



# Comunicar, es Asunto de Todos

---

---

---

Mariana Ibáñez  
PADCV 2023-1









Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Cali

Diseño de Comunicación Visual  
Departamento de Arte, Arquitectura y Diseño  
Facultad de Creación y Hábitat

Mariana Ibáñez García  
Énfasis en Diseño Editorial  
Opción complementaria en Artes Visuales

**Directora de Proyecto:** Juliana Pino

# Agradecimientos

Este proyecto es el resultado de un largo proceso nutrido por el esfuerzo, enseñanza y paciencia de varias personas.


- Inicialmente, agradezco a todos mis profesores de carrera por enseñarme, acompañarme en mi proceso como estudiante y presionarme para ser mejor diseñadora.
- Gracias a Juliana Pino, por querer acompañarme en este proceso con una sonrisa y mucha paciencia, por todo el tiempo en asesorías formales e informales y por ayudarme a resolver las cosas cuando yo no veía una salida. Gracias por creer en mí incluso cuando yo no lo hacía.
- Gracias a mis profesoras Ana Milena Vélez, Angela Sánchez y Diana Aristizábal por acompañarme en las clases de proyecto otorgándome las herramientas necesarias. Agradezco también las asesorías individuales donde surgieron aportes significativos y respondieron todas mis preguntas.
- Gracias a la profesora Alioka Quintero por comenzar este proyecto conmigo, por sus conocimientos teóricos y gráficos que ayudaron a formular la base del proyecto. Gracias por presionarme para hacer mejor las cosas y darme un abrazo cuando lo necesitaba.
- Gracias a Carolina Duque por todas sus enseñanzas en psicología para el desarrollo de este proyecto, por abrir espacios en su apretada agenda para reunirse conmigo y por tratarme con tanta amabilidad.
- Gracias a Angel Pacheco por sus herramientas y conocimientos de teatro y psicología que dieron grandes aportes a este proyecto.
- Gracias a todos los estudiantes que participaron en el desarrollo del proyecto por medio de encuestas, entrevistas, observaciones de campo, actividades y prueba de usuario. Por cada uno de ellos este proyecto se hizo posible.
- Gracias a mi papá por enseñarme a tener valor, por su amor, acompañamiento y paciencia durante toda mi educación y primeros años de carrera.
- Gracias a mi mamá por su amor, exigencia y paciencia en mis momentos de confusión. Gracias por abrazarme y valorar mi trabajo.
- Por último, gracias a mis hermanas y amigos por escucharme, darme sugerencias y tener paciencia durante todo este proceso.

# Tabla de Contenido

Tema .....	7
Planteamiento .....	8
Justificación .....	12
Objetivos .....	15
Aliados .....	16
Usuarios .....	18
Marco de Referencia .....	20
Metodología .....	30
Benchmarking .....	46
Requerimientos de Diseño .....	52
Desarrollo de Diseño .....	55
Sistema de Comunicación .....	61
Desarrollo de Logotipo .....	62
Resultado Final del Sistema Producto .....	66
Prueba de Usuario .....	72
Conclusiones .....	76
Referencias .....	78

# Tema

Potenciar las **habilidades verbales y corporales** de los estudiantes de Diseño de Comunicación Visual en el ámbito de clase.



# PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la vida académica de los estudiantes universitarios se pueden observar los síntomas característicos del miedo escénico, de acuerdo con Rosa (2018). Ahora bien, teniendo en cuenta que **la comunicación verbal es un pilar para los diseñadores de comunicación**, ya que estos deben realizar presentaciones frente a clientes y demás profesionales, se considera importante trabajar los síntomas característicos del miedo escénico en estudiantes de la carrera de *Diseño de Comunicación Visual (DCV)* de la Pontificia Universidad Javeriana Cali (**PUJ**).

Respecto a los síntomas del miedo escénico, para Mora y Saritama (2019) estos suelen surgir antes o durante las presentaciones orales de los estudiantes, como una respuesta de ansiedad al vivenciar una situación social específica debido a la presión que sienten al exponer sus conocimientos frente a otros.

Seguido de lo anterior, la universidad **PUJ** a través del **Centro Magis** ofrece a los estudiantes talleres para trabajar el miedo, la expresión y la organización, entre otras herramientas, donde está incluido un taller para

la expresión oral y el manejo de las emociones al realizar esta práctica. No obstante, el taller no es de libre acceso para toda la comunidad Javeriana, dado que este debe ser solicitado por un profesor para ser dictado en una sesión a su grupo de estudiantes. Por su parte, el *Centro de Escritura Javeriano (CEJ)* ofrece algunos recursos digitales como infografías y un taller virtual con videos pregrabados para preparar una buena presentación. Sin embargo, de acuerdo con los resultados de la encuesta realizada para este proyecto, aplicada a estudiantes de primero, segundo y tercer semestre de la carrera **DCV** muestra que hay estudiantes que no conocen, no cuentan con el tiempo requerido o no tienen interés por participar en estos talleres.

Si bien el **CEJ** cuenta con recursos de libre acceso para apoyar los procesos académicos de los estudiantes en temas de escritura, lectura y oralidad, ninguno de estos incluye **herramientas de apoyo que puedan ayudar a los estudiantes a manejar su comunicación verbal y corporal, así como la gestión de sus emociones** para contrarrestar el miedo a hablar en público.

Para Coello (2012), la habilidad de hablar frente a otros muestra las capacidades gestuales y comunicativas del orador que lo llevan a potenciar su desempeño profesional. Por lo tanto, trabajar el miedo escénico como una **oportunidad** de crecimiento personal durante la etapa universitaria le brindaría aportes positivos a la vida laboral de los futuros diseñadores.

Analizando las ideas anteriormente presentadas sobre esta problemática se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo se pueden trabajar las **habilidades verbales y corporales** en los estudiantes de Diseño de Comunicación Visual en la Javeriana, Cali?





## ¿Qué?

Potenciar las habilidades verbales y corporales de los estudiantes de la carrera de Diseño de Comunicación Visual (DCV).



## ¿Dónde?

En la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.



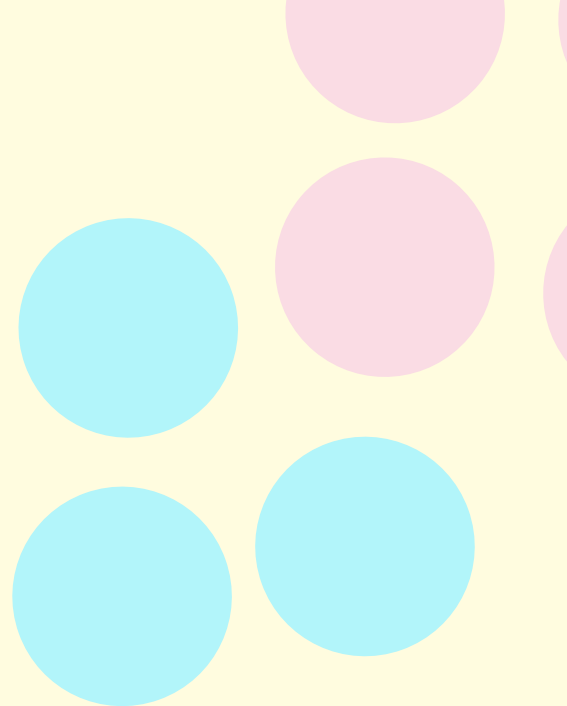
## ¿Cuándo?

En momentos de clase.



## ¿Quiénes?

Estudiantes pertenecientes a la carrera de Diseño de Comunicación Visual.



# JUSTIFICACIÓN



Hablar frente a distintos grupos de personas es algo que ocurre en varios momentos de la vida, especialmente en el campo laboral. Pero cuando los estudiantes universitarios de pregrado no se preparan debidamente para manejar su miedo escénico en cualquier ámbito, este continuará presentándose y aumentado incluso después de terminar sus estudios de pregrado. Las instituciones académicas de educación superior hacen un constante uso de las presentaciones orales como herramienta pedagógica para el desarrollo académico de los estudiantes, ya que estas exigen el uso de diversas capacidades y conocimientos de manera simultánea. Sin embargo, en varios estudios como el de Rosa (2018), se logra identificar que existe un gran número de estudiantes universitarios con miedo escénico, lo cual indica, que estos no disponen de estrategias que les ayuden a mitigar las reacciones emocionales y corporales que se presentan en ellos. En consecuencia, quedan expuestos a experimentar situaciones incómodas al momento de hablar frente a un público.

Según Mora y Saritama (2019) actualmente, dentro del campo de comunicación audiovisual se le da mayor prioridad al encanto de las imágenes como presentación visual por encima de la percusión de un buen discurso. En consecuencia, es posible inferir esto como uno de los motivos por los que los estudiantes no le otorgan un especial valor a su oratoria y dominio corporal como componentes alterados debido a su miedo escénico. Siguiendo esta idea, el problema planteado es importante para el campo del diseño dado que se espera en los diseñadores un especial manejo de la comunicación tanto en lo que muestran visualmente de su trabajo como en lo que exponen y expresan con sus propios recursos verbales y corporales.

Al indagar sobre el miedo escénico es posible encontrar una gran cantidad de estudios en el área de la psicología y la comunicación, sin embargo, al buscar en el campo del diseño resultan ser escasos los estudios respecto a este tema, de ahí la importancia del presente trabajo.

Es por ello que este proyecto busca, a partir de una herramienta de diseño que presente de manera visual ejercicios de apoyo, permitirle al estudiante perteneciente a la carrera Diseño de Comunicación Visual de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, reducir el manejo del miedo escénico para así fortalecer las competencias blandas en temas relacionados con la oralidad. De esta manera, se busca que estos puedan tener un control de sus emociones al momento de exponer frente a un público, aportando así positivamente en los aspectos emocionales y comunicativos de los estudiantes en su vida académica y futura vida profesional.



# OBJETIVOS



## General

Desarrollar una herramienta de diseño, mediante mecanismos de comunicación visual, que **fortalezca la comunicación verbal y corporal de los estudiantes** de la carrera de Diseño de Comunicación Visual.



## Específicos

**Observar** las características propias del miedo escénico que se presentan en los estudiantes.

**Clasificar** los rasgos del miedo escénico más presentes en los estudiantes para determinar los puntos de acción.

**Desarrollar** un sistema producto que responda a las necesidades encontradas, para potenciar la comunicación de los estudiantes en las sustentaciones de proyectos.

# ALIADOS

Los aliados de este proyecto son el Centro Magis de la PUJ y la dirección de carrera de Diseño de Comunicación Visual. Esto se debe a su influencia y vínculo estrecho con los usuarios, junto con su conocimiento en herramientas pedagógicas que incluyen una gran variedad para las presentaciones orales de los estudiantes.

## Centro Magis

El Centro Magis de la PUJ Cali busca aportar en el aprendizaje de los estudiantes javerianos, desde la innovación en metodologías pedagógicas de educación superior.

El centro está compuesto por varias líneas de recursos dirigidos a los estudiantes. Habiendo aclarado esto, este proyecto se desarrolló en colaboración con la línea de Acompañamiento para el Éxito Estudiantil, puesto que cuenta con colaboradores altamente calificados en psicología y estrategias pedagógicas para el desarrollo de habilidades académicas y emocionales.

Se trabajó directamente con la psicóloga Carolina Duque, y el practicante de en psicología Angel Pacheco.

## Dirección de carrera DCV

Este proyecto se trabajó en compañía de la dirección de carrera de Diseño de Comunicación Visual, debido a su estrecho vínculo con los usuarios directos e indirectos. Además del interés mutuo en querer aportar al aprendizaje de habilidades verbales y corporales de los estudiantes pertenecientes a esta carrera.

Para esto, se trabajó con la directora de carrera Juliana Pino.

## **Usuario Directo: estudiantes de DCV.**

Los estudiantes son el principal actor en el proceso de aprendizaje para adquirir habilidades verbales y corporales, ya que estos desean mejorar en el ámbito académico para convertirse en profesionales capaces de superar retos laborales gracias a sus habilidades comunicativas. Por esto mismo, participan activamente en las actividades que se desarrollan en el aula, y buscan recursos o estrategias adicionales para potenciar sus habilidades.

## **Usuario Indirecto: profesores de DCV.**

Mediante el mapeo de actores involucrados en este proyecto, se encontró que los docentes son un medio directo entre los estudiantes y las herramientas de aprendizaje en el aula. Por lo tanto, poseen un gran interés en conocer estrategias, desarrollar prácticas pedagógicas y metodologías de enseñanza que permitan a los estudiantes adquirir habilidades verbales y corporales.



**Manuela Escobar**

**Edad:** 20 años.

**Ocupación:** estudiante de DCV en la Javeriana de Cali.

### Hábitos:

- Dedicar tiempo para estudiar el tema.
- Preparar la presentación.
- Practicar a solas.

### Deseos:

- Tener más seguridad sobre sus capacidades y conocimientos.
- Hablar con claridad al hacer exposiciones.
- Tener un buen manejo corporal.
- Saber moverse en el espacio.
- Conseguir una buena calificación.
- Sentir orgullo por su trabajo.

### Frustraciones:

- Dejarse llevar por sus emociones al exponer.
- Tartamudear varias veces.
- Tener su cuerpo rígido.
- Sacar una mala calificación.
- Preocuparse por las risas y comentarios de los demás.

### Deseos:

- Brindar herramientas que ayuden a potenciar las habilidades verbales y corporales de sus estudiantes.
- Fortalecer el gusto en sus estudiantes por realizar presentaciones orales frente a un público.

### Hábitos:

- Dedicar tiempo para preparar sus clases y proyectos para los estudiantes.
- Resuelve inquietudes de los estudiantes en el tiempo de clase y en su tiempo libre.
- Dispone del tiempo necesario para evaluar los proyectos de sus estudiantes.



**Fernando Arboleda**

**Edad:** 48 años.

**Ocupación:** profesor de DCV en la Javeriana de Cali.

### Frustraciones:

- Preocupación por la falta de seguridad que tienen los estudiantes al presentar sus proyectos.
- Frustración porque los estudiantes muestren falta de motivación a presentar trabajos.



# MARCO DE REFERENCIA



# Glosofobia

El significado de la palabra Glosofobia, según Del Castillo (2019), se deriva del griego “gloso” que significa lengua y “fobos” que significa miedo en castellano. De esta manera, se denomina Glosofobia como **el término científico para llamar al miedo escénico o miedo a hablar frente a un grupo de personas.**

La glosofobia es considerada como una de las fobias más comunes en el mundo, la cual puede considerarse igual o más frecuente que el miedo a las arañas, el miedo a volar, la claustrofobia, el miedo a la muerte, entre otras fobias comunes en la población mundial (Marqués-Pascual & Violán, 2022).

Cuando el individuo que padece esta fobia social se encuentra en una situación donde debe exponer sus conocimientos, su cuerpo experimenta síntomas como temblores en las diferentes extremidades, sequedad en los labios, sudor, tics, rubor facial, náuseas, dolor estomacal, entre otros. Mientras que a nivel cognitivo puede olvidar cosas, tener un bloqueo mental, y ver los errores cometidos de una manera exagerada (Maiora, Galdospin, & Mardaras, 2015). Se considera que esta serie de síntomas surgen a partir de los pensamientos negativos que tiene la persona sobre sus propias capacidades para desenvolverse frente a otros.

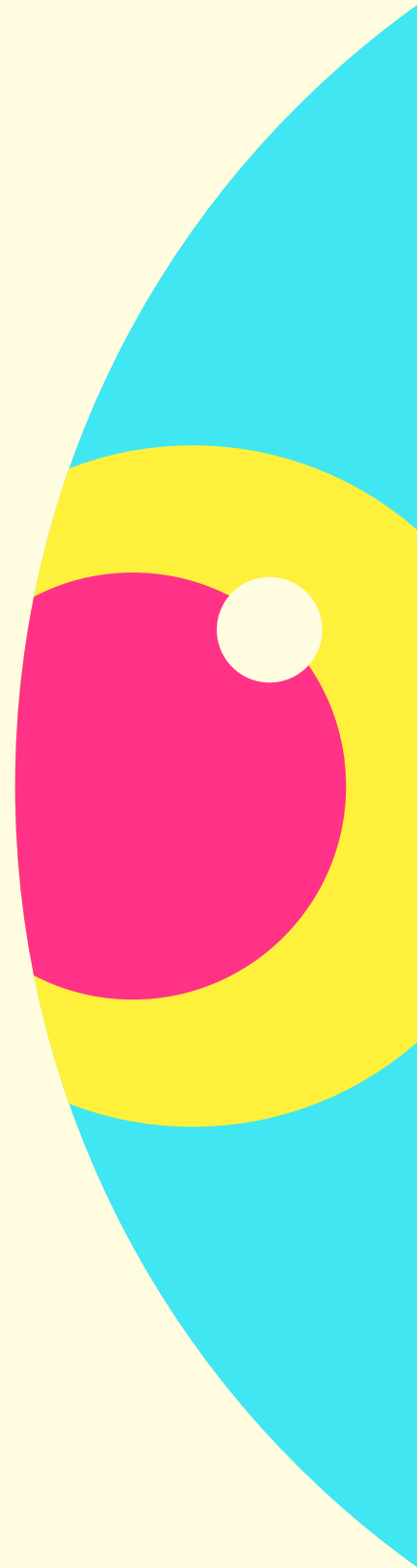
“entre los errores más frecuentes podemos encontrar: subestimar nuestras propias capacidades, sobredimensionar la probabilidad de cometer errores, pensar que los demás se darán cuenta de todos nuestros síntomas de ansiedad, sobrestimación de la probabilidad e intensidad de la crítica y el rechazo, etc., por todo ello, por centrar los pensamientos en las debilidades, más que en las fortalezas, se generan errores cognitivos” (Mora & Saritama, 2019)

En este punto, vale la pena preguntarse ¿Qué es el miedo? ¿Por qué surge? Para Manes (2021) El miedo es una emoción que prevalece en los seres humanos desde la época de las cavernas, dado que era de suma importancia tomar decisiones rápidas de vida o muerte al encontrarse con animales salvajes y tener que responder a la situación peleando

o escapando. Por esta razón, cuando surge el miedo en un individuo el cerebro **prioriza esta emoción por encima de las demás**, inhabilitándolas hasta que el sujeto logre llegar a un entorno físico y/o emocional que le genere seguridad.

El miedo surge en una pequeña región en el centro del cerebro humano llamada Amígdala, la cual es el área encargada de generar emociones. Por esta razón, es posible considerarla como una central de alarma que trabaja constantemente analizando el entorno del individuo en busca de amenazas que puedan herirlo de manera física o emocional. Cuando la amígdala se activa debido a un estímulo que considera amenazante, es cuando se experimenta la sensación de miedo, dado que esta envía señales de alerta al resto del cerebro y prepara el cuerpo para pelear o huir, aumentando la respiración junto con la frecuencia cardiaca para llevar oxígeno a los músculos a través de la sangre (Mola, 2020).

De acuerdo con las ideas anteriores, el miedo es una emoción displacentera que es totalmente necesaria para la supervivencia humana. Pero retomando el término de Glosophobia, es posible identificar que hablar frente a otras personas no es precisamente una situación de peligro real. Manes (2021) considera que en este tipo de situaciones el sistema de la amígdala no funciona de manera adecuada al sobredimensionar los pensamientos de peligro en relación con la situación.



# Inteligencia Emocional

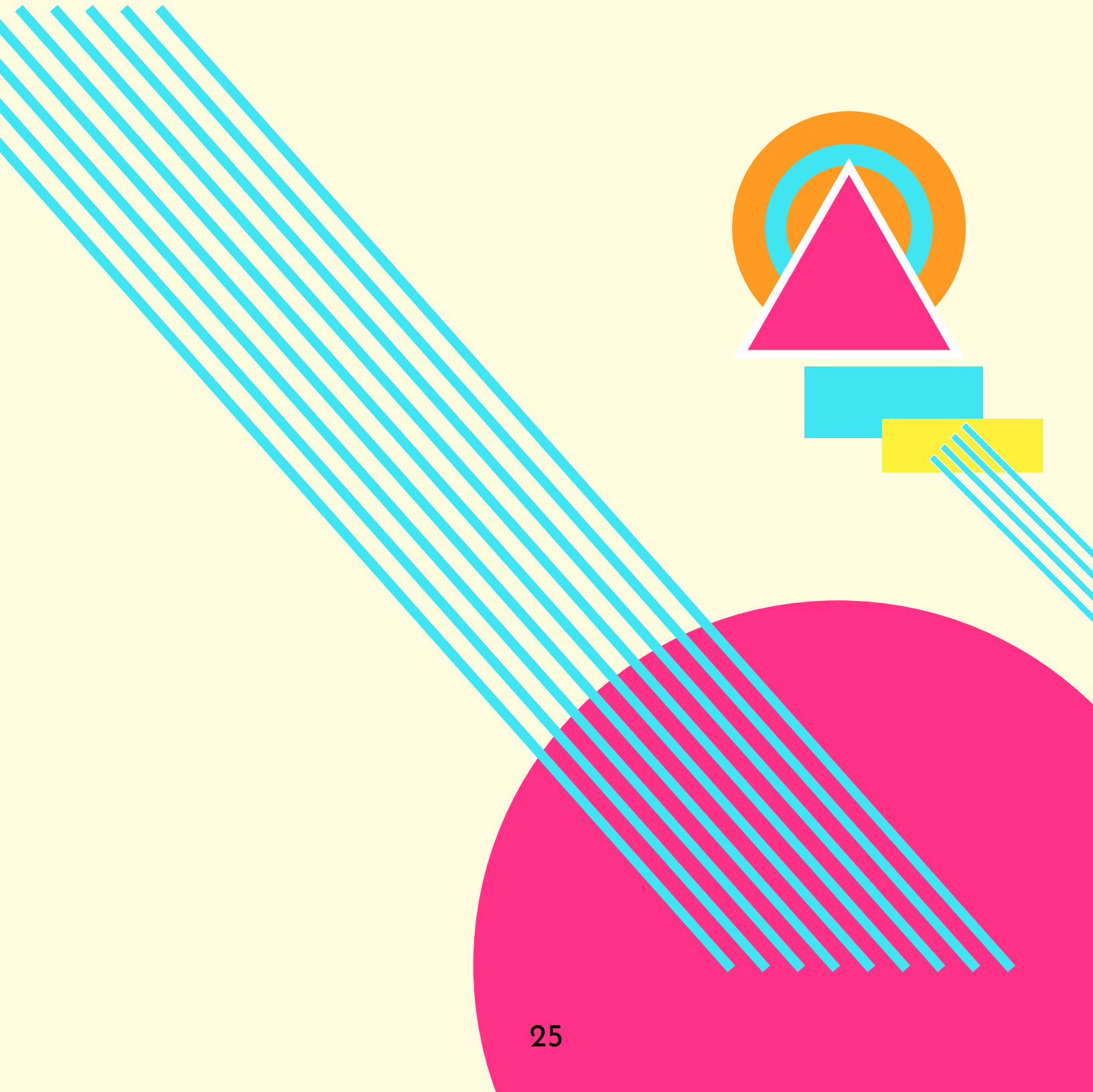
Hablando nuevamente sobre la amígdala cerebral, Salovey y Mayer (1990) comentan que esta se encarga de las emociones y conserva recuerdos que hayan generado un impacto emocional en la persona, así mismo, se conecta con los procesos de memoria y aprendizaje. Si bien la amígdala genera reacciones impulsivas ante emociones como el miedo y la rabia, el lóbulo frontal recibe la información que esta le proporciona y genera una respuesta analítica, calmando así las ideas y acciones impulsivas para generar otras más racionales.

A través del anterior mecanismo se evidencia que las emociones tienen un papel fundamental en la toma de decisiones y que están diseñadas para trabajar en equipo con el uso de la razón. Sin embargo, el tiempo en que se transmite la información de la amígdala al lóbulo suele tardar en ocasiones, dando paso a que el individuo realice acciones impulsivas motivado por sus emociones antes de haber sido racionalizadas (Mola, 2020).

Goleman (1996) introduce el término de inteligencia emocional basándose en los conceptos que plantea Garnerd (1983) para así poder definir la inteligencia emocional como la capacidad que poseen los seres humanos de reconocer e interpretar sus propias emociones y las de los demás hasta lograr empatizar con los sentimientos de las personas a su alrededor. Garnerd (1983) define la capacidad de autoanálisis emocional como **Inteligencia Intrapersonal**, mientras que a la capacidad de análisis emocional y empatía con los otros la define como **Inteligencia Interpersonal**.

En relación con el párrafo anterior, cuando se trabaja el desarrollo de estas habilidades de inteligencia emocional, el individuo puede orientar de manera asertiva sus ideas y acciones ante estímulos que afecten directa o indirectamente sus emociones. Así mismo, la inteligencia emocional tiene la facultad de generar motivación en el sujeto que la posee para potenciar sus habilidades y superar obstáculos en las

diferentes áreas, además de empatizar con las personas a su alrededor y supera sus propias capacidades intelectuales y emocionales al saber manejar la frustración y las ideas emocionales e impulsivas (Salovey & Mayer, 1990).



# Diseño de Información

La Real Academia de la Lengua Española define el concepto de **comunicación** como “Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor.” (RAE, 2021) mientras que el concepto de **información** es “Comunicación o adquisición de conocimientos que permiten ampliar o precisar los que se poseen sobre una materia determinada.” (RAE, 2021) Dicho de otra manera, puede interpretarse el término de **información** como los datos de un área de conocimiento. Los cuales buscan ser adquiridos a través de un proceso de **comunicación** que los lleva al receptor, es decir, el usuario final que intenta comprender dichos datos informativos.

Según los diseñadores Walker y Barratt en un documento del Design Council sobre el Diseño de Información, se describe a este como el mecanismo que permite convertir la información compleja en información más sencilla de entender y aplicar.

*“Information design is concerned with making complex information easier to understand and to use.”* (Walker & Barratt, 2005)

La labor de los diseñadores es presentar soluciones de diseño que respondan a las necesidades de los usuarios donde estos requieran aplicar dicha información. Las soluciones de diseño se realizan mediante el uso de recursos gráficos, tipográficos y/o audiovisuales que se complementan con la información de otros campos de conocimiento como la psicología, la ergonomía, la medicina, la administración, la computación, entre otras áreas. De esta forma, los diseñadores seleccionan, estructuran y exponen de manera que la información se complemente con los propósitos, experiencias, habilidades y situaciones por parte de los usuarios. (Walker & Barratt, 2005)

De acuerdo con las ideas anteriores, un correcto diseño de información es cuando se simplifica el contenido presentado, de manera que pueda ser entendido y aplicado por

el usuario. Por esta razón, el diseño debe ayudar al usuario a que la información presentada sea clara y entendible haciendo uso de herramientas de diseño cuyo objetivo es solucionar problemas de comunicación.

Para Caldas (2021) un objetivo del diseño es conectar con la parte emocional de las personas a través experiencias que lo lleva a alcanzar un vínculo de relación entre producto y usuario, dado que, cuando el usuario ve un producto por primera vez, su cerebro analiza automáticamente las características a primera vista tales como: color, forma, tipografía y usabilidad. Por ende, vale la pena completar la teoría de Walker y Barratt (2005) con la de Caldas (2021) agregando que el diseño también logra empatizar con las personas a través de las emociones que este les genera durante la interacción con el producto.

# Oratoria

En la vida existen muchos tipos de relaciones, familiares, de amistad, profesionales, educativas, entre otras. Pero todas estas tienen en común, el medio por el cual se comunican las personas en dicha relación. Desde los comienzos del ser humano, el lenguaje ha desempeñado un papel importante para el desarrollo de las sociedades, gracias a la habilidad de comunicarse a través de la oratoria. Tal como dice Aristóteles “El hombre es un ser social por naturaleza” (como se citó en Pérez, 2020) dado que desde siempre ha tenido a la necesidad de expresar sus pensamientos e intercambiar ideas en comunidad, de esta manera logra involucrarse y entender al mundo a través de los otros.

La habilidad de expresar ideas de manera oral frente a un grupo de personas ha logrado constituir gran parte en la historia de las civilizaciones, hasta el punto de llegar a considerarse como “el arte de hablar con elocuencia” (RAE, 2022), dado que, como mucho del arte, necesita ser bello, moldeado y estructurado para persuadir y convencer a su espectador a través de un discurso fluido y eficaz.

Muchas veces, ocurren casos donde una persona que posee conocimiento sobre un tema y no logra transmitir ese conocimiento con ideas claras para los demás, lo que ocasiona que este guarde silencio o confunda a los otros con ideas imprecisas. Por esta razón, el orador que domina este arte sabe manejar las herramientas y habilidades que lo constituyen para darse a entender efectivamente de acuerdo con el público y las circunstancias.

Redjaimia (2020) describe cuatro características categorías de comunicación que determinan el componente fundamental de un discurso

Conmover o sensibilizar: el objetivo es sensibilizar al público generando emociones profundas que le ayuden a entender y recordar las ideas más importantes del discurso.

Persuadir o argumentar: convencer al receptor de

aceptar una idea a través argumentos y elocuencia. También se usa para convencer a los clientes de adquirir productos o servicios.

Enseña o explicar: transmitir conocimientos a través de palabras cotidianas o entendibles que comuniquen cualquier tipo de ideas y nutran la inteligencia del receptor.

Deleitar o entretener: es embellecer el discurso de manera que se convierta en servicio de entretenimiento al generar emociones placenteras como la alegría y el amor.

### Expresión corporal:

La expresión corporal es un medio de comunicación implementado en la vida diaria, esta se relaciona con la comunicación oral al complementar los mensajes. Sin embargo, este medio también puede transmitir mensajes por sí solo y varía dependiendo de la espontaneidad y técnica de su emisor. Para Suárez (2021), la espontaneidad transmite la sensación y emoción correspondiente al mensaje, mientras que la técnica bien implementada hace del mensaje algo fácil de comprender.

El término técnico de la expresión corporal es la palabra Kinésica. La RAE (2022) describe este concepto como el conjunto de movimientos, posturas, gestos faciales o corporales que se relacionan con el entorno físico donde se encuentra un individuo. Al ser un conjunto de elementos, la Kinésica puede estudiarse y mejorarse de manera independiente en cada uno de estos, para finalmente desarrollar una mejor comunicación acorde a las necesidades del individuo transmisor.

# METODOLOGÍA ADA

(Analizar, Diseñar, Aprobar)

Basada en la metodología del Diseño  
Centrado en las Personas



## Analizar

Investigar las emociones, pensamientos y actividades de los estudiantes para comprender la problemática.

- Encuesta a estudiantes
- Observación de presentaciones
- Participación en talleres del Centro Magis
- Entrevista a estudiante
- Mapa de actores
- Benchmarking



## Desarrollar

Desarrollar un producto que responda a las necesidades utilizando mecanismos de diseño.

- Brainstorming
- Mapa del sistema
- Moodboard
- Logotipo



## Aprobar

Validar el producto con el usuario objetivo.

- Prueba de usuario



## Analizar

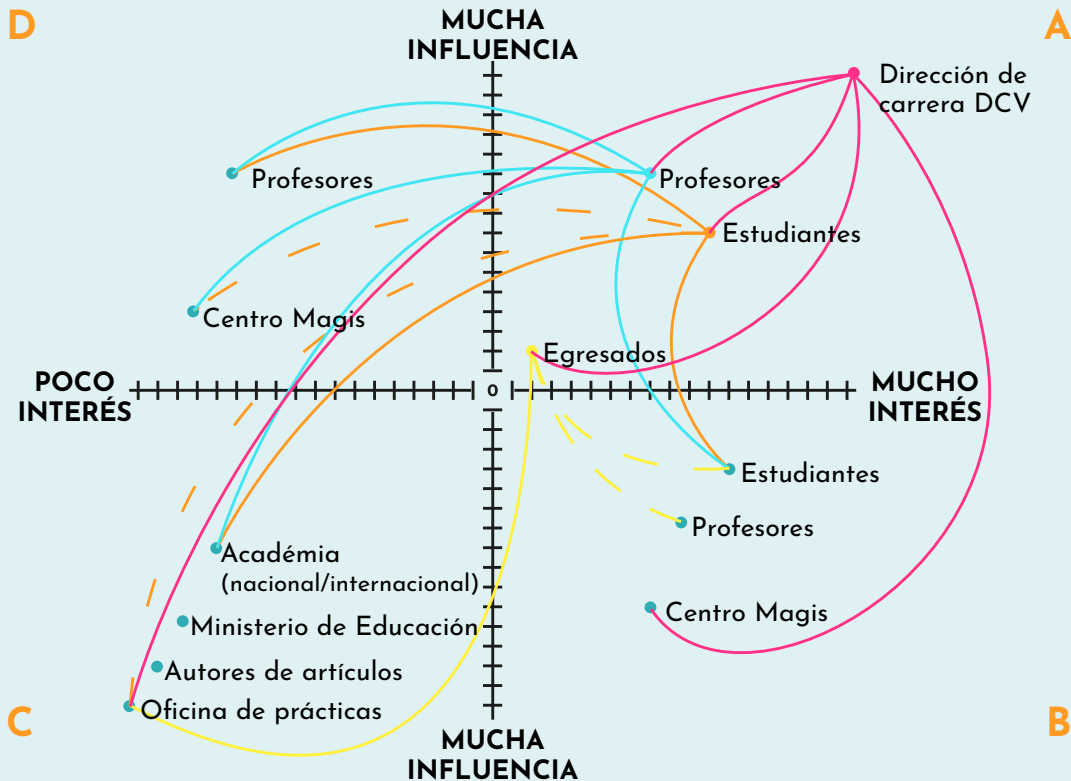
Investigar las emociones, pensamientos y actividades de los estudiantes para comprender la problemática.

- Encuesta a estudiantes
- Observación de presentaciones
- Participación en talleres del Centro Magis
- Entrevista a estudiante
- Mapa de actores
- Benchmarking

# Mapa de actores

## Objetivo:

Identificar y reconocer los actores involucrados en el contexto, junto con su interés en la problemática y su relación con los demás actores.



## Hallazgos:

- La dirección de carrera de DCV tiene relaciones fuertes con todos los usuarios involucrados en el proyecto. Por lo tanto, se identifica la importancia de trabajar en alianza con este medio para tener un buen acercamiento con los estudiantes, los profesores y sus clases.
- El Centro Magis tiene los conocimientos necesarios y su relación con la dirección de carrera es más fuerte que con los estudiantes. Lo que convierte a la dirección de carrera en un puente entre el Centro Magis y los estudiantes.
- Los profesores son un puente fundamental entre los estudiantes y las herramientas de aprendizaje. Por lo tanto, se debe tener en cuenta su participación en las dinámicas del producto involucrándolos como guías de los ejercicios.

# Análisis de presentaciones de los estudiantes, en la clase de Principios Procesos y Métodos de Diseño.

## Objetivos:

- **Observar las habilidades verbales y corporales** de los estudiantes durante las presentaciones.
- **Clasificar** los rasgos característicos del miedo escénico más presentes en los estudiantes para **identificar sus necesidades a fortalecer**.



### Hallazgos:

- Se observó que, en la dinámica de clase, los estudiantes son libres de decidir su ubicación y postura dentro del espacio del salón, por esta razón varios de ellos optan por realizar una presentación sentados para encargarse de las diapositivas. Esto les impide hacer uso de su cuerpo con acciones que acompañen el discurso y dar a entender mejor el contenido del que se habla. Por lo tanto, el producto debe tener en cuenta el uso corporal del usuario.
- Se percibió que los estudiantes siguen un “efecto domino” de acuerdo con las acciones de sus compañeros en las presentaciones anteriores a ellos. Esto quiere decir, que cuando un estudiante marca la diferencia y otro le sigue, los demás le seguirán repitiendo la misma acción para tener más seguridad de lo que hacen. Por lo que se plantea incluir actividades grupales en el producto de diseño para trabajar la confianza de los integrantes haciendo que estos repitan las acciones propuestas.
- En varias ocasiones se observó que los estudiantes con anillos, collares y pulseras juegan constantemente con estos elementos debido a sus nervios durante la presentación, además de dar pasos cortos y balancear su cuerpo mientras hablan. Esto genera distracción para las personas del público. Por lo que se tendrá en cuenta para las características del producto mecanismos que generen conciencia del cuerpo.

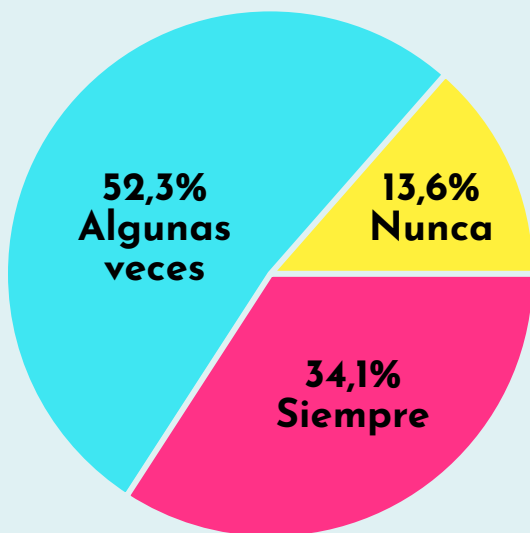
# Encuesta #1

Aplicada a **53 estudiantes** de primero, segundo y tercer semestre de Diseño de Comunicación Visual (DCV) en el **2022-2**

## Objetivo:

Conocer sus temores, actividades previas a una presentación y conocimiento acerca de los recursos otorgados por el Centro Magis.

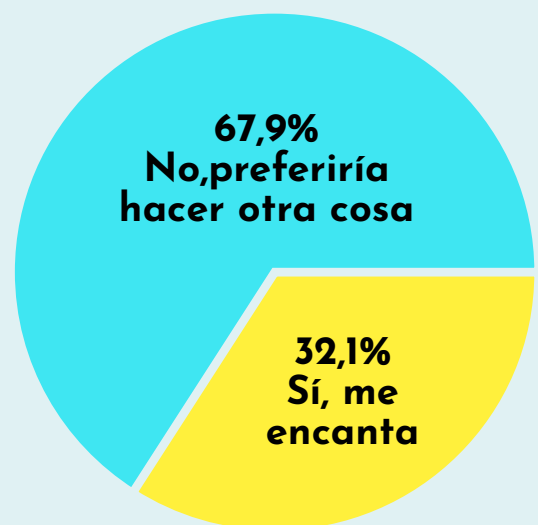
## ¿Te pones nervioso al realizar presentaciones orales?



El 54,7% de los Estudiantes dice sentir nervios algunas veces, seguido por el 34% que dice sentir nervios siempre y el 11,3% restante dice no sentir nervios nunca. Por lo tanto, se encuentra que existe una población de estudiantes que experimentan síntomas de miedo escénico con la cual es posible trabajar en el proyecto

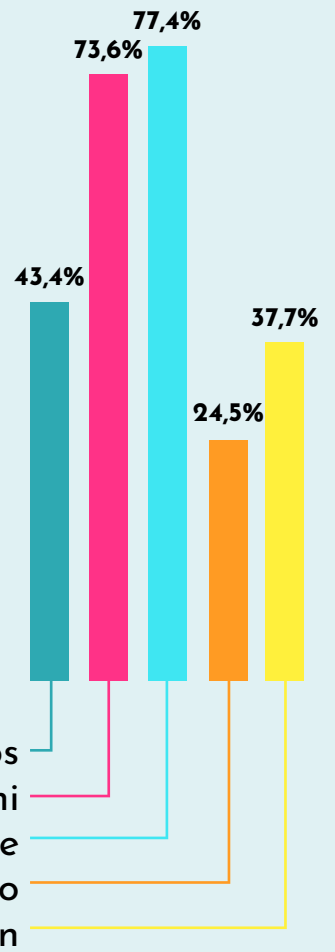
## ¿Te gusta realizar presentaciones orales?

Mientras que al 32,1% de los usuarios responden que les gusta hacer presentaciones orales, más de la mitad de los encuestados (67,9%) dicen que no les gusta realizar esta actividad y que preferirían hacer otro tipo de trabajos. Por lo que, se comprueba la existencia de una población estudiantil a la que no le gusta realizar presentaciones orales. Por lo que se considera importante que el producto de diseño sea motivador para los estudiantes.



## ¿Por qué te da miedo exponer?

Se encuentra que los estudiantes encuestados le dan gran importancia a los errores que pueden cometer durante una presentación debido a su miedo y a cómo estos errores pueden generar una mala impresión de ellos en las personas a su alrededor. Por lo que se evidencia la importancia de trabajar la autoconfianza de los estudiantes.



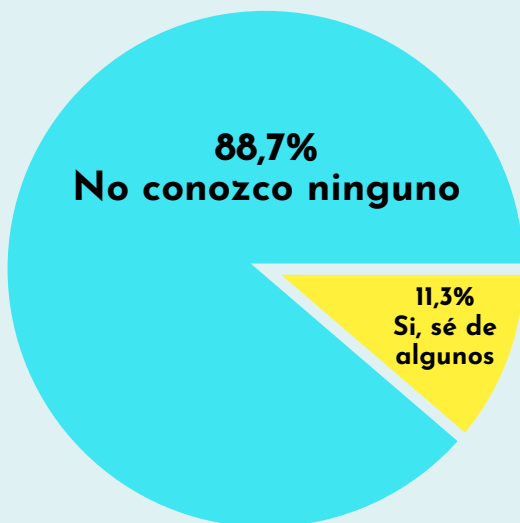
Pienso en qué dirán mi profesor y compañeros

Me preocupa que se burlen de mi

Me preocupa olvidar algo importante

Porque me equivoco hablando cuando estoy nervioso

Por lo mal que voy a quedar si no lo hago bien la exposición



## ¿Conoces los grupos, talleres y servicios que presta la universidad para organizar presentaciones y trabajar el miedo escénico?

Se identifica que la mayoría de los estudiantes no conoce los servicios otorgados por la universidad a través del Centro Magis, para ayudarles a organizar sus presentaciones orales y prepararse antes de estas. Esto se tendrá en cuenta para incluir una estrategia de difusión efectiva dentro del sistema producto para darse a conocer entre los usuarios.

# Encuesta #2

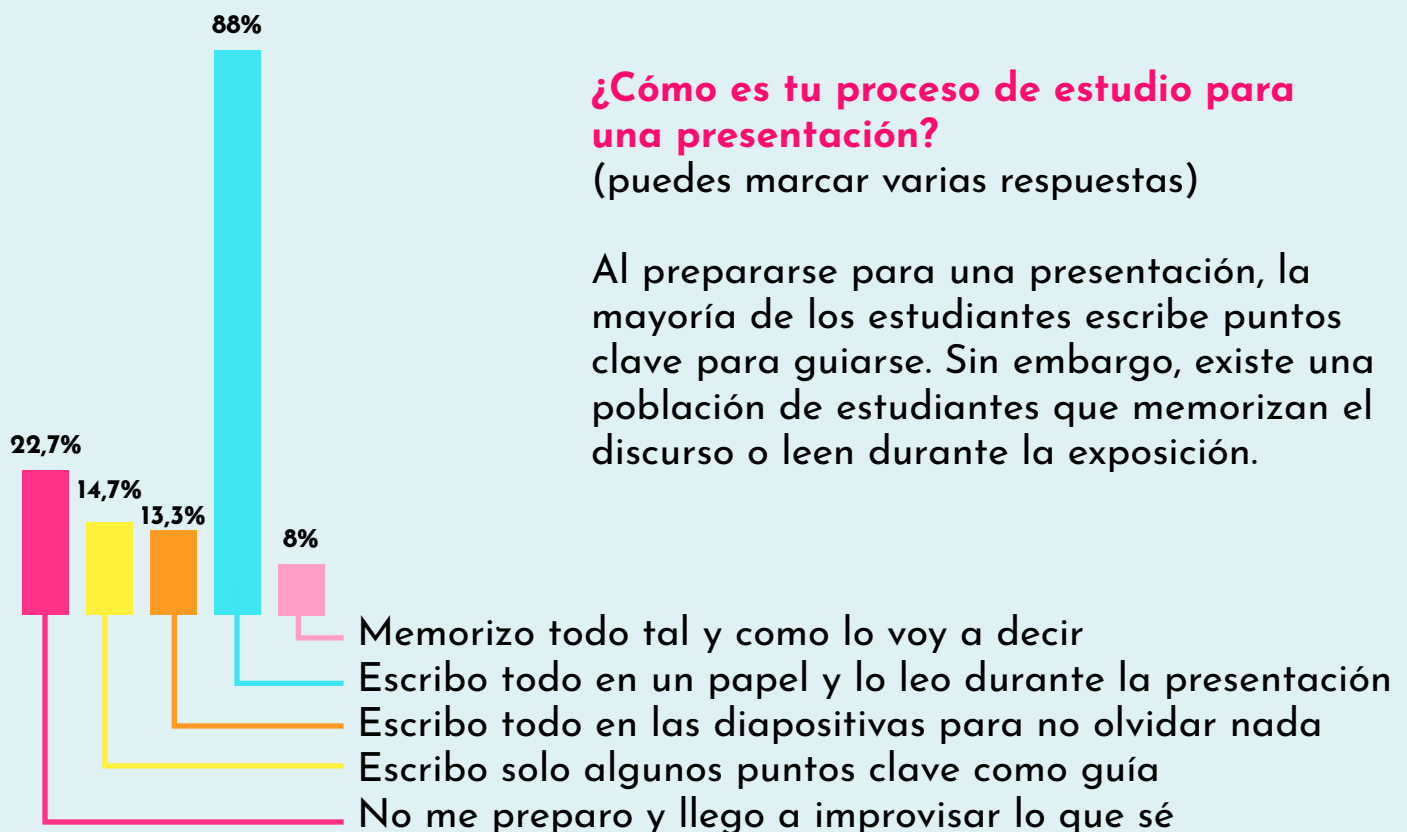
Aplicada a **75 estudiantes** de primero, segundo y tercer semestre de Diseño de Comunicación Visual (DCV) en el **2023-1**

## Objetivo:

Recolectar información de los estudiantes a través de preguntas para **conocer su percepción acerca de la comunicación verbal y corporal**, los métodos de preparación que utilizan antes de una presentación y como creen que estas habilidades pueden potenciarse en el ámbito de clase.

**Califica en una escala de 1 a 5 qué tan importante consideras que es la comunicación verbal y corporal en los diseñadores.** Siendo 1 nada importante y 5 muy importante.

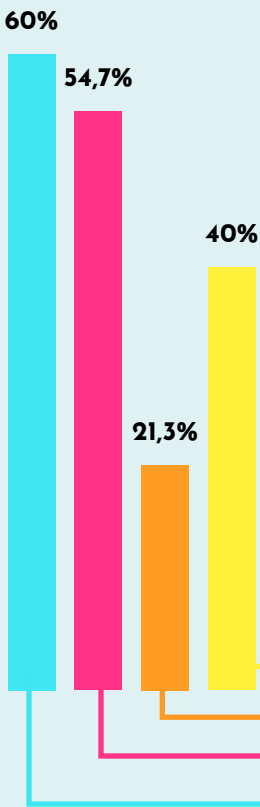
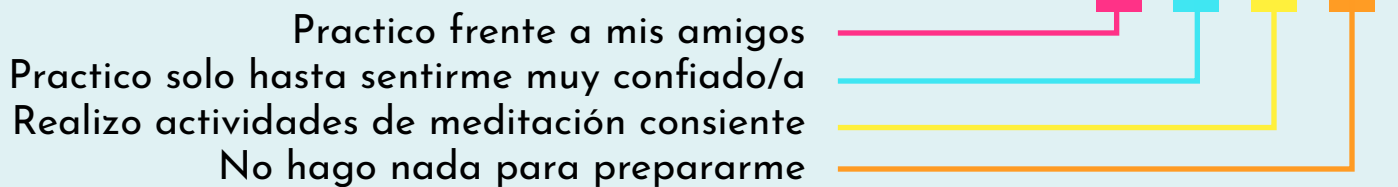
Los estudiantes consideran la comunicación verbal y corporal como una habilidad altamente importante para el trabajo de los diseñadores.



## ¿Qué actividades realizas días antes de exponer para prepararte?

(puedes marcar varias respuestas)

En cuanto a las actividades realizadas antes de una exposición, la estrategia más implementada es la práctica a solas hasta sentirse confiados. Son pocos los estudiantes que practican frente a otros o realizan actividades de meditación para estar tranquilos.



## ¿De qué maneras consideras relevante fortalecer tus habilidades verbales y corporales durante las clases?

(puedes marcar varias respuestas)

En las actividades propuestas para fortalecer sus habilidades verbales y corporales durante las clases, se encontró que los estudiantes poseen un gran interés por aprender ejercicios de calentamiento oral y corporal, realizar juegos didácticos de expresión y realizar más presentaciones.

- Realizar más presentaciones orales
- Recibir clases de teatro
- Realizar juegos didácticos de expresión
- Aprender ejercicios corporales de calentamiento para hacer antes de una presentación

# Entrevistas a Estudiantes

Aplicada a **9 estudiantes** de primer, segundo y tercer semestre de DCV

## Objetivo:

Indagar en profundidad entre los pensamientos y deseos de los estudiantes a través de preguntas semiestructuradas, para encontrar puntos clave donde es necesario responder a la problemática.



### Hallazgos:

- Los estudiantes reconocen que los diseñadores deben demostrar seguridad y conocimiento al presentar sus proyectos frente a otras personas, para convencer a los clientes del resultado obtenido por un proceso responsable.
- Se expresaron abiertamente al opinar que se aplican pocas herramientas en la carrera para trabajar estas habilidades y que deberían considerarse algunas más dinámicas que los reten a mostrarse frente a otros.
- Al terminar la carrera universitaria, los estudiantes desean:  
Tener fluidez al hablar.
  1. Tener fluidez al hablar.
  2. Mostrar seguridad.
  3. Comunicar con su cuerpo.
  4. Tener manejo del espacio.
  5. Convencer al público.
  6. Presentar ideas claras y darse a entender efectivamente.
- Para mejorar sus habilidades y alcanzar los deseos que expresaron, cada estudiante propuso una variedad de ejercicios para aplicar en las clases. Con esta información, se agruparon los más mencionados y los que responden efectivamente a sus necesidades.
  1. Poner en práctica durante las clases ejercicios de oratoria.
  2. Ejercicio de improvisación de pitch
  3. Debates en público.
  4. Mas exposiciones frente a otros.
  5. Actividades de teatro.

# Análisis del Taller de Ciclo Vital.

**Conocer las herramientas prácticas** otorgadas por el Centro Magis, sobre comunicación oral y corporal para los estudiantes de Proyecto Avanzado en DCV.

Experimentar las emociones presentadas durante las actividades del taller.

**Observar los comportamientos** de los estudiantes durante los diferentes ejercicios

Se presenciaron dos talleres con grupos distintos de estudiantes de la clase Proyecto Avanzado en Diseño de Comunicación Visual. Con el primer grupo se interactuó en el taller como participante y el segundo se presenció como espectador.

Cada taller se dividió en dos etapas, la primera de estas fueron actividades teatrales dictadas por el psicólogo practicante del Centro Magis, Ángel Pacheco y la segunda parte fue dictada por la psicóloga experta Carolina Duque, la cual dio conocimientos teóricos y los acompañó con prácticas de respiración y reconocimiento corporal.

Al comienzo debían presentarse con los demás respondiendo preguntas rompe hielo.

Luego se realizaron actividades de calentamiento de labios y voz involucrando la respiración, con ejercicios de movimiento facial y trabalenguas. **Esto sirve para relajar los labios y así mejorar la pronunciación junto con los diferentes tonos de voz.**

Después del breve calentamiento se le indicó a los estudiantes una frase de teatro la cual debían decir involucrando todo su cuerpo. De esta manera, se usó la misma frase pero experimentando con las diferentes maneras para expresarla, por ejemplo diciéndola con tono y gestos muy alegres, otros tristes y otros que demostraran miedo. En este punto se observó timidez y risas, pero al ser un ejercicio de interacción

entre compañeros se dio un efecto domino porque todos los integrantes terminaron haciendo el ejercicio y disfrutándolo al ver que los demás a su alrededor también lo hacían. **En conclusión, este ejercicio logro romper la timidez de los estudiantes con sus compañeros presentes, trabajar diferentes tonos de voz, hacer uso de todo su cuerpo para expresar distintas emociones y que los estudiantes disfrutaran de la actividad.**

El ejercicio siguiente consistía en que todos los estudiantes hicieran un círculo en espacio ubicados uno detrás de otro con las manos puestas sobre los hombros de su compañero de enfrente y caminaran haciendo una marcha coordinada mientras cantaban. **Con este ejercicio, los estudiantes trabajaron su coordinación corporal, verbal y trabajo en equipo.**

Como último ejercicio grupal, los estudiantes se sentaron en el piso formando un círculo y poniendo sus manos en las rodillas de los compañeros que tenían a cada lado. Con esta posición, se realizó una actividad de coordinación donde los integrantes debían golpear suavemente la rodilla de su compañero cuando fuera su turno, pero debían estar muy atentos a ver cuando alguien diera dos toques para dar vuelta a la secuencia. Cuando alguien se equivocaba debía sacar una mano, y por esta razón, era más difícil identificar los turnos a medida que avanzaba el juego. Durante esta actividad de trabajo en equipo, concentración y coordinación los integrantes experimentan pequeñas sensaciones de ansiedad que motivan su cuerpo a estar concentrado en el ejercicio para evitar equivocarse, por lo tanto, **se trabaja el miedo al error** permitiéndole a los estudiantes experimentar el fracaso quedando al quedar fuera del juego y así darse cuenta de que en realidad equivocarse no están malo como ellos creen.

Al finalizar las actividades grupales, Carolina que era la psicóloga encargada del grupo, explicó que hay momentos donde el miedo escénico puede llegar a detener el sistema cognitivo, haciendo que se olviden los conocimientos del tema que se expone y que además se presentan una variedad de síntomas corporales. Por lo que se le pidió a los



estudiantes que cerraran sus ojos e imaginaran en el momento de su presentación oral para lograr identificar sus pensamientos, emociones, sensaciones y ubicación de sus síntomas corporales. Al terminar este análisis, los estudiantes debían escribir o dibujar en un papel con una silueta de un cuerpo lo que identificaron. **Con este ejercicio los estudiantes lograron generar conciencia de las emociones y síntomas corporales que se generan en su cuerpo cuando tienen miedo escénico.**





### **Hallazgos:**

- La mayoría de las herramientas son ejercicios grupales de teatro que retan a los estudiantes a exponerse ante sus compañeros para trabajar la confianza individual y grupal.
- Al comienzo del taller se siente timidez e inseguridad al realizar las actividades, pero después de un tiempo se siente confianza y satisfacción.
- Se observó a varios estudiantes logrando tomar confianza con sus compañeros, otros prefirieron observar sin participar debido a la pena que sentían y algunos pararon un momento debido a una crisis ansiosa.

# Categorías del Benchmarking

## **Nutre los procesos de aprendizaje:**

Las herramientas implementadas fortalecen las habilidades de los usuarios.

## **Genera interacción social:**

Los usuarios interactúan socialmente entre ellos satisfactoriamente.

### **Accesible para los usuarios:**

Los medios y plataformas donde se presentan las herramientas son de fácil acceso para el público objetivo.

### **Posee apoyo visual:**


Las herramientas son acompañadas con imágenes, videos o gráficos que aportan al entendimiento y aprendizaje de los usuarios.

# Benchmarking Sectorial

		Nutre los procesos de aprendizaje	Genera interacción con otros actores	Accesible para los usuarios	Posee apoyo visual	TOTAL
Oratoria: encuentra tu voz para hablar en público -Curso de Domestika		5	1	5	4	15/20
Taller de narración oral -En del C. Cultural Javeriana		5	5	5	1	16/20
Taller de ciclo vital -Del Centro Magis		5	5	2	3	15/20
Taller virtual Oralidad Académica -Del Centro de Escritura		5	5	2	3	16/20
Retorik -Jugo de cartas para presentar		5	4	5	2	16/20
		25/25	20/25	19/25	13/25	



# Benchmarking No Sectorial

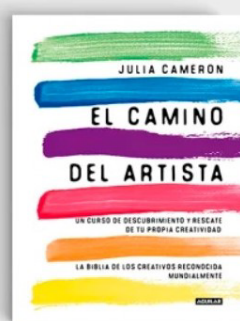
	Nutre los procesos de aprendizaje	Genera interacción con otros actores	Accesible para los usuarios	Posee apoyo visual	TOTAL
<p>Hormiguitas Platicadoras. -Juego infantil para el desarrollo de la expresión.</p> 	5	5	5	5	20/20
<p>Emotio. Juego infantil para entender las emociones</p> 	4	5	5	5	19/20
<p>El camino del artista. -Contiene instrucciones paso a paso</p> 	5	2	5	1	13/20
<p>Duolingo. -App para aprender idiomas jugando</p> 	5	1	5	5	16/20
<p>Headspace -App con guías paso a paso de meditación</p> 	5	1	5	5	16/20
<b>Total</b>	<b>24/25</b>	<b>14/25</b>	<b>25/25</b>	<b>21/25</b>	

## Hallazgos:

- Es importante orientar a los usuarios a los usuarios con **instrucciones de paso a paso** que los lleven a entender los ejercicios.
- La **interacción entre usuarios** es un factor débil que debe ser incrementado para obtener mejores resultados comunicativos.

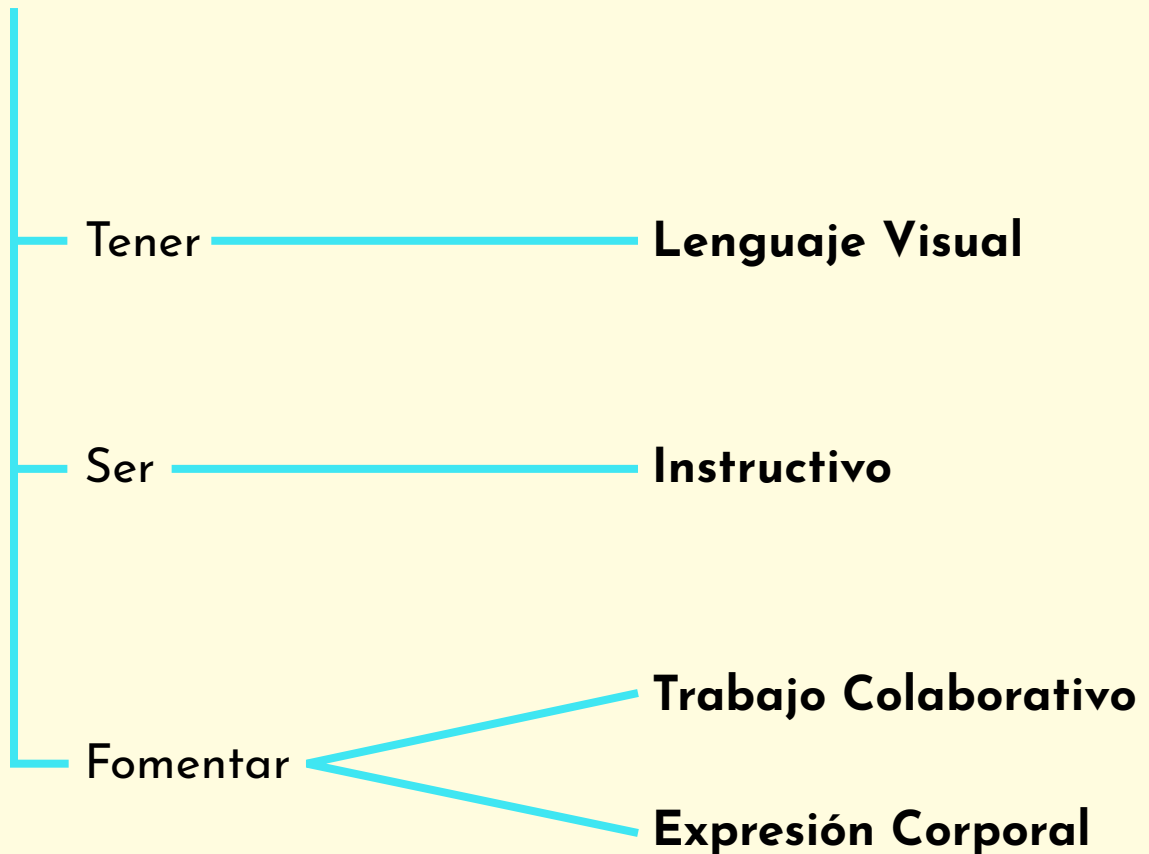
Es posible alcanzar una buena interacción y aprendizaje cuando **las herramientas se presentan a manera de juego**.

- El uso de vectores, formas básicas y colores llamativos hacen del **componente gráfico un recurso atractivo, intuitivo y amigable con el usuario**.



# Requerimientos de Diseño

Teniendo en cuenta los requerimientos, el sistema de diseño debe:



-  **Funcional Operativo**
-  **Estético Comunicativo**
-  **Tecno Productivo**

Necesidad	Requerimiento	Descripción
Es necesario un lenguaje visual <b>intuitivo</b>	<b>Lenguaje Visual</b>	Usabilidad Síntesis gráfica
Es necesario una gráfica <b>atractiva y motivadora</b>	<b>Lenguaje Visual</b>	Ilustraciones Colores llamativos
Es necesario que las conexiones del sistema sean <b>fáciles de entender</b>	<b>Lenguaje Visual</b>	Diagramación Conexiones gráficas Qr
Es necesario que el usuario vea las actividades como <b>un juego</b>	<b>Lenguaje Visual</b>	Juego de Roles
Es necesario que se <b>entienda y aplique con facilidad</b>	<b>Instructivo</b>	Plataformas híbridas Instrucciones paso a paso
Es necesaria la <b>guía de los profesores</b> en el proceso	<b>Instructivo</b>	Tarjetas de consejos Secuencias Instrucciones paso a paso
Es necesario implementar ejercicios de <b>respiración guiada</b>	<b>Instructivo</b>	Videos Conteo de respiración Guía paso a paso
Es necesario fomentar el <b>trabajo en equipo</b>	<b>Colaborativo</b>	Actividades grupales Retos
Es necesario que el usuario <b>comunique con su cuerpo</b>	<b>Expresión Corporal</b>	Espacio adecuado Distribución de elementos Juegos de mímica





## Desarrollar

Desarrollar un producto que responda a las necesidades utilizando mecanismos de diseño.

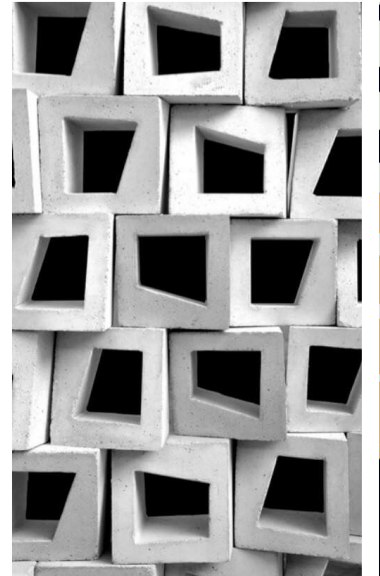
- Brainstorming
- Mapa del sistema
- Moodboard
- Logotipo

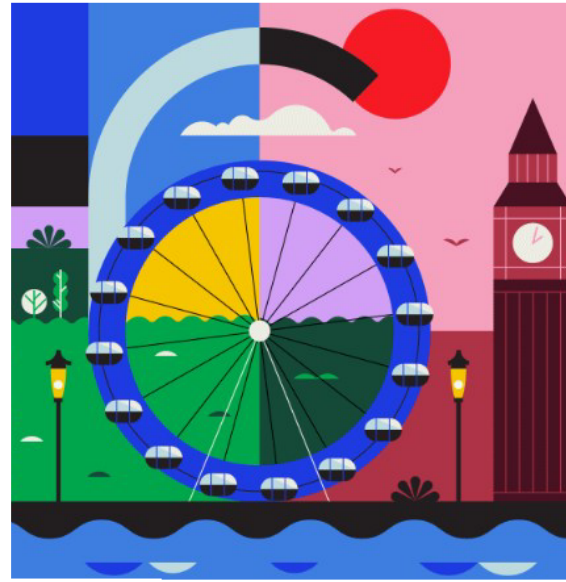
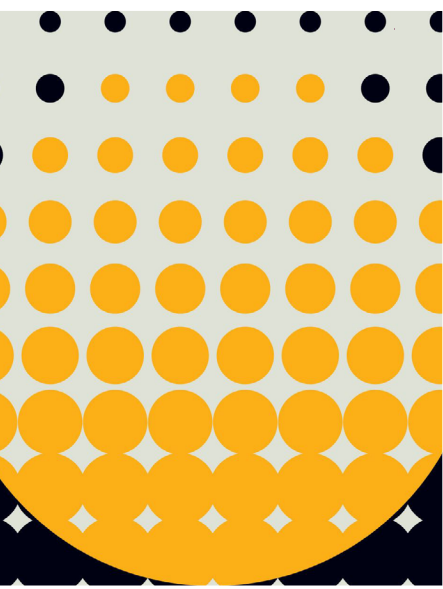




# Moodboard

Forma  
Textura  
Color  
Composición  
Tipografía

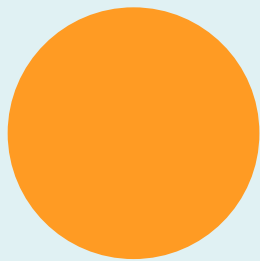




# Colores y Figuras Base

La línea gráfica está compuesta por formas y líneas vectoriales que hacen referencia a los conceptos básico de diseño. De igual manera, para la selección de estas se tuvo en cuenta la psicología de las formas y la psicología del color para la paleta cromática.

