

# Control del Miedo Escénico

Luis Fernando Clavo Prieto

[www.universoluisfer.es](http://www.universoluisfer.es)

[#universoluisfer](https://twitter.com/universoluisfer)

[lfcalp@unileon.es](mailto:lfcalp@unileon.es)

# Control del miedo escénico

1.- Introducción

2.- Planos de desarrollo de la ansiedad escénica

1.- Componentes fisiológicos

2.- Componentes cognitivos

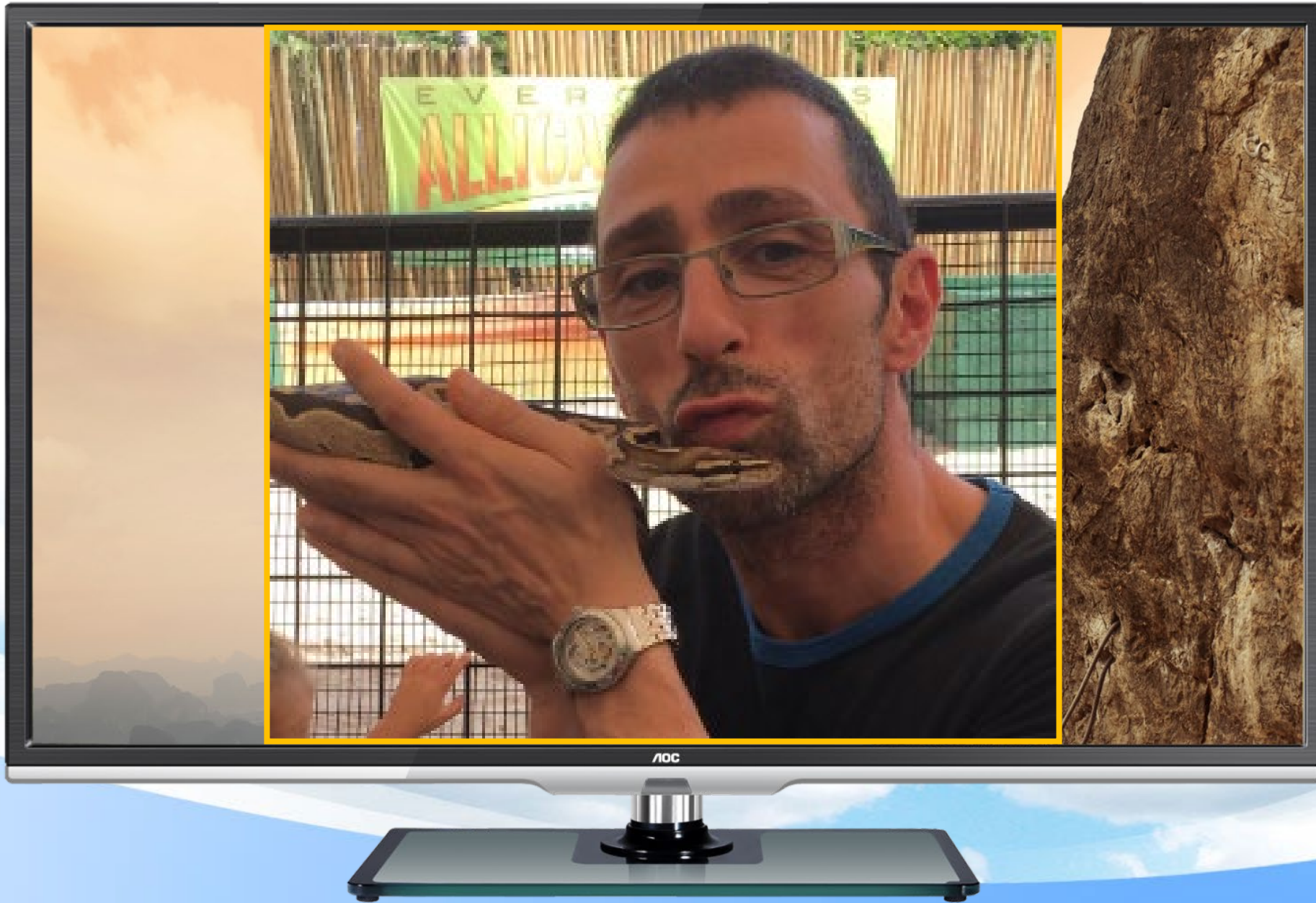
3.- Componentes motóricos

3.- Soluciones

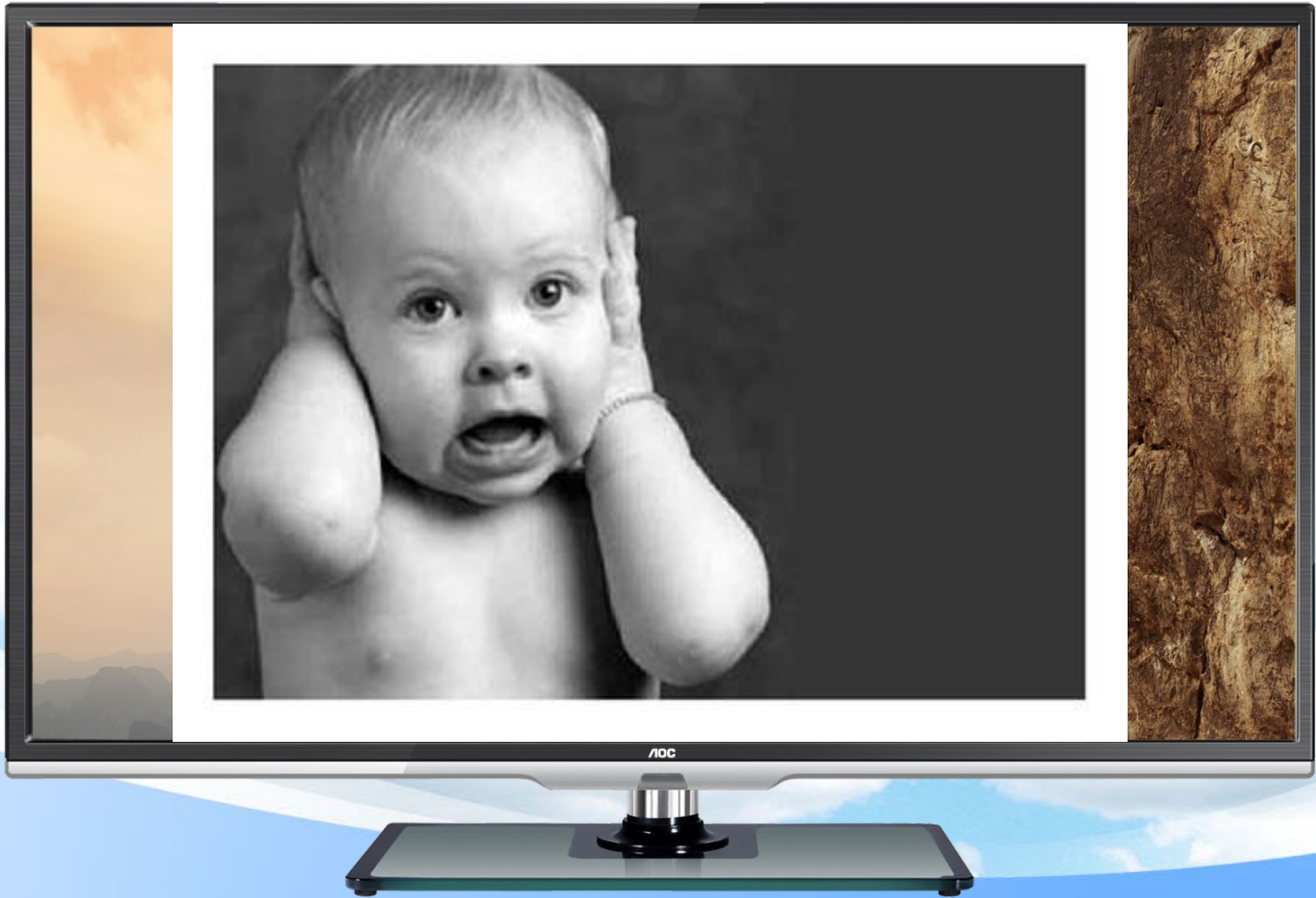














# 1.- Introducción

Amenaza real



Respuesta inconsciente



# 1.- Introducción



Situación de peligro REAL



respuesta fisiológica incontrolada



El miedo activa el sistema autónomo y las hormonas asociadas al estrés. El estímulo sensorial llega al tálamo, hace que se produzca un estado interno de alerta y pone en marcha el sistema de reacción, el que envía señales a la amígdala; esta señal esquiva las vías corticales obviando completamente el contexto. Esta respuesta básica es muy importante en el ámbito evolutivo para reaccionar ante un medio amenazante y en nosotros sigue siendo poderosa.



# 1.- Introducción

Situación de  
peligro IRREAL



PONERSE  
NERVIOSO



# 1.- Introducción



Son mecanismos que hemos aprendido y que podemos desaprender si sabemos cómo proceder

# Control del miedo escénico

1.- Introducción

2.- Planos de desarrollo de la ansiedad escénica

1.- Componentes fisiológicos

2.- Componentes cognitivos

3.- Componentes motóricos

3.- Soluciones

## 2.1.- Componentes fisiológicos



Se refieren a sensaciones físicas como las taquicardias, temblores, sudoración,...

Nuestra conducta fisiológica se aprende, aunque se activa por el sistema nervioso autónomo



## 2.1.- Componentes Cognitivos

# Visualizaciones      Autovervalizaciones



pensamientos  
automáticos



# Importancia de la visualización



<https://www.youtube.com/watch?v=FkE32QQtrxQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=8iewMxuRkPc&feature=youtu.be>

