



CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS

**ELABORACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UN PLAN DE CAPACITACION
SOBRE EL MIEDO ESCENICO, DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE
PRIMER NIVEL DE LA CARRERA DE TALENTO HUMANO DEL
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR “CORDILLERA”, PARA
REDUCIR EL ALTO ÍNDICE DE MIEDO AL HABLAR EN PUBLICO EN
EL SECTOR NORTE DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO,
2015-2016.**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Tecnólogo en
Administración de Recursos Humanos-Personal**

Autora: Jimena Jacqueline Chalacan González

Tutor: Ing. Irene Pinto

Quito, Mayo 2016

DECLARATORIA

Declaro absolutamente que la investigación es absolutamente original, autentica, personal; que se ha citado las fuentes correspondientes y que en uso de ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.

Las ideas, doctrinas, resultados y conclusiones a las que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

Jimena Jacqueline Chalacan González

C.I 172447887-8

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo,..... portador de la cédula de ciudadanía signada con el No.de conformidad con lo establecido en el artículo 46 de la Ley de Propiedad Intelectual, que dice: *“La cesión exclusiva de los derechos de autor confiere al cesionario el derecho de explotación exclusiva de la obra, oponible frente a terceros y frente al propio autor. También confiere al cesionario el derecho a otorgar cesiones o licencias a terceros, y a celebrar cualquier otro acto o contrato para la explotación de la obra, sin perjuicio de los derechos morales correspondientes. En la cesión no exclusiva, el cesionario está autorizado a explotar la obra en la forma establecida en el contrato”*; en concordancia con lo establecido en los artículos 4, 5 y 6 del cuerpo de leyes ya citado, manifiesto mi voluntad de realizar la cesión exclusiva de los derechos de autor al Instituto Superior Tecnológico Cordillera, en mi calidad de Autor del Trabajo de Titulación que he desarrollado para la obtención de mi título profesional denominado: “.....” facultando al Instituto para ejercer los derechos cedidos en esta certificación y referidos en el artículo transcrito.

FIRMA _____

NOMBRE Jimena Jacqueline Chalacan González

CEDULA 1724478878

Quito, a los

AGRADECIMIENTO

A mi padre Milton Hugo Chalacan Rosas por sus consejos y apoyo incondicional que me ha brindado en el transcurso de mi carrera, a mi querida madre que siempre está conmigo en las buenas y las malas, a mis hermanos que con su cariño y voluntad han sido un ejemplo a seguir.

A Jorge Rea que día a día me brinda su amor, cariño y fuerzas para seguir adelante.

Gracias a mi tutora Ing. Irene Pinto por el valioso aporte profesional, conocimiento, técnico y humano, brindado en el transcurso del semestre a favor de la culminación de este proyecto.

DEDICATORIA

A Dios que me permite disfrutar de este gran honor, al brindarme salud y vida manteniéndome así firme en mis decisiones.

A mi sobrino Jean Pierre Calderón que es la más grande aspiración en vida que con su inocencia me enseña a ser una mejor persona día a día.

Jorge Rea y mi familia en general, ya que son los pioneros y el motor de este resultado que he conseguido a lo largo de mi vida.

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA.....	i
CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA.....	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN EJECUTIVO	xii
ABSTRACT.....	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPÍTULO I	1
ANTECEDENTES.....	1
1.01 Contexto.....	1
1.02 Justificación.....	4
1.03 Definición del Problema Central (Matriz T).....	6
1.03 Contextualización de matriz “T”	8
CAPÍTULO II	9
ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS	9
2.01 Mapeo de Involucrados.....	9
2.02 Matriz de Análisis de Involucrados.....	10
2.03 Contextualización de la matriz de involucrados.....	11
CAPÍTULO III	12

ANÁLISIS ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	12
3.01 Árbol de Problemas	12
3.02 Contextualización árbol de problemas.....	13
3.03 Árbol de objetivos	14
3.03 Contextualización árbol de objetivos	15
CAPÍTULO IV.....	16
PROBLEMAS Y OBJETIVOS.....	16
4.0.1 Matriz de Análisis de Alternativas.....	16
4.02 Contextualización de la Matriz de Alternativas	18
4.0.3 Matriz de Impacto de los Objetivos	21
4.04 Contextualización de laMatriz de Impacto de los Objetivos	23
4.05 Diagrama de Estrategias.....	26
4.06 Contextualización del diagrama de estrategias.....	27
4.07 Matriz de Marco Lógico	29
4.08 Contextualización de la de Matriz Marco Lógico	32
CAPÍTULO V	35
PROPUESTA.....	35
5.01 Antecedentes	35
5.02 Filosofía Institucional	37
5.02.01 Misión.....	40
5.02.02Visión.....	40
5.02.03 Valores	40
5.02.04 Políticas de Calidad.....	42
5.02.05 Organigrama Estructural ITSCO.....	43
5.02.06 Descripción por Orden de Jerarquía de los Departamentos	44

5.03 Descripción de la herramienta metodológica	51
5.03.01 Tipos de investigación	52
5.03.02 Enfoque de la investigación	53
5.04 Población y Muestra	55
5.04.01 Técnica de Colección de Datos	57
MODELO DE ENCUESTA	58
5.04.02 Análisis y Tabulación	60
5.04 Formulación del proceso de aplicación de la propuesta	69
Índice de la Propuesta	70
5.04.01 Objetivo general	71
5.04.02 Objetivos específicos	71
5.04.03 Alcance de la propuesta	72
5.04.03 Definición de capacitación al personal	72
5.04.04 Definición de inducción al personal	73
5.04.05 Análisis de las necesidades de la capacitación	73
5.04.06 Flujo grama de actividades	74
5.04.07 Flujograma de actividades para la aplicación del plan de capacitación	75
5.04.07 Políticas y Estrategias	76
5.05 Análisis del problema para la implementación del plan de capacitación	78
5.06 La inducción y capacitación	79
5.07 Plan de capacitación	80
5.08 Evaluación de la Capacitación	96
5.09 Seguimiento de la capacitación	99
CAPITULO VI	101
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	101

6.01 Aspectos administrativos.....	101
6.01.01 Recursos humanos.....	101
6.02 Presupuesto o costos proyecto	103
6.03 Cronograma	104
6.04 Cronograma de actividades del plan de capacitación	105
CAPITULO VII	106
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	106
7.01 Conclusiones	106
7.02 Recomendaciones	107
Bibliografía	108
ANEXOS.....	112

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz "T"	7
TABLA 2 MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS	10
TABLA 3 MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS.....	17
TABLA 4 MATRIZ DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	22
TABLA 5 MATRIZ DE MARCO LÓGICO	30
TABLA 6 ALUMNOS 1º SEMESTRE CARRERA DE RR.HH.....	56
TABLA 7 DATOS ALUMNOS 1º SEMESTRE CARRERA DE RR.HH.....	56
TABLA 8 PREGUNTA 1	60
TABLA 9 PREGUNTA 2	61
TABLA 10 PREGUNTA 3	62
TABLA 11 PREGUNTA 4	63
TABLA 12 PREGUNTA 5	64
TABLA 13 PREGUNTA 6	65
TABLA 14 PREGUNTA 7	66
TABLA 15 PREGUNTA 8	67
TABLA 16 PREGUNTA 9	68
TABLA 17 FODA	78
TABLA 18 INDUCCIÓN Y CAPACITACIÓN	79
TABLA 19 PLAN CAPACITACIÓN	80
TABLA 20 PRESUPUESTO CAPACITACIÓN	100
TABLA 21 PRESUPUESTO DEL PROYECTO	103
TABLA 22 CRONOGRAMA.....	104
TABLA 23 CRONOGRAMA DEL PLAN DE CAPACITACIÓN	105

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 MAPEO DE INVOLUCRADOS	9
FIGURA 2 ÁRBOL DE PROBLEMAS	12
FIGURA 3 ÁRBOL DE OBJETIVOS	14
FIGURA 4 DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	26
FIGURA 5 ORGANIGRAMA ESTRUCTURAL DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"	43
FIGURA 6 PREGUNTA 1	60
FIGURA 7 FACTOR 2	61
FIGURA 8 FACTOR 3	62
FIGURA 9 FACTOR 4	63
FIGURA 10 FACTOR 5	64
FIGURA 11 FACTOR 7	65
FIGURA 12 FACTOR 7	66
FIGURA 13 FACTOR 8	67
FIGURA 14 FACTOR 9	68
FIGURA 15 FLUJOGRAMA DE ACTIVIDADES	74
FIGURA 16 ¿QUE ES EL MIEDO ESCÉNICO?	81
FIGURA 17 EL MIEDO ESCÉNICO AL HABLAR EN PÚBLICO	82
FIGURA 18 EL MIEDO ESCÉNICO EN LOS ESTUDIANTES AL HABLAR EN PUBLICO	83
FIGURA 19 CAUSAS DEL MIEDO ESCÉNICO	84
FIGURA 20 SÍNTOMAS DEL MIEDO ESCÉNICO	86
FIGURA 21 CONSECUENCIAS DEL MIEDO ESCÉNICO	87
FIGURA 22 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO	88
FIGURA 23 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO	88
FIGURA 24 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO	89
FIGURA 25 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO	89
FIGURA 26 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO	90
FIGURA 27 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO	90
FIGURA 28 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO	91

FIGURA 29 ELABORADO POR: CHALACAN JIMENA	91
FIGURA 30 TÉCNICA DEL ESPEJO	92
FIGURA 31 TÉCNICA DE LA PRÁCTICA	92
FIGURA 32 TÉCNICA DE MENTE POSITIVA	93
FIGURA 33 TÉCNICA ANTE EL AUDITORIO	93
FIGURA 34 TÉCNICA DE RESPIRACIÓN PROFUNDA	94
FIGURA 35 TÉCNICA DE LAS PARTES	94

RESUMEN EJECUTIVO

El Instituto Tecnológico Superior "Cordillera" fue fundado en octubre de 1993 con la idea de educar por perfiles de desempeño, es decir educar para la felicidad del ser humano. En la institución no solo imparten conocimiento, busca ser un centro de educación superior formador de seres humanos íntegros que benefician a la colectividad.

La filosofía del instituto se basa en entregar a la sociedad damas y caballeros capaces de enfrentar los retos que el mundo les impone, tecnólogos calificados para aplicar su conocimiento en el campo laboral aportando a la nueva matriz productiva del país.

El proyecto se ha enfocado en la mejora continua y desarrollo intelectual de los estudiantes que de tal manera pertenecen a esta valiosa Institución, pues con el plan de capacitación se contribuirá de forma directa con información de primera mano acerca del problema actual que están viviendo los alumnos.

Dentro del proyecto de I+D+I se ha desarrollado un plan de capacitación sobre el miedo escénico el cual se desarrollará y aplicará en el Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", este estudio contará con todos los parámetros del marco lógico garantizando así información actualizada y de suma importancia para los beneficiados y para la colectividad.

ABSTRACT

Higher Technological "Cordillera" Institute was founded in October 1993 with the idea of educating performance profiles, to educate for human happiness. In the institution not only give knowledge, this seek to be a center of higher education to forming whole human beings that benefit the community.

The Institute's philosophy is based on giving to the society ladies and gentlemen able to meet the challenges that the world imposes, technologists qualified to apply their knowledge in the workplace to contributing to the new country's productive matrix.

The project has focused on continuous improvement and intellectual development of students so belong to this valuable institution, because with the training plan will contribute directly with first-hand information about the current problem that students are living

Inside of project of I + D + I has developed a training plan for stage fright which will be developed and implemented to Higher Technological "Cordillera"

Institute, this study will have all the parameters of the logical framework guaranteeing updated and important information for beneficiaries and for the community

INTRODUCCIÓN

El Instituto Tecnológico Superior "Cordillera" al ser una prestigiosa entidad educativa, que busca el fortalecimiento intelectual y competitivo de sus alumnos día a día, se ha visto la necesidad de aportar con el mismo, con un plan de capacitación sobre el miedo escénico que beneficiara de forma directa a los estudiantes de primer nivel de la carrera de Talento Humano.

Lo que se pretende lograr con la propuesta planteada, al realizar el plan de capacitación es brindar información relevante a los estudiantes, puesto que con esto van lograr un mejor desarrollo en su carrera, por medio de una adecuada socialización del plan y con ello llegar al objetivo propuesto.

Al realizar el plan se brindará información relevante a los estudiantes interesados para que así estos estén estimulados y adiestrados en técnicas y actividades prácticas que superen y logren un mejor desarrollo en su carrera, además de darles a conocer los beneficios de cómo enfrentarse a sus propios miedos y conocer más acerca de ellos.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.01 Contexto

El desarrollo del presente proyecto se ha planteado de acuerdo a un problema existente en la Carrera de Talento Humano, donde día a día los estudiantes y docentes se enfrentan a diversos factores que influyen en el problema del miedo escénico en el proceso enseñanza y aprendizaje.

Según (Yagosesky, El poder de la oratoria, 2001) Escritor y Orientador de la Conducta, define al Miedo Escénico como: “La respuesta psicofísica del organismo, generalmente intensa, que surge como consecuencia de pensamientos anticipatorios catastróficos sobre la situación real o imaginaria de hablar en público”.

Menciona (Rouhet, 2009) en el libro “¿QUÉ NO JUGAMOS CUANDO HABLAMOS EN PÚBLICO?” Menciona que hoy en día “La empresa de siglo XXI exige del directivo una buena comunicación lo que le obliga a ser el protagonista en reuniones, convenciones, y contextos estresantes y es indudable que nuestra vida está basada en la comunicación” (pág. 21)

“El 75% de la población mundial padece algún miedo al hablar en público”. Se puede observar que América no es la excepción puesto a hay muchas personas que padecen de problema y esto afecta las actividades conacionales de los adolescentes. (Corporación de Medios de Andalucía, 2015)¹

Según (Andrade, 2012)

La depresión, angustia y ansiedad, son efectos del miedo escénico, ya que hay personas con estas consecuencias que cada día crecen más. Según el Instituto de Salud Mental de los Estados Unidos, más de 20 millones de personas en ese país sufren de depresión, mientras que los trastornos de ansiedad afectan a 40 millones de adultos y el de pánico a otros 6.²

Sobre la realidad de nuestro país no hay datos concretos al respecto, pero basta escuchar a quienes están a nuestro alrededor y conversar con psicólogos para saber que los casos aumentan significativamente. El problema está cuando son más poderosos que la voluntad, no pueden ser manejados, alteran el desarrollo normal de la vida y dominan las emociones y la mente del individuo. (Andrade, 2012)³

En el mundo hay seres humanos sociables por naturaleza sin embargo, no siempre es fácil hablar con los demás y expresar las ideas o sentimientos propios. Para algunas personas, la posibilidad de ser el centro de atención y ser objeto de la mirada de otros es una perspectiva aterradora.

¹**Tomado de:** <http://www.ideal.es/sociedad/salud/vida-sana/201501/16/poblacion-padece-algun-miedo-20150116122615-rc.html>

²**Tomado de:** <http://www.revistahogar.com/impresia/especial.php?edicion=572&id=661>

³**Tomado de:** <http://www.revistahogar.com/impresia/especial.php?edicion=572&id=661>

A nivel de Ecuador existe un gran porcentaje de miedo al hablar en público por lo tanto este problema es muy importante, ya que si no se hace algo por solucionar esto podría aumentar.

El compromiso social de la Carrera de Talento Humano del Instituto Cordillera es la formación de profesionales competentes, capaces de enfrentar los desafíos y las exigencias del mundo actual basándose en nuevos modelos pedagógicos. Debemos reconocer que la sociedad actual se encuentra en un continuo desarrollo, sin embargo uno de los mayores problemas sociales es no encontrar un trabajo digno por la poca educación que reciben los estudiantes lo que los hace menos competitivos y preparados y al no tener las capacidades y facilidad de expresarse bien a la hora de buscar empleo.

Mediante esto se puede observar que en el Instituto Cordillera no se ha brindado ningún tipo de capacitación referente a la problemática por lo que se ha visto la necesidad de proponer la implementación de un plan de capacitación referente al tema expuesto.

1.02 Justificación.

El miedo escénico es un fenómeno que afecta tanto a los estudiantes como a la institución, este fenómeno que tiene serias consecuencias, sobre todo en el aspecto psicológico y social de los estudiantes, por lo que se debe hacer un estudio detallado que permita aportar con información teórica científica para contribuir a la disminución y si es posible con la solución de este problema.

La importancia del estudio radica, en primer lugar, por identificar uno de los problemas más comunes a nivel de la educación superior, como es el pánico escénico y en segundo lugar, el buscar soluciones prácticas tanto para la Carrera de Talento Humano como para la Facultad de Administración.

Tal como lo indicado en el planteamiento del problema, el miedo escénico es un fenómeno de causa múltiple; sin embargo, para este estudio se ha creído conveniente abordar esta investigación desde la perspectiva del comportamiento de los estudiantes. Esta decisión se tomó en razón de que en la Carrera de Talento Humano existen estudiantes que tienen de diferentes maneras de actuar a la hora de hablar en público.

El presente proyecto es viable, debido a que se cuenta con el apoyo de la autoridades de la institución por cuanto tenemos acceso a la documentación relacionada con la participación estudiantil, así también se puede obtener información sobre el nivel de miedo escénico a través de la aplicación de encuestas a los estudiantes de la Carrera.

Tomando en cuenta su contexto social y familiar; la infraestructura y actividades que el alumno necesita para motivarse y terminar sus estudios sin la necesidad de cambiarse de carrera ni darse de baja por el miedo de no saber expresarse en público. Se hace referencia a los apoyos que las autoridades educativas y docentes les han brindado a los estudiantes en el transcurso del semestre.

Por otro lado el realizar un trabajo como parte de la formación profesional, la presente investigación esta inmiscuida con el objetivo número cuatro del Plan Nacional Del Buen Vivir que dice, Fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía.

1.03 Definición del Problema Central (Matriz T)

“Un análisis del campo de fuerza que es una técnica aplicable para situaciones sociales problemáticas no concebidas en forma estática sino en continuo movimiento generado por las fuerzas que influyen sobre ellas.” (Krell, 2015)⁴

⁴**Tomado de:** <http://www.ilvem.com/shop/otraspaginas.asp?paginanp=357&t=EL-CAMPO-DE-FUERZAS.htm>

TABLA 1 MATRIZ "T"

Situación empeorada Estudiantes poco competitivos que desertan a la obtención de un título	Situación actual Miedo escénico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior “Cordillera”				Situación mejorada Estudiantes exitosos con facilidad y capacidad de expresión.
Fuerzas Impulsadoras	I	PC	I	PC	Fuerzas Bloqueadoras restrictivas
Capacitación para los estudiantes sobre el miedo escénico.	2	4	4	2	Falta de tiempo e interés de los estudiantes.
Distribución de grupos de trabajo para desarrollar mejor las actividades con integración.	3	4	4	2	Desinterés e individualismo por parte de los estudiantes.
Participación en actividades colectivas de actuación, música y baile.	2	4	4	2	Bloqueo de emociones, nerviosismo y desinterés de participación por parte de los estudiantes.
Creación de un cronograma de actividades de convivencia y socialización en equipos.	2	4	4	2	Desinterés por parte de las autoridades de la Institución.

Elaborado por: Jimena Chalacan

Fuente: ITSCO

1.03 Contextualización de matriz "T"

Este proyecto parte desde el problema central que es el alto índice de miedo escénico en los estudiantes de educación superior, para el estudio de esto aquí se presentan dos situaciones muy importantes como la situación mejorada que es, estudiantes con facilidad y capacidad de expresión y también se presenta la situación empeorada que como resultado al no resolver el problema se tiene una consecuencia de estudiantes fracasados sin facilidad y capacidad de expresión.

Aquí también se encuentran las fuerzas impulsadoras y fuerzas bloqueadoras. En la primera fuerza impulsadora tenemos capacitación para las y los estudiantes sobre el miedo escénico y su fuerza bloqueadora sería la falta de tiempo e interés de los estudiantes. Como segunda fuerza impulsadora tenemos la distribución de grupos de trabajo para desarrollar mejor las actividades con integración y su fuerza bloqueadora es el desinterés e individualismo por parte de los estudiantes.

Como tercera fuerza impulsadora es la participación en actividades colectivas de actuación, música y baile pero en este caso la fuerza bloqueadora es el bloqueo de emociones, nerviosismo y desinterés de participación por parte de los estudiantes.

Por último se tiene la cuarta fuerza impulsadora la cual se enfoca en la creación de un cronograma de actividades de convivencia y socialización en equipos y en este último caso se encuentra como fuerza bloqueadora el desinterés por parte de las autoridades de la Institución.

CAPÍTULO II

ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

2.01 Mapeo de Involucrados.

Según lo manifiesta (Jiménez, 2012) el mapeo de involucrados: “Es una herramienta imprescindible para elaborar las estrategias de implementación de cualquier proyecto. Entendiendo como proyecto, desde una decisión o una simple política hasta las más complejas obras que se nos pudieran ocurrir.”

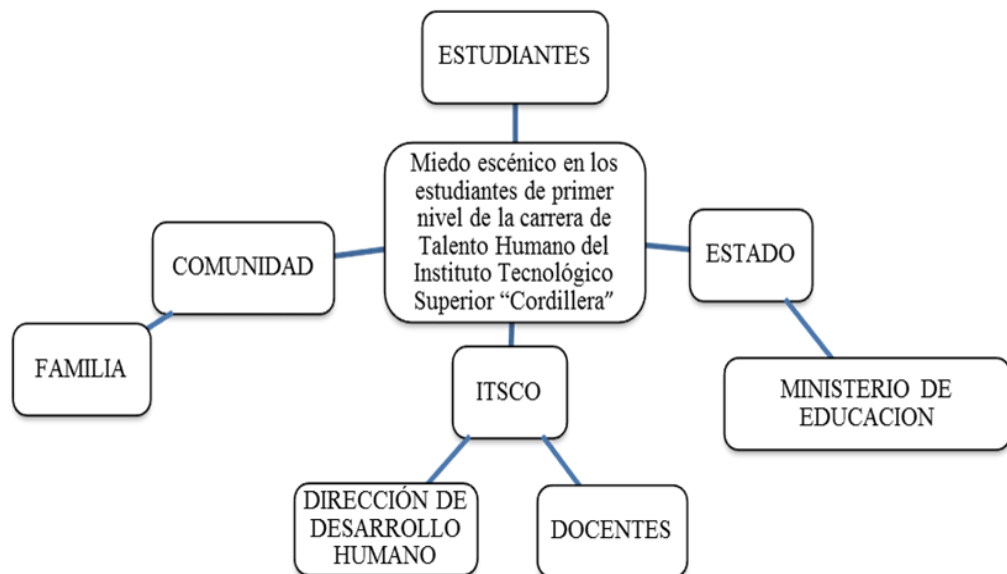


FIGURA 1 MAPEO DE INVOLUCRADOS

Elaborado por: Jimena Chalacan

Fuente: ITSCO

2.02 Matriz de Análisis de Involucrados

TABLA 2 MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

AUTORES INVOLUCRADOS INDIRECTOS	INTERES SOBRE PROBLEMA CENTRAL	PROBLEMA PERCIBIDOS	RECURSOS MANDATOS Y CAPACIDADES	INTERES SOBRE EL PROYECTO	CONFLICTOS POTENCIALES
ESTADO	Proporcionar programas para el Fortalecimiento del talento humano.	Falta de conocimiento acerca del problema por parte del estado.	- Ministerio de educación. - Plan nacional del buen vivir especificado en el objetivo número cuatro.	Disminuir el miedo escénico en la institución.	Desinterés por parte de las autoridades.
ESTUDIANTES	Mejorar el desarrollo escénico en los estudiantes.	Temor en los estudiantes al expresarse en público.	- Ministerio de educación. - ITSCO.	Proporcionar talleres que ayuden a mejorar el desarrollo personal de los estudiantes.	Desinterés en la participación de los talleres por parte de los estudiantes.
COMUNIDAD	Jóvenes que desarrollen sus potencialidades.	Falta de conocimiento sobre el problema en la sociedad.	- Ministerio de educación. - Pan Nacional del Buen Vivir obj. 4(fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía)	Campañas que ayuden a mejorar el desempeño de los jóvenes.	Desvinculación con las entidades interesadas del problema.
ITSCO	Satisfacción y mejora en el desempeño de los estudiantes al ejecutar el proyecto.	Autoridades y docentes con un direccionamiento diferente.	- Ministerio de Educación. - Según el Reglamento general del ITSCO capitulo VII. Art. 57. Son derechos de los estudiantes. - Autoridades.	En base a la aplicación del proyecto mejorar el desarrollo de las capacidades de los estudiantes.	Falta de interés por parte del departamento de bien estar estudiantil.

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: ITSCO

2.03 Contextualización de la matriz de involucrados

En esta matriz se encuentran los actores involucrados directos como el estado que es el ente que abarca todo, que regula leyes y mandatos, como segundo involucrado directo los estudiantes, puesto que son los que se beneficiaran al realizar el proyecto, desarrollando así sus capacidades , confianza en sí mismos y perdiendo el miedo al hablar en público como tercer involucrado, la comunidad ya que se beneficia al contar con jóvenes capacitados que aporten a la misma, el ultimo actor involucrados es el Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", puesto que es donde se ejecutara el proyecto.

Al igual se localiza el interés sobre el problema, que es el interés de los actores o beneficios de lo que esperan con la ejecución del proyecto. Se encuentran los problemas percibidos que son las percepciones que cada actor tiene con respecto al problema.

Los recursos, mandatos y capacidades esto es con lo que cuenta cada actor para ser posible el proyecto, el interés sobre el proyecto y los conflictos potenciales es en donde se proporciona detalladamente información de los problemas mayores que se tendrá en la ejecución del proyecto.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS ÁRBOL DE PROBLEMAS

3.01 Árbol de Problemas

Según (Medina Castro, 2009) define que el árbol de problemas: “Es un diagrama de flujo que presenta una visión general e integrada de los principales problemas de la situación en cuestión, con relaciones de causa y efecto establecidas entre ellos.” (pág. 9)

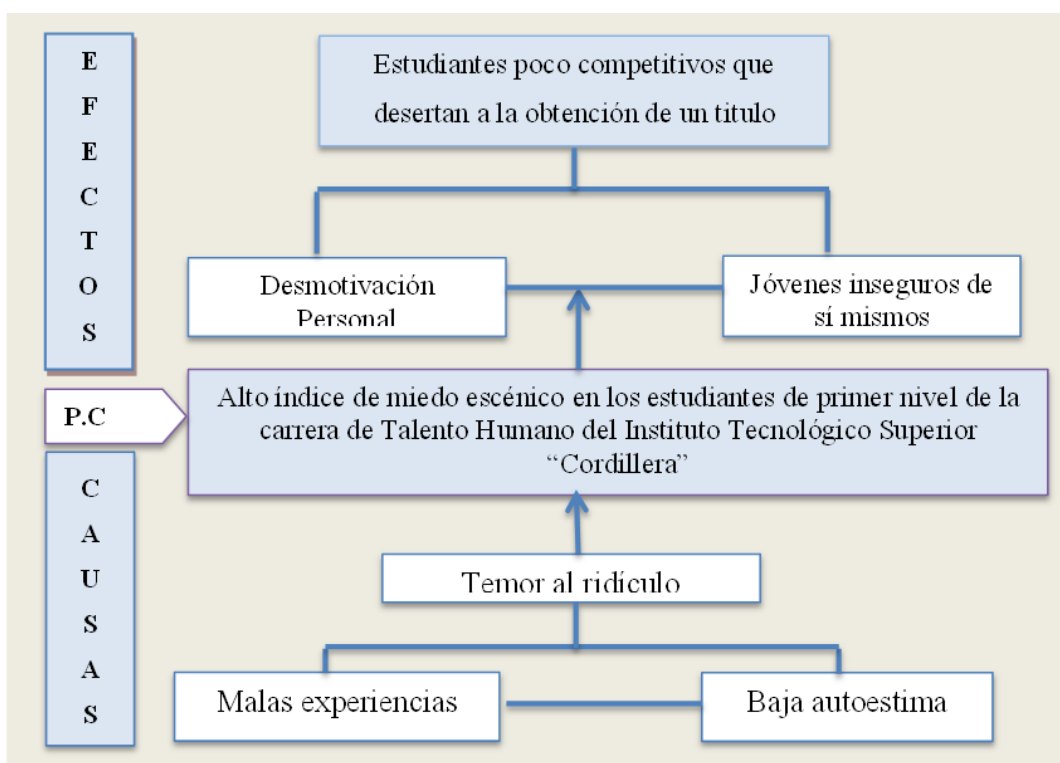


FIGURA 2 ÁRBOL DE PROBLEMAS

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: ITSC

3.02 Contextualización árbol de problemas

Mediante el análisis realizado al árbol de problemas se detectó el problema central que es el alto índice de miedo escénico en los estudiantes de primer nivel de la Carrera de Talento Humano del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera" en el cual también se encuentran las causas como es las malas experiencias por la inseguridad al hablar en público, la cual lleva a otra causa que es la baja autoestima en los estudiantes que también provoca el temor al ridículo a la hora de hablar en público.

Por lo tanto al encontrar causas en el árbol de problemas también se encuentran los efectos que es la desmotivación personal y jóvenes inseguros de sí mismos los cuales nos conducen a un efecto mayor que es: estudiantes poco competitivos que desertan a la obtención de un título.

3.03 Árbol de objetivos

Según (Medina Castro, 2009) menciona que en el árbol de objetivos:

Se describen soluciones relacionadas entre sí, ya no como causa y efecto, sino como medio y fin. Más precisamente, cuando existe una relación de causalidad entre dos soluciones, una aparece como fin y la otra, como un medio para lograr dicho fin(pág. 19)

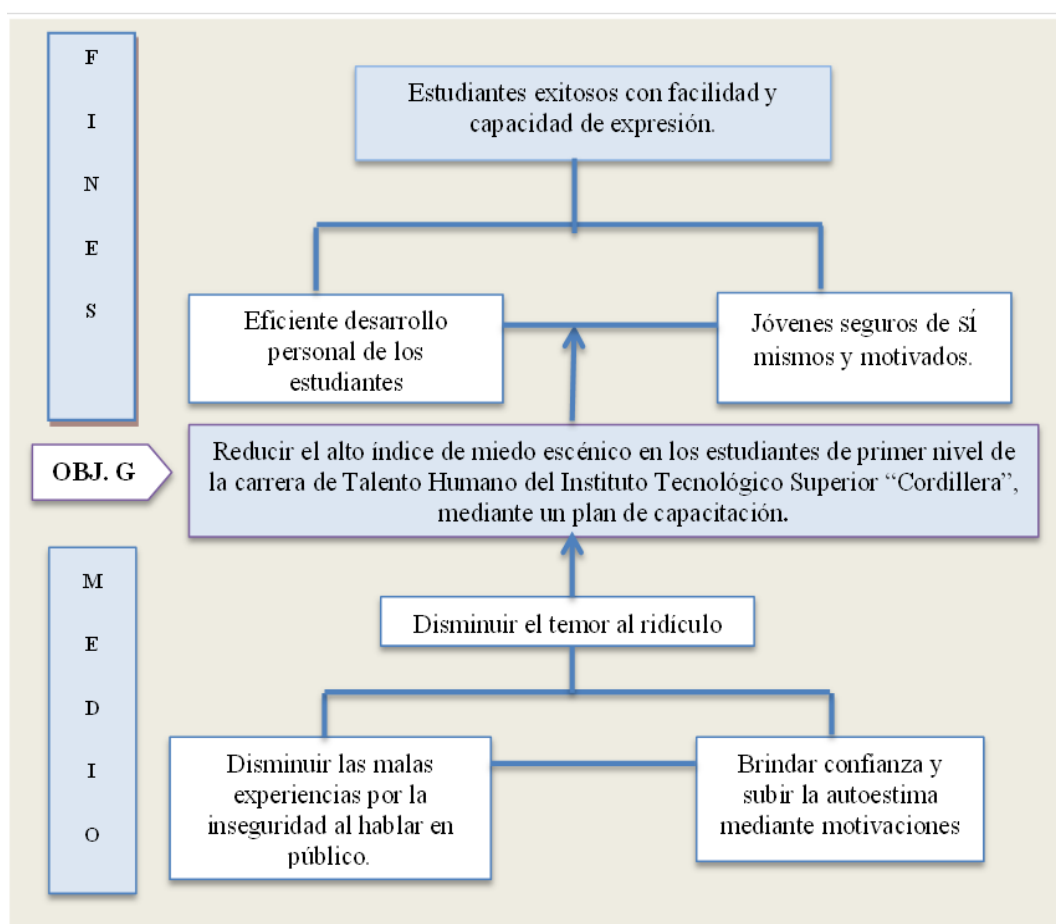


FIGURA 3 ÁRBOL DE OBJETIVOS

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: ITSCO

ELABORACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UN PLAN DE CAPACITACION SOBRE EL MIEDO ESCENICO, DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER NIVEL DE LA CARRERA DE TALENTO HUMANO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA", PARA REDUCIR EL ALTO ÍNDICE DE MIEDO AL HABLAR EN PUBLICO EN EL SECTOR NORTE DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, 2015-2016.

3.03 Contextualización árbol de objetivos

En el análisis del árbol de objetivos se detectó el objetivo general que es reducir el alto índice de miedo escénico al hablar en público en los estudiantes de primer nivel de la Carrera de Talento Humano del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera" mediante un plan de capacitación.

En este se encuentran los medios que justifican los fines y como estos tiene el presente proyecto disminuir las malas experiencias por la seguridad al hablar en público, la cual conduce a otro medio que es brindar confianza y subir el autoestima en los estudiantes y de esta manera disminuir el temor al ridículo a la hora de hablar en público.

Por lo tanto al encontrar los medios en el árbol de objetivos también se encuentran los fines que son jóvenes seguros de sí mismos, eficiente desarrollo personal los cuales conducen a un fin mayor y positivo que es: estudiantes exitosos con facilidad y capacidad de expresión.

CAPÍTULO IV

PROBLEMAS Y OBJETIVOS

4.0.1 Matriz de Análisis de Alternativas.

Para (Medina, Diseño de proyectos de inversion en el enfoque del marco logico, 2009) la matriz de análisis de alternativas es “identificar opciones viables y elegir la que tiene mayor probabilidad de generar los resultados deseados y promover la sostenibilidad de los beneficios esperados.” (pág. 20)

TABLA 3 MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

OBJETIVOS	IMPACTO SOBRE EL PROPÓSITO	FACTIBILIDAD TÉCNICA	FACTIBILIDAD FINANCIERA	FACTIBILIDAD POLÍTICA	FACTIBILIDAD SOCIAL	TOTAL	CATEGORÍAS
Disminuir las malas experiencias por la inseguridad al hablar en público mediante una capacitación motivacional.	5	4	4	4	4	20	Medio Alto
Distribuir grupos de trabajo para lograr la participación de los estudiantes con la finalidad de brindar confianza y subir el nivel de autoestima.	5	4	4	4	4	20	Medio Alto
Implementar un cronograma de actividades colectivas para disminuir el temor al ridículo	5	4	4	4	4	20	Medio Alto
Reducir el alto índice de miedo escénico en los estudiantes de primer nivel de la carrera de Talento Humano del Instituto Tecnológico Superior “Cordillera”, mediante un plan de capacitación.	5	5	5	5	5	25	Alto
TOTAL	19 PUNTOS	19 PUNTOS	19 PUNTOS	19 PUNTOS	18 PUNTOS	95 PUNTOS	

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: ITSCO

4.02 Contextualización de la Matriz de Alternativas

La matriz de análisis de alternativas está compuesta de factibilidad técnica, factibilidad financiera, factibilidad social, factibilidad política, el total y la categoría que se le da dependiendo el rango que se coloca en los deferentes casos.

Como primer objetivo se menciona disminuir las malas experiencias por la inseguridad al hablar en público mediante una capacitación motivacional, se obtiene como impacto sobre el propósito un rango de 5, puesto que los principales beneficiarios son los estudiantes, puesto que así podrán disminuir el nerviosismo y desempeñarse de mejor manera.

Es por ello que tiene una factibilidad técnica a lo asignado un parámetro de 5 al existir la posibilidad de desarrollar esta temática, está destinada a los estudiantes de primer nivel del instituto, seguido de una factibilidad financiera con un rango de 4, al contar con recursos económicos necesarios para la socialización del plan de capacitación destinada para los estudiantes.

Seguido esta la factibilidad social a la que se asignó un 4, por tanto existe un gran apoyo con las herramientas necesarias en lugar donde se está desarrollando el proyecto, a esto se suma la factibilidad política con un rango de 4, al contar con el respaldo ITSCO como ente promotor de los proyectos I+D+I realizado por los estudiantes de la institución para su ejecución y socialización, la cual da un total de 2 asignando a una categoría media alta, que significa que existe la factibilidad para la realización de este objetivo expuesto en la temática.

El segundo objetivo resalta distribuir grupos de trabajo para lograr la participación de los estudiantes con la finalidad de brindar confianza y subir el nivel de autoestima con un impacto sobre el propósito a la que se le asigna un rango de 5, se espera una acogida positiva de parte de los estudiantes. Continuando con la factibilidad técnica a la que se le asignado un parámetro de 4, en la cual existe la posibilidad suficiente para que se cumpla el objetivo propuesto por el tema en discusión, seguido de una factibilidad financiera a la que se le dio un rango de 4, contando con los recursos económicos para la ejecución del proyecto.

Como factibilidad social se le asigna un rango de 4, puesto que cuenta con la colaboración del ITSCO para su socialización con los estudiantes, existiendo la necesidad de una adecuada información sobre el tema por consiguiente se tiene la factibilidad política con un rango de 4, que es impulsada por el ITSCO para que se brinde a la institución y a los estudiantes la capacitación sobre el miedo escénico al hablar en público con un total de 20, la cual se considera como una categoría media alta, que significa que existe una gran necesidad en el ámbito educativo, sobre el proyecto en discusión y esto contempla la factibilidad de lograrse este objetivo propuesto.

Como tercer objetivo se tiene implementar un cronograma de actividades colectivas para disminuir el temor al ridículo, con un impacto sobre el propósito al que se le asigna un rango de 5, seguido de la factibilidad técnica a la que se asignado un para metro de 4 para cumplir con el objetivo propuesto en el proyecto. Por

Consiguiente la factibilidad financiera se le da un rango de 4 que tiene como fin brindar los recursos necesarios para la ejecución de la propuesta por la temática.

Perpetuando con la factibilidad social y política para disminuir este problema central sobre el miedo escénico dirigida a los estudiantes que se pretende ofrecer en la institución con los rango de 4 y con todo esto se obtiene un total de 20 dándole así una categoría media alta que significa, que por medio de este proyecto se pretende que los estudiantes tengan una adecuada estimulación para su mejor desarrollo personal.

En el objetivo general se menciona reducir el alto índice de miedo escénico en los estudiantes de primer nivel de la carrera de Talento Humano del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", mediante un plan de capacitación que tiene como impacto sobre el propósito un rango de 5, así pues por medio de la ejecución del proyecto se pretende reducir el miedo escénico al hablar en público en los estudiantes.

Seguido de la factibilidad técnica a la que se le asigna un rango de 5 que tiene como objeto una adecuada socialización del plan de capacitación destinada a los estudiantes. Continuando con la factibilidad financiera a la que se le dio un rango de 5, por lo cual se cuenta con los recursos económicos y humanos para la ejecución de esta temática, por consiguiente se obtiene la factibilidad social a la cual se le asignó un rango de 5, para ello se cuenta con la ayuda de la comunidad educativa para la difusión del proyecto.

A esto se liga la factibilidad política a la que se le dio un parámetro de 5, por lo que los entes impulsadores es el ITSCO, donde se va aplicar la propuesta sobre la problemática con lo cual se obtiene un total de 25 a la que se le asignó una categoría alta, que significa que por medio de este proyecto se intenta disminuir el miedo escénico al hablar en público en las y los estudiantes de primer nivel.

4.0.3 Matriz de Impacto de los Objetivos

A la matriz del impacto de los objetivos “se conoce también como resumen narrativo del proyecto (Programa) y responde a las interrogantes: ¿A qué objetivo estratégico contribuye el programa?, ¿Qué se espera lograr con el programa?, ¿Qué bienes o servicios se requiere producir?, ¿Cómo se producirán los Componentes?” (Cepal, 2008)

TABLA 4 MATRIZ DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS

OBJETIVOS	FACTIBILIDAD DE LOGRARSE	IMPACTO GÉNERO	IMPACTO AMBIENTAL	RELEVANCIA	SOSTENIBILIDAD	CATEGORÍA
Disminuir las malas experiencias por la inseguridad al hablar en público mediante una capacitación motivacional.	Reducción de los casos de miedo escénico en estudiantes de primer nivel. 4	Respeto a los derechos de los estudiantes sin importar el género. 4	Mejorar el entorno estudiantil en la institución. 4	Mejorar la calidad de vida del estudiante por medio de capacitaciones motivacionales. 4	Integración de los estudiantes periódicamente en distintas actividades. 4	20 Media alta
Distribuir grupos de trabajo para lograr la participación de los estudiantes con la finalidad de brindar confianza y subir el nivel de autoestima.	Estudiantes con el conocimiento y autoestima elevada para exponer ante el público. 4	Reforzar el nivel de autoestima respetando a los derechos de los estudiantes. 4	Contribuir con la mejora del entorno físico y social de los estudiantes. 4	Adecuadas relaciones interpersonales. 4	Generar un buen desempeño con un nivel de autoconfianza y seguridad en sí mismos para que puedan desenvolverse adecuadamente. 4	20 Media Alta
Implementar un cronograma de actividades colectivas para disminuir el temor al ridículo	Apoyo de la institución para lograr un mayor desempeño escénico en los alumnos. 4	Jóvenes sin ningún problema de a la hora de hablar en público. 4	Estudiantes capacitados para un óptimo desempeño en el entorno estudiantil. 4	Estudiantes que se desempeñan en una institución que fomenta el desarrollo de sus capacidades y potencialidades. 4	Estudiantes con una adecuada interacción hacia el público. 4	20 Media Alta
Reducir el alto índice de miedo escénico en los estudiantes de primer nivel de la carrera de Talento Humano del Instituto Tecnológico Superior “Cordillera”, mediante un plan de capacitación.	Crear herramientas de apoyo para mejorar el intelecto de los estudiantes. 5	Docentes que respeten el desarrollo integral de los estudiantes. 4	Contribuye al bienestar personal y entorno familiar. 4	Autoridades que dan la información adecuada para saber cómo erradicar el miedo escénico. 4	Jóvenes con buen desenvolvimiento escénico y mejor aprendizaje. 5	22 Media Alta

Elaborado por: Chalacan Jimena
Fuente: ITSCO

4.04 Contextualización de la Matriz de Impacto de los Objetivos

En la matriz de análisis se encuentran los objetivos de factibilidad de lograrse como: impacto de género, impacto ambiental, relevancia sostenibilidad, total y categoría. Como primer objetivo se menciona disminuir las malas experiencias por la inseguridad al hablar en público mediante una capacitación motivacional, que tiene una factibilidad de lograrse puesto que se pretende reducir los casos de miedo escénico en estudiantes de primer nivel.

Es por ello que tiene un impacto de género que respeta los derechos de los estudiantes, seguido del impacto ambiental, logrando mejorar el entorno estudiantil en la institución, continuando con la relevancia en la cual se espera mejorar la calidad de vida del estudiante aumentando el intelecto en los mismos, a esto se suma la sostenibilidad por lo cual esta cuenta con integración de los estudiantes periódicamente en distintas actividades, dando así un total de 20 que se le asigna una categoría de medio alta.

El segundo objetivo resalta distribuir grupos de trabajo para lograr la participación de los estudiantes con la finalidad de brindar confianza y subir el nivel de autoestima, a fin de que los estudiantes cuenten con el conocimiento y autoestima elevada para exponer ante el público, como impacto de género se pretende reforzar el nivel de autoestima respetando a los derechos de los estudiantes.

Como impacto ambiental, contribuirá con la mejora del entorno físico y social de los estudiantes. Seguido de la relevancia en la cual se pretende lograr adecuadas relaciones interpersonales, continuando con la sostenibilidad la cual determina un buen desempeño con un nivel de autoconfianza y seguridad en sí mismos para que puedan desenvolverse adecuadamente, con un total de 20 que se le asigna una categoría de medio alto.

Como tercer objetivo se tiene implementar un cronograma de actividades colectivas para disminuir el temor al ridículo, que tiene como factibilidad de lograrse gracias a que se cuenta con el apoyo de la institución para lograr un mayor desempeño escénico en los alumnos, como siguiente está el impacto de género, puesto que se espera conseguir jóvenes sin ningún problema a la hora de hablar en público.

Es por ello que tiene un impacto ambiental, con la intención de garantizar estudiantes capacitados para un óptimo desempeño en el entorno estudiantil, continuando con la relevancia, por lo que se cuenta con estudiantes que se desempeñan en una institución que fomenta el desarrollo de sus capacidades y potencialidades. A esto se suma la sostenibilidad, logrando así estudiantes con una adecuada interacción hacia el público. Obteniendo así un total de 20 que se le asigna una categoría de medio alto.

En el objetivo general se menciona reducir el alto índice de miedo escénico en los estudiantes de primer nivel de la carrera de Talento Humano del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", mediante un plan de capacitación, que tiene como factibilidad de lograrse una reducción de los casos de miedo escénico en estudiantes de primer nivel, seguido del impacto de género que es docentes que respeten el desarrollo integral de los estudiantes, y así contando con un impacto ambiental el cual contribuye al bienestar personal y entorno familiar, seguido de la relevancia por lo que contamos con autoridades que dan la información adecuada para saber cómo erradicar el miedo escénico.

Esto conlleva a la sostenibilidad que es jóvenes con buen desenvolvimiento escénico y mejor aprendizaje obteniendo así un total de 22 a la cual se le asigna una categoría media alta que significa que por medio de la socialización del plan de capacitación se va a disminuir los casos de miedo escénico al hablar en público en los estudiantes de primer nivel de recursos humanos del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera".

Llegando así un total 81 a la que se le asigna una categoría alta que significa que este proyecto está en la capacidad de realizarse en óptimas condiciones cumpliendo las expectativas de la comunidad educativa, motivando así a los autores involucrados a un correcto desenvolvimiento al hablar en público para un mejor desempeño y rendimiento escolar.

4.05 Diagrama de Estrategias

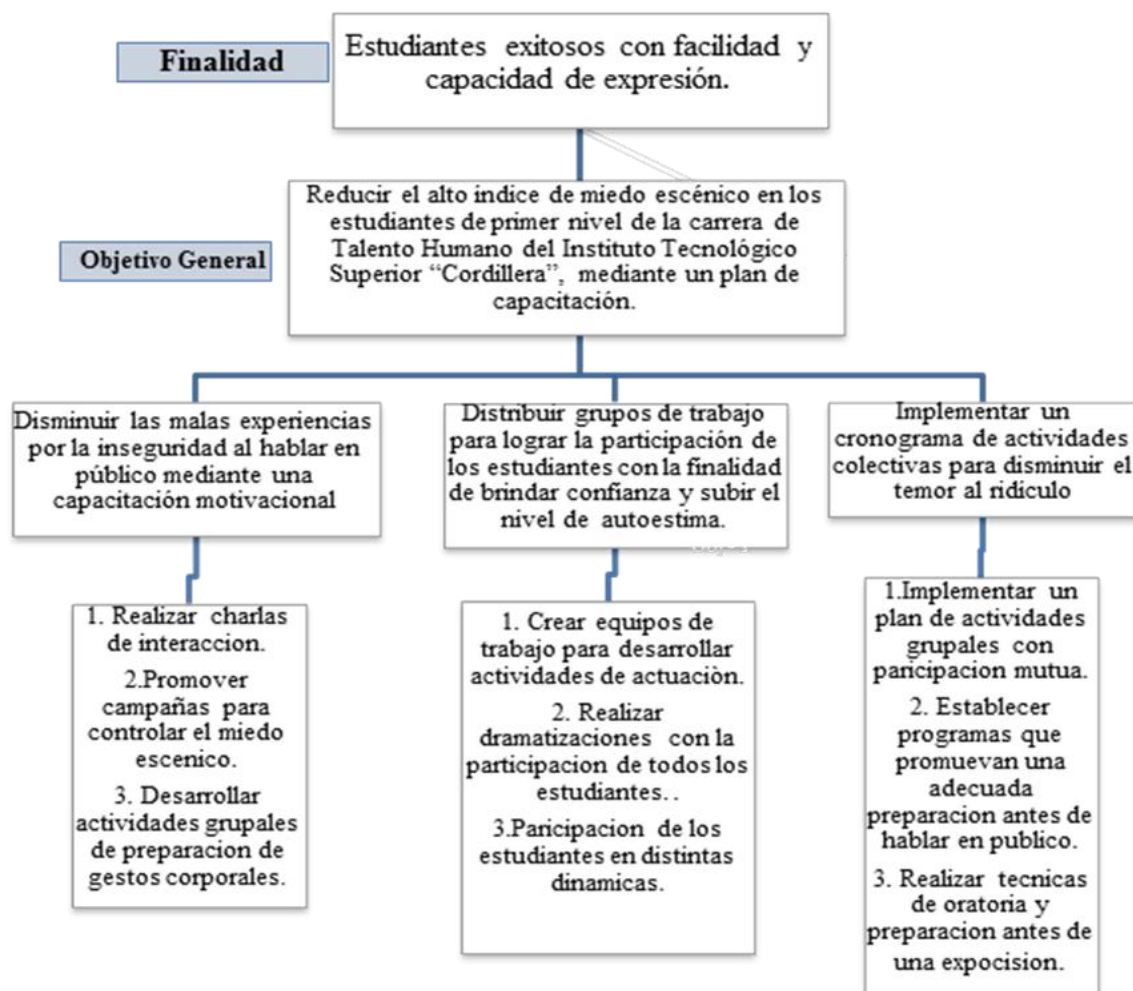


FIGURA 4 DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS
 Elaborado por: Chalacan Jimena
 Fuente: ITSCO

4.06 Contextualización del diagrama de estrategias

En el diagrama de estrategias se encuentra el propósito que es el objetivo general, los componentes que son los objetivos específicos, y la finalidad los cuales están expuestos de la siguiente manera:

El objetivo general o propósito del proyecto es reducir el alto índice de miedo escénico en los estudiantes de primer nivel de la carrera de Talento Humano del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", mediante un plan de capacitación, puesto que se pretende motivar a las autoridades de la institución educativa para que se interesen por el proyecto en difusión, y con ello disminuir los casos del miedo escénico al hablar en público gracias a las capacitaciones impartidas a los estudiantes.

Como componentes u objetivos específicos se menciona el primero que es disminuir las malas experiencias por la inseguridad al hablar en público mediante una capacitación motivacional. Para que se realice este objetivo se tiene como estrategias: Realizar charlas de interacción, promover campañas para controlar el miedo escénico, desarrollar actividades grupales de preparación de gestos corporales, siendo esto ejecutado por especialistas en el tema para así lograr un mejor desarrollo y rendimiento de los estudiantes.

El segundo componente es distribuir grupos de trabajo para lograr la participación de los estudiantes con la finalidad de brindar confianza y subir el nivel de autoestima, para la realización de esto se ha incorporado actividades que ayudaran al cumplimiento del objetivo y estas son: Crear equipos de trabajo para desarrollar actividades de actuación, realizar dramatizaciones con la participación de todos los estudiantes, participación de los estudiantes en distintas dinámicas, por lo cual al momento de realizar las actividades los estudiantes podrán lograr un mejor desarrollo personal.

Al analizar el tercer componente se tiene la implementación de un cronograma de actividades colectivas para disminuir el temor al ridículo, por medio de la elaboración del plan de capacitación se pretende reducir el problema central, seguido de la participación mutua de los estudiantes en distintas dinámicas, para así disminuir el miedo de los estudiantes al momento de expresarse.

Esto conlleva a la finalidad, estudiantes exitosos con facilidad y capacidad de expresión, por esta razón con las actividades implementadas se pretende brindar la información necesaria a los estudiantes, para que así estos puedan velar por el bien estar de sí mismos y así evitar que el problema perjudique el desarrollo personal de cada uno de ellos.

4.07 Matriz de Marco Lógico

Según (Miranda, 2005), el marco lógico es:

“Una herramienta que facilita la concepción, la formulación y la ejecución de proyectos. Su propósito es ofrecer una estructura racional o lógica al proceso de planificación, al mismo tiempo que se convierte en un vehículo de comunicación idóneo entre los actores del proyecto y también entre estos con los agentes externos durante toda la vida del proyecto. (pàg.23)

TABLA 5 MATRIZ DE MARCO LÓGICO

Finalidad	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
Estudiantes exitosos con facilidad y capacidad de expresión.	Este conocimiento va a proyectar a los estudiantes a tener una mejor integración y convivencia con sus compañeros en un 90%.	Registros estadísticos embace a las encuestas realizadas a los estudiantes que progresaron en el desarrollo escénico.	Los estudiantes asisten a las capacitaciones impartidas en el Instituto.
Propósito	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
Reducir el alto índice de miedo escénico en los estudiantes de primer nivel de la carrera de Talento Humano del Instituto Tecnológico Superior “Cordillera”, mediante un plan de capacitación.	Se espera que después de la socialización del plan de capacitación se mejore el miedo escénico al hablar en público en un 85% dado el conocimiento que tendrían los estudiantes sobre la temática.	Informes de los docentes del ITSCO sobre el desenvolvimiento de los estudiantes.	Que se maneje de manera adecuada el plan de capacitación y así cumplir con el propósito.
Componentes	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
1.- Distribuir grupos de trabajo para lograr la participación de los estudiantes con la finalidad de brindar confianza y subir el nivel de autoestima.	Se espera que se promueva en la institución en un 85% la participación de los estudiantes en distintas dinámicas.	Cronograma realizado para el respectivo control de las actividades.	Participación inadecuada por parte de los alumnos en las diferentes dinámicas.
2.- Implementar un cronograma de actividades colectivas para disminuir el temor al ridículo.	Se tiene una expectativa a futuro de un 85% de aceptación y mejora en los estudiantes que realicen técnicas de oratoria y preparación adecuada antes de una presentación.	Control y seguimiento constante del cronograma de actividades.	Interés de todos los estudiantes de primer nivel del Instituto Tecnológico Superior “Cordillera”.
3.- Disminuir las malas experiencias por la inseguridad al hablar en público mediante una capacitación motivacional	Reducir las malas experiencias en un 85%, mediante actividades grupales de interacción.	Seguimiento y evaluación de los estudiantes capacitados.	Aceptación de la capacitación de manera positiva por parte de la institución.

Actividad	Resumen del Presupuesto	Medios de Verificación	Supuestos
1.1 Crear equipos de trabajo para desarrollar actividades de actuación. 1.2. Realizar dramatizaciones con la participación de todos los estudiantes. . 1.3. Participación de los estudiantes en distintas dinámicas. 2.1. Crear un plan de actividades grupales con participación mutua. 2.2. Establecer programas que promuevan una adecuada preparación antes de hablar en público. 2.3. Realizar técnicas de oratoria y preparación antes de una exposición. 3.1. Realizar cursos de capacitación continua para los estudiantes. 3.2. Evaluar por medio de test a los alumnos para ver su desempeño escénico. 3.3. Desarrollar actividades grupales de interacción.	Gastos Corrientes 1 Transporte 2 Esferos 3 Impresiones 4 Hojas de papel bond 5 Internet 6 Materiales visuales	1. Test realizado a los estudiantes. 2. Facturas y recibos. 3. Base de datos de los estudiantes capacitados. 4. Seguimiento y evaluación de los estudiantes capacitados. 5. Lista de asistencia de los estudiantes que asisten a los programas. 6. Datos de los estudiantes que realizan técnicas de preparación. 7. Evaluación de los estudiantes capacitados continuamente. 8. Información detallada de los test realizados a los estudiantes. 9. Videos sobre la participación de los estudiantes en diferentes actividades.	1. Desorganización y falta de compañerismo en los estudiantes. 2. Asistencia de manera positiva a las capacitaciones impartidas. 3. Desinterés sobre la difusión de la problemática por parte de los estudiantes. 4. Inadecuada organización de los programas por parte de las autoridades educativas. 5. Falta de participación en las diferentes actividades programadas. 6. Estudiantes desinteresados en poner en práctica las técnicas de oratoria. 7. Compromiso de la Institución para futuras capacitaciones. 8. Apoyo de las autoridades institucionales en promover las capacitaciones. 9. Cumplimiento de todas las actividades.

Elaborado por: Chalacan Jimena
Fuente: ITSCO

ELABORACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UN PLAN DE CAPACITACION SOBRE EL MIEDO ESCENICO, DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER NIVEL DE LA CARRERA DE TALENTO HUMANO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA", PARA REDUCIR EL ALTO ÍNDICE DE MIEDO AL HABLAR EN PUBLICO EN EL SECTOR NORTE DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, 2015-2016.

4.08 Contextualización de la de Matriz Marco Lógico

Dentro del marco lógico se encuentra la finalidad, el indicador, los medios de verificación y los supuestos. Como finalidad se encuentra estudiantes exitosos con facilidad y capacidad de expresión, seguidamente contamos con el indicador el cual muestra que este conocimiento va a proyectar a los estudiantes a tener una mejor integración y convivencia con sus compañeros en un 90%. Así mismo se encuentran los medios de verificación que son los registros estadísticos embace a las encuestas realizadas a los estudiantes que progresaron en el desarrollo escénico. A continuación se encuentra el supuesto que los estudiantes asisten a las capacitaciones impartidas en el instituto.

El propósito, el cual consiste en reducir el alto índice de miedo escénico en los estudiantes de primer nivel de la carrera de Talento Humano del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", mediante un plan de capacitación, por consiguiente este cuenta con un indicador el cual se espera que después de la socialización del plan de capacitación se mejore el miedo escénico al hablar en público en un 85% dado el conocimiento que tendrían los estudiantes sobre la temática. Contando con medios de verificación como informes de los docentes del ITSCO sobre el desenvolvimiento de los estudiantes, seguido del supuesto positivo en el cual se espera que se maneje de manera adecuada el plan de capacitación y así cumplir con el propósito.

También se puntualizan los componentes como primero se observa; distribuir grupos de trabajo para lograr la participación de los estudiantes con la finalidad de brindar confianza y subir el nivel de autoestima con un indicador que espera que se promueva en la institución en un 85% la participación de los estudiantes en distintas dinámicas. Como medios de verificación se cuentan con un Cronograma realizado para el respectivo control de las actividades, por otra parte se cuenta con un supuesto negativo que es la participación inadecuada por parte de los alumnos en las diferentes didácticas.

El segundo componente es implementar un cronograma de actividades colectivas para disminuir el temor al ridículo, el cual cuenta con un indicador que se tiene una expectativa a futuro de un 85% de aceptación y mejora en los estudiantes que realicen técnicas de oratoria y preparación adecuada antes de una presentación. Seguido de los medios de verificación que son el control y seguimiento constante del cronograma de actividades. Finalmente está el supuesto que se espera el interés de todos los estudiantes de primer nivel del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera".

A continuación se señala el el tercer componente, disminuir las malas experiencias por la inseguridad al hablar en público mediante una capacitación motivacional con su respectivo indicador que es reducir las malas experiencias en un 85%, mediante actividades grupales de interacción. Por ende está su respectivo medio de verificación que es seguimiento y evaluación de los estudiantes capacitados y por último se encuentra el supuesto contando con una aceptación de la capacitación de manera positiva por parte de la institución.

En el marco lógico también se puntualiza las actividades, el resumen del presupuesto, los medios de verificación y el supuesto. Dentro de las actividades se encuentran varias que ayudaran de manera positiva y facilitara la realización de la capacitación, para que así los estudiantes desarrollen el desenvolvimiento escénico.

En el resumen de presupuesto del proyecto se tiene los gastos corrientes como: transporte, esferos, lápices, impresiones, hojas de papel bond por otra parte también están los gastos de inversión que se hizo para la realización del proyecto como la compra de una impresora.

Igualmente para constatar todo lo detallado anteriormente se cuenta con los medios de verificación como: facturas, recibos, test realizados a los estudiantes, encuestas, evaluaciones, videos, seguimientos y control de las actividades comprobantes. Contando de la misma manera con supuestos positivos y negativos en la realización de las actividades.

Finalmente con todo lo detallado en la matriz de marco lógico se espera la realización de cada una de las actividades, para que así se llegue de manera positiva a cada uno de los estudiantes y estos se nutran de conocimiento gracias al plan de capacitación.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.01 Antecedentes

Según (Flores D. C.) Fundador del ITSCO dice: “Entre todas las actividades humanas, la más tierna de todas, la más importante de todas, es la educación, porque de ella depende el destino de nuestros hijos y de los hijos de nuestros hijos”

Todo comienza con una idea y en octubre de 1993 esta idea se vio cristalizada en el Instituto Tecnológico superior “Cordillera”. Una institución basada en el modelo de educación por perfiles de desempeño, es decir educar para la felicidad, generar un equilibrio entre las tres facultades más humanas: pensar, sentir y obrar. (Instituto Tecnológico superior "Cordillera", 2014)⁵

En el transcurso de 21 años creció de 46 estudiantes al inicio, a 6307 en la actualidad, esto lo consiguieron trabajando con firmeza, responsabilidad y respeto. (Instituto Tecnológico superior "Cordillera", 2014)⁶

En la institución no solo imparten conocimiento, busca ser un centro de educación superior formador de seres humanos íntegros. (Instituto Tecnológico superior "Cordillera", 2014)⁷

⁵Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=OhuHsQC3v4Q&feature=youtu.be>

⁶Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=OhuHsQC3v4Q&feature=youtu.be>

⁷Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=OhuHsQC3v4Q&feature=youtu.be>

La filosofía del instituto se basa en entregar a la sociedad damas y caballeros capaces de enfrentar los retos que el mundo les impone. Tecnólogos calificados para aplicar su conocimiento en el campo laboral aportando a la nueva matriz productiva del país.

Cuenta con cinco campus amplios y bien equipados porque el instituto cree en el aprender haciendo, genera un ambiente amigable de puertas abiertas entre autoridades y estudiantes. La misión va más allá de una carrera, sentar más bases s en las primeras etapas de vida del ser humano, ver la imagen los números y cálculos como forma de comunicación, velar por la salud visual de la población, facilitar la selección de medicamentos, aportar nuevas estrategias de mercado, dar la mejor hospitalidad y servicio. (Instituto Tecnológico superior "Cordillera", 2014)⁸

El objetivo que se quiere lograr en la institución es la elaboración y socialización de un plan de capacitación sobre el miedo escénico dirigida a los estudiantes de primer nivel de talento humano, puesto que así se espera tener un mejor desenvolvimiento escénico en los mismos.

Según la (Espoch) dice que la capacitación es: un proceso de mejora continua, que utiliza la evaluación como elemento principal para retroalimentarse y adecuarse a las necesidades de la institución. La capacitación no es un fin, sino un medio para alcanzar los objetivos y los resultados institucionales.(pág. 03)

⁸Tomado de: <https://www.youtube.com/watch?v=OhuHsQC3v4Q&feature=youtu.be>

Por lo tanto la (Espoch) define a un plan de capacitación como:

Un instrumento de gestión que contribuye al desarrollo de las estrategias de la organización, en materia de cualificación y desarrollo de las personas a las que va dirigido. Además está orientado a colaborar al logro de los objetivos de la institución. (pág. 03)

¿Por qué es importante un plan de capacitación?

Es muy importante esto que este permite incrementar el potencial de los estudiantes de manera que estos desarrollen nuevas técnicas de estudio y así se preparen para un mejor desempeño y de esta manera leguen hacer más competitivos.

¿Por qué se debe impartir un plan de capacitación en el instituto?

Se debe impartir el plan de capacitación para contribuir positivamente en el desarrollo escénico de los estudiantes fortaleciendo sus conocimientos acerca de la problemática propuesta que padecen algunos de estos y de esta forma reducir el problema.

5.02 Filosofía Institucional

“Llegar a ser humanos, es un deber moral para construir un mundo mejor” Grahan Greene y es esa la responsabilidad que la sociedad ha encargado a la educación para la formación moral, cultural y científica de los individuos para ser, trabajar, producir y vivir con dignidad, trascendente tarea que comparten la familia y la escuela, cuando el Estado, en cumplimiento de las disposiciones constitucionales decida y declare a la Educación como la principal política de ineludible responsabilidad oficial.

Es un proceso de descolonización y reeducación que abarca tres etapas:

- La fenomenología descriptiva, mediante la cual se trata recoger datos de la experiencia relativos al ser del/la ecuatoriano/a, analizar lo vivido sin prejuicios de ninguna especie: científicos, religiosos, morales, políticos, sociales, económicos, entre otros. Es volver al mundo de la experiencia que es la que nutre las ideas abstractas. Se trata de una visión científica y no empirista.
- La reflexión crítica con una lectura interpretativa de la existencia ecuatoriana que vuelve sobre las diversas expresiones de los/las ecuatorianos/as para describir sus rasgos fundamentales, definirlos e interpretarlos para la comprensión de lo que es, de lo que tiene y de lo que debe ser cada ecuatoriano como persona hombre o mujer con pensamiento crítico, sin fronteras, ni imposiciones y sin hacer una negación del racionalismo.
- La soberanía de la persona está en la exigencia de ver y sentir al otro en su presencia soberana, es algo situado más allá de la voluntad arbitraria del tú, es algo trascendente en un trasfondo ético de soberanía de la persona que no viene de ti ni de mí, que es anterior a nosotros y que se fundamenta en un valor superior, en un ser personal. Tomar en serio al otro, reconocerlo incondicional, concreta y eficazmente es reconocer la realidad del misterio del ser humano y que lo constituye precisamente en su soberanía y dignidad inviolables. Bajo estos principios, el Instituto Cordillera se ha esforzado por:

- Construir y ejecutar un Modelo Educativo propio que, sin apartarse de las corrientes universales del pensamiento, sea la respuesta que el país exige para la formación de las nuevas generaciones.
- Demostrar en la práctica educativa su compromiso de cumplimiento profesional de las responsabilidades que establece la Constitución de la República, bajo claros indicadores de servicio en un ambiente de equidad, igualdad de género y de atención prioritaria a los derechos humanos.
- Eliminar patrones culturales y estereotipos educativos alienantes.
- Desarrollar un espíritu cívico de conciencia deontológica participativa, solidaria y de libertad en comunión con los otros seres humanos para sentirse autores de la nueva historia comunitaria, firmemente comprometidos con los valores superiores del espíritu humano.
- Resaltar la imagen de respeto y dignidad corporativa de la clase docente.
- Ir a la vanguardia en la definición del destino social de las nuevas generaciones de ecuatorianos y ecuatorianas, superando la gravedad de la crisis moral, social y económica del pueblo y actuar en función de ella.
- Aprovechar el calendario cívico nacional para que en todos los lugares donde exista un profesional graduado en el ITSCO se renueve la esperanza por un Ecuador para vivir mejor.

- Promover la vida en democracia, de compromiso y renovación ciudadana, en todo lugar donde exista un profesional graduado en el ITSCO. (Flores C. , 2016)⁹

5.02.01 Misión

Constituirnos en el mejor Instituto Tecnológico de educación superior, acreditado bajo parámetros de excelencia académica, organizacional y tecnológica que mejore las condiciones socioeconómicas del país, la región y el mundo. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)¹⁰

5.02.02 Visión

Somos una institución de educación superior, basada en el modelo de educación por perfiles de desempeño con principios éticos y humanistas, dedicada a la formación profesional de damas y caballeros críticos y competentes. Nuestro compromiso con el Ecuador, la región y el mundo es generar soluciones que creen bienestar en la sociedad a partir de la autoevaluación, la excelencia académica, científica y tecnológica. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)¹¹

5.02.03 Valores

- Respeto: aceptar las diferencias individuales y grupales sin querer imponer nuestra opinión como la única válida.

⁹Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/fundamento-filosofico/>

¹⁰Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/fundamento-filosofico/>

¹¹Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/fundamento-filosofico/>

- Integridad: cumplir con lo que decimos que vamos a hacer obrando con sinceridad, transparencia y calidad humana.
- Servicio: satisfacer las necesidades de los demás sin esperar una recompensa a cambio y dentro del tiempo establecido.
- Trabajo en equipo: planificar y desarrollar soluciones con el resto de compañeros de la organización que garanticen el cumplimiento de objetivos comunes.
- Innovación: generar de forma creativa propuestas de mejora para la gestión académica, organizacional y tecnológica que conduzcan al crecimiento y desarrollo institucional.
- Eficiencia: hacer bien las cosas a la primera.
- Solidaridad: entender las necesidades y los problemas de los demás facilitando la ayuda para solucionarlos.
- Lealtad: reconocer y cumplir el compromiso que mantenemos con las personas, la comunidad y la institución.
- Equidad: dar un trato justo sin discriminación de género, raza, religión, ideología, orientación sexual, condición socioeconómica y capacidades especiales. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)¹²

¹²Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/fundamento-filosofico/>

5.02.04 Políticas de Calidad

La política del Instituto, sobre seguridad en el trabajo y Salud Ocupacional es la de involucrar a todas las actividades de tipo técnico, administrativas, financieras y académicas, en el mejoramiento de la calidad de vida teniendo en cuenta, la seguridad y la salud de su personal, alumnos, contratistas y la comunidad de un área de influencia, manteniendo un desarrollo sustentable que proteja el medio ambiente.

El Instituto con el fin de llevar a cabo la política antes mencionada, elaborara y ejecutara programas de capacitación permanentes a fin de conseguir respuestas adecuadas del personal ante eventuales emergencias sobre seguridad física, seguridad del alumno, seguridad e higiene en el trabajo y prevención y protección ambiental, con sujeción a estándares de calidad.

Trabajar en equipo, significa dar lo mejor de nosotros, comunicarnos eficazmente, y el compromiso de mejorar continuamente. Compromiso de apoyar con recursos económicos, técnicos y materiales para implantar la presente política.(Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)¹³

¹³Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/fundamento-filosofico/>

5.02.05 Organigrama Estructural ITSCO

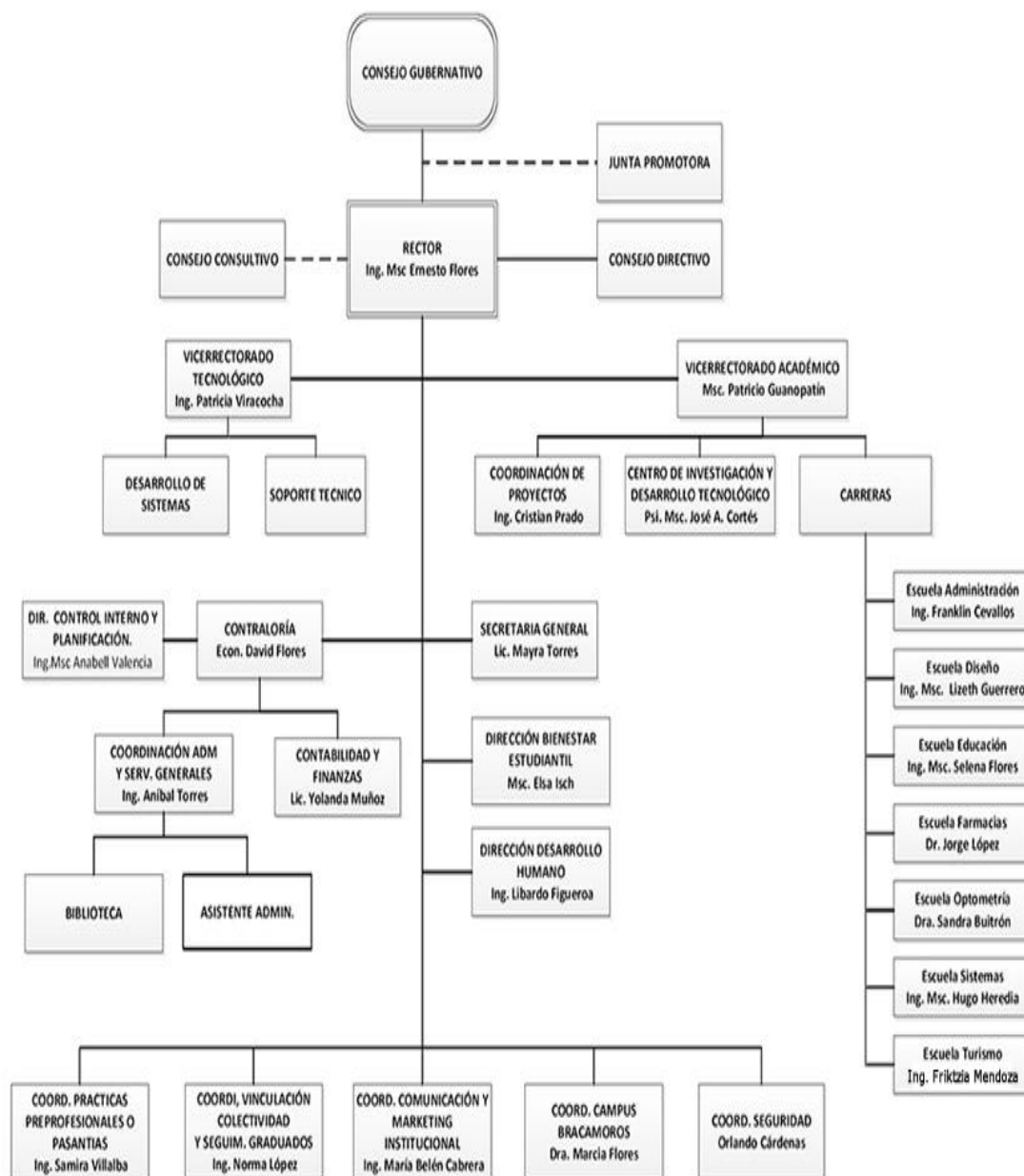


FIGURA 5 ORGANIGRAMA ESTRUCTURAL

Fuente: ITSCO

Elaborado por: ITSCO

ELABORACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UN PLAN DE CAPACITACION SOBRE EL MIEDO ESCENICO, DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER NIVEL DE LA CARRERA DE TALENTO HUMANO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA", PARA REDUCIR EL ALTO ÍNDICE DE MIEDO AL HABLAR EN PUBLICO EN EL SECTOR NORTE DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, 2015-2016.

5.02.06 Descripción por Orden de Jerarquía de los Departamentos

Vicerrectorado académico

Planificar, organizar, dirigir y controlar los procesos académicos de la institución, a través de políticas, directrices y normativa legal emitida por los órganos de control; además, proponer al Rectorado y al Consejo Directivo para su análisis y aprobación, diseños y estrategias curriculares, planes, programas y actividades académicas, aplicables en los diversos niveles de formación, elaborados por las unidades académicas correspondientes, en función de las necesidades reales que demanda el Plan Nacional de Desarrollo, la matriz productiva y la agenda zonal; con pertinencia y calidad. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)¹⁴

Vicerrectorado tecnológico

Coordinar las diferentes actividades técnicas y administrativas en el área de tecnología de información y comunicación, que permita la ejecución de los procesos de prestación de servicios, supervisando y evaluando la ejecución de los mismos, a fin de satisfacer las necesidades de la institución. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)¹⁵

¹⁴Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

¹⁵Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

Secretaría General

Centralizar y coordinar los asuntos administrativos relacionados con el personal docente y educativo del ITSCO; organizar, atender, archivar y custodiar los documentos relativos a dicho personal y a las actividades que conciernen a toda la Institución. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)¹⁶

Contraloría

Controlar, planificar, coordinar y evaluar las actividades del presupuesto, así como también analizar comparativamente la ejecución de gastos de las partidas presupuestarias, a fin de determinar acciones oportunas que viabilicen los ajustes pertinentes al presupuesto de las dependencias de acuerdo a los recursos financieros con que cuenta la Institución. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)¹⁷

Dirección de control interno y planificación

Alinear los Planes Operativos Anuales de las distintas unidades administrativas que conforman la estructura organizacional, afines con las metas y estrategias del PEDI institucional; donde el concepto de estrategia se recepta como: el desarrollo y aprovechamiento de la capacidad interna para enfrentar distintos retos como respuesta a los desafíos tanto académicos como administrativos. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)¹⁸

¹⁶Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

¹⁷Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

¹⁸Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

Dirección de acreditación y calidad académica

Implementar un sistema de gestión de calidad académica con el fin de cumplir con las expectativas y exigencias de la comunidad estudiantil así como de los organismos de acreditación. Se impulsará internamente la cultura de mejora continua académica teniendo en cuenta estándares nacionales e internacionales que permitan ofrecer un servicio educativo de calidad evaluando los diferentes procesos académicos y a las personas responsables de los mismos. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)¹⁹

Dirección de investigación

Desarrollar la investigación científica del ITSCO de acuerdo a los lineamientos estratégicos institucionales, a los planes de desarrollo nacionales y las tendencias científicas internacionales con el fin de convertirse en un instrumento de generación de conocimiento para el avance de la ciencia a través de proyectos (I+D+i) que puedan ser transferidos a la sociedad. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)²⁰

Dirección bienestar estudiantil

Evaluar, orientar, prevenir, acompañar y asesorar a los estudiantes en los procesos de su desarrollo físico, psicológico y social para el logro de sus metas académicas. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)²¹

¹⁹Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

²⁰Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

²¹Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

Dirección de desarrollo humano

Alinear el área de RRHH con la estrategia de la Institución a través de las personas. La función del departamento está compuesta por áreas tales como reclutamiento y selección, contratación, capacitación, administración de la nómina y administración o gestión del personal. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)²²

Contabilidad general

Instrumentar y operar las políticas, normas, sistemas y procedimientos contables necesarios para garantizar la exactitud y seguridad en la captación y registro de las operaciones financieras, las mismas que suministrarán información que coadyuve a la toma de decisiones, a promover la eficiencia y eficacia del control de gestión, a la evaluación de las actividades de los diferentes departamentos del Instituto, vigilando la debida observancia de las leyes, normas y reglamentos vigentes aplicables. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)²³

Coordinación de proyectos

Desarrollar proyectos de grado, planificar y ejecutar estudios técnicos; aplicando los principios y metodología de investigación de las ciencias básicas y aplicadas, a fin de obtener información relacionada con el objeto de estudio, comprobar hipótesis y lograr objetivos propuestos. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)²⁴

²²Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

²³Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

²⁴Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

Coordinación de prácticas pre profesionales y pasantías

Establecer y regular las políticas y procedimientos relacionadas a las prácticas pre profesionales que tienen como fin aplicar los conocimientos teóricos, habilidades y destrezas en situaciones reales, complementando la formación y desarrollo de los estudiantes logrando una buena adaptación en el campo laboral. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)²⁵

Coordinación bolsa de empleo y seguimiento a graduados

Acompañar, impulsar y promocionar a los graduados del ITSCO en la consecución del empleo digno mediante la búsqueda continua de plazas de trabajo acordes al perfil profesional de nuestros graduados. Conocer de primera mano cual es la situación actual de nuestros graduados en la parte personal, laboral y profesional nos permite trabajar de mejor manera en la concertación empresarial efectiva que da como resultado la inclusión laboral de nuestros graduados en el menor tiempo posible. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)²⁶

Coordinación de vinculación con la colectividad

Coordinar la realización y gestión de los proyectos de vinculación con la colectividad que se ejecutan en alianza con las organizaciones sociales situadas en zonas urbanas y rurales. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)²⁷

²⁵Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

²⁶Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

²⁷Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

Coordinación de comunicación y marketing institucional

Mantener eficientemente informado y dinamizado a la comunidad educativa y público en general sobre las actividades administrativas académicas, investigativas, y de vinculación con la sociedad que se realizan en nuestra institución a través de las redes sociales y medios de comunicación tradicionales. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)²⁸

Coordinación administrativa y servicios generales

Mantener relaciones continuas con las unidades administrativas, estudiantes y personal docente de la Institución, a fin de apoyar y/o ejecutar lo relativo de cada área. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)²⁹

Coordinación de procesos

Garantizar el desarrollo eficiente y articulado de los procesos de la Institución a través de la formulación de estrategias, el seguimiento, acompañamiento y verificación permanente del cumplimiento de directrices, procesos y procedimientos para una adecuada prestación del servicio. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)³⁰

²⁸Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

²⁹Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

³⁰Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

Coordinación SSO-Seguridad industrial

Implantar y mantener un Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales (SGPRL) que se sustente en el bienestar de todos los integrantes de la Institución, dotando al personal y estudiantes de un ambiente de trabajo seguro; contribuyendo de tal forma en la eficacia, eficiencia y efectividad de las actividades administrativas, de docencia e innovación tecnológica. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)³¹

Coordinación SSO- Medicina ocupacional

Contribuir al mejoramiento de la salud de todo el personal que labora en la institución, mediante acciones de salud preventiva y así fortalecer la generación de información epidemiológica para la priorización de actividades del departamento; colaborando con la entrega de información sanitaria y enfatizando nuestras acciones en la promoción de salud en relación a los accidentes y enfermedades de origen laboral. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)³²

Asesoría jurídica

Desarrollar y ejecutar funciones en el ámbito jurídico-administrativo con el objeto de brindar apoyo y asesoría legal en los procesos, actos y contratos de la institución, enmarcado en la normativa legal vigente y en la normativa interna. Analizar documentos y/o expedientes determinados, elaborar informes, emitir opinión legal

³¹Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

³²Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

sobre los aspectos que sean requeridos. (Instituto Tecnológico Superior "Cordillera", 2016)³³

5.03 Descripción de la herramienta metodológica

Método Científico

Indica (Moguel) que el método científico es: “Un conjunto de procedimientos en los cuales se plantean los problemas científicos y se ponen a prueba las hipótesis y los instrumentos de trabajo investigativo” (pág. 23)

Método deductivo

Menciona (Rodríguez) que el método deductivo consiste en: “Aquel procedimiento lógico formal que parte de principios universales y luego aplica a hechos o casos concretos”. (pág. 211)

Método cuantitativo

Según (Cook & Reichardt) el método cuantitativo se refiere “A las técnicas experimentales aleatorias, cuasi-experimentales, test “objetivos” de lápiz y papel, análisis estadísticos multivariados, estudios de muestras, etc.” (pág. 25)

³³ Tomado de: <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

Método cualitativo

Para (Cook & Reichardt) en el método cualitativo “se figuran la etnografía, los estudios de caso, las entrevistas en profundidad y la observación participativa”.(pág. 25)

5.03.01 Tipos de investigación

Menciona el autor (Rivero) que entre los tipos de investigación tenemos:

Investigación de campo:

Este tipo de investigación se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones. Como es compatible desarrollar este tipo de investigación junto a la investigación de carácter documental, se recomienda que primero se consulten las fuentes de la de carácter documental, a fin de evitar una duplicidad de trabajos.

Investigación descriptiva

Investigación descriptiva: Mediante este tipo de investigación, que utiliza el método de análisis, se logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, señalar sus características y propiedades. Su objetivo es describir la estructura de los fenómenos y su dinámica, identificar aspectos relevantes de la realidad. Pueden usar técnicas cuantitativas (test, encuesta...) o cualitativas (estudios etnográficos...).

Investigación básica:

Se caracteriza porque parte de un marco teórico y permanece en él; la finalidad radica en formular nuevas teorías o modificar las existentes, en incrementar los conocimientos científicos o filosóficos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico.

Investigación explicativa:

Mediante este tipo de investigación, que requiere la combinación de los métodos analítico y sintético, en conjugación con el deductivo y el inductivo, se trata de responder o dar cuenta de los porqués del objeto que se investiga. Además de describir el fenómeno tratan de buscar la explicación del comportamiento de las variables. Su metodología es básicamente cuantitativa, y su fin último es el descubrimiento de las causas.

5.03.02 Enfoque de la investigación

El enfoque que se utilizara en la ejecución del proyecto es la investigación mixta. Es decirse utilizaran todos los métodos antes mencionados como:

Método científico: se considera como un medio de investigación para la realización de este proyecto, ya que se ha tomado como referencia algunos autores sobre el miedo escénico al hablar en público dirigida a los estudiantes de primer nivel según las fuentes registradas por varias personas entendidas en el tema.

Se aplicara el método cualitativo, puesto que se va investigar los factores y problemas sociales para así determinar a qué se debe la actitud de los estudiantes frente a este problema social al que padecen. Por otro lado se utilizara el método cuantitativo ya que nos basaremos con números para analizar y comprobar información y datos que se recogerá a través de las encuestas realizadas y de ahí partir con las tabulaciones y sacar resultados de las encuestas realizadas. Por otro lado también I+D+I (Investigación+ Desarrollo + Innovación) esta es la segunda fuente de referencia, por ende este proyecto es innovador, ya que se presenta una propuesta diferente para solucionar la problemática por medio de talleres informativos, trípticos, campañas, tanto para la institución como los estudiantes.

Método deductivo: que va desde lo general a lo particular. Con los métodos mencionados anteriormente este taller informativo se presenta con un enfoque diferente, ya que se ha puesto en consideración desde lo más general hasta llegar al problema central del proyecto que brinda una visión clara de lo que se quiere lograr con la promoción y ejecución sobre el tema reducir el alto índice de miedo escénico al hablar en público en los estudiantes de educación superior.

5.04 Población y Muestra

Población

Menciona (Icart Isern, Fuentelsaz Gallego, & Pulpon Segura) que población es: “El conjunto de individuos que tienen ciertas características o propiedades que son las que se desea estudiar.”

Muestra

Según (Icart Isern, Fuentelsaz Gallego, & Pulpon Segura) dice que la muestra es: “El grupo de individuos que realmente se estudiaran, es un subconjunto de la población.”

Formula muestra finita:

$$n = \frac{No^2 \cdot z^2}{(N-1) e^2 + o^2 z^2}$$

Dónde:

n= tamaño de la muestra

N= universo o población

e= margen de error

o= desviación estándar de la población

z= valor obtenido mediante niveles de confianza

TABLA 6 ALUMNOS 1° SEMESTRE CARRERA DE RR.HH

ALUMNOS	
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR	
CORDILLERA	
GENERO	N° DE ESTUDIANTES
FEMENINO	139
MASCULINO	74
TOTAL	213

Elaborado por: Chalacan Jimena
Fuente: ITSCO

TABLA 7 DATOS ALUMNOS 1° SEMESTRE CARRERA DE RR.HH

	DATOS
n= tamaño de la muestra	?
N= universo o población	213
e= margen de error	0,09
o = desviación estándar de la población	0,5
z= valor obtenido mediante niveles de confianza	1,96

Elaborado por: Chalacan Jimena
Fuente: ITSCO

ECUACIÓN 1 MUESTRA ALUMNOS 1° SEMESTRE CARRERA RR.HH.

Formula resuelta:

$$n = \frac{213 * 0,5^2 * 1,96^2}{(213-1)0,09^2 + 0,5^2 * 1,96^2}$$

$$n = 76$$

5.04.01 Técnica de Colección de Datos

Recolección de datos

Argumenta (Lebet, 2013) que.

La recolección de datos se refiere al uso de una gran diversidad de técnicas y herramientas que pueden ser utilizadas por el analista para desarrollar los sistemas de información, los cuales pueden ser la entrevistas, la encuesta, el cuestionario, la observación, el diagrama de flujo y el diccionario de datos.

La encuesta Es un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa de la población o instituciones, con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos. (pág. 5)

MODELO DE ENCUESTA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"

ENCUESTA SOBRE EL MIEDO ESCENICO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER NIVEL DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA".

SEXO	FEMENINO ☐	MASCULINO ☐
EDAD		

1.- ¿CONOCES ACERCA DEL MIEDO ESCENICO?

SI ()

MAS O MENOS ()

NO ()

2.- ¿CREES TENER MIEDO ESCENICO AL HABLAR EN PUBLICO?

SI, ME DA TERROR ()

SI, MUCHO MIEDO ()

SI, ALGO DE MIEDO ()

INSEGURO, PERO NO TENGO MIEDO ()

NO ()

3.- ¿TIENES MIEDO CUANDO ESTAS EXPONIENDO O DANDO LECCIONES?

SIEMPRE ()

SOLO A VECES ()

NUNCA ()

4.- ¿CREES QUE TUS COMPAÑEROS SE BURLAN CUANDO HABLAS FRENTE A
ELLOS, TE AFECTA LA ACTITUD NEGATIVA DE ELLOS?

SIEMPRE ()

SOLO A VECES ()

NUNCA ()

5.- ¿CUANDO EXPONES FRENTE A TUS COMPAÑEROS TIENES ALGUNOS DE ESTOS SINTOMAS COMO: NERVIOSISMO, SUDORACION EXCESIVA, ALTERACION DEL RITMO CARDIACO O MALESTAR ESTOMACAL?

SIEMPRE ()

SOLO A VECES ()

NUNCA ()

6.- ¿ESTAS DE ACUERDO QUE SE IMPARTA UNA CAPACITACION QUE TE AYUDEN CON EL PANICO ESCENICO?

SI ()

NO ()

7.- ¿QUISIERAS CONOCER LAS CONCECUENCIAS DE ESTE PROBLEMA?

SI ()

NO ()

8.- ¿CREES QUE ES IMPORTANTE QUE LAS AUTORIDADES TOMENCARTAS SOBRE EL ASUNTO?

SI ()

NO ()

9.- ¿SE SIENTE USTED MOTIVADO POR SUS COMPAÑEROS Y DOCENTES?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACION

5.04.02 Análisis y Tabulación

1.- ¿Conoce acerca del miedo escénico?

Tabla 8 Pregunta 1

Variable	Numero	Porcentaje
Si	46	60,53
Mas o Menos	13	17,11
No	17	22,37
Total	76	100

Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Chalacan Jimena

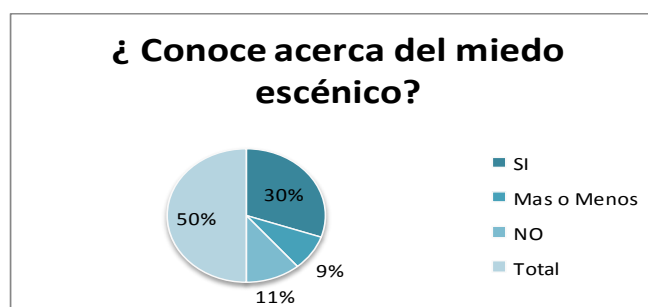


FIGURA 6 PREGUNTA 1

Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Chalacan Jimena

Análisis:

Las encuestas realizadas a los estudiantes del ITSCO dan un resultado del 60,53% afirmando que si conocen acerca del miedo escénico y un 17,11% lo conocen de manera parcial, mientras que un 22.37% desconoce del tema. Por lo tanto los estudiantes deben ser capacitados acerca del tema expuesto.

2.- ¿Crees tener miedo escénico al hablar en público?

TABLA 9 PREGUNTA 2

Variable	Numero	Porcentaje
Si Me da Terror	10	13,16
Si Mucho Miedo	16	21,05
Si Algo de Miedo	37	48,68
No	13	17,11
Total	76	100

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Chalacan Jimena



FIGURA 7 FACTOR 2

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Chalacan Jimena

Análisis

Los resultados reflejan que un 48.68% sienten algo de miedo al hablar en público y un 21.05% siente mucho miedo siendo estos los porcentajes más altos se puede decir que el miedo escénico al hablar en público es elevado. Por lo cual los estudiantes deben contar con herramientas las cuales ayuden a una mejora para su desenvolvimiento en público.

3.- ¿Tienes miedo cuando estas exponiendo o dando lecciones?

TABLA 10 PREGUNTA 3

Variable	Numero	Porcentaje
Siempre	33	43,42
Solo A veces	39	51,32
Nunca	4	5,26
Total	76	100

Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Chalacan Jimena

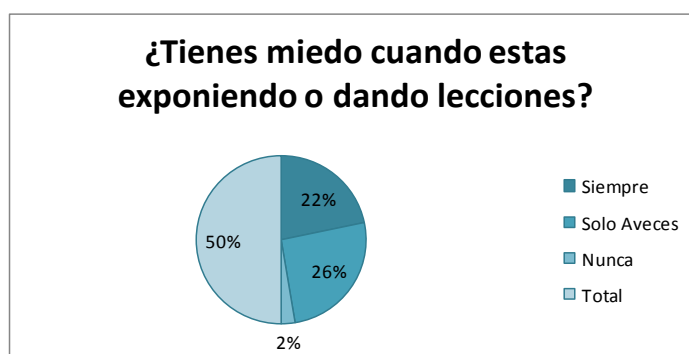


FIGURA 8 FACTOR 3

Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Chalacan Jimena

Análisis

Se determina que al exponer o dar lecciones los estudiantes en un 51.32% tienen miedo alguna de las veces y un 43.42% tiene miedo siempre. Por lo que es necesario desarrollar las habilidades de expresión y seguridad de los estudiantes por medio de herramientas claras para el entendimiento del mismo.

4.- ¿Crees que tus compañeros se burlan cuando hablas frente a ellos, te afecta la actitud negativa de ellos?

TABLA 11 PREGUNTA 4

Variable	Numero	Porcentaje
Siempre	15	19,74
Solo A veces	47	61,84
Nunca	14	18,42
Total	76	100

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Chalacan Jimena

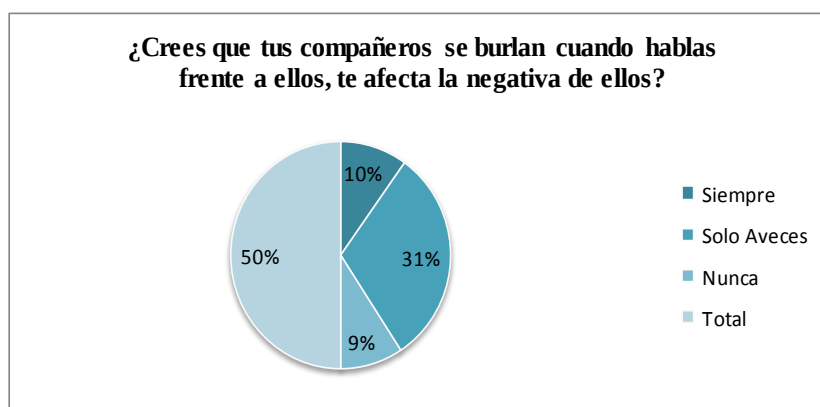


Figura 9 Factor 4

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Chalacan Jimena

Análisis

Se visualiza en el gráfico N°4 que el 61.84% cree que sus compañeros se burlan de ellos, siendo un porcentaje alto de estudiantes que se sienten afectados negativamente. Para lo cual se debe concientizar a compañeros y docentes aportando confianza a la persona que se encuentra en escenario.

5.- ¿Cuándo expones frente a tus compañeros tienes algunos de estos síntomas como: nerviosismo, sudoración excesiva, alteración del ritmo cardiaco o malestar estomacal?

TABLA 12 PREGUNTA 5

Variable	Numero	Porcentaje
Siempre	37	48,68
Solo A veces	25	32,89
Nunca	14	18,42
Total	76	100

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Chalacan Jimena

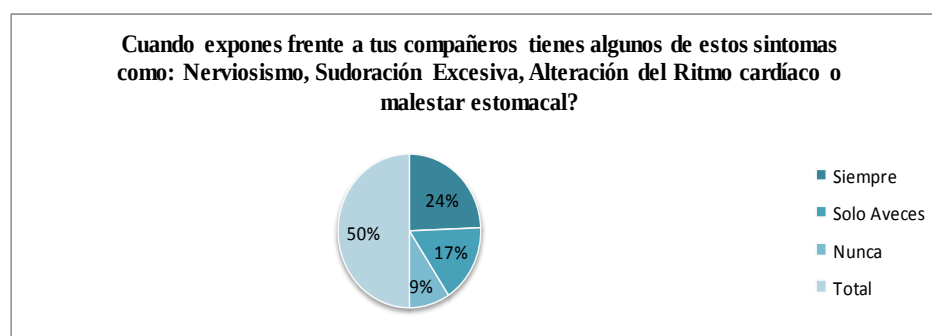


FIGURA 10 FACTOR 5

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Chalacan Jimena

Análisis

Después de haber realizado la encuesta se puede visualizar que el 48.68% siempre y 32.89% presentan síntomas tales como: nerviosismo, alteraciones cardiacas entre otros al exponer frente a sus compañeros. Dando a conocer que los estudiantes deben desarrollar su autoestima de forma continua para obtener estudiantes dinámicos, que puedan sobresalir ante un público crítico.

6.- ¿Estás de acuerdo que se imparta una capacitación que te ayuden con el pánico escénico?

TABLA 13 PREGUNTA 6

Variable	Numero	Porcentaje
Si	66	86,84
No	10	13,16
Total	76	100

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Chalacan Jimena

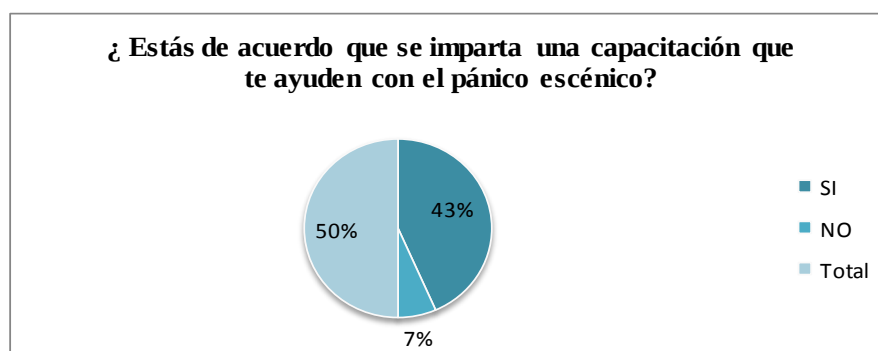


FIGURA 11 FACTOR 7

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Chalacan Jimena

Análisis

Los resultados demuestran que un 86.84% está de acuerdo con que se imparta capacitaciones para contrarrestar el pánico escénico y un 13.16% no lo está. Por lo que el porcentaje mínimo debe recibir información sobre como ayudara la capacitación que se desea impartir para un mejor desenvolvimiento del estudiante.

7.- ¿Quisieras conocer las consecuencias de este problema?

TABLA 14 PREGUNTA 7

Variable	Numero	Porcentaje
Si	70	92,11
No	6	7,89
Total	76	100

Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Chalacan Jimena

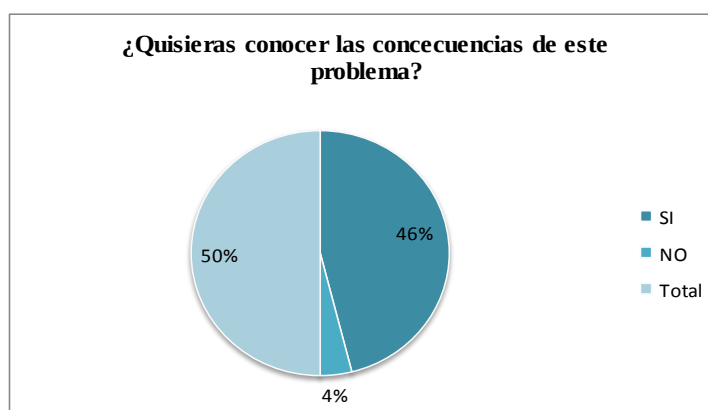


FIGURA 12 FACTOR 7

Fuente: Investigación de campo
 Elaborado por: Chalacan Jimena

Análisis

Se comprueba que un 92.11% quisiera conocer las consecuencias del pánico escénico, mientras que un 7.89% no desea conocer acerca del tema por lo que se debe proporcionar flyers para dar a conocer los puntos estratégicos para contrarrestar la problemática.

8.- ¿Crees que es importante que las autoridades tomen cartas sobre el asunto?

TABLA 15 PREGUNTA 8

Variable	Numero	Porcentaje
Si	66	86,84
No	10	13,16
Total	76	100

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Chalacan Jimena

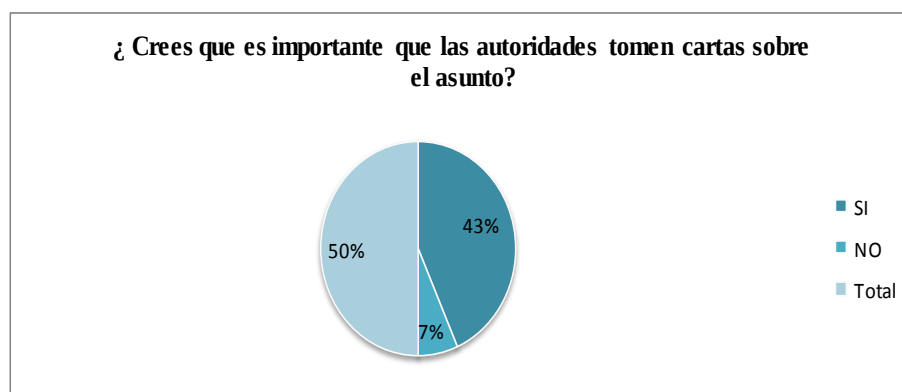


Figura 13 Factor 8

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Chalacan Jimena

Análisis

Como resultado de la encuesta el 86.84% están a favor de que las autoridades tomen cartas sobre el asunto y un 13.16% no están de acuerdo por lo que las autoridades deben mostrar un apoyo directo al estudiante para así aumentar la credibilidad de los mismos.

9.- ¿Se siente usted motivado por sus compañeros y docentes?

TABLA 16 PREGUNTA 9

Variable	Numero	Porcentaje
Si	59	77,632
No	17	22,368
Total	76	100

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Chalacan Jimena

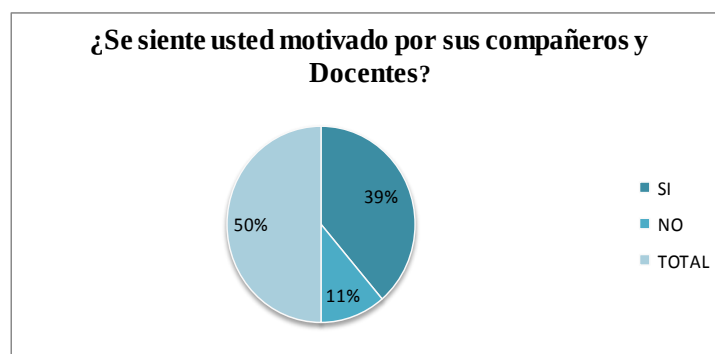


FIGURA 14 FACTOR 9

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Chalacan Jimena

Análisis

Se demuestra que un 77.63% se siente motivado tanto por sus compañeros como por los docentes y un 22.36% no sienten motivación alguna. Siendo este un índice medio alto por lo que se debe brindar herramientas sólidas para que tanto el estudiante sepan cómo aportar de manera productiva para el desarrollo de su compañero expositor.

5.04 Formulación del proceso de aplicación de la propuesta.



ELABORACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UN PLAN DE CAPACITACION SOBRE EL MIEDO ESCENICO, DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER NIVEL DE LA CARRERA DE TALENTO HUMANO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA", PARA REDUCIR EL ALTO ÍNDICE DE MIEDO AL HABLAR EN PUBLICO EN EL SECTOR NORTE DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, 2015-2016.

Indice de la Propuesta

Objetivo general.....	71
Objetivos específicos.	71
Misión.....	71
Visión.....	72
Alcance de la propuesta	72
Definición de capacitación al personal	72
Definición de inducción al personal.....	73
Análisis de las necesidades de la capacitación.....	73
Flujo grama de actividades.....	74
Flujograma de actividades para la aplicación del plan de capacitación.....	75
Políticas y Estrategias	76
Análisis del problema para la implementación del plan de capacitación.....	78
La inducción y capacitación.....	79
Plan de capacitación.....	80
¿QUÉ ES EL MIEDO ESCÉNICO?.....	81
El miedo escénico al hablar en público.....	82
El miedo escenico en los estudiantes al hablar en público.....	83
Causas del miedo escenico.....	84
Síntomas o alteraciones a nivel cognitivo, fisiológico y conductual	86
Concecuencias del miedo escenico al hab lar en publico	87
Consejos para vencer el miedo escenico al hablar en publico	88
Técnicas claves para poner en práctica y vencer el miedo.....	92
Técnica de respiración profunda	94
Glosario.....	95

5.04.01 Objetivo general

Aportar con información concisa sobre el miedo escénico, que sufren los estudiantes del Instituto para de esta manera brindar herramientas útiles que les permitan como un apoyo a los mismos de forma clara aportando a un mejor desenvolvimiento a la hora de realizar presentaciones en público.

5.04.02 Objetivos específicos.

- Dar a conocer el plan de capacitación logrando una acogida positiva por parte de los estudiantes.
- Incrementar la confianza de los expositores.
- Elevar el nivel su nivel de competitividad
- Fomentar la interacción entre estudiantes y docentes.
- Mejorar la interacción y participación en los estudiantes.

Misión:

“Proveer de información actualizada con temas concisos, directos que permitan una mejor captación de los mismos, mejorando así las capacidades de los estudiantes, con soluciones que contribuyan al desarrollo del entorno estudiantil en el Instituto Tecnológico Superior “Cordillera”.

Visión:

“Lograr que el plan de capacitación llegue y llene todas las expectativas de los estudiantes por su calidad informativa; ajustándose con todas las necesidades que estos tengan, realizando constantes actualizaciones del mismo y alcanzar aportes al conocimiento; que promuevan el desarrollo integral de los alumnos”

5.04.03 Alcance de la propuesta

El Instituto Tecnológico Superior “Cordillera” al no contar con planes de capacitación para los estudiantes se ha visto la necesidad de su diseño un plan de capacitación, puesto que se contara con los parámetros adecuados, para dar a conocer que es el miedo escénico y como aportar para un mejor desempeño a la hora de exponer frente de sus compañeros y estos estén preparados para realizar y practicar estrategias que beneficien con un mejor desenvolvimiento escénico en cada asignatura.

5.04. 03 Definición de capacitación al personal

Menciona (Dessler) que la capacitación: “Se refiere a los métodos que se usan para proporcionar a los empleados nuevos y actuales las habilidades que requieren para desempeñar su trabajo” (pág.123)

5.04.04 Definición de inducción al personal

Según (Dessler, pág. 249) define a la inducción como: “Un proceso permanente para imbuir en todos los empleados las actitudes, normas, valores y patrones de conducta que prevalecen y son esperados por la organización y sus departamentos.”

5.04.05 Análisis de las necesidades de la capacitación.

Se muestra a continuación las falencias principales en los estudiantes que se tomaran en cuenta para realizar el proceso del plan de capacitación:

- Estudiantes inseguros de sí mismos a la hora de hablar en público, los cuales necesitan ser capacitados.
- Falta de participación en clases por temor al ridículo, por lo cual necesitan motivación en sí mismos.
- Nerviosismo en los estudiantes que están exponiendo, los cuales necesitan herramientas básicas para una debida preparación.

5.04.06 Flujo grama de actividades

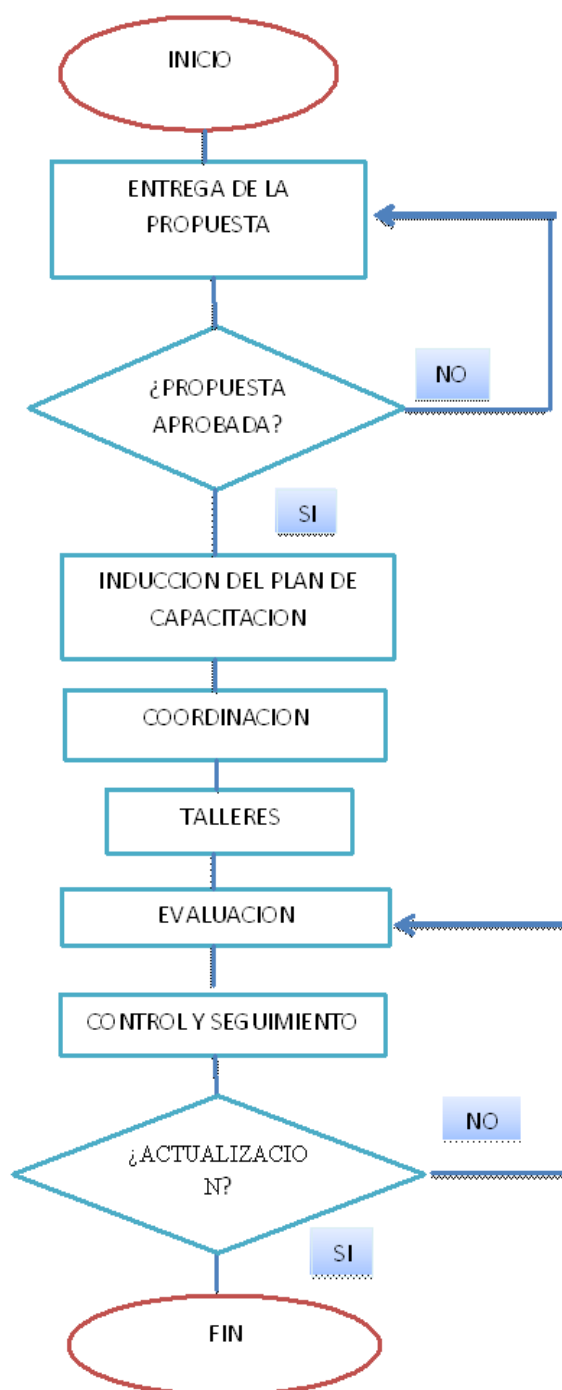


FIGURA 15 FLUJOGRAMA DE ACTIVIDADES

Elaborado por: Jimena Chalacan

Fuente: Instituto Cordillera

5.04.07 Flujograma de actividades para la aplicación del plan de capacitación.

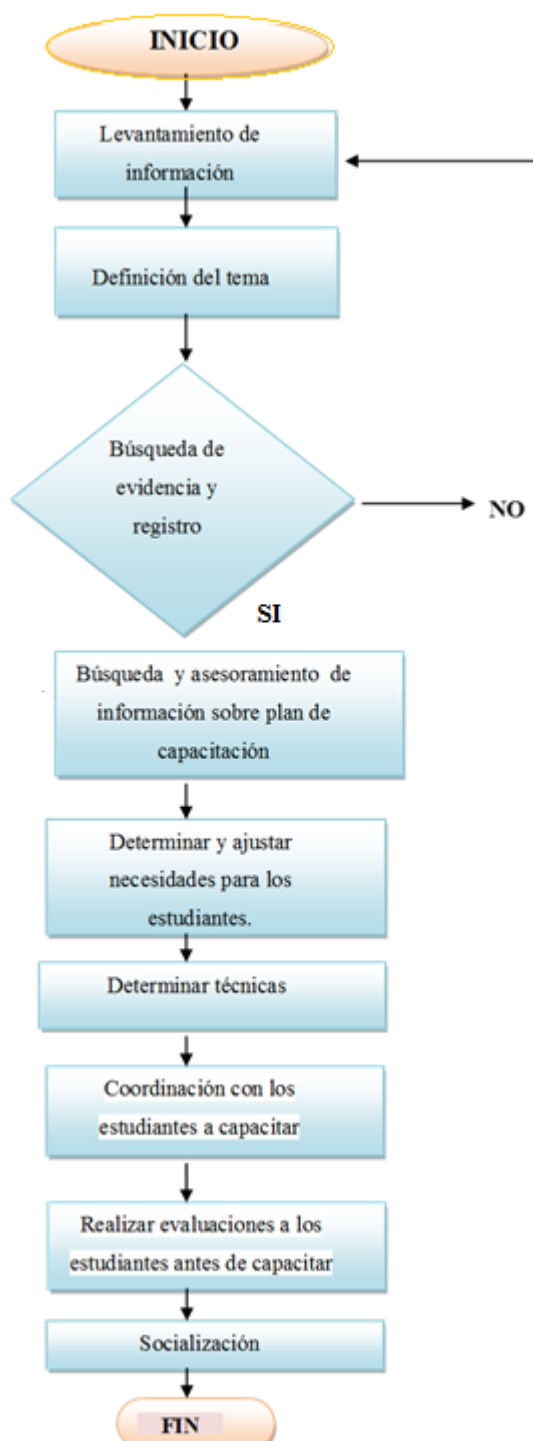


FIGURA 16 FLUJOGRAMA DE ACTIVIDADES

Elaborado por: Jimena Chalacan

Fuente: Instituto Cordillera

ELABORACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UN PLAN DE CAPACITACION SOBRE EL MIEDO ESCENICO, DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER NIVEL DE LA CARRERA DE TALENTO HUMANO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA", PARA REDUCIR EL ALTO ÍNDICE DE MIEDO AL HABLAR EN PUBLICO EN EL SECTOR NORTE DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, 2015-2016.

