

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO *Duración: 13 minutos*

## Pánico escénico

### Resumen

Amelia tiene que declamar un poema para un evento escolar pero siente gran dificultad porque los nervios le empiezan a afectar. Por lo tanto, investiga de dónde viene el pánico escénico así como métodos para controlarlo.



### PALABRAS CLAVE

Pánico escénico, miedo, exposición, audiencia, público, relajación.



### Temas

- Hablar en público
- Pánico escénico
- Miedo
- Técnicas de relajación



### Conexión con ejes transversales

- Se vincula la parte evolutiva con la creativa y artística.

## Destrezas

**CN.4.1.14.** Indagar y formular hipótesis sobre los procesos y cambios evolutivos en los seres vivos, y deducir las modificaciones que se presentan en la descendencia como un proceso generador de la diversidad biológica.

**ECA.4.2.5.** Participar activamente en la preparación y puesta en escena de una representación de danza, expresión corporal, teatro, música, títeres, etc. o en el rodaje de una pequeña producción audiovisual, responsabilizándose del rol elegido o asignado.

El video puede ser utilizado en cualquier momento de la clase. El tema conduce a plantearse el miedo como una ventaja evolutiva y a buscar técnicas para que esté bajo nuestro control.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para entender mejor el miedo, invita a imaginar un escenario de qué hubiera pasado en la evolución humana si no hubiéramos desarrollado esta emoción. Introduce el tema del pánico escénico y explica que desde el punto de vista de la evolución, nos aterra hacer el ridículo porque viene del miedo al rechazo, por ende a la soledad y consecuentemente, a la muerte. Dado que el ser humano es un animal social, aferrarnos a la aceptación de la comunidad es como aferrarnos a la vida. Por eso, el miedo al rechazo se siente tan real.  </li> <li>- Pide a la clase que expresen en una hoja la respuesta a la siguiente pregunta: ¿Qué harías si no tuvieras miedo? Pueden usar palabras o dibujos. </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permite que las/los estudiantes observen todo el video sin interrupciones.</li> <li>- Repite una vez la parte donde Amelia declama la poesía. Pide que cierren los ojos y sientan el efecto de las palabras. Posteriormente, invita a la reflexión con esta frase: Piensa en las veces que disfrutaste un show artístico, ya sea de danza, música, teatro o poesía. ¿Qué hubiera pasado si el miedo les vencía a las/os artistas ese día? Recuerda que cada vez que consumes arte, debes agradecer que la persona que lo hizo le ganó la batalla interna a sus miedos.  </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Con base en las actividades anteriores, promueve un espacio de aceptación y confianza donde cada estudiante observe su creatividad como un regalo para sí misma/o y para el mundo. Entonces, comunica que a continuación realizarán una actividad artística y por lo tanto, van a tener un momento de relajación. Se pueden usar las técnicas presentadas en el video o las del enlace sugerido. </li> <li>- Invita a realizar una manifestación artística en cualquier rama como danza, teatro, monólogo, títeres, música, etc, donde cada estudiante se exprese libremente y sin miedo al ridículo. </li> </ul>
<p><b>Ideas clave:</b> Si hay personas no videntes en clase, en lugar de hacer un dibujo o texto, pueden expresarlo de manera oral o escribir en Braille.</p>	<p><b>Ideas clave:</b> Puedes preparar previamente en Lengua de Señas el fragmento del poema presentado, para así incluir en la actividad a las personas con discapacidad auditiva.</p>	<p><b>Ideas clave:</b> Adapta la actividad artística para las personas con discapacidad. Por ejemplo, una persona no vidente puede hacer una presentación musical o una persona con discapacidad auditiva presentar una obra en lengua de señas.</p>

**Título del podcast:** "Pánico escénico" **Duración:** 10 min

**Recurso complementario**  
<https://bit.ly/3DCYRap>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas