



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

“PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE PARA LA SUPERACIÓN DEL MIEDO ESCÉNICO EN LOS ALUMNOS/AS INSTRUMENTISTAS”

AUTORÍA ANTONIO BERNAL MERCEDES
TEMÁTICA MÚSICA
ETAPA ENSEÑANZAS PROFESIONALES

Resumen

La actuación en público necesita una preparación específica que raramente es tenida en cuenta en la clase de instrumento. Con frecuencia, solo unos días antes del concierto se dan una serie de consignas al alumno/a, indicándole como vestir, cómo salir al escenario o como saludar. Sin embargo un trabajo específico sobre todos los pormenores que se relacionan con esta actividad suponen otorgarle su verdadera importancia.

En gran medida los nervios experimentados antes y durante la interpretación ante el público se deben a que la situación se percibe como algo excepcional y el alumno/a se siente como desorientado ante una situación frente a la que no ha tenido oportunidad de experimentar. En realidad, aun trabajando de forma adecuada las obras es frecuente que afloren los nervios en el momento de salir ante el público. Parece que un grado alto de seguridad técnica debería ser suficiente.

Los docentes debemos pretender en los alumnos/as reducir el carácter de excepcionalidad del concierto público, que tanto abruma a los pianistas noveles, incrementando el nivel de autoconfianza y a la vez contribuir al desarrollo de actitudes y comportamientos profesionales en los alumnos/as.

Palabras clave

Trac, respiración, recital, nerviosismo, autoconfianza, desinhibición, relajación, público.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

1. OBJETIVOS PARA DOMINAR EL “TRAC”.

Los alumnos/as deben tener el hábito del recital público, con el fin de adquirir, por un lado, seguridad y madurez en la interpretación de las obras, tomando nota de las deficiencias que son debidas a puntos débiles en el aprendizaje; y por otro lado, el proceder y la experiencia en el escenario: movimientos relajados, respiración natural, saludo, comprobación de la altura del taburete, gestualidad entre movimientos y entre las diferentes obras, anticipación mental del carácter y del tempo de la obra, y evitando cualquier interrupción o repetición del discurso musical. Por ello propongo:

- organizar "sesiones musicales", familiares o no, para tener ocasión de interpretar el programa estudiado, ya sea en solitario o en programas conjuntos con otros compañeros.
- sentir la necesidad de transmitir la música a otras personas, de fundirse con el piano para comunicarse con ellas, de sentir satisfacción y orgullo por lo que se va a ofrecer, y de percibir los frutos de nuestro trabajo, recogiendo el refuerzo social que ayuda a mantener la motivación.
- pasarlo bien junto al instrumento, conviviendo con él en complicidad amistosa y contagiosa para el público.
- tener confianza en nuestras capacidades.
- llevar ropa y calzado acordes con un recital público.
- concentrarse en el aspecto expresivo y comunicativo de la interpretación como un medio de contrarrestar el nerviosismo, no dando importancia a los errores que se vayan cometiendo durante el recital.
- resolver instantáneamente el problema de encadenamiento o continuidad que se produce cuando introducimos un cambio involuntario en la interpretación.
- escoger con atención el orden del programa teniendo en cuenta los diversos condicionantes: estilo, dificultad de las obras y seguridad en su ejecución o memorización.
- no hacer demasiada actividad física o mental en las horas previas al recital, a lo sumo un repaso mental de las obras a interpretar, un baño relajante y ejercicios de relajación/respiración.
- apenas practicar antes del recital para evitar nerviosismo y poder conservar la energía espiritual propia del comienzo de un recital.
- dejar de evitar el recital público, sino al contrario, buscar ocasiones para acostumbrarse a él, aprendiendo a tocar con ese nivel de activación superior al normal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

- tomar conciencia de que el trac no es una fatalidad sino una realidad que podemos atenuar sabiendo que en algunos momentos puede ser imprescindible, ya que aumenta el aporte sanguíneo a los músculos y al cerebro, mejora los reflejos y nos hace estar más activos.
- tomar conciencia de que ningún artista, por muy experimentado que sea, puede evitar el trac totalmente.
- practicar técnicas de relajación/respiración.
- preparar y dominar concienzudamente las obras, dejándolas madurar a ser posible, confiando en nuestras capacidades memorísticas y técnicas en general.
- escribir de memoria, antes del recital, el principio de las obras.
- concentrarse exclusivamente en la música que se está interpretando, gozando de la interpretación y sin dar importancia a los errores que se vayan cometiendo.
- respirar lenta, profunda y libremente durante la interpretación.
- representar, algunas noches antes del recital, el desarrollo del discurso musical tal como lo sentimos profundamente, para influenciar en nuestro subconsciente.