5.04.07 Políticas y Estrategias

1.- Relajamiento previo a una exposición en público.

Buscar disminuir la tensión del estudiante técnicas tales como la risa, repasar su tema frente a un espejo, respiración pausadas y ondas y denotar el apoyo de sus compañeros y docente, de esta manera se contribuye a elevar el auto estima del estudiante ya que la misma da seguridad y si existente algún tipo de duda se la aclara antes de la intervención en público.

Políticas

- Capacitación sobre técnicas para preparar una exposición.
- Implementación de docentes capacitados en superación personal.
- Seminarios sobre el desenvolvimiento escénico.

Estrategias para la implementación de la política de Relajamiento previo a una exposición en público.

Mejorar la relación entre docentes y alumnos y el compañerismo entre los estudiantes, ya que es de vital importancia contar con un líder que guía a los estudiantes y fomente el respeto, confianza y ayude a la mejora de la autoestima estudiantil para lo cual se tomara las siguientes acciones.

- Vinculación entre todos los compañeros de clase.
- Capacitación de docentes sobre técnicas de enseñanza para estudiantes extrovertidos.
- Realizar actividades dinámicas donde todos los estudiantes expongan sus conocimientos.

2.- Liderazgo en los estudiantes

Buscar un mejor desarrollo personal en los estudiantes a través de un líder que sepa influir de manera positiva en ellos con buenas actitudes y comportamientos que ayuden a un mejor desenvolvimiento, participación y resolver problemas con el fin de conseguir una mejora continua en el ámbito académico de los alumnos

Políticas

- Respeto mutuo entre compañeros
- Organización de grupos de trabajo

Estrategias para la implementación de la política de liderazgo en los estudiantes

Mejorar la relación que existe compañeros con una persona líder que contribuya a fomentar el trabajo en equipo, respeto y confianza. Tomando en cuenta las siguientes acciones:

- Brindar una capacitación sobre liderazgo los estudiantes.
- Permitir a los estudiantes realizar actividades grupales.

5.05 Análisis del problema para la implementación del plan de capacitación

TABLA 17FODA

FORTALEZAS	DEBILIDADES	AREA DE MEJORA
• Apoyo familiar • Apoyo del Instituto Cordillera • Contar con recursos para la ejecución del plan de capacitación. • Apoyo académico de los docentes. • Estudiantes interesados en recibir la información.	• Desinterés sobre el problema planteado • Herramientas desactualizada y muy poco puntuales para la investigación del tema. • Falta de participación de los estudiantes para recibir la información. • Docentes poco colaboradores con las actividades propuestas	• Estudiantes de primer nivel de la carrera de talento humano • Instituto Tecnológico Superior "Cordillera"

Elaborado por: Chalacan Jimena
Fuente: Investigación Propia

5.06 La inducción y capacitación

TABLA 18 INDUCCIÓN Y CAPACITACIÓN

Descripción del Problema	El miedo escénico es un problema social que padece la mayoría de los jóvenes e incluso personas adultas y con experiencia a la hora de enfrentarse a un público, por lo que se debe buscar una solución.
Causas que Provoca	• Temor al ridículo • Tartamudeo • Sudoración excesiva • Respiración acelerada y ritmo cardíaco • Aceleración cardíaca • Malestar estomacal • Exageración de errores
Objetivos a Conseguir	• Disminuir el temor en los estudiantes • Aumentar la participación de los estudiantes en clases. • Contribuir a un mejor desempeño académico en los jóvenes
Acción a Mejorar	• Relaciones interpersonales • Desenvolvimiento escénico
Beneficios esperados	• Jóvenes seguros de sí mismos • Preparación adecuada antes de presentarse en publico • Mejor desenvolvimiento escénico. • Estudiantes dinámicos y participativos

Elaborado por: Chalacan Jimena
Fuente: Investigación Propia

5.07 Plan de capacitación

TABLA 19 PLAN CAPACITACIÓN

Tema	El miedo escénico.
Objetivos Generales	Brindar un conocimiento asertivo de causas, efectos y como superar el miedo escénico de manera que se pueda tomar las medidas necesarias para mejorar el desenvolvimiento escénico y el intelecto de los estudiantes.
Objetivos Específicos	• Preparar a los estudiantes para un eficiente desarrollo escénico. • Disminuir el miedo escénico en los estudiantes. • Aumentar el nivel de autoestima en los estudiantes
Metas	El 85% de los estudiantes superen el miedo que tienen al hablar en público.
Actividades	• Bienvenida a estudiantes (10Minutos) • Presentación del Plan de capacitación y puntos a tratarse (10 Minutos) • Video motivacional (15 Minutos) • Socialización del plan de capacitación (1 Hora) • Coffe break (20 Minutos) • Lluvia de ideas (20 Minutos) • Dinámicas grupales (30 Minutos) • Retroalimentación del tema.(20 Minutos) • Conclusiones y recomendaciones (20 Minutos) • Evaluación (20 Minutos)
Ejecución	Instituto tecnológico Superior Cordillera
Duración	4 horas y 15 minutos
Horario	8.00 a 12: 30
Dirigido	A los estudiantes del Primer nivel de talento Humano
Metodología	Método basado en la psicología del alumno se relaciona de forma directa con la motivación y aprendizaje del estudiante.
Temario	Causas del miedo escénico (Alteraciones del miedo escénico) Consecuencias del miedo escénico ¿Cómo superar el miedo escénico al hablar en público? (técnicas).

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación Propia

¿QUÉ ES EL MIEDO ESCÉNICO?



FIGURA 17 ¿QUE ES EL MIEDO ESCÉNICO?

Elaborado por:

Fuente: Investigación de campo

Asegura el autor (Nagy) que.

“El miedo es una reacción del ser humano y de los animales ante situaciones de peligro o de incertidumbre, cuando se percibe una amenaza real o no, el organismo se prepara para reaccionar: hay descargas de adrenalina que hacen aumentar el ritmo cardíaco, los músculos se tensan, aumenta la presión arterial, aumenta el ritmo de la respiración, aparecen temblores y sudores,... que pueden llegar a bloquear o incapacitar a alguien que debe de ejecutar algún tipo de actividad.

La ansiedad escénica es un tipo de fobia social.

La fobia social generalizada es aquella en la que las personas sufren ante cualquier estímulo social, sea del orden que sea: hablar en público, bailar, ser centro de atención en un momento dado, hacer una pregunta en público, leer ante personas.”(pàg.3)

El miedo escénico al hablar en público

Como lo establece Nagy el miedo escénico es una fobia social que sentimos al presentarnos o estar frente al público. Hablar en público es uno de los miedos más aterradores que no solo afecta a novatos sino que también a personas preparadas, profesionales e incluso muchas veces a especialistas en oratoria.

“La posibilidad de hablar en público nos pone a prueba nuestra inteligencia, nuestra autoestima y nuestro liderazgo. Y dependiendo de cómo afrontemos la experiencia de expresarnos en público, podemos experimentar confusión y tensión o confianza y satisfacción.”(Yagosesky)³⁴



FIGURA 18 EL MIEDO ESCÉNICO AL HABLAR EN PÚBLICO

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de campo

³⁴Tomado de: <http://drrenny.com.ve/libro-el-poder-de-la-oratoria/>

El miedo escénico en los estudiantes al hablar en público

Es uno de los obstáculos que con mayor frecuencia atraviesan los estudiantes y esto limita la capacidad para comunicar las ideas e interactuar con las demás personas de la misma manera que bloquea la participación en clases.



FIGURA 19 EL MIEDO ESCÉNICO EN LOS ESTUDIANTES AL HABLAR EN PÚBLICO

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de campo

Causas del miedo escénico

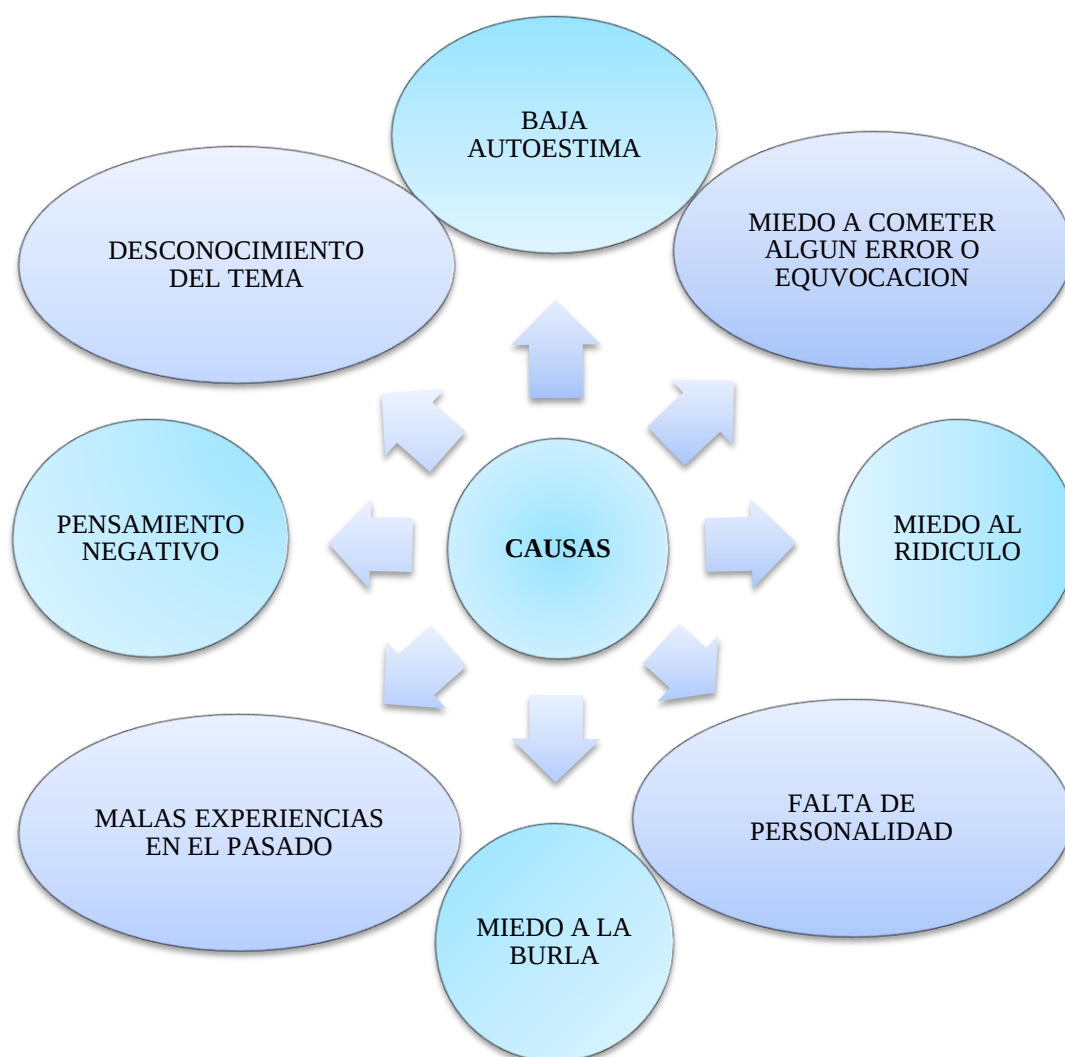


FIGURA 20 CAUSAS DEL MIEDO ESCÉNICO

Elaborado por: Jimena Chalacan

Fuente: investigacion propia

- **Baja autoestima.-** es cuando una persona no se siente valiosa.
- **Miedo a cometer algun error o equivocacion.-** es cuando no se esta seguro de si mismo.
- **Miedo al ridiculo.-** el personaje esta a la expectativa del que diran las demas personas.
- **Falta de personalida.-** es cuando se deja llevar por los demas sin pensar en si mismos.
- **Miedo a la burla.-** no espresarse bien por temor de que los demas se burlen.
- **Malas experiencias del pasado.-** desconcentracion al recordar situaciones negativas del pasado.
- **Pensamiento negativo.-** pensar que todo lo que expresa esta mal.
- **Desconocimiento del tema.-** mala preparacion del tema que tiene que exponer conlleva a una causa mas.

Síntomas o alteraciones a nivel cognitivo, fisiológico y conductual



FIGURA 21 SÍNTOMAS DEL MIEDO ESCÉNICO

Elaborado por: Jimena Chalacan

Fuente: (Fernandez, 2013-2014)

Estas tres situaciones nos conllevan a una sola situación generada que es la desconcentración total o parcial del momento en el que nos encontramos ya sea este en una exposición, actuación o cualquier otro tipo de presentación ante el público.

Consecuencias del miedo escénico al hablar en público



Figura 22 Consecuencias del miedo escénico

Elaborado por: Jimena Chalacan

Fuente: Investigación Propia

Los estudiantes al tener el autoestima baja y no valorarse esto les conlleva a tener temor al fracaso el cual les limita seguir adelante y cumplir con sus objetivos y metas, lo cual con el pasar del tiempo les genera el estrés mental al sentirse presionados por la incapacidad de no cumplir con lo que desean y para remediar este problema buscan la mejor manera y fácil de usar estimulantes que les ayuden acelerar el funcionamiento del sistema nervioso central.

Consejos para vencer el miedo escénico al hablar en público

1.- Preparar la intervención

Se debe escoger el tema perfecto, que sea sencillo y de fácil comprensión.



FIGURA 23 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de Campo

2.- Elaborar un guion

Anotar detalles que no se deben olvidar, por ejemplo suprimir datos difíciles de entender y extender otras explicaciones que enganchen al público.

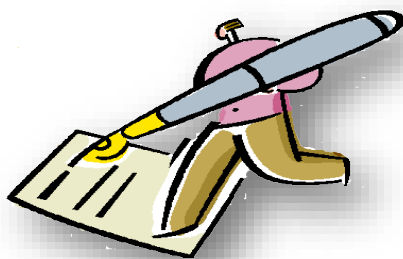


Figura 24 Consejos para vencer el miedo escénico

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de Campo

3.- Ensayar en voz alta

Mirarse frente al espejo para observar las falencias y del mismo modo corregirlas. Otra opción es grabar tu ensayo y después escucharlo.



FIGURA 25 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de Campo

4.- Hablar despacio

Hablar lentamente y hacer pausas durante la presentación vocalizando y pronunciando con claridad para que el público entienda mejor.



FIGURA 26 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de Campo

5.- Utilizar los gestos adecuadamente

Una de las mejores técnicas es mirar al público a los ojos para mostrar seguridad. Mover las manos para apoyar lo que se dice señalar, apuntar y compara pues los gestos refuerzan los que se está diciendo.



FIGURA 27 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de Campo

6.- Utilizar materiales de apoyo

El uso de diapositivas, imágenes, videos y pancartas son una buena opción para apoyarse en la presentación pero hay que recordar que solo son un apoyo, más no sustituir por toda la presentación.



FIGURA 28 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de Campo

ELABORACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UN PLAN DE CAPACITACION SOBRE EL MIEDO ESCENICO, DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER NIVEL DE LA CARRERA DE TALENTO HUMANO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA", PARA REDUCIR EL ALTO ÍNDICE DE MIEDO AL HABLAR EN PUBLICO EN EL SECTOR NORTE DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, 2015-2016.

7.- Actuar normal

Hable como suele hacerlo, no utilice expresiones raras o complicadas, actúe de forma natural sin tratar de impresionar.



FIGURA29 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de Campo

8.- Disfruta

Relájese, siéntase bien al momento que esta frente al público, recuerde cuanta dedicación y esfuerzo le puso a su investigación y al momento de realizar la presentación.



FIGURA 30 CONSEJOS PARA VENCER EL MIEDO ESCEICO

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de Campo

Técnicas claves para poner en práctica y vencer el miedo

Técnica del espejo

El propósito de esta técnica es aumentar la confianza y seguridad para desarrollar mejor el arte de hablar en público.



FIGURA 31 TÉCNICA DEL ESPEJO

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de Campo

Técnica de la práctica

Repetir intencionalmente las cosas hace que las personas se conviertan en expertos en alguna determinada actividad.



FIGURA 32 TÉCNICA DE LA PRÁCTICA

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de Campo

Técnica de mente positiva

El éxito de cada una de las personas comienza en la mente; por lo tanto, se debe pensar cosas positivas.



FIGURA 33 TÉCNICA DE MENTE POSITIVA

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de Campo

Técnica ante el auditorio

Para hablar ante el público se debe imaginar como si estuviese hablando frente a familiares y amigos.



FIGURA 34 TÉCNICA ANTE EL AUDITORIO

Elaborado por: Chalacan Jimena

Fuente: Investigación de Campo

Técnica de respiración profunda

Realizar esta técnica antes de una presentación ayuda a que el cerebro se oxigene esta es una buena forma y efectiva para empezar a superar el miedo escénico al hablar en público.



FIGURA 35 TÉCNICA DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

Elaborado por: Chalacan Jimena
Fuente: Investigación de Campo

Técnica de las partes

Esta técnica es muy buena ya que se debe dividir el discurso en partes pues esto ayudara a enfrentar cada parte de forma independiente, a memorizar el discurso y a sentir que evoluciona con éxito.



FIGURA 36 TÉCNICA DE LAS PARTES

Elaborado por: Chalacan Jimena
Fuente: Investigación de Campo

Glosario

- **Gloso fobia.-** (fobia) Miedo hablar en público. Limitante a expresarse.
- **Inhibe.-** impedir, prohibir.
- **Autoexigencia.-** exceder los límites de dominio de uno mismo.
- **Tartamudeo.-** modo o forma de hablar entre cortado.
- **Pis púleo.-** (parpadear) cierre y apertura rápida de los párpados.
- **Farfulleo.-** trastornos en el lenguaje.
- **Hiperatención autocentrada.-** capacidad para concentrarnos en algo.

5.08 Evaluación de la Capacitación

Las técnicas de evaluación son las siguientes:

Antes

- Se entregara antes del plan de capacitación un test con preguntas abiertas acerca de los síntomas y temores más comunes que sienten los estudiantes al enfrentarse frente a un público.

Durante

- Se evaluará durante el plan de capacitación, con la participación de los estudiantes, en las distintas dinámicas programadas mediante reacciones, actitudes y desenvolvimiento.

Después

- Se realizara una evaluación final para medir la mejora del desempeño de los estudiantes.

MODELO DE LA ENCUESTA DE EVALUACIÓN ANTES DEL PLAN DE CAPACITACIÓN

1. ¿Cómo califica la relación entre compañeros?

Mala ☐

Regular ☐

Buena ☐

Muy Buena ☐

2. ¿Se siente a gusto con las actividades que realiza en clases?

Sí ☐ No ☐

3. ¿Seleccione el nivel de importancia del contenido de la capacitación en relación con el problema?

Bajo ☐

Medio ☐

Alto ☐

4. ¿Le gustaría que en el programa se imparta más actividades grupales, dinámicas y juegos?

Si ☐ NO ☐

MODELO DE LA ENCUESTA DE EVALUACIÓN DESPUÉS DEL PLAN DE CAPACITACIÓN

1.- ¿Cree usted tener conocimiento sobre el miedo escénico después de la capacitación recibida?

Lo básico ☐

Ahora si se ☐

Aun me falta ☐

2.- ¿Después de lo aprendido cree que las causas son un impedimento para expresarse?

Si ☐

No ☐

Más o menos ☐

3.- ¿está de acuerdo que las consecuencias de este problema deben tomarse muy en cuenta?

Si ☐

No ☐

Más o menos ☐

4.- ¿Cómo considera las técnicas que se dieron a conocer para vencer el miedo escénico?

Regulares ☐

Buenas ☐

Muy buenas ☐

5.- ¿Estime el porcentaje de satisfacción de lo aprendido en esta capacitación?

25% ☐

50% ☐

75% ☐

100% ☐

Si su respuesta es menor del 50% explique las razones

6.- Para mejorar futuras capacitaciones indique los temas que le gustaría tratar.

5.09 Seguimiento de la capacitación

Para el respectivo seguimiento del plan de capacitación se menciona a continuación las siguientes:

- Se pedirá un informe trimestral a los respectivos tutores, acerca del desempeño escénico de los estudiantes.
- Refuerzo práctico al finalizar el bimestre con el fin de refrescar las estrategias de preparación antes de una presentación en público.
- Encuestas ocasionales con breves preguntas a los estudiantes capacitados

Presupuesto de capacitación por proyecto

El presupuesto de la capacitación debe estar previamente elaborado para la presentación a los directivos para la aprobación del mismo.

TABLA 20 PRESUPUESTO CAPACITACIÓN

RECURSOS HUMANOS				
N. PERSONAS	CONCEPTO	CANTIDAD HORAS	COSTO HORA	COSTO TOTAL
1	Capacitador	4	40	160
1	Asistente	4	0	0
Sub total				160
RECURSOS MATERIAL				
CONCEPTO	CANTIDAD	UNITARIO	TOTAL	
Material Didàctico (Plan capacitacion)	213	5	1065	
Coffe Break	213	0,75	159,75	
Sub total			1224.75	
RECURSOS TECNOLÒGICOS				
CONCEPTO	CANTIDAD	UNITARIO	TOTAL	
Computadora (Alquiler)	1	10,00	10,00	
Material Audiovisual (Infocus Alquiler)	1	20,00	20,00	
Parlantes (alquiler)	2	1	2	
Sub total			32,00	
TOTAL			1416,75	

Elaborado por: Chalacan Jimena
Fuente: Investigación Propia

CAPITULO VI

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.01 Aspectos administrativos

Se refiere a los recursos que se necesitan para llevar a cabo con la ejecución del proyecto en los cuales se tiene.

6.01.01 Recursos humanos

- Autoridades del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera"
- Alumnos del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera"
- Tutor del proyecto
- Lector del proyecto
- Gestor del proyecto

6.01.02 Recurso Técnico

- Libros
- Folletos
- Internet

6.01.03 Recursos tecnológicos

- Computadora
- Impresora
- Flash memory

6.01.04 Recursos materiales

- Suministros de oficina
- Calculadora

6.01.05 Recursos financieros

El presupuesto estimado para el presente proyecto es de **1332,30**

6.02 Presupuesto o costos proyecto

TABLA 21 PRESUPUESTO DEL PROYECTO

Nº	DETALLE	UNIDAD	COSTO U	COSTO SEMESTRAL
1	FLASH MEMORY	1	12	12
2	BOLIGRAFOS	4	0,35	1,4
3	RESMA PAPEL BOND	2	4,5	9
4	IMPRESIONES	1200	0,15	180
5	INTERNET	80	0,4	32
6	COPIAS	200	0,02	4
7	CD	5	0,75	3,75
8	EMPASTADO	1	15	15
9	ANILLADO	1	5	5
10	MOVILIZACION	160	1,5	240
11	PROCESO DE TITULACION	1	780,15	780,15
	SUBTOTAL			1282,3
	IMPREVISTOS 5%			50
	TOTAL			1332,3

Elaborado por: Chalacan Jimena
Fuente: Investigación Propia

6.03 Cronograma

TABLA 22 CRONOGRAMA

MES	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Actividad																								
Selección del Tema																								
Planteamiento del Tema																								
Formación del Problema																								
Objetivos																								
Justificación																								
Antecedentes																								
Mapeo de Involucrados																								
Matriz de Análisis de Involucrados																								
Análisis de Matriz																								
Árbol de Problemas																								
Análisis de Árbol de Problemas																								
Árbol de Objetivos																								
Análisis de Árbol de Objetivos																								
Matriz de Análisis de Alternativas																								
Matriz de Análisis de Impacto de Objetivos																								
Análisis de la Matriz de Impacto de objetivos																								
Diagrama de Estrategias																								
Análisis de Diagrama de Estrategias																								
Matriz de Marco Teórico																								
Análisis de Matriz de Marco Lógico																								
Propuesta																								
Introducción del plan de capacitación																								
¿Qué es el Miedo escénico?																								
Causas del miedo escénico																								
Consecuencias																								
Como superar el miedo escénico																								
Flujo grama de Actividades																								
Test de Evaluación																								
Modelo del Plan de Capacitación																								
Presupuesto																								
Conclusiones/Recomendaciones																								

Elaborado por: Chalacan Jimena

6.04 Cronograma de actividades del plan de capacitación

TABLA 23 CRONOGRAMA DEL PLAN DE CAPACITACIÓN

MES	Junio				Julio			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4
Actividad								
Presentación y análisis del plan de capacitación								
Aceptación e implementación del plan de capacitación								
Determinar y ajustar las necesidades para los estudiantes.								
Coordinación de lugar donde se capacitara								
Búsqueda de capacitador.								
Coordinación con los estudiantes a capacitar.								
Logística.								
Realizar capacitación metodológica								
Realizar capacitación técnica								
Realizar evaluación								
Realizar seguimiento								
Pedir informe del desarrollo de los estudiantes a los tutores.								
Coordinación para actualización de información o capacitación								
Realizar capacitación de actualización								
Realizar evaluaciones a los estudiantes								

Elaborado por: Chalacan Jimena
Fuente: Investigación propia

CAPITULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01 Conclusiones

- El diseño del plan de capacitación contribuye de forma directa al desempeño de los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior “Cordillera” fortaleciendo el aprendizaje de los alumnos y que los mismos generen competencia al egresar de la institución.
- También se pudo observar en las encuestas que se realizaron estas proyectaron resultados positivos, puesto que la mayoría de estudiantes están de acuerdo que la institución imparta capacitaciones que sea de ayuda, para mejorar el desarrollo intelectual y personal.
- Si se implementa este plan de capacitación en el Instituto se estaría aportando con información valiosa para los estudiantes ya que conservarían un conocimiento acerca del problema y estos puedan prepararse y desenvolverse de mejor manera para cada una de las actividades que ameriten estar frente al público.
- Se aporta de forma indirecta a un ambiente positivo y llevadero en las aulas de los estudiantes de la carrera de talento humanos.

7.02 Recomendaciones

- Es necesario y se recomienda que se implemente el plan de capacitación en el Instituto tecnológico superior “Cordillera”, puesto que se aportara con herramientas que guiaran y ayudaran a dar soluciones para tratar el problema.
- Ejecutar lo más pronto posible el programa de capacitación propuesto, de manera que sea beneficioso para los alumnos que están por ingresar este semestre a primer nivel de la carrera de Talento Humano.
- Se recomienda la actualización, en un periodo determinado para así contar con información actual y de primera mano.
- Promocionar de forma directa el plan para que los estudiantes tomen interés propio y una mejor colaboración de los mismos.
- Realizar evaluaciones periódicas a los estudiantes para ver los resultados y de manera que se eviten falencias y medidas correctivas a tiempo.

Bibliografía

Cook, T., & Reichardt, C. (2005). *metodos cualitativos y cuantitativos en investigacion evaluativa*. Madrid: Morata.

Andrade, A. Z. (11 de 04 de 2012). Obtenido de revista hogar:
<http://www.revistahogar.com/impresas/especial.php?edicion=572&id=661>

Barra. (2007).

Bartolomé Pérez Ramírez, E. C. (2000). *Desarrollo local: manual de uso*. Madrid: ESIC Editorial.

Cepal. (27 de Mayo de 2008). *Cepal*. Obtenido de Esta columna se conoce también como

Chalacan, J. (2015). *Patente n° 01*. Ecuador.

Chavez, M., & Zurita, G. (2005). *Estudio estadístico de la deserción estudiantil de la Espol*. QUITO: ICM, ESPOL.

Corporación de Medios de Andalucía. (16 de 01 de 2015). Obtenido de
<http://www.ideal.es/sociedad/salud/vida-sana/201501/16/poblacion-padece-algun-miedo-20150116122615-rc.html>

Dessler, G. (2001). *Administracion de personal- Octava Edicion*. Mexico: Pearson Educacion.

Espoch. (2008). *Plan de Capacitacion* . Ecuador .

Fernandez, J. M. (2013-2014). Obtenido de
http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/8842/CastilloFernandez_TFG_Primaria.pdf?sequence=1

Flores, C. (24 de 02 de 2016). *blog corporativo*. Obtenido de <http://www.cordillera.edu.ec/fundamento-filosofico/>

Flores, D. C. (2016). Ecuador.

Fritccher, L. (23 de 04 de 2014). Obtenido de <http://guiapsicologia.com/fobias/glosofobia/>

Grajales, T. (27 de marzo de 2000). Obtenido de <http://tgrajales.net/investipos.pdf>
Hernandez. (2003).

Herrera. (2003).

Icart Isern, T., Fuentelsaz Gallego, C., & Pulpon Segura, A. (2006). *elaboracion y presentacion de un proyecto de investigacion y una tesina*. España: universidad de Barcelona.

Instituto Tecnológico Superior "Cordillera" . (2015). Quito, Pichincha, Ecuador.

Instituto Tecnológico superior "Cordillera". (16 de octubre de 2014). Obtenido de <https://youtu.be/OhuHsQC3v4Q>

Instituto Tecnológico Superior "Cordillera". (24 de 02 de 2016). Obtenido de <http://www.cordillera.edu.ec/departamentos/>

Instituto Tecnológico Superior "Cordillera". (24 de 02 de 2016). Obtenido de <http://www.cordillera.edu.ec/mision-vision-valores/>

Instituto Tecnológico Superior "Cordillera". (24 de 02 de 2016). Obtenido de http://www.cordillera.edu.ec/wp-content/uploads/organigrama_f.jpg

Jiménez, M. F. (2012). *Analisis de Involucrados*. Cooperacion Internacional .

Krell, H. (2015). Obtenido de <http://www.ilvem.com/shop/otraspaginas.asp?paginanp=357&t=EL-CAMPO-DE-FUERZAS.htm>

Lebet, G. (2013). *Tecnicas de Recoleccion de Datos* . Mexico.

Medina Castro, H. (2009). *Diseño de proyectos de inversion en el enfoque del marco logico*. Guatemala: ICCA.

Medina, H. (2009). *Diseño de proyectos de inversion en el enfoque del marco logico*. Guatemala: ICCA.

Medina, H. (2009). *Diseño de proyectos de inversion en el enfoque del marco logico*. Guatemala: ICCA.

Miranda, J. J. (2005). *Gestión de proyectos: identificación, formulación, evaluación financiera-económica-social-ambiental*. Bogota: MMEditores.

Moguel, E. R. (2005). *Metodologia de la investigacion*. Mexico: Universidad Juarez Autonoma de Tabasco.

Mora, E. (14 de 06 de 2012). *scribd.com*. Obtenido de scribd.com:
<http://es.scribd.com/doc/78236949/Teoria-de-Yagosesky-Panico-escenico#scribd>

Nagy, J. (2014). *feandalucia*. Barcelona .

Perez, H. (27 de 09 de 2013). *elalmeria.com*. Obtenido de elalmeria.com:
<http://www.elalmeria.es/article/opinion/1611081/hablar/publico>.

Rivero, D. S. (2008). *Metodologia de la investigacion*. Shalom.

Robles. (2003).

Robles, M. (14 de 09 de 2010). *psicologia.laguia2000.com*. Obtenido de psicologia.laguia2000.com: <http://psicologia.laguia2000.com/las-fobias/el-miedo-escenico#ixzz3ihgxLYfq>

Rodriguez, A. M. (2007). *Perspectivas filosoficas del hombre*. Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.

Rouhet, P. B. (2009). *¿Que nos jugamos cuando hablamos en publico?* Barcelona: Alienta Editorial.

Tinto, V. (1987). *definir la desercion una cuestión de perspectiva*. ecuador: Jossey Bass Inc. Plublisher.

Yagosesky, R. (04 de abril de 2015). Obtenido de <http://drrenny.com.ve/libro-el-poder-de-la-oratoria/>

Yagosesky, R. (2001). *El poder de la oratoria*. Jupiter.

ANEXOS

MODELO DE LA ENCUESTA DE EVALUACIÓN ANTES DEL PLAN DE CAPACITACIÓN

1. ¿Cómo califica la relación entre compañeros?

Mala ☐

Regular ☐

Buena ☐

Muy Buena ☐

2. ¿Se siente a gusto con las actividades que realiza en clases?

Sí ☐ No ☐

3. ¿Seleccione el nivel de importancia del contenido de la capacitación en relación con el problema?

Bajo ☐

Medio ☐

Alto ☐

4. ¿Le gustaría que en el programa se imparta más actividades grupales, dinámicas y juegos?

Si ☐

No ☐

MODELO DE LA ENCUESTA DE EVALUACIÓN DESPUÉS DEL PLAN DE CAPACITACIÓN.

1.- ¿Cree usted tener conocimiento sobre el miedo escénico después de la capacitación recibida?

Lo básico ☐

Ahora si se ☐

Aun me falta ☐

2.- ¿Después de lo aprendido cree que las causas son un impedimento para expresarse?

Si ☐

No ☐

Más o menos ☐

3.- ¿está de acuerdo que las consecuencias de este problema deben tomarse muy en cuenta?

Si ☐

No ☐

Más o menos ☐

4.- ¿Cómo considera las técnicas que se dieron a conocer para vencer el miedo escénico?

Regulares ☐

Buenas ☐

Muy buenas ☐

5.- ¿Estime el porcentaje de satisfacción de lo aprendido en esta capacitación?

25% ☐

50% ☐

75% ☐

100% ☐

Si su respuesta es menor del 50% explique las razones

6.- Para mejorar futuras capacitaciones indique los temas que le gustaría tratar.

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"

ENCUESTA SOBRE EL MIEDO ESCENICO EN LOS ESTUDIANTES
DE PRIMER NIVEL DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA".

SEXO	FEMENINO ☐	MASCULINO ☒
EDAD	19	

1.- ¿CONOCES ACERCA DEL MIEDO ESCENICO?

SI (✓)
MAS O MENOS ()
NO ()

2.- ¿CREES TENER MIEDO ESCENICO AL HABLAR EN PUBLICO?

SI, ME DA TERROR ()
SI, MUCHO MIEDO ()
SI, ALGO DE MIEDO (✓)
INSEGURO, PERO NO TENGO MIEDO ()
NO ()

3.- ¿TIENES MIEDO CUANDO ESTAS EXPONIENDO O DANDO LECCIONES?

SIEMPRE (✓)
SOLO A VECES ()
NUNCA ()

4.- ¿CREES QUE TUS COMPAÑEROS SE BURLAN CUANDO HABLAS FRENTE
A ELLOS, TE AFECTA LA ACTITUD NEGATIVA DE ELLOS?

SIEMPRE (✓)
SOLO A VECES ()
NUNCA ()

5.- ¿CUANDO EXPONES FRENTE A TUS COMPAÑEROS TIENES ALGUNOS
DE ESTOS SINTOMAS COMO: NERVIOSISMO, SUDORACION EXCESIVA,
ALTERACION DEL RITMO CARDIACO O MALESTAR ESTOMACAL?

SIEMPRE (✓)
SOLO A VECES ()

NUNCA ()

6.- ¿ESTAS DE ACUERDO QUE SE IMPARTA UNA CAPACITACION QUE TE AYUDEN CON EL PANICO ESCENICO?

SI (✓)

NO ()

7.- ¿QUISIERAS CONOCER LAS CONCECUENCIAS DE ESTE PROBLEMA?

SI (✓)

NO

8.- ¿CREES QUE ES IMPORTANTE QUE LAS AUTORIDADES TOMENCARTAS SOBRE EL ASUNTO?

SI (✓)

NO ()

9.- ¿SE SIENTE USTED MOTIVADO POR SUS COMPAÑEROS Y DOCENTES?

SI (✓)

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACION

