni constituye una amenaza de abandono en la mente de los niños.<sup>53</sup>

Un número muy elevado de personas con una fuerte necesidad de aprobación son hijos de padres alcohólicos. En estos casos el hábito de complacer y de obtener aprobación se ha desarrollado como respuesta a un comportamiento paterno incoherente, confuso y, a menudo, aterrador que es consecuencia de su adicción al alcohol. Visto desde la perspectiva de un niño, un padre que es un bebedor compulsivo cambia de estado de ánimo y de comportamiento demasiado rápido. El mundo de los adultos bebedores es un sitio muy confuso y demasiado cargado emocionalmente para que un niño viva en él. También es un entorno aterrador, ya que los padres que se supone tienen que cuidar y proteger a los niños, apenas pueden cuidar de sí mismos. Los adultos no pueden controlar su problema con la bebida y los niños se sienten descontrolados con respecto a todo. Al mismo tiempo, estos niños se sienten fuertemente responsables y tratan de “arreglar” a sus padres. Incluso cuando son todavía demasiado pequeños como para articular un razonamiento, estos niños intentan averiguar la causa del comportamiento de sus padres y frecuentemente se culpan a sí mismos por la conducta de los padres. En la mente de los niños, llegan a creer que si sus padres no fueran tan infelices no serían tan propensos a beber. En un intento desesperado por imponer un poco de orden en el caos en el que viven, los hijos de padres alcohólicos tratan de mantener la situación controlada siendo “buenos” y haciendo cosas agradables para que los adultos sean felices. Constantemente esperanzados y excesivamente responsables, hacen cualquier cosa para evitar el comportamiento abusivo que acompaña a la intoxicación.<sup>54</sup>

La adicción a la aprobación no es siempre consecuencia de una actitud deficiente por parte de los padres. Cuando el rechazo es un tema predominante en la historia infantil de una persona, esos momentos dolorosos pueden dejar una huella en su personalidad. Durante la vida adulta, este rasgo se puede manifestar en forma de una sensibilidad extrema o de una necesidad constante de aprobación y aceptación por parte de los otros. Hay muchas formas en las que la exclusión puede intensificar la necesidad de aprobación. Como sabemos, los niños pueden ser crueles y cualquier deficiencia física, impedimento o

---

<sup>53</sup> B. Braiker, Harriet. *La enfermedad de complacer a los demás*. Madrid: Edaf, 2012. Pág. 149.

<sup>54</sup> *Ibidem*. Pág. 151.

deformidad de otro niño puede ser la base para que este sufra un rechazo. De la misma manera, las diferencias en cuanto a raza, sexo, preferencias sexuales u otros aspectos de la identidad pueden llevar aparejadas una profunda alienación social motivada por los otros niños. No ser capaz de alcanzar los estereotipos o los niveles establecidos en cuanto a belleza o destreza deportiva o atlética, puede ser motivo suficiente para que los niños, y especialmente los adolescentes se sientan impopulares y no deseados. En estos casos, el hecho de conquistar, mantener y ampliar la aprobación y la aceptación social en su vida adulta es crucial para poder “nivelar la balanza” del rechazo social que sufrieron en sus años de crecimiento.<sup>55</sup>

En algunos otros casos la adicción a la aprobación no proviene de un ambiente conflictivo o problemático. En algunas familias existe un vínculo muy estrecho entre padres e hijos. Aún en su vida adulta, la persona que se cría en este tipo de familias siente el impulso descontrolado de complacer a sus padres debido al amor que les tiene. Con frecuencia intentará seguir complaciéndolos y tomará las decisiones importantes de su vida según los deseos explícitos o implícitos de sus padres. Pendiente de la aprobación de uno o ambos de sus padres, esta persona busca vivir de acuerdo con lo que piensa que se espera de él.

Vivir de acuerdo con las expectativas de los padres es consecuencia de dos probables escenarios familiares. En el primero, es posible que los elogios y las alabanzas de uno o ambos padres, hayan sido tan extraordinarios que cualquier otra fuente de aprobación palidezca frente a la intensidad de la apreciación paterna. Sólo los padres son capaces de hacer sentir a la persona especial, importante, querida y estimada. En el segundo escenario, los padres pueden haber tenido altos niveles de perfeccionismo al mismo tiempo que se mostraban distantes, ensimismados o reticentes a dar aprobación. Este tipo de padres puede crear en el niño la sensación de que nunca es lo suficientemente bueno o de que lo que hace nunca alcanza el nivel de exigencia esperado. El precio que como adultos se debe pagar para seguir viviendo de acuerdo con las expectativas de los padres es muy alto, se sacrifican la satisfacción y felicidad propias en miras de lograr el orgullo y la admiración de otros.<sup>56</sup>

---

<sup>55</sup> B. Braiker, Harriet. *La enfermedad de complacer a los demás*. Madrid: Edaf, 2012. Pág. 153.

<sup>56</sup> *Ibidem*. Pág. 157.

Podría parecer que la necesidad de aprobación no es un problema demasiado grave, es hasta que se sitúa en un contexto cuando adquiere una dimensión importante. Puede afectar nuestra conducta, la toma de decisiones, las relaciones personales e incluso la manera en la que nos percibimos a nosotros mismos.

Muchas veces tratamos de modificarnos para tratar de encajar en determinado ámbito, imitamos costumbres o hábitos que pensamos pueden hacernos ver mejor. Hasta cierto punto es natural ambicionar la aprobación de otros debido a que vivimos en una sociedad y es importante el rol que desempeñamos en ella. Pero es importante reconocer que en algún punto podríamos estar viviendo para otros. No es raro escuchar que muchas personas eligen su carrera de acuerdo a una preferencia de sus padres o porque sus padres estudiaron lo mismo. Otras personas basan gran parte de su autoestima en la ambición de cierto estatus social y la posesión de bienes materiales. Es importante poner atención a la presión que genera la necesidad de aprobación, es un factor importante para el miedo social, en el que como ya vimos, puede pasar de un miedo normal a un miedo patológico. Cuando la necesidad de aprobación se convierte en una adicción, repercute en la salud y en la calidad de vida de la persona que lo padece.

## *Autoestima*

La autoestima es:

- Lo que pienso de mí.
- Cómo me siento con esos pensamientos.
- Cómo aplico todo ello a mi vida.

Según André, la autoestima es la mezcla de opiniones y juicios que se realizan respecto a uno mismo, porque ninguna mirada es neutra, especialmente la que dirigimos hacia nuestro ser. Es el juicio respecto al *yo* y el juicio del *yo bajo la mirada de los demás*. Porque la autoestima sólo tiene sentido en el ámbito de las relaciones sociales.<sup>57</sup>

La autoestima se manifiesta a través de nuestras emociones, pesa en nuestro bienestar interior, nuestra tranquilidad e inquietud; a través de nuestro comportamiento y nuestro pensamiento. La autoestima se nutre por un lado, por los signos de reconocimiento social: manifestaciones de afecto, simpatía, amor, admiración y aprecio recibidas de otras personas. Por otro lado, de los indicios de asertividad: todos nuestros logros y las acciones que han sido un éxito. La autoestima es especialmente sensible a los fracasos y al rechazo.

No hay un ser humano que no tenga una idea de sí mismo y de su valor a sus propios ojos y a los de los demás. La autoestima es indisoluble de la autoconciencia. Estamos dotados de la capacidad de reflexionar sobre nosotros mismos, de observarnos mientras actuamos. Esta “autoconciencia reflexiva” es una oportunidad extraordinaria que se ha brindado a nuestra especie, permite que mantengamos una distancia respecto a nosotros mismos, observarnos, analizarnos y por tanto, transformarnos, adaptarnos y mejorarnos. Pero también puede servir para detestarnos, despreciarnos y criticarnos; esta facultad puede hacer la vida muy difícil, ya que estas agresiones sobre uno mismo pueden paralizar toda forma de acción.<sup>58</sup>

La autoestima está ligada a nuestro estatus de animal social. En tanto humanos estamos condenados a una existencia en grupo, pues nuestra supervivencia sólo se concibe entre nuestros semejantes, en una relación más o menos estrecha con ellos. Y en la

---

<sup>57</sup> André, Christophe. *Prácticas de autoestima*. Barcelona: Kairós, 2007. Pág. 27.

<sup>58</sup> *Ibidem*. Pág. 29.

preocupación, a veces la aprensión, de lo que piensan y sienten respecto a nosotros. Estamos naturalmente dotados de un “sentido del otro” para poder, al menos levemente, descodificar sus necesidades. Esto nos permite ver si somos aceptados y adaptarnos si no lo somos, a veces también es una desgracia, si esta función de detección se convierte en función de imaginación: empezamos a suponer y no a observar, a temer más que a esperar y ver qué ocurre.<sup>59</sup>

La manera en que un niño es educado y el entorno en el que crece, son determinantes para el desarrollo de su autoestima. El psicoterapeuta Nathaniel Branden habla al respecto en su investigación sobre la autoestima:

Las experiencias infantiles y el modo en que el niño interpreta estas experiencias, establecen el fundamento para el grado de autoestima que aparecerá en estados más tardíos de su vida. Los adultos que ofrecen al niño una visión racional, no contradictoria, de la realidad; que se relacionan con él con amor y respeto, creyendo en el valor y la competencia del niño; que evitan insultar, ridiculizar al niño y abusar de él emocional o físicamente; los padres que manifiestan estándares y valores que inspiran al niño a ser mejor, con frecuencia son los que hacen que el camino hacia una autoestima sana parezca sencillo y natural (aunque no sea así necesaria o invariablemente; no podemos dejar de lado las propias elecciones y decisiones que tome el niño).<sup>60</sup>

Si bien lo que nos dice Branden es cierto, debemos tomar en cuenta el contexto social, en muchas familias ambos padres trabajan y no pueden dedicar a sus hijos el tiempo que ellos quisieran para educarlos y pasar tiempo de calidad con ellos. En otros casos, los niños dependen de padres solteros que se ven en una situación más complicada, trabajar, sostener un hogar y estar al pendiente de sus hijos se vuelve una tarea difícil. Muchos otros niños, provienen de hogares de padres ausentes o con problemas de alcoholismo o violencia. Para niños que viven en alguno de estos ambientes las bases de su autoestima son muy frágiles o son nulas, por esto, siendo adultos nos corresponde la responsabilidad de cuidar de nosotros mismos y ocuparnos de nuestra autoestima.

---

<sup>59</sup> André, Christophe. *Prácticas de autoestima*. Barcelona: Kairós, 2007. Pág. 29.

<sup>60</sup> Branden, Nathaniel. *La autoestima día a día*. Buenos Aires: Paidós, 2000. Págs. 13, 14.



Disponer de una buena autoestima no consiste sólo en tener una alta consideración de uno mismo, convencerse de ello y transmitirlo. Hay seis puntos concretos que definen globalmente una buena autoestima.

**ALTURA:** Podemos tener una autoestima alta (tendencia a apreciarse, estar seguro de uno mismo para actuar y ocupar el lugar que nos corresponde entre los demás, no derrumbarse ante los fracasos o dificultades, etc.) o baja (tendencia a infravalorarse, estar poco seguro de uno mismo, hasta el punto de evitar actuar u ocupar el lugar entre los demás, renunciar ante los fracasos, etc.). Sin embargo, buscar a cualquier precio una alta autoestima no puede ser un ideal, al menos no puede ser el único criterio de una buena autoestima. Muchos individuos con una autoestima elevada se revelan ansiosos, inflexibles y con un gran fracaso íntimo, emocional y relacional en numerosas circunstancias de la vida. La autoestima no es sólo un problema cuantitativo, sino también cualitativo. Una autoestima óptima se identifica por el discurso que la propia persona elabora: el individuo es capaz de hablar positivamente de sí mismo cuando las circunstancias lo llevan a ello y de aceptar elogios sin incomodidad. Por su actitud ante la acción: puede emprender, perseverar y renunciar sin sentirse humillado ni buscar excusas. Por sus expectativas y ambiciones: ajusta sus pretensiones a su valía, ni demasiado, ni demasiado poco.

**ESTABILIDAD:** Un buen indicio de las características de la autoestima tiene que ver con las reacciones ante los acontecimientos de la vida. La intensidad y la amplitud de las reacciones emocionales frente a las dificultades, pero también ante los éxitos, dicen mucho de la solidez íntima de la autoestima. Una autoestima estable se identifica por el papel amortiguador que puede desempeñar ante los éxitos y los fracasos o ante la aprobación y la crítica. La estabilidad de la autoestima también permite una relativa constancia del comportamiento y del discurso, es decir, seguimos siendo los mismos independientemente del público o los interlocutores.

**ARMONÍA:** Algunas autoestimas parecen demasiado centradas en un aspecto limitado de la vida personal. En el éxito profesional o en el mantenimiento de una “apariencia”, por ejemplo. Cuando el individuo fracasa en determinado campo queda en una situación de gran vulnerabilidad. En materia de autoestima, la multicultura es preferible a la monocultura; la autoestima se puede expresar en muchos ámbitos, en la apariencia física, la aceptabilidad y la popularidad, el éxito y el estatus, la habilidad física, etc. Una autoestima

armoniosa se caracteriza por la multiplicidad de intereses y la capacidad para recuperarnos en un ámbito si hemos fracasado en otro, en lugar de denigrarlo todo en caso de dificultades en el ámbito en que centramos nuestro interés.

**AUTONOMÍA:** La autoestima de algunas personas depende principalmente de factores externos como el éxito financiero, el estatus o la apariencia física. Aplicar la autoestima a objetivos de valor personal le confiere mayor resistencia y solidez, indudablemente porque estos objetivos permiten depender menos de la confirmación del entorno. Es sobre todo autonomía en relación con las presiones sociales respecto a lo que hay que tener, hacer o mostrar para ser aceptado por los demás.

**COSTO:** Para permanecer en un nivel óptimo, la autoestima necesita estrategias de sostenimiento, desarrollo y protección. Parece que determinados individuos se ven impelidos a realizar un importante gasto de energía para proteger su autoestima: negación de la realidad, huida o evasión, agresividad hacia los demás, etc.; utilizan estrategias disfuncionales que, con el fin de protegerse, engendran estrés. Una autoestima “económica” en términos de energía psicológica se caracteriza por el impacto emocional moderado de los acontecimientos de la vida cotidiana, por el bajo nivel general de estrés y la escasa molestia perceptible en respuesta a las críticas. Una autoestima económica es capaz de alimentarse de las críticas y manifestar interés por ellas en lugar de pretender evitarlas.

**IMPORTANCIA DE LAS CUESTIONES RELACIONADAS CON LA AUTOESTIMA EN LA VIDA DE UNA PERSONA:** ¿Hasta qué punto otorgamos importancia a nuestra imagen, a la opinión que los demás tienen de nosotros, a nuestro amor propio? ¿La promoción de nuestra imagen ocupa un lugar central en nuestro ánimo o simplemente un lugar legítimo, sin excesos? Una autoestima no sobredimensionada se distingue por el hecho de que las heridas en el amor propio no contaminan el conjunto de nuestros pensamientos, actividades o estados emocionales. Es también la capacidad de digerir los fracasos sin hacer de ellos una tragedia, contentarse con ser apreciado sin necesidad de ser encumbrado, perseguir objetivos que no aportarán nada en cuanto a prestigio social o imagen.<sup>61</sup>

La autoestima en una forma de auto-inteligencia, es la facultad de conocer y comprender (autoestima estática) y la aptitud a la hora de adaptarse a situaciones nuevas y

---

<sup>61</sup> André, Christophe. *Prácticas de autoestima*. Barcelona: Kairós, 2007. Págs. 35-40.

descubrir soluciones para las dificultades que encontramos (autoestima dinámica). La autoestima aparece en cada uno de nosotros de un modo variable; evidentemente influyen en ella las desigualdades sociales, médicas y psicológicas. Sin embargo, la autoestima porta en sí misma un factor de superación de las desigualdades, gracias a ella somos capaces de no sucumbir a nuestras carencias y no limitarnos a ellas; podemos querernos pese a nuestros impedimentos y somos capaces de adaptarnos a ellos.<sup>62</sup>

Es normal tener altibajos en la relación con nosotros mismos. Estas oscilaciones de la autoestima son útiles y legítimas, nos informan del éxito o fracaso de nuestros esfuerzos, de nuestro nivel de aceptación o del rechazo social. Estas fluctuaciones reflejan constantes ajustes entre lo que nos sucede y nosotros, la autoestima puede variar en función de las “fuentes” que le ofrece la vida cotidiana, dos de las cuales son esenciales y contribuyen a la mayoría de movimientos de elevación o caída de nuestra autoestima.

En principio, el reconocimiento social, tanto manifiesto (obtener señales de afecto o estima) como indirecto (en forma de auto-reconocimiento, en referencia a los ideales a los que creemos acercarnos). En segundo lugar está el sentimiento de eficacia personal; su peso es menor y depende en parte del reconocimiento social (ser eficaz y que lo reconozcan, es tan importante como serlo simplemente). Tanto el reconocimiento como la eficacia son necesarios. La eficacia sin reconocimiento conduce al sentimiento de vacío que acompaña ciertos éxitos sociales y el reconocimiento sin eficacia conduce a la frustración.<sup>63</sup>

El modo en que cada uno de nosotros alimenta su autoestima a partir de ambas fuentes desempeña un papel fundamental en nuestro bienestar personal. Desde luego existen diferencias individuales entre una autoestima alta y baja, pero lo que importa es el modo en que orientamos nuestra existencia para buscar estas fuentes de autoestima.

Como se mencionó anteriormente, las fluctuaciones de la autoestima son normales si se presentan ocasionalmente. El problema se plantea cuando se dan con cierta frecuencia o son constantes, intensas y desproporcionadas en relación con lo que las ha provocado. Entonces revelan un fallo en el mecanismo de regulación “normal” de la autoestima, siendo los síntomas los siguientes:

---

<sup>62</sup> André, Christophe. *Prácticas de autoestima*. Barcelona: Kairós, 2007. Pág. 42.

<sup>63</sup> *Ibidem*. Pág. 45.

- *Obsesión por uno mismo*: como todas las veces que nos acecha una preocupación que no ha sido resuelta, las preguntas acerca de nosotros mismos y nuestra imagen, su admisibilidad social, pueden ocupar un lugar obsesivo, angustioso y descomunal en la mente de la persona, tanto si ésta lo reconoce como si no. Nosotros mismos nos convertimos en una preocupación para nuestro propio ser.

- *Tensión interior*: inseguridad en las situaciones sociales, con una sensación de desgaste mental relacionado con la impresión de que los demás nos vigilan y con inquietas dudas sobre si nos brindan su asentimiento.

- *Sentimiento de soledad*: impresión de ser un individuo diferente a los demás (débil, menos competente, vulnerable y aislado).

- *Sentimiento de impostura*: ocasional o frecuente, se desencadena al menor éxito o al menor indicio de reconocimiento y plantea la pregunta “¿Realmente merezco lo que me pasa?”.

- *Comportamientos inadecuados en relación con nuestros intereses*: mostrarnos desagradables cuando nos sentimos juzgados o tratar de impresionar o humillar a otros cuando esto no corresponde con nuestros valores personales.

- *Tendencia a hundirnos en el problema cuando nos encontramos mal*: es la irresistible propensión de las personas con baja autoestima a sumirse en la melancolía cuando ésta se presenta y no entrar en acción para encontrarse mejor.

- *Dificultad para pedir ayuda*: paradójicamente, las personas con una mejor autoestima son las que más fácilmente piden ayuda a los demás, no se sienten menos por hacerlo.

- *Dependencia excesiva de las normas y códigos de los grupos sociales*: en cuestiones de apariencia física, moda, vocabulario, posesiones materiales, reglas implícitas para el buen comportamiento, etc.

- *Simular*: ya sea fortaleza, debilidad, indiferencia. Nos escondemos tras un personaje social que interponemos entre nuestro yo y los demás para asegurarnos de no ser rechazados.

- *Tentación del negativismo*: inclinación a rebajar a todo el mundo, de ver sólo el lado malo, lo sombrío y lo triste. Se incluye también la intolerancia a todo lo que cuestiona nuestros valores, cuanto más dudamos de nosotros mismos, menos soportamos a quienes

nos hacen dudar, a los que nos siembran de contradicciones o no comparten nuestra opinión.

- *Carácter excesivo de las emociones negativas*: ya sea vergüenza, cólera, inquietud, tristeza, envidia, etc., debido a su frecuencia, intensidad, duración, estas emociones engendran estrés y disgustos en la vida cotidiana. Los problemas de autoestima vuelven “complicadas” a las personas.<sup>64</sup>

Los trastornos de la autoestima agravan las dificultades, son un factor de riesgo cuando se asocian a enfermedades psicológicas (depresiones, ansiedad, fobias, etc.). Bloquean el desarrollo personal, con lo que los individuos ven cómo sus conflictos se repiten sin progresar. Los problemas de autoestima se definen en tres perfiles principales: baja autoestima, autoestima alta pero frágil y narcisismo.

La baja autoestima se caracteriza por la tendencia que tienen las personas a maximizar sus defectos, están convencidas de que éstos son todo lo que los demás pueden ver de ellas. Con frecuencia se entranpan en comparaciones sociales en las que, desde luego, están seguros de que tienen desventaja. A fin de proteger su autoestima, evitan correr riesgos, actúan precavidamente y de ser posible lo hacen sólo en la seguridad del éxito. En cuanto a las relaciones, se busca la aceptación a cualquier precio, se evaden conflictos y todo aquello que pueda provocar un rechazo. La baja autoestima es una forma de alienación, se termina viviendo intentando no destacar ni ser rechazado, se busca evitar la ruina: no caer más bajo de lo que ya se cree estar. La razón no es sólo el temor al fracaso, sino también las consecuencias sociales del fracaso. La consecuencia de esto es que al evitarse el fracaso también se evade el éxito, lo cual conlleva a una desvalorización, a un empobrecimiento personal por la disminución y la limitación de nuevas experiencias; y también se corre el riesgo de oscilar entre la frustración y la amargura a fuerza de renunciaciones y de ver cómo los demás persiguen y alcanzan sus objetivos.<sup>65</sup>

En cuanto al perfil de personas con una alta y frágil autoestima, cada vez se cuentan más los casos que revelan que este tipo de autoestima también es fuente de numerosos sufrimientos. En realidad estas personas tienen las mismas debilidades que las personas con

---

<sup>64</sup> André, Christophe. *Prácticas de autoestima*. Barcelona: Kairós, 2007. Págs. 47-52

<sup>65</sup> *Ibidem*. Págs. 57-59.

baja autoestima, sin embargo, luchan de otro modo contra sus dudas, de lo que derivan otras características añadidas: tentativas por destacar, dominar, hacerse admirar, etc., rasgos que recubren las inquietudes de la baja autoestima. En estos sujetos, los esfuerzos por mantener la autoestima en un nivel elevado, sirven como mecanismo de defensa para no dudar en exceso, ni enfrentarse con una vulnerabilidad que les inquieta. También en este caso las comparaciones sociales son permanentes: se envidia lo superior; y a veces para reducir la diferencia, se rebaja al otro. Convencidos de que en materia de juicio social la mejor defensa es el ataque, estos individuos consagran más esfuerzo a la promoción de su autoestima que a una construcción sólida de ésta. Se lanzan diligentemente a la acción en razón de su imperiosa necesidad de gratificación, pero padecen una fuerte intolerancia a los fracasos y una gran dificultad para cuestionarse a sí mismos. Esta sobrevaloración de uno mismo refleja la tentativa de construcción de un personaje social que protege a la persona subyacente, mucho más vulnerable; así pues, en las autoestimas elevadas y débiles a menudo hay un malestar frente a toda forma de aproximación: como se pretende construir una imagen fuerte y dominante, la intimidad representa peligro. Por supuesto, estas estrategias engendran estrés y tienen un alto costo emocional, el miedo a la proximidad y la ansiedad a que sea descubierta la vulnerabilidad son constantes.<sup>66</sup>

La personalidad narcisista es una forma de hipertrofia de la autoestima, estas personas están convencidas de ser superiores a los demás y de merecer lo mejor, el mejor trato y el mejor lugar. Su éxito no les procura orgullo, sino que los sumerge en un exceso de soberbia. Los narcisistas invierten mucha energía en mostrar que no son cualquiera, y pretenden captar sistemáticamente la atención, lo que a menudo logran con un cierto talento. Se preocupan principalmente por obtener respeto y atención, incluso en forma de homenaje, las personalidades narcisistas apenas se preocupan por la reciprocidad o la empatía, por esta razón resultan personas muy frustrantes. El otro sólo existe para realzar su valor, como admirador, adversario u obstáculo. El narcisismo es considerado un punto muerto en el camino del desarrollo personal.<sup>67</sup>

---

<sup>66</sup> André, Christophe. *Prácticas de autoestima*. Barcelona: Kairós, 2007. Págs. 60-62.

<sup>67</sup> *Ibidem*. Pág. 64.

Las actitudes excesivamente defensivas respecto a la autoestima impiden los aprendizajes, las evoluciones y construcciones personales. Todo el esfuerzo y la energía se aplican a la autodefensa y no al crecimiento.

La evolución del cambio en materia de autoestima comprende diversas etapas e implica sobretodo comprender bien lo que ya no depende de nosotros (nuestro pasado, sufrimientos y carencias) y lo que sí depende de nosotros (la relación con ese pasado y la conducta que mantenemos día a día). El objetivo de la evolución de la autoestima no es convertirse en otro o transformarse completamente, el objetivo es sencillamente seguir siendo uno mismo, pero mejor. Un poco más sereno, un poco más confiado, un poco más valiente, un poco más indiferente a las miradas y el juicio ajeno.

La clave para lograr una autoestima óptima está en la aceptación, que no es otra cosa que tener la capacidad de decir sí a lo que existe. La situación en la que se vive, los problemas que se enfrentan e incluso los miedos que sentimos; es mejor aceptar y reconocer que, de momento, las cosas son como son. El hecho de aceptarse propicia el cambio y para progresar hay que reconocerse imperfecto y aceptarse como tal. En realidad no es sencillo, pues resulta terriblemente duro ya que nos pone en total contradicción con los reflejos de tantos años que nos incitan a fingir que somos más eficaces e inteligentes de lo que somos.<sup>68</sup>

Aceptar no es resignarse, aceptar lo que hay es una etapa previa antes de efectuar el cambio. La aceptación nos coloca en un estado de lucidez mental que permite enfrentarnos a los problemas con una actitud adecuada e inteligente, es el preludeo a la acción. Nos permitiremos tomar un ejemplo de André: en una velada, la mayoría de los invitados conocen muy bien un tema y hablan al respecto, nosotros desconocemos el tema, pero si lo aceptamos nos damos la oportunidad de pasar un momento interesante, aprendiendo sobre algo desconocido y planteando preguntas. Además de que podemos dejar a un lado el estrés por fingir que conocemos el tema y la preocupación de que se nos pida nuestra opinión.<sup>69</sup> La autoestima permite esto, aceptar las propias limitaciones en determinados momentos, sin que esto se vuelva un problema o un complejo.

---

<sup>68</sup> André, Christophe. *Prácticas de autoestima*. Barcelona: Kairós, 2007. Pág. 81.

<sup>69</sup> *Ibidem*. Pág. 86.

La actitud de aceptación yace por una parte en el respeto a uno mismo: convencerse del propio valor como ser humano, que las imperfecciones no condenan a una persona y que su valor está más allá de las debilidades. Por otro lado se apoya en el pragmatismo, ¿de qué sirve invertir emociones negativas en aquello que no depende de nosotros?

La autoestima juega un papel crucial en la vida de una persona, es evidente que los trastornos de autoestima repercuten tanto en ámbitos personales como profesionales, por lo cual es importante aprender a reconocer los puntos débiles de nuestra autoestima y trabajar para mejorarlos, trabajo que se verá reflejado no sólo en el aumento de nuestra eficacia en los diferentes ámbitos de nuestra vida, sino también en nuestro bienestar emocional. Para los actores es importante identificar el estado de su autoestima ya que puede representar un obstáculo para el desarrollo de su trabajo y el despliegue de sus habilidades escénicas.

La autoestima es mostrarse capaz de:

- Decir lo que pienso.
- Hacer lo que quiero.
- Perseverar cuando me enfrento a una dificultad.
- No tener vergüenza de renunciar.
- No dejarme llevar por la publicidad o las modas.
- Reír si se burlan de mí amablemente.
- Saber que puedo sobrevivir a mis fracasos.
- Atreverme a decir “no” o “no lo sé”.
- Concederme el derecho a ser feliz.
- Sentirme digno de ser amado.
- Soportar dejar de ser amado, aunque esto me haga infeliz de momento.
- Decir “tengo miedo” o “soy infeliz” sin sentirme avergonzado.
- Amar a los otros sin vigilarlos o ahogarlos.
- Hacer lo que pueda para lograr mis deseos, pero sin someterme a presión.
- Concederme el derecho de decepcionar o fracasar.
- Pedir ayuda sin sentirme inferior por ello.
- No avergonzarme ni hacerme daño cuando no estoy contento conmigo mismo.
- No sentir envidia del éxito o la felicidad de los demás.
- Concederme el derecho a cambiar de opinión tras reflexionar.



- Demostrar sentido del humor respecto a mí mismo.
- Extraer lecciones de mis errores.
- Estar a gusto con mi cuerpo.
- Sentirse en paz con las heridas del pasado.
- No tener miedo al futuro.
- Aceptarse como se es hoy, sin renunciar a cambiar mañana.
- Pensar en otras cosas aparte de en mí mismo.

## *Miedo al fracaso*

Uno de los miedos más comunes que experimentan las personas es el miedo al fracaso, siendo tan frecuente es porque hasta cierto punto es normal. Es el miedo que nos lleva a no permanecer indiferentes ante las consecuencias materiales y sociales de nuestros actos, pero sobretodo nos lleva a poner demasiada atención a nuestros errores. Los estudios realizados por psicólogos como André y Branden, indican que el sentimiento de vergüenza se sitúa en el centro del problema, es decir, esa emoción violenta que nos induce a considerarnos no sólo incompetentes, sino completamente incapaces e indignos.<sup>70</sup>

Muchas veces, las causas de este miedo pueden remontarse a padres o hermanos muy exigentes durante la infancia, o a haber sufrido vergüenza y humillación como producto de un fracaso menor. A medida que avanza el tiempo y la persona va estructurando su personalidad, el miedo al fracaso se va fortaleciendo. Encima de esto, nuestra cultura occidental hace un culto a la perfección tanto en la imagen, como en las relaciones, en la carrera, etc. Si bien la perfección es sólo una ilusión, las personas sienten que no pueden descansar hasta haberla alcanzado.<sup>71</sup>

La baja autoestima es un factor decisivo en el padecimiento de este miedo, cuando la autoestima no es buena difícilmente se supera un fracaso. Éste produce una reacción depresiva inmediata, que posteriormente se convierte en una huella emocional dolorosa y duradera. En cambio, una alta autoestima contribuye a relativizar y a no sentirse totalmente desvalorizado por un solo error.<sup>72</sup>

Además de la vergüenza y la baja autoestima, otro elemento que contribuye al desarrollo del miedo al fracaso es la falta de habilidad para aceptar las críticas. Siendo inmediatamente asimilada a un juicio social y a un rechazo más que a una información útil, la crítica produce, en este caso, emociones de tristeza y angustia, muchas veces desproporcionadas con respecto al mensaje.<sup>73</sup>

Para poder superar el miedo al fracaso es necesario cambiar la forma en la que percibimos nuestros errores. Si cada que cometemos un error o tomamos una decisión que

---

<sup>70</sup> André, Christophe. *Prácticas de autoestima*. Barcelona: Kairós, 2007. Pág. 350.

<sup>71</sup> Conceptos Humanos: *Atiquifobia*. Disponible en: <http://conceptoshumanosmagazine.com/atiquifobia>. Consultado 20.11.2014.

<sup>72</sup> Lelord, François. *La autoestima*. Barcelona: Kairós, 2009. Págs. 39, 40.

<sup>73</sup> *Ibidem*. Pág. 40.

no fue acertada nos castigamos a nosotros mismos pensando en lo incompetentes que somos y en la repercusión social que puede acarrear nuestra equivocación, es lógico que vamos a intentar evitar equivocarnos a toda costa. Pero si comenzamos a ver los errores como pasos que eventualmente nos acercan más a lo que deseamos conseguir, la tensión de haber cometido un error se reduce y el fracaso se convertirá en algo positivo.

A continuación se presentan las estrategias que François Lelord aconseja para esta práctica:

- *La autopsia de los fracasos*: se trata de acostumbrarse a volver sobre el fracaso para comprenderlo. Reflexionar inmediata y activamente sobre lo acontecido en lugar de negarse a recordar. Tratar de construir una visión equilibrada, ¿habría podido salir peor?. No pasar un tiempo indefinido reflexionando en el fracaso, llegar a una conclusión y extraer lecciones para el futuro.
- *Realizar el esfuerzo de matizar nuestra lectura del fracaso*: rara vez se trata de un fracaso al 100%. Bajo el golpe de la emoción tendemos a pensar que todos los fracasos son absolutos (no hay nada positivo o rescatable de la experiencia) y generales (la impresión de que todo el mundo está al tanto de nuestro error). Es necesario aprender a distinguir estas distorsiones del “juicio emocional”.
- *No quedarse solo*: muchas veces resulta útil comprobar la percepción y la impresión que los demás tienen de nuestro fracaso: entre quienes no han prestado atención, los que no se han dado cuenta, los que piensan que no es tan rotundo, etc., podemos darnos cuenta de que la impresión que se han hecho los demás es siempre más moderada y sensata que la nuestra. Por otro lado, pedir la opinión de los demás nos ayuda en el desarrollo de nuestra autoestima y a luchar contra la vergüenza que nos empuja a la retirada.
- *Considerar los fracasos como etapas*: es fundamental comprender que participan en el aprendizaje y desarrollo de la autoestima. Esta actitud es muy valiosa y puede aprenderse a edad temprana, los niños son muy receptivos a este tipo de mensajes por parte de sus padres: si cuando rompen un plato al poner la mesa, les felicitan por la iniciativa en lugar de regañarles, ayudan a que sus hijos consideren que un error es sólo una etapa hacia el éxito y de alguna forma es natural que ocurran.<sup>74</sup>

---

<sup>74</sup> Lelord, François. *La autoestima*. Barcelona: Kairós, 2007. Págs. 130-133.

Para algunos actores el hecho de haber cometido un error en escena o creer que lo ha cometido muchas veces resulta abrumador, porque repasan mentalmente el error no intentando reflexionar para aprender de él, sino para castigarse. Por ello es importante aprender a ver el fracaso desde otra perspectiva y una manera puede ser tomando como base las estrategias que Lelord aconseja, por ejemplo; si se comete un error en escena lo más aconsejable es no dedicarle demasiada atención en el momento y reservarlo para analizarlo posteriormente. También es importante tomar en cuenta tanto las opiniones como las críticas constructivas de otras personas para no sobredimensionar el desacierto.

## Capítulo III

### 3.1 Experiencias personales

Recuerdo que la angustia fue una sensación recurrente a lo largo de mi carrera, entré a estudiar Teatro sin haber tenido preparación previa; mi fascinación por la lectura fue lo que me motivó a estudiar la carrera. A pesar de mi falta de experiencia, tenía entusiasmo por aprender, por hacer que las historias saltaran de las páginas.

La ansiedad llegó poco después de haber iniciado el curso; en los primeros ejercicios de las clases pronto me sentí intimidada por los maestros y por la experiencia que parecían tener mis compañeros. En uno de esos ejercicios, mientras realizaba una lectura dramatizada en una clase cuya maestra era particularmente exigente, me sentí tensa desde que empecé a leer; en mi preocupación por hacer que el personaje se viera bien, no articulé bien al momento de pronunciar las palabras. La maestra detuvo el ejercicio, ordenó a mis compañeros sentarse y me dijo que leyera uno de los párrafos, de inmediato me sentí extremadamente nerviosa, todos estaban sentados mirándome, mis manos sudaban y podía sentir como me ruborizaba. Terminé de leer el párrafo, me dijo que lo hiciera de nuevo y que pusiera atención en cómo pronunciaba. Volví a leer, estaba tan nerviosa que estaba segura de que lo estaba haciendo mal y no me equivocaba, mi maestra debió pensar que no lo estaba tomando en serio porque notaba que empezaba a desesperarse y yo a ponerme más nerviosa. Volví a leerlo y mis compañeros empezaron también a hacerme críticas, algunas más constructivas que otras, pero en ese momento ya no las diferenciaba, lo único que quería era que terminara. Después de haber leído el párrafo cerca de quince veces, mi maestra me dijo que me detuviera, recuerdo haber ido a sentarme segura de que había hecho el ridículo y de que la mitad de la clase se había dado cuenta de que yo no tenía nada que hacer ahí.

Pasó un año antes de que volviera a actuar, me las ingení para esquivar los ejercicios de actuación y comencé a esforzarme más en las clases de expresión verbal que me gustaban mucho y me sentía segura de cómo iba progresando con mi voz. Pero ver a mis compañeros en sus ejercicios de actuación me hacía sentir mal, comencé a pensar que me había rendido demasiado pronto, así que me inscribí de nuevo en Actuación.

La experiencia fue totalmente distinta, mi maestro era distinto, aunque era exigente inspiraba confianza y el grupo con el que trabajaba era más reducido. Los primeros ejercicios fueron un reto, aún resonaba detrás de mi mente la experiencia que había tenido y me costaba mucho trabajo concentrarme en lo que estaba haciendo.

Recuerdo una ocasión en la que mi maestro habló con nosotros individualmente acerca de nuestro trabajo. Cuando habló conmigo me dijo las fortalezas que él veía en mí, me sorprendí mucho ya que ningún maestro me había dicho eso nunca, y me sorprendió aún más que él viera en mí fortalezas que ni yo misma era capaz de ver. Me señaló también fallas en las que tenía que trabajar y cómo íbamos a hacer para trabajar en ellas. Me sentí agradecida y animada, la preocupación que mi maestro expresaba por nosotros me motivó a esforzarme.

Tuve también la suerte de que en ese grupo mis compañeros eran muy solidarios, realmente nos preocupábamos por el desarrollo del trabajo y nos apoyábamos con críticas constructivas, incluso me sentía con la confianza de pedir ayuda cuando fallaba con los ejercicios de expresión corporal, en los que tenía menos experiencia que ellos.

En otras clases fui testigo también de cómo mis compañeros parecían dudar de sí mismos. En algunos ejercicios vocales donde había que alcanzar tonos que no usábamos habitualmente, podía ver cómo la ansiedad hacía estragos en mis compañeros. Los ejercicios de tonos agudos parecían ser especialmente difíciles. Colocados en círculo, nos tocaba el turno uno por uno. En el momento en el que a alguien le tocaba el turno se ruborizaba, apretaba y soltaba las manos y se movía incómodamente, más preocupado en ver las reacciones de los demás y del maestro, que en el control de su propio cuerpo. La garganta se les cerraba e intentaban alcanzar el tono agudo olvidándose de apoyar en su resonador, ya no podían concentrarse. Muchas veces los maestros al notar su incomodidad decidían pasar al siguiente alumno, pero ya no volvían con el que había tenido dificultades. A medida que los ejercicios se hacían más complejos, vi a varios estudiantes dejar la clase. Poco más de la mitad de los que se habían inscrito al principio, llegaban al final del semestre.

Incluso en las clases en las que los maestros eran más abiertos y nos animaban a participar, podía ver que todos lo hacíamos con reservas. De hecho la observación de esto

tanto en mí, como en mis compañeros fue lo que me motivó a llevar a cabo esta investigación. ¿Por qué resultaba tan difícil, aún en un ambiente de confianza, realizar ejercicios frente a otras personas que también estaban en proceso de aprendizaje? ¿Qué era lo que nos impedía “soltarnos” e intentarlo sin miedo a equivocarnos?

Para mí resultaba realmente frustrante tener esta sensación en cuanto subía al escenario. Había preparado mi escena, analizado y repasado mi texto y ensayado mi trazo, me sentía lista. Pero en cuanto me tocaba actuar no podía dejar de ser consciente de las personas que me miraban, empezaba a actuar pensando en que tal vez lo que estaba haciendo se vería falso, fingido. Me desesperaba e intentaba encontrar en mi texto el sentido que había encontrado cuando ensayaba. Me forzaba a concentrarme a escuchar al otro actor y responderle, pero en cuando escuchaba mi voz me parecía que se escuchaba vacío.

Pude presenciar lo mismo en mis compañeros, en ocasiones me pedían ayuda para ensayar sus escenas. Tal vez era que no existía la presión de la clase o la presencia imponente del maestro, pero su actuación era muy distinta, sus facciones y su cuerpo cambiaban de acuerdo a lo que decían y escuchaban, podían jugar con distintos tonos de voz, era notable que disfrutaban lo que estaban haciendo. En cuanto comenzaba la clase la historia era otra, parecía que del ensayo sólo su cuerpo era capaz de recordar cómo se habían movido, su mente se había fugado y por lo tanto su actuación se veía acartonada. Muchos profesores parecían atribuir esto a falta de interés, en muchas ocasiones nos dijeron que no habíamos ensayado lo suficiente.

Personalmente creo que haber tomado la decisión de no abandonar la actuación fue acertada, tomé el riesgo y decidí afrontar mi temor a mi propio ritmo. Si bien mi miedo a actuar y a hablar frente a otras personas no ha desaparecido por completo, después de haber investigado acerca de lo que me estaba pasando definitivamente puedo pensar acerca de mi padecimiento como algo que no es tan grave y que está en mi poder aprender a manejarlo.

Las anécdotas que aparecen a continuación fueron compartidas por personas que en algún momento han padecido un evento importante de ansiedad que influyó de manera negativa en su rendimiento.

Considerando que la ansiedad social y el pánico escénico pueden afectar a cualquier persona, decidí tomar en cuenta también carreras no artísticas, pensando en si este tipo de ansiedad podría interferir de alguna manera en su desarrollo académico.

Renata, 26. Actriz. 14 febrero 2015.

“La primera vez que me pasó fue en una clase cuando estaba en la carrera, estábamos haciendo lecturas dramatizadas y yo estaba muy nerviosa porque mi maestra era muy estricta y exigente y el grupo con el que trabajaba era de personas que criticaban pero no de manera constructiva. Me incomodaba mucho sentirme expuesta. Cuando hice la lectura, la maestra nos criticó muy duramente, pensé que yo no era buena y me sentí mal porque en ese momento dudé de mis capacidades, me sentí en un ambiente en el que no encajaba. Y me molestaba saber que a muchos compañeros les daba gusto que a mí me hubiera ido mal. Cuando lo reflexioné después me di cuenta de que me había salido mal porque estaba pensando en cómo me estaba viendo y que desde antes de hacer el ejercicio estaba muy nerviosa porque sabía cómo era la maestra.

Me he dado cuenta de que me pongo muy nerviosa cuando estoy expuesta ante autoridades o personas cuya opinión es importante para mí. Me importa mucho hacer las cosas bien, expresarme correctamente para no verme tonta, aunque también trato de tener en mente que siempre existirá alguien que se burle o que no esté de acuerdo conmigo y eso está fuera de mi control.

Últimamente intento enfocarme más en disfrutar lo que estoy haciendo y cuando sé que me equivoqué en el momento lo dejo pasar y después reflexiono sobre eso, qué tan malo fue y cómo puedo mejorarlo.

Siento que también el ambiente con los otros estudiantes afecta de alguna manera, si trabajas con personas que sabes que se solidarizan o te marcan tus errores de una manera más constructiva e incluso pueden reír contigo del error, es más fácil avanzar y mejorar. Pero si es un ambiente de críticas destructivas se vuelve complicado.

Pienso que sí me hubiera servido saber más acerca de lo que me estaba pasando, saber que en realidad nuestras limitaciones las ponemos nosotros mismos. Aprender también que nuestros errores no son limitaciones. Y creo que sí influye mucho la educación que recibimos desde niños.”



Marisela, 24 años. Bailarina. 13 Febrero 2015.

“Experimenté esa sensación cuando me tocaba exponer en clase, era muy raro pues en el escenario siento nervios, emoción, me siento yo. Cuando exponía, sentía que el salón se hacía grande y empezaba a sudar, todo lo que había estudiado o preparado en el momento se me borraba. Por más que ensayaba lo que iba a decir, en el momento los nervios me traicionaban y terminaba improvisando.

Bailando jamás me ocurrió, ni siquiera cuando bailé por primera vez. Al contrario, me emociona y ya quiero salir al escenario. Al hablar en público me da miedo que se me olvide lo que tengo que decir, me concentro mucho en que no vayan a notar mi nerviosismo, pero es evidente, no puedo ocultarlo. Empiezo a sentir mucho calor. Es una sensación horrible. En cuanto escuchaba “exponer” empezaba a sufrir. Creo que en parte era la presión de los maestros porque me exigían mucho y mis compañeros también me señalaban lo que me faltaba. Sentía aún más presión si tenía competencia, pues era esforzarme por hacerlo mucho mejor que los demás.

Muchos amigos me comentan: „pero si tu bailas en público, ¿cómo te puede pasar eso?“ Pero claro, no es lo mismo hacer algo que te gusta y que todos vean cómo lo disfrutas. Al hablar en público siento que no encuentro las palabras y después de darle vueltas pienso: „¡Ah! hubiera dicho esto“.

En algunas ocasiones sí me ha llegado a preocupar lo que otros pensarán de mí, pero se me ha ido quitando. Me he dado cuenta de que la gente siempre va a tener algo que decir, y finalmente haga lo que haga la beneficiada o perjudicada soy yo. De lo que digan procuro tomar lo bueno, siempre y cuando sea una opinión o crítica constructiva, lo demás lo desecho.”

Arturo, 24 años. Actor. 13 Febrero 2015.

“Creo que nunca he experimentado pánico escénico como tal, me pongo nervioso antes de actuar, pero creo que es normal.

En una ocasión en una de mis clases de teatro llegué a sentir demasiada presión porque no me conectaba con el equipo de trabajo y mi personaje me estaba costando mucho

trabajo, y la presión que sentía en esa clase afectó a todas las demás, llegó un momento en el que ya no quería subir al escenario.

También me he dado cuenta de que cuando tengo conflictos personales o sentimentales, afectan mi desempeño, siento que algo no está bien conmigo y lo reflejo en el escenario.

Algo que si me llegó a pasar cuando estaba en la carrera, es que empezaba a pensar que los demás pensarían que no servía o que no actuaba bien. Y me sigue pasando cuando tengo función. A veces pienso eso cuando ya terminó la función o en otras ocasiones me pasa mientras estoy actuando y me cuesta trabajo conectar con la obra.

Me he dado cuenta que el trabajo corporal me ayuda mucho, hacer ejercicio intenso me ayuda a subir mi energía y a enfocarla, cuando dejo de hacer ejercicio me siento fuera de ritmo y me desconcentro cuando trabajo.

Trato de tomar mucho en cuenta algo que una vez me dijo una de mis maestras: „un actor debe ser feliz“. Y yo trato de ser feliz y tenerlo siempre en mente.”

María de Jesús, 20. Estudiante de Medicina. 16 febrero 2015.

“En la preparatoria yo tenía muchos problemas cuando tenía que exponer en clase porque me ponía muy nerviosa, a pesar de que me preparaba bien, en cuanto empezaba a exponer me quedaba en blanco.

En una ocasión, cuando termine de exponer el maestro me dijo que todo lo que acababa de decir estaba mal. Les empezó a hablar a mis compañeros sobre el tema que había expuesto, recalcando los errores que yo había tenido de una manera en la que me sentí humillada.

Entré a cursos de oratoria para ver si eso podía ayudarme y me dieron algunos consejos útiles, por ejemplo me dijeron que al momento de exponer yo tenía una ventaja porque conocía el tema mejor que los demás y si llegaba a equivocarme era muy poco probable que los demás fueran a notarlo.

Me funcionó bastante bien durante la preparatoria, hasta que entré a la universidad y me di cuenta de que mi miedo había vuelto. En las clases al participar sabía que mis compañeros sí sabían del tema y ellos sí iban a notar si me equivocaba o no. Me da miedo

pensar que ellos pueden pensar que no sé o que no estudié lo suficiente. Para evitar ponerme en una situación así intento siempre estar preparada, estudio y participo solamente acerca de temas que sé que conozco bien. Pero siempre me siento ansiosa, aun cuando estudié bien, si me llegan a preguntar algo en clase me pongo muy nerviosa y pienso mucho en cómo me estarán juzgando los demás.”

Ximena, 19. Estudiante de Biología. 16 Febrero 2015.

“En la preparatoria en la que iba nos hacían exponer muy seguido, como era algo bastante común realmente no me ponía nerviosa y con los maestros era fácil acercarse y preguntarles sobre alguna duda.

Cuando entré a la carrera en una ocasión expuse un tema y al terminar la maestra me dijo que pusiera un ejemplo sobre el tema. Cuando dije mi ejemplo me dijo que estaba mal y que le dijera uno que sí estuviera bien, pero no me dijo por qué había estado mal el anterior, entonces me empecé a poner nerviosa y sentía que los demás se me quedaban viendo y la maestra también. Me sentí tan ansiosa que quedé en blanco, no podía pensar en nada, me mandó a sentar y le preguntó a otra persona que le respondió bien.

Recuerdo que toda una semana me quedé pensando en el ejemplo que le hubiera dado y en la pena que sentí de haberme quedado en blanco sin decir nada.

Ahora procuro prepararme mejor cuando tengo que exponer porque siempre pienso en que me da miedo que el maestro me pregunte algo que no sepa y piense que no me esforcé o que alguno de mis compañeros tenga una duda y que yo no le pueda responder.”

Existen algunos factores en común en estas anécdotas. Por un lado está el miedo al juicio ajeno, gran parte de la ansiedad que produce hablar frente a otras personas se deriva del miedo a perder el status social (como se mencionaba en el primer capítulo). El miedo a parecer ridículo o ignorante frente a los demás es un indicador de que nuestra autoestima no se encuentra en óptimas condiciones. Si bien nos importa lo que piensen los demás, nos preocupa más sostener frente a otras personas la concepción que tenemos de nosotros mismos y cómo queremos ser percibidos.

Por otro lado podemos ver que cuando nuestros intereses están de por medio (entrevista de trabajo, presentaciones públicas, calificaciones, etc.), el éxito de nuestra interacción social resulta crucial y la presión alrededor de ésta aumenta. Cualquier error que pensamos que hemos cometido lo consideramos un fracaso y nos castigamos pensando que no fuimos lo suficientemente capaces para conseguir aquello que deseábamos.

Finalmente está el factor de la vergüenza, la mayoría de las personas después de un “fracaso” o de alguna experiencia humillante, se quedan pensando en eso durante días. No intentando descifrar su error, sino castigándose por él, pensando en qué pudieron haber dicho o hecho, pensando en la pena que sintieron y en si los demás lo habrían notado. Generalmente esta conducta va acompañada de auto-insultos de insuficiencia que desgastan la autoestima a cada error.

Llama bastante mi atención la manera en la que los alumnos identifican a sus maestros, más como figuras de autoridad que imparten juicios, que como fuentes de enseñanza. Y es que, me parece prudente agregar, como estudiantes se nos inculca que la preocupación prioritaria en nuestra educación es la calificación y no el aprendizaje. En las anécdotas que compartieron conmigo algunos estudiantes de carreras de otras áreas, una de las preocupaciones en común es la importancia de su participación en clase, muchos estudiantes aprenden los temas de memoria para poder contestar “bien” lo que se les pregunta, ya que una respuesta equivocada repercute directamente en su calificación. Y no sólo eso, muchos también están impulsados a conocer los temas perfectamente debido a experiencias vergonzosas (y en ocasiones humillantes) que tuvieron cuando se equivocaron en sus clases. Así que ponen primero su seguridad emocional en detrimento de su aprendizaje.

Ciertamente pienso que saber más acerca de los miedos sociales y el pánico escénico mientras estaba en la carrera me hubiera ayudado para haber afrontado algunas situaciones con pragmatismo. Creo que hubiera intentado participar en más ejercicios no pensando en el temor a equivocarme, sino en lo valioso de la experiencia.

## CAPÍTULO IV

### 4.1 Estrategias para ayudar a controlarlo

Para las personas que padecen alguno de los tipos de ansiedad o miedo social resulta difícil enfrentar las circunstancias que se presentan en su día, incluso las que parecen más sencillas. A medida que se ha investigado más acerca de este padecimiento, se han descubierto también algunas tácticas que funcionan al momento de enfrentarse a las situaciones temidas.

#### *Técnica de Jacobson: relajación muscular.*

Incluso Konstantin Stanislavski en su amplia investigación sobre el trabajo actoral, reconoce la importancia de la estabilidad física y psicológica en la vida del actor. A medida que desarrollaba su estudio sobre el *ánimo creador*, descubrió ciertos elementos esenciales para el desarrollo óptimo del trabajo actoral. Uno de ellos es el relajamiento de los músculos:

La tensión muscular interfiere con el trabajo interno del actor y, particularmente, con sus intentos de penetrar en los sentimientos de su papel. Antes de empezar a trabajar el actor debe asegurarse de que sus músculos estén lo suficientemente relajados para no impedirle libertad de movimientos. No son, sin embargo, sólo los espasmos musculares los que interfieren con la labor del actor en el escenario. La menor tensión, en cualquier parte, puede paralizar su labor, si no es inmediatamente descubierta y controlada. El hábito de relajar los músculos debe ser adquirido mediante ejercicios sistemáticos diarios en escena y fuera de ella.<sup>75</sup>

Esta observación desde luego puede ser aplicada a todas las personas que sufren ansiedad, cuyo cuerpo en tensión limita su capacidad de enfocarse en la actividad que quieren realizar.

Cuando estamos preocupados o anticipamos peligros (reales o inexistentes) nuestro cuerpo se carga de tensión de forma automática, como vimos en el primer capítulo esta tensión sirve para preparar al cuerpo para huir o luchar. En los trastornos de miedo anticipatorio, esta tensión no se libera porque no luchamos ni huimos, si bien evitamos las

---

<sup>75</sup> Stanislavski, Konstantin. *El arte escénico*. México, D.F.: Siglo XIX, 1998. Págs. 48, 49.

situaciones, no es el mismo trabajo que emplean los músculos en caso de tener que correr de algún peligro. Mediante la relajación muscular es posible reducir o eliminar los síntomas físicos de la ansiedad. La técnica que se propone en este caso es la relajación muscular progresiva de Jacobson. Consiste en practicar una serie de sencillos ejercicios de tensión y relajación muscular. El objetivo que perseguimos con estos ejercicios no sólo es lograr la relajación muscular sino aprender a diferenciar los estados de tensión. Generalmente no somos muy conscientes de qué zonas de nuestro cuerpo están crónicamente tensas, y es precisamente esa tensión crónica la que crea la sensación de malestar.<sup>76</sup>

Para comenzar con los ejercicios es importante escoger un lugar tranquilo y cómodo, en el que no haya interrupciones durante al menos 30 minutos.

Cerrar los ojos y dejar que el cuerpo se concentre en las sensaciones que van a venir a continuación.

- Brazos: Apretar los puños y sentir la tensión que se genera en los dedos y que recorre el brazo. Mantener esa tensión unos segundos (hasta reconocer la sensación) y soltar la tensión de los puños de forma brusca. Concentrarse en la sensación de relajación que recorre todo el brazo: una sensación de ligereza, tal vez calor u hormigueo. Repetir la operación. Dejar que la respiración se haga suave y rítmica, sin forzarla.
- Cara: Para tensar los músculos de la cara se debe tensar la frente, los párpados, el entrecejo, la nariz, los labios, la mandíbula y la lengua. Comenzando por la frente, tratar de elevar con fuerza las cejas y soltar abruptamente. Repetir, concentrarse en la sensación suave de la frente. Seguir con los párpados, cerrar los ojos y apretarlos fuertemente y soltar. Repetir. Tensar el entrecejo y la nariz, como en un gesto de asco, sostener, soltar y repetir. Continuar con la mandíbula y la lengua, apretando los dientes y empujando la lengua contra el paladar, apretar los labios con fuerza, soltar y repetir.
- Cuello: Para tensarlo podemos intentar tocar el pecho con la barbilla, en esa posición tensar el cuello lo más que se pueda. Soltar y repetir.

---

<sup>76</sup> Moreno, Pedro. *Superar la ansiedad y el miedo*. Sevilla: Desclée de Brouwer, 2008. Págs. 124, 125.

- Hombros: Tirar de los hombros hacia atrás como si intentáramos juntarlos en la espalda y tensar. Después tirar de ellos hacia adelante, tensar lo más que se pueda y soltar.
- Piernas: Tensar con fuerza la punta de los pies hacia delante, como si pisáramos el freno de un coche, tensar con fuerza suficiente para notar la tensión en la pantorrilla y el muslo.<sup>77</sup>

Otro de los elementos que descubrió Stanislavski fue la concentración. Mientras realizaba su investigación, observó que muchos actores se distraían con las reacciones de los espectadores. Observó también que aquellos actores que trataban de “entretener” al público tenían menos posibilidades de mantener la atención del público. A diferencia de aquellos actores que concentraban su atención en lo que ocurría en el escenario y en las sensaciones de su propio cuerpo; en este caso los espectadores se interesaban por descubrir qué era aquello que llamaba la atención del actor.

Stanislavski también recalca la importancia de llegar con antelación a una presentación. Este margen de tiempo permite tener todo en orden antes de la presentación y brinda la oportunidad de prepararse mentalmente, durante este tiempo podrían realizarse algunos ejercicios de relajación y calentamiento.

Uno de los elementos más importantes del *ánimo creador*, es la capacidad de creer. El actor debe creer en todo lo que se está desarrollando en el escenario, pero sobretodo, debe creer en sí mismo.<sup>78</sup>

### *Ejercicios de Grotowski*

Uno de los problemas en los que Grotowski decidió enfocarse en su Laboratorio fue la confianza del actor: “El trabajo de un actor está en peligro; está sometido siempre a la continua supervisión y observación. Se debe crear una atmósfera, un sistema de trabajo en el que el actor sienta que todo lo que haga será entendido y aceptado”.<sup>79</sup> Muchas personas que fueron testigos del trabajo de Grotowski con sus alumnos, resaltan la capacidad

---

<sup>77</sup> Moreno, Pedro. *Superar la ansiedad y el miedo*. Sevilla: Desclée de Brouwer, 2008. Págs. 126-129.

<sup>78</sup> Stanislavski, Konstantin. *El arte escénico*. México, D.F.: Siglo XIX, 1998. Págs. 20-23.

<sup>79</sup> Grotowski, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*. México: Siglo XXI, 1970. Pág. 180.

pedagógica de éste y su habilidad para crear un ambiente de trabajo en el que sus alumnos lograban vencer su timidez y alcanzaban una concentración óptima en su labor.

Grotowski menciona la importancia de que un actor sea confiado y libre, para lograr esto realizaba con sus alumnos ejercicios que presento a continuación:

- Ejercicio del tigre: Este ejercicio se intenta para que los actores se suelten completamente y al mismo tiempo para que pongan en marcha el resonador gutural. Se realiza con dos personas, uno juega a que es un tigre y el otro es la presa. A medida que “el tigre” acecha combina algún texto con el que esté trabajando y la presa responde de la misma manera. La asociación con la figura del tigre hace que los actores entren más rápidamente en el juego, el ejercicio se acompaña de movimientos (que los actores asocian con la cacería) y sonidos (el tigre y la presa pueden rugir cuando lo sientan).<sup>80</sup>
- “El gato”: El actor debe imitar los movimientos de un gato que se estira y se relaja. Con las manos y las rodillas apoyadas en el suelo, se arquea la espalda hacia arriba y hacia abajo. Con este ejercicio, además de la relajación, también se pretende lograr una mayor elasticidad de la columna vertebral.<sup>81</sup>
- “Sostenerse con los codos”: Muchos de los ejercicios corporales de Grotowski parecen basarse en los principios del yoga. En esta posición en la que el actor se encuentra *de cabeza*, los codos se apoyan en el piso y las manos se juntan en la parte posterior de la cabeza. Este sentido ayuda también al sentido del equilibrio y la concentración.<sup>82</sup>
- “Relajación de la columna vertebral”: La posición ideal para la relajación es acuclillarse con la cabeza casi tocando el piso, los brazos estirados hacia delante y las palmas de las manos descansando sobre el piso.<sup>83</sup>

Es preferible que los actores no hablen entre ellos durante los ejercicios, ya que uno de los objetivos más importantes es lograr una concentración constante y profunda.

---

<sup>80</sup> Grotowski, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*. México: Siglo XXI, 1970. Pág. 142.

<sup>81</sup> *Ibíd.* Pág. 152.

<sup>82</sup> *Ibíd.* Pág. 154.

<sup>83</sup> *Ibíd.* Pág. 163.



### *“El cuerpo transforma la mente”*

En un estudio realizado en Harvard Business School (2012) por la psicóloga social Amy Cuddy, se reveló que no sólo podemos cambiar la percepción que tienen otros de nosotros mediante el lenguaje corporal, sino que también es posible alterar nuestra química corporal simplemente adoptando una nueva postura.

Existen posturas de “poder” que adoptamos cuando nos sentimos especialmente fuertes y confiados. Son posturas en las que el cuerpo está abierto y abarca espacio, por ejemplo cuando un corredor termina la carrera en primer lugar, extiende los brazos y saca el pecho proyectando una expresión de triunfo. O por ejemplo cuando una persona se siente en control y se para con las piernas separadas y las manos en las caderas. Por el contrario, cuando una persona se siente insegura, desprotegida o intimidada, tiende a encogerse, cerrar su cuerpo en busca de protección.

La premisa en la que se basó Cuddy para este estudio fue: Si es sabido que nuestra mente afecta y transforma nuestro cuerpo, ¿es posible que nuestro cuerpo transforme nuestra mente?

Existe evidencia de que es así. Si una persona que está triste o deprimida sonríe, eventualmente comenzará a sentirse mejor, ya que este gesto libera hormonas en el cerebro responsables de emociones positivas.

Lo mismo pasa con las posturas de poder. Las personas poderosas y confiadas son más asertivas y tienen un pensamiento positivo respecto a los retos. Fisiológicamente también tienen más testosterona, que es la hormona de dominación y menos cortisol, la hormona del estrés. En el experimento que se realizó para este estudio, se le pidió a un grupo de personas que asumieran una postura de poder durante 2 minutos. Se tomaron muestras de saliva antes y después de asumir la postura y los resultados fueron notables:

El nivel de testosterona aumentó en un 20%.

El nivel de cortisol disminuyó en un 25%.

Este estudio brinda una opción para las personas con dificultades sociales, un recurso además del trabajo en terapia, es realmente sencilla para llevar a cabo y es una

estrategia que puede usarse en numerosas situaciones, presentaciones públicas, exámenes, entrevistas de trabajo, etc.<sup>84</sup>

### *Goma de mascar*

En el Congreso de Neurociencias de 2008 que se llevó a cabo en Washington D.C., se presentó una investigación que sugiere masticar chicle para combatir el estrés. El estudio fue realizado por la Universidad Northwestern y patrocinado por el Wrigley Science Institute, departamento de investigación del fabricante de chicle Wrigley. Observa que masticar chicle en momentos de presión, disminuye el estrés a niveles cinco veces menores de los que se perciben en condiciones normales y que además mejoraría la memoria a corto plazo. Aunque los científicos no saben aún cuál es el factor responsable de este efecto: el azúcar, el sabor o la mecánica de masticar.<sup>85</sup>

### *Mindfulness*

Llega un momento en el que parece el miedo al miedo: sólo estamos pendientes de cómo se comporta nuestro cuerpo, la intensidad con la que se manifiestan los síntomas de ansiedad y cómo condicionan nuestra vida. Toda nuestra atención se enfoca a lo que nos ocurre por dentro y cómo se refleja en el exterior.

Cuanto más centramos la atención en lo que no deseamos que ocurra, más aumenta la probabilidad de que pase, porque le estamos dando instrucciones al cerebro para que esté pendiente de cualquier señal de alerta. Hemos convertido en amenaza, señales que no lo son. Nuestra mente ahora está entrenada para buscar palpitaciones, sudoración, ojeras y agobios. Y cuando los detecta, advierte peligro. La señal va rápida al sistema nervioso simpático, y éste se acelera pensando que tiene que protegerse del riesgo, el cuerpo se prepara para salir corriendo o luchar, la ansiedad finalmente se convierte en tensión.

El *mindfulness* consiste en centrar la atención en lo que ocurre a nuestro alrededor, pero no en lo negativo, sino en lo positivo. Si estamos pasando una buena tarde en compañía de amigos es preferible concentrar la atención en observar sus caras, en la conversación, en la temperatura y el paisaje. La vida está ocurriendo a nuestro alrededor.

---

<sup>84</sup> Cuddy, Amy (2012): *Your body language shapes who you are*. Disponible en: [http://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are?language](http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language). Consultado 18.11.2014.

<sup>85</sup> Universidad de Northwestern (2008): *Estudio sobre el tratamiento del estrés*. Disponible en: <https://enfermedadess.wordpress.com/estres/>. Consultado 22.11.2014.

La atención no puede estar en dos temas a la vez. O nos centramos en la ansiedad que sentimos y en sus manifestaciones, o nos centramos en lo que ocurre fuera de nosotros. Y si un síntoma da señales, lo mejor es conservar la calma, no sobreanalizarlo y no expresar temor, dejarlo apartado en un rincón de nuestra mente sin prestarle atención.<sup>86</sup>

### *Cambiar el enfoque*

En un artículo publicado en la revista *Clinical Psychological Science*, investigadores de la Universidad Rochester concluyeron que justo antes de que se presente una tarea estresante de hablar en público, simplemente se debe animar al expositor y replantear el significado de estos síntomas de estrés como algo natural y útil. Esto es una manera sorprendentemente eficaz de manejar el pánico escénico.

“El problema es que pensamos que todo el estrés es malo. Antes de hablar en público la gente suele interpretar las sensaciones de estrés (sudor, temblores, taquicardia, etc.) como una advertencia de que algo malo está por suceder. Pero esos sentimientos sólo significan que nuestro cuerpo se está preparando para hacer frente a una situación exigente”, explica Jeremy Jamieson, el autor principal del estudio y profesor asistente de psicología en la Universidad de Rochester.

Para muchas personas, especialmente aquellos que sufren de trastorno de ansiedad social, el malestar natural que se experimenta antes de dar un discurso, rápidamente puede volcarse en pánico.

Si pensamos que no podemos hacer frente al estrés, experimentaremos amenaza. Cuando se siente amenazado, el cuerpo promulga cambios de concentración de sangre en el corazón y restringe el flujo a los brazos, las piernas y el cerebro. Las técnicas de relajación, son útiles en situaciones que no requieren el máximo rendimiento. Sin embargo, cuando se enfrentan situaciones que presentan un mayor reto, reformular nuestra forma de pensar sobre el estrés puede ser una estrategia mejor.<sup>87</sup>

---

<sup>86</sup> Cándarle, Javier y Anchorena, María: *El cultivo de Mindfulness en el manejo del estrés y la ansiedad*. Disponible en: <http://www.mindfulness-salud.org/articulos>. Consultado 25.11.2014.

<sup>87</sup> Jamieson, Jeremy (2013): *Changing the conceptualization of stress in social anxiety disorder*. Disponible en: <http://cpx.sagepub.com/content/early/2013/04/08/2167702613482119> Consultado 25.11.2014.

## Yoga

El yoga es un sistema complejo de prácticas espirituales, morales (disciplina) y físicas destinadas a alcanzar la “conciencia de sí mismo” o “auto-realización”. El Hatha Yoga, el sistema en el que se basa gran parte del yoga occidental, tiene diferentes componentes, tales como posturas (*asanas*), ejercicios de respiración (*pranayama*), relajación (*yoganidra*) y meditación (*dhyana*). A pesar de que el yoga no es una terapia, ha sido cada vez más utilizado exitosamente para ayudar con el estrés y con la reducción de la ansiedad.

Algunas técnicas, como la relajación y la meditación, pueden ser enseñadas como una forma de autoayuda para lograr un estado de calma mental. Se han realizado varios estudios que afirman que las técnicas de yoga no sólo son muy recomendables, sino que desempeñan un papel fundamental en el tratamiento de la ansiedad ya que no presenta efectos adversos como el uso de ansiolíticos o betabloqueantes.<sup>88</sup>

Existen en internet páginas como la de la Federación Mexicana de Yoga en la que se explican paso a paso posturas sencillas para principiantes que se pueden realizar en casa.

Como se mencionó previamente la relajación es fundamental para los actores, tanto para su estabilidad física y psicológica como para su trabajo en escena. El yoga se perfila como una de las técnicas de relajación más accesibles y recomendables, es sencillo y puede realizarse previo a los ensayos o las funciones.

---

<sup>88</sup> Ferreira-Vorkapic, Camila y Rangé, Bernard: *¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad?* Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281921798002.pdf>  
Consultado 13.02.2015.

## Conclusiones

Sabemos que el miedo es una emoción necesaria que actúa como un mecanismo de defensa ante peligros potenciales, nos pone en alerta y nos prepara para actuar de acuerdo a la amenaza que se presenta.

El miedo social es considerado una enfermedad debido a que su activación es anormal, se dispara ante circunstancias que no necesariamente ponen en riesgo nuestra vida. Del miedo social se deriva el pánico escénico, que es considerado un trastorno de ansiedad, es el temor que se presenta cuando debemos enfrentar a una audiencia. Las causas para que una persona desarrolle este padecimiento son variadas y abarcan el contexto social, aspectos biológicos y los factores psicológicos.

Todos estos factores influyen directamente en nuestra autoestima, la cual determina en gran medida cómo reaccionamos ante situaciones en las que estamos expuestos al juicio de otras personas. Por lo cual es importante poner atención al estado en que se encuentra nuestra autoestima y procurar mantenerla en condiciones óptimas.

Siendo el cuerpo y su carga cognitiva las únicas herramientas de trabajo para los actores, es importante considerar al pánico escénico como un obstáculo potencial en el desarrollo profesional. No debemos considerar este trastorno como un impedimento sino como una limitación que, tomando las medidas pertinentes, se puede superar. De la misma manera, para un actor es importante identificarlo y reconocerlo sin que éste les signifique un motivo de vergüenza, pues todos aquellos elementos que rodean al pánico escénico, tales como el temor al juicio ajeno, la falta de autoestima, etc., pueden erigirse como obstáculos que van frenando el desarrollo y creatividad.

Retomando los principios de Grotowski en los que resalta la importancia de que se creara una atmósfera de trabajo en la que los actores se sintieran libres y confiados, me parece importante señalar que la influencia de los maestros repercute directamente en la formación de los alumnos, tanto positiva como negativamente. Y como pudimos ver en las entrevistas del tercer capítulo este problema no se limita a las artes performativas, afecta a alumnos de distintas áreas profesionales. Si bien la superación de los trastornos del miedo social son responsabilidad de quien lo padece, considero que esta es una situación que los

maestros podrían tomar en cuenta y tratar de integrar un plan de manejo en su dinámica durante las clases en caso de que detecten su existencia.

Es común escuchar la expresión “tenerle miedo al miedo”, muchas veces la falta de conocimiento acerca de aquello a lo que se teme incrementa la aprensión. Con esta investigación espero que la información compartida sea un punto de partida para aquellas personas que sufren con este trastorno.

Para muchas personas resulta vergonzoso el reconocerse vulnerables, vivimos en una sociedad en la que se enaltecen las virtudes y se critican las debilidades, sin darnos cuenta que muchas veces las debilidades son los cimientos sobre los que construimos nuestras virtudes, la razón de querer superarnos.

La rutina en la que de alguna manera estamos obligados a vivir, debido a los horarios de trabajo, compromisos sociales, etc., muy pocas veces deja tiempo para preocuparnos de nuestra salud mental. Son comunes el estrés, la depresión, el alcoholismo, pero no estamos educados para preocuparnos por lo que pasa por nuestra cabeza hasta que se materializa en alguno de estos problemas.

En mi opinión el trabajo de introspección debería cobrar importancia en la vida de las personas, desarrollar la capacidad de hablar con nosotros mismos y preguntarnos cómo estamos. Cuestionarnos si las decisiones que tomamos, las tomamos por la presión de alguien más, si nuestros gustos son enteramente nuestros, si las metas que nos hemos fijado son realmente lo que necesitamos. De existir algo que no nos guste de nosotros mismos, ¿podremos ser lo suficientemente valientes para tomar la decisión de cambiarlo?

Pienso que preocuparnos por lograr alcanzar estabilidad mental es tan importante como preocuparse por el desarrollo profesional, las relaciones familiares y sociales, etc. Incluso me atrevo a decir que debería ser una prioridad ya que determina la armonía con la que nos relacionamos con el mundo.

*“¿Se puede ser valiente cuando se tiene miedo?  
Es el único momento en que se puede ser valiente.”*

-George Martin.

## Bibliografía

- André, Christophe. *Prácticas de autoestima*. Barcelona: Kairós, 2007.
- André, Christophe. *Psicología del miedo*. Barcelona: Kairós, 2009.
- Blanco Incer, Hazel: *Terapia Racional Emotivo-Conductual*. Disponible en: <http://www.centrolezahbi.org/docs/Terapia-Racional-Emotivo-Conductual-%28TREC%29.pdf> Consultado 27.10.2014.
- B. Braiker, Harriet. *La enfermedad de complacer a los demás*. Madrid: Edaf, 2012.
- Branden, Nathaniel. *La autoestima día a día*. Buenos Aires: Paidós, 2000.
- Cáandarle, Javier y Anchorena, María: *El cultivo de Mindfulness en el manejo del estrés y la ansiedad*. Disponible en: <http://www.mindfulness-salud.org/articulos>. Consultado 25.11.2014.
- Carretié, Luis y López-Martín, Sara (2010): *Papel de la corteza prefrontal ventromedial en la respuesta a eventos emocionalmente negativos*. Disponible en: [http://www.uam.es/personal\\_pdi/psicologia/salmarti/investigacion/articulos/RevNeurol2010.pdf](http://www.uam.es/personal_pdi/psicologia/salmarti/investigacion/articulos/RevNeurol2010.pdf) Consultado 5.04.2014.
- Clarkson, Michael. *Miedo inteligente*. Barcelona: Paidós, 2003.
- Conceptos Humanos: *Atiquifobia*. Disponible en: <http://conceptoshumanosmagazine.com/atiquifobia>. Consultado 20.11.2014.
- Cuddy, Amy (2012): *Your body language shapes who you are*. Disponible en: [http://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are?language](http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language). Consultado 18.11.2014.
- Émery, Jean-Luc. *Cómo dominar sus miedos*. Madrid: Síntesis, 2002.
- Ferreira-Vorkapic, Camila y Rangé, Bernard: *¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad?* Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281921798002.pdf> Consultado 13.02.2015.
- Fromm, Erich. *El miedo a la libertad*. Buenos Aires: Paidós, 1974.

Gran Enciclopedia de Economía: *Capitalismo*. Disponible en: <http://ww.economía48.com/d/capitalismo>. Consultado 15.10.2014.

Grotowski, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*. México: Siglo XXI, 1970.

Jamieson, Jeremy (2013): *Changing the conceptualization of stress in social anxiety disorder*. Disponible en: <http://cpx.sagepub.com/content/early/2013/04/08/2167702613482119> Consultado 25.11.2014.

Le Bon, Gustave. *Psicología de las masas*. Madrid: Morata, 1986.

Lelord, François. *La autoestima*. Barcelona: Kairós, 2009.

Marina, José Antonio. *Anatomía del miedo*. Barcelona: Anagrama, 2006.

Mongardini, Carlo. *Miedo y sociedad*. Madrid: Alianza, 2007.

Moreno, Pedro. *Superar la ansiedad y el miedo*. Sevilla: Desclée de Brouwer, 2008.

Stanislavski, Konstantin. *El arte escénico*. México, D.F.: Siglo XXI, 1998.

Universidad de Northwestern (2008): *Estudio sobre el tratamiento del estrés*. Disponible en: <https://enfermedadess.wordpress.com/estres/>. Consultado 22.11.2014.