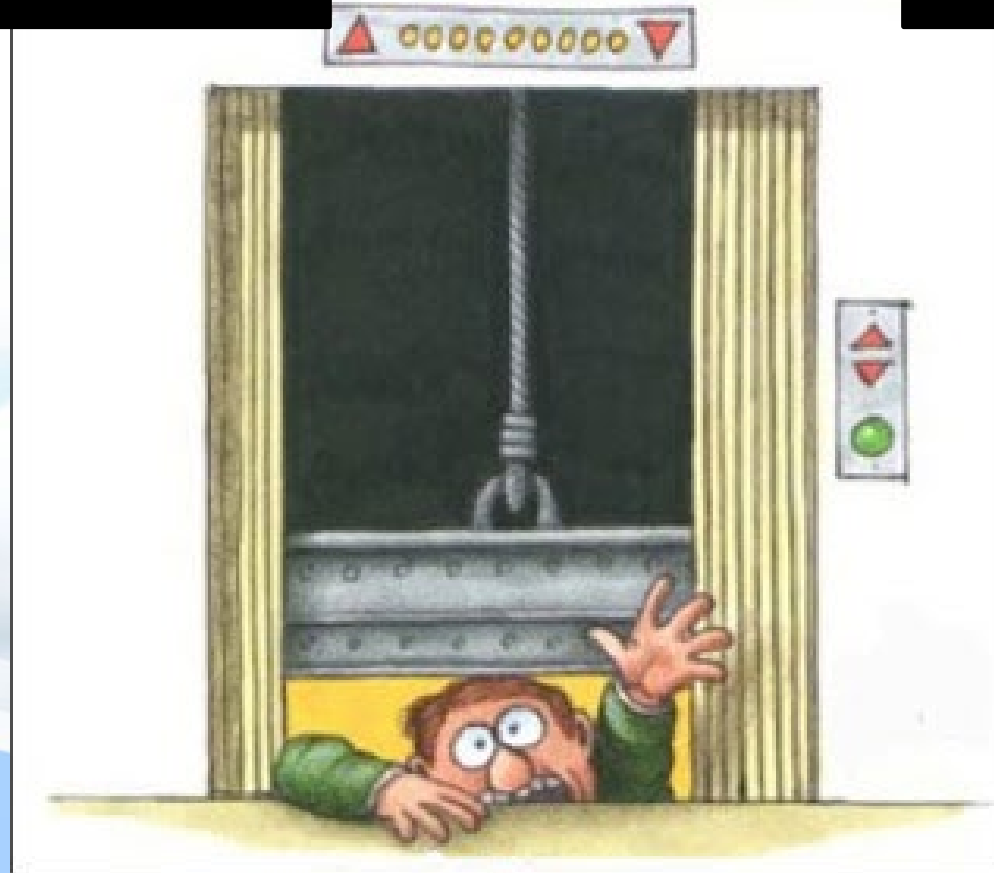




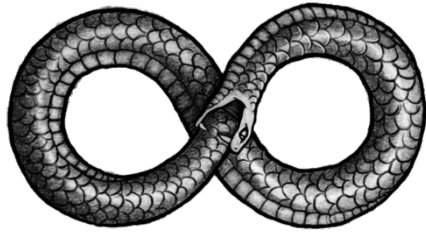
## 2.3.- Componentes motóricos

Evitaciones

Escapes



# Resumen (planos de desarrollo de la AE)



# Ejercicios

- Identificación de malestar (grado y frecuencia)
- Identificación de escapes



# Control del miedo escénico

1.- Introducción

2.- Planos de desarrollo de la ansiedad escénica

1.- Componentes fisiológicos

2.- Componentes cognitivos

3.- Componentes motóricos

3.- Soluciones

# EXPOSICIÓN



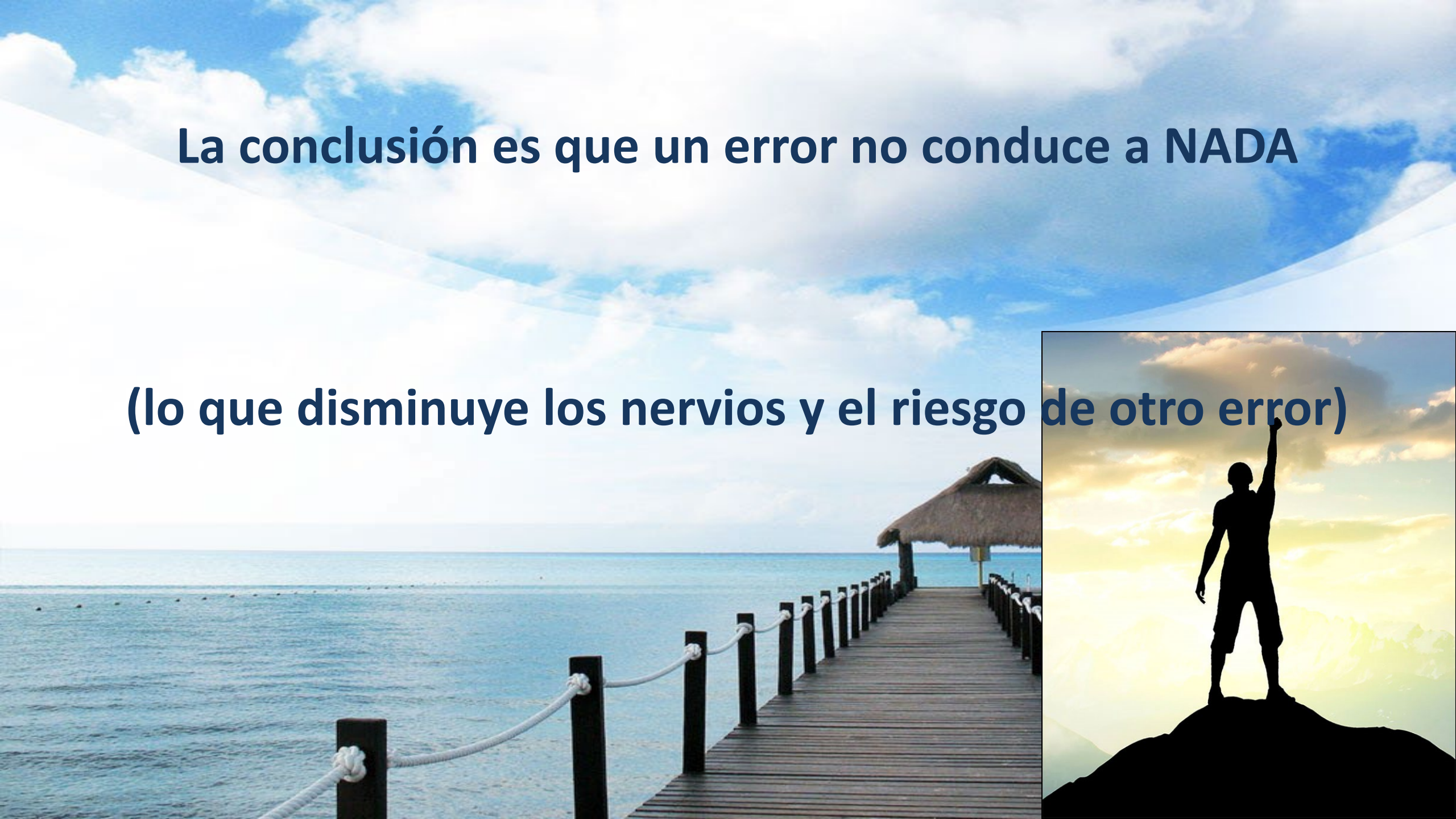
- Identificación de la situación ansiógena y búsqueda de situaciones similares, graduándolas de menor a mayor ansiedad.
- Medición de USAS (Unidad subjetiva de ansiedad) cada 10 min con los parámetros de ansiedad

USAs

Tiempo (120 min)

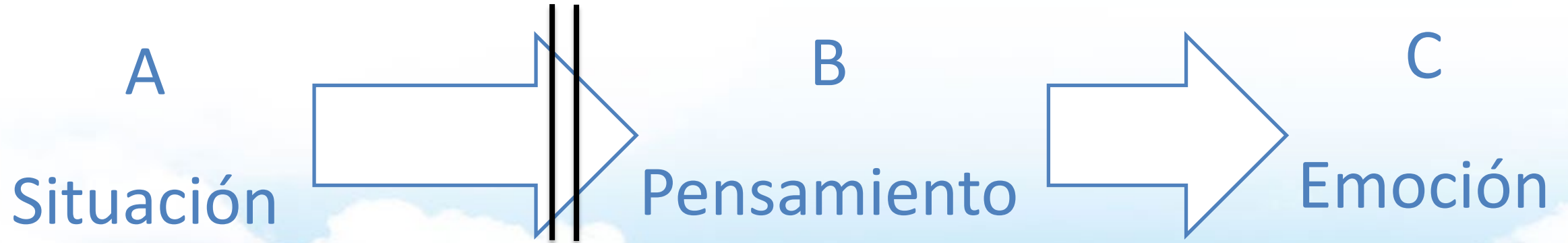
**La conclusión es que un error no conduce a NADA**

**(lo que disminuye los nervios y el riesgo de otro error)**



# TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

(Albert Ellis)



# Ejercicios

- Criterios de racionalidad
- Preguntas para discutir pensamientos irracionales



# RELAJACIÓN PROGRESIVA

Cuarto de materiales

Bases de Ing. emocional

Relajación progresiva muscular con visualización (15-20 min)

- Una vez al día dos semanas mínimo

Relajación destensando (5-7 min)

- Dos veces al día dos semanas mínimo

Relajación controlada por estímulos (2-3 min)

- Asociación de una palabra con la situación de relax

Relajación rápida (20-30 s)