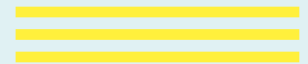
**Objetivo:** Desarrollar un componente gráfico llamativo, amigable y juguetón con el usuario.



Perfección  
Innovación  
Extroversión  
Protección  
Movimiento  
Adaptabilidad  
Vida Social  
Universalidad  
Creatividad

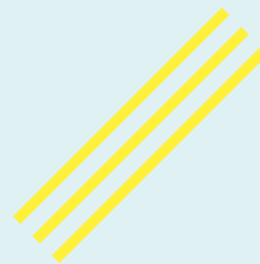


Equilibrio  
Balance  
Jerarquía  
Fortaleza



Enlace  
Comunicación  
Unión  
Tranquilidad  
Calma

Fortaleza  
Solidez  
Seguridad  
Orden  
Estabilidad  
Honestidad  
Confianza  
Compromiso



Dinamismo  
Alteración  
Crecimiento  
Positivismo  
Elevación



Movimiento  
Benevolencia  
Amistad



Enfoque  
Crecimiento  
Soporte  
Inspiración  
Vitalidad  
Poder

Energía  
Buen humor  
Felicidad  
Esperanza  
Inteligencia  
Optimismo

Bondad  
Compasión  
Diversión  
Espiritualidad  
Cariño  
Solidaridad

Sueños  
Agua  
Aire  
Paz  
Sabiduría  
Confianza

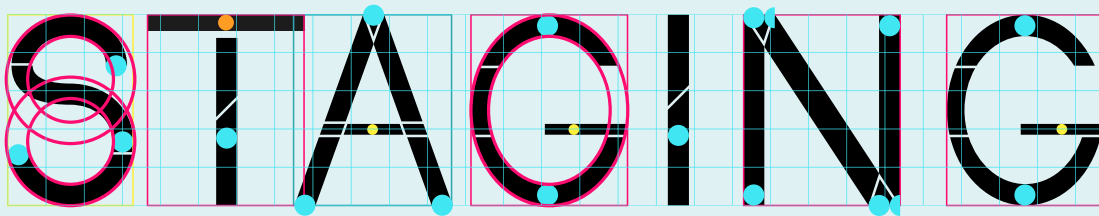
Diversión  
Euforia  
Creatividad  
Energía  
Vitalidad  
Juego

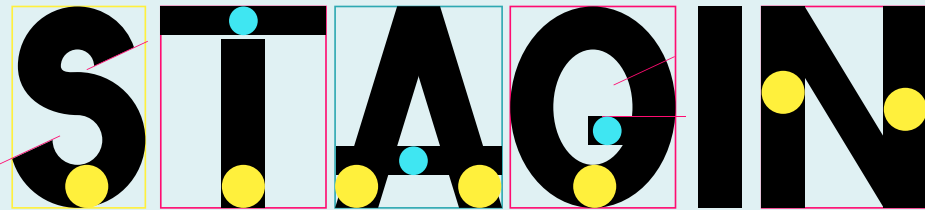
# Sistema de Comunicación



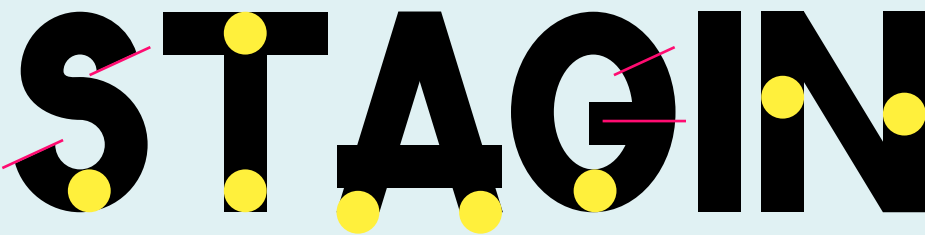
# Proceso de Creación del Logotipo

La palabra **Staging** se escogió como nombre del producto debido a su significado en inglés "puesta en escena". Un concepto utilizado comúnmente en el teatro y apropiado para este proyecto debido a las actividades teatrales implementadas y la exposición frente a un público.





STAGING



# Logotipo

**STAGING**

Para potenciar habilidades verbales y corporales

# Proporciones

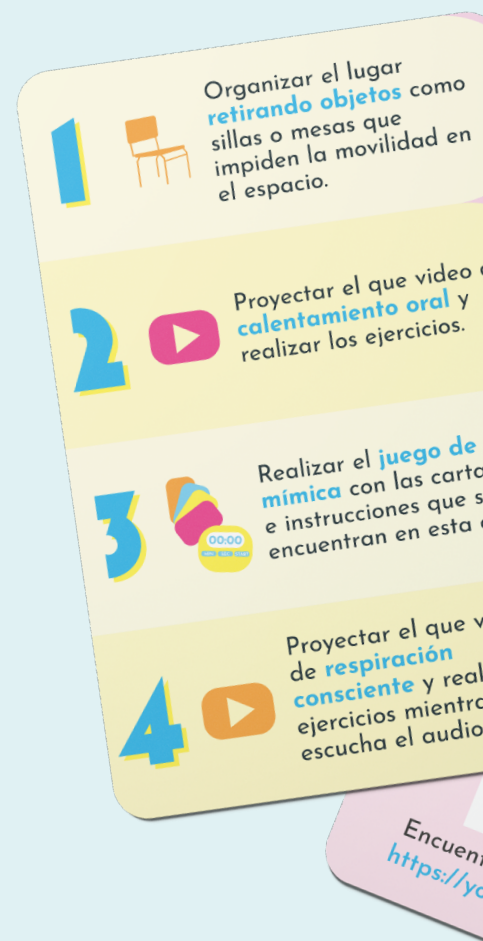
STAGGING

Para potenciar habilidades verbales y corporales

# Resultado Final del Sistema Producto

Las piezas diseñadas conforman un **juego de plataformas híbridas** que se conectan a través de instrucciones paso a paso y códigos QR.

Todos los recursos necesarios para el juego se encuentran en una caja plegadiza de fácil acceso y traslado para los profesores. Al abrirla, el sistema del juego comienza con unas instrucciones paso a paso para el profesor de la clase, donde se le indica la organización del espacio, el momento de proyectar los videos y el momento de realizar el juego grupal.



Encuentra el código QR en <https://yo...>

# Ejercicios de Calentamiento

**Objetivo:** enseñar a los estudiantes ejercicios de calentamiento vocal y facial que los ayuden en su pronunciación y proyección de la voz.



**Fuente:** Angel Pacheco (comunicación personal, 25 de abril, 2023).

# Juego de Mímica Grupal

## Objetivos:

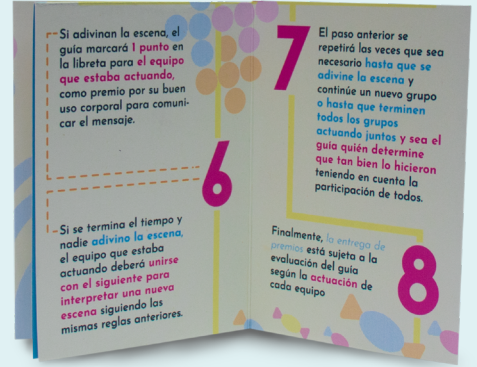
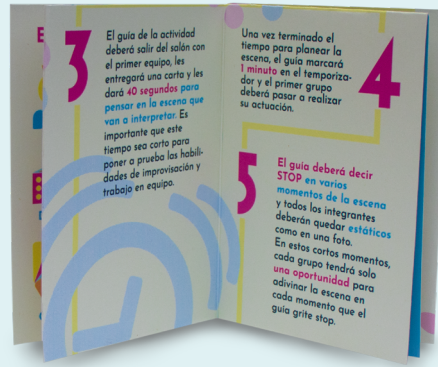
Potenciar las habilidades corporales de los estudiantes al transmitir un mensaje únicamente con su cuerpo.

Fomentar el trabajo colaborativo de los estudiantes al aportar ideas, desarrollarlas en equipo y sincronizarse con los otros en el espacio de exposición.

Retar a los estudiantes a disfrutar del juego, dejando de lado su miedo a hacer al ridículo

**Fuente de ejercicio teatral:**  
Angel Pacheco (comunicación personal, 11 de octubre, 2022).





# Audio de Respiración Consciente:

**Objetivo:** Potenciar la seguridad y autoconfianza de los estudiantes en sus capacidades para realizar presentaciones orales frente a un público.



**Fuente:** Carolina Duque (comunicación personal, 02 de mayo, 2023).

# Estrategia de Difusión

Se desarrollaron unos volantes informativos para ubicar en las oficinas de la carrera DCV, con el **objetivo de difundir** el producto efectivamente entre los profesores.





## Aprobar

Validar el producto con el usuario objetivo.

-Prueba de usuario

# Prueba de Usuario

**Número de estudiantes: 30**

**Número de profesores: 1**

**Objetivo:** Testear la funcionalidad del producto con los estudiantes y el profesor

La prueba se realizó con estudiantes de primer semestre de DCV. Inicialmente, se dio un momento de apertura con una introducción al contexto del proyecto y sus objetivos.

Luego, se le entregó a la profesora la caja plegadiza con las instrucciones y los elementos necesarios para las actividades. Dejando libre uso de los recursos para no intervenir en el comportamiento e interacción de los usuarios entre ellos y el producto.

El tiempo para realizar todas las actividades fue de dos horas, al finalizar el encuentro los estudiantes respondieron una encuesta de satisfacción y sugerencias, por medio de Google Forms.



**Objetivo de la encuesta:** Conocer las opiniones y sugerencias de los estudiantes después de haber testeado el sistema producto.

**Plataforma:** Google Forms

**Preguntas:**

- ¿El juego es visualmente atractivo?
- ¿hay claridad en las instrucciones?
- ¿Permite fortalecer las habilidades verbales y corporales? ¿Por qué?
- ¿Consideras importante implementar este tipo de actividades en las clases de DCV?
- ¿Qué opinión o sugerencia tienes respecto a estas actividades?

**Aspectos para mejorar**

(Basados en la **observación** de la prueba y **sugerencias** de los participantes)

- Espacio amplio
- Libreta para conteo de puntos
- Aclarar reglas para ganar el juego
- Recalcar el objetivo del juego

Estas sugerencias ya fueron aplicadas en el producto final.



### Hallazgos:

- El juego es visualmente **atractivo y motivador** para los usuarios.
- **Las instrucciones son fáciles de entender en general.** Se hicieron algunas sugerencias puntuales en las instrucciones del juego de mímica.
- Todos los estudiantes estuvieron de acuerdo en que **las actividades realizadas permiten fortalecer sus habilidades verbales y corporales** al ponerlas a prueba de manera dinámica frente a los otros.
- La mayoría de los usuarios terminaron el encuentro bastante satisfecho y **desean seguir realizando este tipo de actividades en sus clases de diseño.**
- Para muchos de los estudiantes, **la respiración consciente fue el aprendizaje más significativo del encuentro**, ya que este les ayudo a relajarse, respirar y tener conciencia sobre sí.



### Otros aprendizajes importantes:

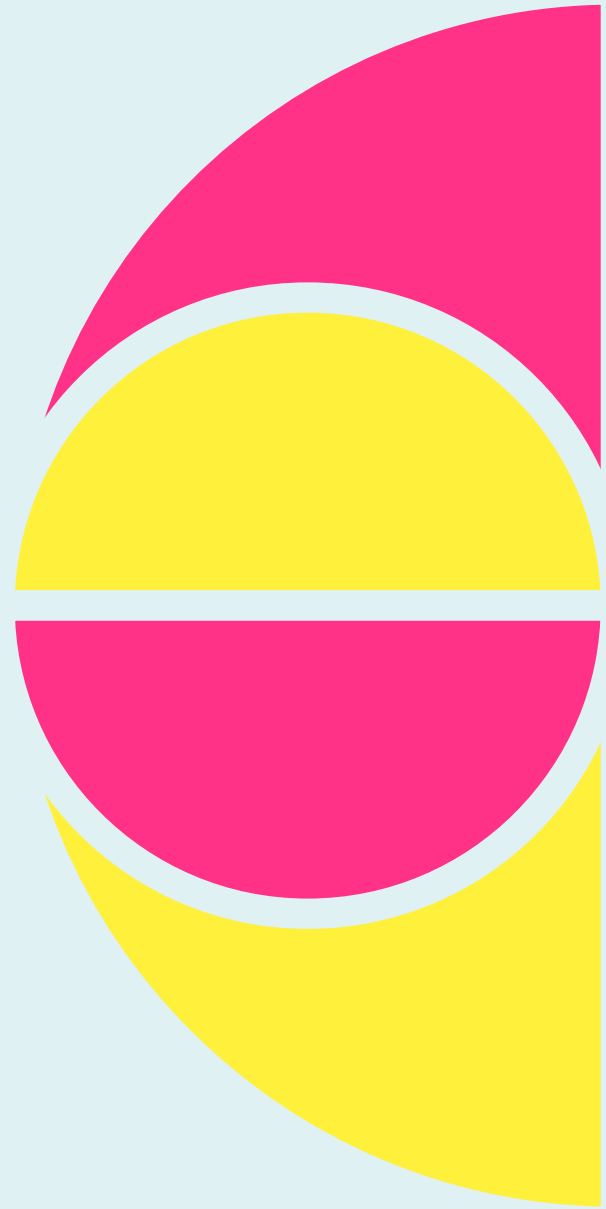
- Tener una buena **planeación para comunicar** el mensaje.
- Los **movimientos corporales** son importantes para transmitir un mensaje de manera efectiva.
- Es posible comunicar solo con el cuerpo.
- Es importante la **comunicación y sincronía del equipo.**

# Conclusiones Generales

- El miedo a hablar en público es una fobia común que puede **trabajarse con las herramientas adecuadas y la práctica constante.**
- Los profesores son un factor importante en el proceso educativo de los estudiantes, por lo tanto, **deben implementar constantemente herramientas pedagógicas de comunicación oral y corporal** en sus clases para nutrir estas habilidades en los alumnos.
- Los estudiantes **reconocen la importancia** de la comunicación oral y corporal en la vida laboral de los diseñadores. Por esto, **desean realizar más actividades de este tipo durante sus clases** para potenciar dichas habilidades.
- **Las actividades grupales de teatro** nutren significativamente el aprendizaje y otorgan confianza a los participantes al exponerse frente a otros.
- Al comenzar un juego de expresión, la pena puede ser la reacción inicial de los estudiantes. Sin embargo, el guía de la actividad debe centrarse en involucrar a unos pocos y el resto **seguirá el ejemplo de sus compañeros** como un efecto domino. Después de un tiempo, los participantes **disfrutan**

**de las actividades en conjunto** y se olvidan de la pena que sentían.

- **El acompañamiento visual** con formas y colores llamativos es un componente importante para que los usuarios **perciban las actividades como un juego**.
- Es importante tener un **espacio amplio**, sin elementos como sillas o mesas que interfieran con los movimientos corporales de los estudiantes al realizar las actividades.
- Las **instrucciones paso a paso** son un elemento fundamental para un correcto entendimiento.
- **Los premios o puntos para ganadores** incentivan a los estudiantes a conectar más con el juego y su equipo.



# Referencias

CALDAS, S. V. (2021). EL PODER DEL DISEÑO GRÁFICO PARA GENERAR EMOCIONES. ESSAY GRAFICA.

Del Castillo, M. (20 de 10 de 2019). Ita. Especialistas en salud mental. Obtenido de Glosfobia: el miedo a hablar en público: <https://itasaludmental.com/blog/link/181#:~:text=p%C3%BAblico,-20%20de%20Octubre&text=El%20miedo%20a%20hablar%20en%20p%C3%BAblico%20se%20conoce%20con%20el,%E2%80%9Cfobos%20%E2%80%9Cque%20es%20miedo.>

Duque, C. (02 de Mayo de 2023). Meditación Consciente. (M. Ibañez, Entrevistador)

Freepik. (2023). Freepik. Obtenido de 5.5x8.5" portrait flyer mockup: [https://www.freepik.com/free-psd/5-5x8-5-portrait-flyer-mockup\\_10833833.htm#query=cardsmockup&position=30&from\\_view=search&track=country\\_rows\\_v1?log-in=google](https://www.freepik.com/free-psd/5-5x8-5-portrait-flyer-mockup_10833833.htm#query=cardsmockup&position=30&from_view=search&track=country_rows_v1?log-in=google)

Freepik. (2023). Freepik. Obtenido de Multipurpose a4 papers mockup: [https://www.freepik.com/free-psd/multipurpose-a4-papers-mockup\\_9009923.htm#query=flyers%20mockup&position=25&from\\_view=search&track=country\\_rows\\_v1#position=25&query=flyers%20mockup](https://www.freepik.com/free-psd/multipurpose-a4-papers-mockup_9009923.htm#query=flyers%20mockup&position=25&from_view=search&track=country_rows_v1#position=25&query=flyers%20mockup)

Gardner, H. (2001). Estructuras de la Mente. La Teoría de Las Inteligencias Múltiples. Basic Books: Basic Books.

Maiora, A. A., Galdospin, T. M., & Mardaras, L. I. (2015). La superación del miedo escénico en el aula de locución informativa. *Opción*, 31(5),15-32. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31045570002>

Manes, F. (julio de 2021). Spotify. Obtenido de Pensar de Nuevo: <https://open.spotify.com/episode/6HOSNwsRg133KxySTIzWIC>

Marqués-Pascual, J., & Violán, M. Á. (2022). Glosfobia en la universidad. Oratoria online y covid-19. Obtenido de Doxa Comunicación. *Revista Interdisciplinaria de Estudios de Comunicación y Ciencias Sociales*, 39-153: <https://doi.org/10.31921/doxacom.n34a848>

Mockup Hunts. (18 de septiembre de 2022). Behance. Obtenido de Premium Playing Cards Mockup: <https://www.behance.net/gallery/152939253/Free-Playing-Cards-Mockup>

Mola, X. (2020). La amígdala y su papel en las emociones. Obtenido de Psicoactiva: [https://www.youtube.com/watch?v=jaBguzF\\_zvY](https://www.youtube.com/watch?v=jaBguzF_zvY)

Mora, I. V., & Saritama, E. Q. (2019). MIEDO ESCÉNICO Y LA SUPERACIÓN PSICOLÓGICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 3(4), 39-49.

Pacheco, A. (25 de Abril del 2023). Calentamiento Oral de teatro. (M. Ibáñez, Entrevistador)

Pacheco, A. (11 de Octubre del 2022). Ejercicio Teatral. (M. Ibáñez, Entrevistador)

RAE. (2021). Comunicación. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <https://dle.rae.es/comunicaci%C3%B3n>

RAE. (2021). Información. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <https://dle.rae.es/informaci%C3%B3n>

RAE. (2022). Real Academia de la Lengua Española. Obtenido de kinésico, ca: <https://dle.rae.es/kin%C3%A9sico#TKJ89m5>

REDJAIMIA, F. H. (2020). Universidad Abdelhamid Ibn Badis. Obtenido de La oratoria como técnica de comunicación y persuasión.: <http://e-biblio.univ-mosta.dz/bitstream/handle/123456789/16904/Fella%20Hadjer%20REDJAIMIA.pdf?sequence=1>

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211. Obtenido de [https://www.academia.edu/download/40394256/Inteligencia\\_emocional\\_wiki.pdf](https://www.academia.edu/download/40394256/Inteligencia_emocional_wiki.pdf)

Suarez, F. (2022). Youtube. Obtenido de QUÉ ES la EXPRESIÓN CORPORAL [3 Conceptos Básicos + BENEFICIOS]: <https://www.youtube.com/watch?v=RZT-cA2wyTY>

Walker, S., & Barratt, M. (2005). Diseño de Información. Consejo de Diseño sobre Diseño de Información. Obtenido de Consejo de Diseño en Inglaterra: <http://www.gdrc.org/info-design/XRM.pdf>

Zorrilla, G., & Mammoliti, M. (22 de enero de 2021). Psicología al desnudo. Obtenido de E18: Mindfulness: <https://open.spotify.com/episode/4r2QgIORYtTIX9zvbYOCnx>





