

ELABORACIÓN DEL ESTADO DEL ARTE

Con la información recolectada elaborar el estado del arte; este nos permite conocer los resultados de otras investigaciones sobre el tema bajo investigación. Además se puede optar por hablar con investigadores y conocer experiencias de otros grupos de investigación. Es importante mantener un registro de las fuentes consultadas y los resultados obtenidos a partir de dichas consultas, como registros audiovisuales, mapas conceptuales, cuestionarios y/o entrevistas, así como los comentarios relevantes del grupo, los cuales pueden compartir con los grupos de la misma línea de investigación a través de un espacio virtual.

Uno de los padecimientos más temibles en el marco de las relaciones personales es el miedo escénico o pánico escénico (Científicamente conocido como: Glosofobia). Hay personas que se bloquean cuando tienen que hablar en público. Ese miedo no se puede ocultar fácilmente, produce exceso de nerviosismo, inseguridad, temor al hacer el ridículo por no responder a preguntas que hacen frecuentemente. También surge la sensación de ser el centro de las miradas y ser observado por muchos ojos y quedar expuesto a la opinión de los demás.

El pánico escénico es un trastorno de ansiedad social extrema, no solo por hablar o actuar en público sino por la sensación de pérdida de control a nivel cognitivo, fisiológico y conductual. En algunos casos se necesita la ayuda de un psicólogo. Señala el presidente de la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés Antonio Cano. Se puede llevar años con este trastorno sin que nadie lo haya notado. En los últimos 12 meses un 0.60% de personas en España ha sufrido este problema, expone cifra que equivale a casi 1 % de la población. Algunos síntomas son:

Sudoración o transpiración excesiva, taquicardia, ganas constantes de ir al baño, dolor de cabeza, sensación de sequedad en la boca, náuseas, escalofrío, ponerse rojo, tartamudeo, dificultad para concentrarse, temor al fracaso o rechazo.

Causas del pánico escénico: traumas o dificultades anteriores en experiencias similares, falta de confianza y seguridad en sí mismo, miedo al qué dirán, a los comentarios y reacciones después de la actividad, miedo a decir algo incorrecto, inadecuado o fuera de contexto.