Otro objetivo que tenemos que lograr con los alumnos/as es el valorar tocar en público con todo lo que conlleva, surgiendo así tres objetivos más:

- Aprender a desenvolverse con soltura en público, sabiendo cómo se debe actuar: absorbido por la preparación de las obras y la práctica en casa, el alumno/a suele vivir su actuación en público como una experiencia demasiado desconectada de sus hábitos. Las clases colectivas, desde que comenzó a tocar el piano, le han proporcionado una cierta relación con la misma, pero ahora se trata de mantener su nivel interpretativo aun delante de sus familiares y de personas extrañas.

- Saber qué hacer ante el llamado trac o "miedo escénico": la propensión al miedo escénico puede tener un origen relacionado con la personalidad del intérprete o con alguna experiencia negativa anterior, pero en cualquier caso siempre puede ser atendido con el fin de poder superarlo. En primer lugar es necesario partir de un trabajo bien hecho, para que el miedo no venga precisamente de que no se estudió de forma adecuada.

- Participar en un recital sabiendo en qué consisten los preparativos: este objetivo trata de superar la inercia que se aprecia con frecuencia de que participar en un recital es algo tan puntual como salir al



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

escenario y tocar. Los conocimientos y técnicas que el alumno deberá conocer le permitirán orientarse progresivamente hacia un mundo profesional cada vez más exigente.

2. ACTIVIDADES NECESARIAS.

- a) Exposiciones y ejemplificaciones del profesor/a sobre los aspectos teóricos y técnicos ligados a interpretación en público.
- b) Prácticas de realización ante el piano y fuera de él de ejercicios específicos.
- c) Audición y visión de la grabación realizada en clase, donde se observarán aspectos concretos vinculados a los contenidos tratados en clase.
- d) Puesta en común de los trabajos realizados y de las conclusiones obtenidas en relación la preparación del programa de mano.
- e) Interpretación en público del programa trabajado.

3. ALGUNAS ACTITUDES PARA PREPARAR UN CONCIERTO SON:

- a) Mentalización para la actuación en público.

Además de dar importancia sobre todo a las cuestiones musicales, y no a las sociales o de otro tipo, el alumno debe aprender a mejorar la capacidad de atención y concentración durante el estudio para que éste sea eficaz. Se tratará también el papel de la memoria en el recital público.

- b) Preparativos de un concierto.

Se refieren tanto a la preparación musical como a la ubicación y colocación del piano (incluida tapa, banqueta y atril) o la ropa, como a la comprensión del programa de mano, observando qué información debe figurar y que normas básicas debe cumplir.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

c) Actitudes y comportamiento del pianista durante el concierto.

Entre otros se atenderá especialmente a los movimientos durante salida al escenario, saludo inicial y final, tocar con o sin partitura, gesto de finalización de una obra, etc.

d) Técnicas de superación del trac.

Cambiar pensamientos negativos por positivos, consignas positivas, ejercicios de relajación (brazos, hombros) y respiración. Ejercicios de calentamiento, etc.

4. EL MIEDO ESCÉNICO.

El miedo escénico es, a nivel del intérprete, una manifestación ante una situación muy concreta propia de nuestra profesión, que en la psicología general se define a partir de la *crisis de pánico*: en una ocasión en la que se siente riesgo absoluto de nuestra supervivencia debido a algún factor externo, ajeno a nuestra voluntad, pero absolutamente real, nuestro organismo dispondrá de una serie de síntomas, involuntarios, desencadenantes de un proceso defensivo de máxima alerta, ante lo que se vive como una inminente catástrofe caracterizada por una extrema inquietud que nos llevará a tratar de huir, si es posible, de la circunstancia o en su defecto a perder el conocimiento.

La saludable reacción ante una situación de riesgo real debida a la capacidad y necesidad de supervivencia de cualquier organismo vivo y sano se conviene en patología cuando esa vivencia se presenta involuntariamente, sin motivos aparentes de riesgo vital, en situaciones consideradas normales.

La medicina relaciona las crisis de pánico con las **fobias** que define como un "sentimiento anormal, desagradable, de repulsión o ansia, respuesta a una determinada situación o a objetos". El miedo escénico lo podríamos definir como una fobia relacionada con la aparición ante el público.

No debemos creer que los síntomas de nerviosismo, tensión y ansiedad, que de forma inevitable y hasta necesaria se presentan en el intérprete a la hora de la actuación, sean de miedo escénico, por muy intensos que se vivan. La actuación ante el público exige al organismo de forma natural un estado de máxima alerta, en el que se activa el sistema simpático-adrenal (aumento de la secreción de las hormonas simpáticas: adrenalina y noradrenalina), con objeto de adaptar el organismo del intérprete a la situación. Aunque la vivencia de miedo escénico comienza asimismo con este cuadro bioquímico, la diferencia es fundamental y sustancial.

En una reacción "normal" ante el público, esa vivencia es útil para colocarse en escena y posibilita el mayor rendimiento durante la actuación, mientras la sintomatología derivada de la situación estresante



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

va disminuyendo, dando paso al estímulo de comunicar, de interpretar, permitiendo consolidarse sobre el escenario. El intérprete aquejado de miedo escénico entra en escena con la misma sintomatología, pero el cuadro se intensifica, incapacitándole para integrarse con su instrumento, que se puede llegar a convertir en un enemigo en los pasajes de dificultad técnica.

La psicología actual se desarrolla principalmente en dos direcciones: la psicología conductista y la psicoanalítica. La segunda busca soluciones a problemas actuales en la profundidad del subconsciente, analizando experiencias vividas o traumas infantiles. Afirma que una vez descubierto el problema profundo se soluciona el primero, que no era más que su manifestación.

La psicología conductista apuesta por una solución más activa, intentando modificar la conducta mediante un entrenamiento y una exposición controlada a la causa de la fobia, aprendiendo a dominar los síntomas que ésta provoca y trabajando sobre la autoestima y la seguridad de la persona. En este plano, lo primero que se debe trabajar es el estudio consciente de la música y la técnica que nos permita tener la sensación de control y seguridad. Una vez hecho este trabajo, el miedo escénico disminuye considerablemente y se puede empezar a hacer un entrenamiento frente al público, aumentando gradualmente la responsabilidad de la situación.

Aún así existen multitud de técnicas ajenas a la música, que mediante el control mental y físico, pueden ayudar a superar esta situación, siempre con una utilización minuciosa y prolongada, y sobre todo dirigida por un especialista hasta adquirir autonomía. Estas técnicas se han popularizado extraordinariamente en los últimos años y han pasado a estar en conocimiento (que no en utilización) de casi todos los músicos.

5. ALGUNAS TÉCNICAS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL.

5.1. La técnica Alexander.

La técnica Alexander es un método práctico desarrollado por **F. M. Alexander** (1869-1955) que ayuda a mejorar el "uso que hacemos de nosotros mismos" en las actividades de la vida diaria, reduciendo las tensiones excesivas y mejorando la coordinación, la fluidez en el movimiento, el equilibrio y la respiración. Está basada en el principio de que cada uno de nosotros funcionamos como un todo. El profesor enseña cómo aprender conscientemente a prevenir los hábitos que nos perjudican. Puesto que estas tensiones o "agarrotamientos" se producen repetidamente a lo largo de nuestra vida, poco a poco los vamos incorporando y se convierten en parte de ella, los hacemos inconscientemente; es decir: nos perjudicamos sin que nos demos cuenta.

El trabajo se basa en detectar exactamente que es lo que nosotros estamos "*haciendo de más*" para empezar el proceso de "*dejar de hacerlo*". Se observa detenidamente dónde se producen las



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

tensiones que originan la disfunción (muchas veces las sobretensiones no se dan solamente en un lugar concreto) y se hace descubrir al alumno cómo él interviene en la disfunción (se le hace consciente de ello) y, poco a poco, se inicia el proceso de "dejar de hacer" esas tensiones excesivas. En cualquier caso, sea cual sea el problema o la patología el proceso es siempre el mismo: mejora del "uso" general de la persona para que los "síntomas particulares" tiendan a desaparecer. El público en general conoce poco sobre la Técnica Alexander e inevitablemente la clasifica como una forma de terapia alternativa, cosa que no es. Si alguien acude a un profesor de Técnica Alexander con la impresión de que va a encontrar alguna clase de terapeuta o sanador, seguramente sus expectativas no serán satisfechas. No sólo esto incluso es posible que culpe al profesor de no hacer lo esperado y del fracaso del tratamiento. El profesor de Técnica Alexander no espera "curar" a nadie (sea lo que sea lo que el alumno entienda por curar). Su trabajo se asienta en el campo de la educación para la salud.

5.2. La Etonía.

Eutonía proviene del griego **eu**, armonioso, justo, y del latín **tonus**, tono. Es decir, que etimológicamente, eutonía es el *tono armonioso*. Se trata de lograr el equilibrio de las tensiones que coexisten en el cuerpo, de acuerdo con las necesidades de cada momento. Permite tomar conciencia de nuestras respuestas corporales ante las exigencias de la vida cotidiana. En un proceso gradual y acumulativo; introduce los cambios necesarios para evitar un gasto de energía excesivo. Habitualmente respondemos ante los estímulos con un patrón de movimientos muy limitado, tal vez menos del diez por ciento de nuestras posibilidades. Ese patrón de comportamiento ha sido moldeado por todas nuestras experiencias a través de los años y en el presente la respuesta es automática.

El objetivo es reconocerlos y modificarlos en la medida en que nos limitan y nos dañan. Malas posturas crónicas dejan como secuela problemas articulares y musculares. Con el trabajo de eutonía se genera un esquema de respuesta corporal más amplio y variado, en un proceso de aprendizaje constante.

Al trabajar muy específicamente sobre los huesos y articulaciones, esta disciplina está especialmente indicada para quienes tienen problemas del sistema músculoesquelético: contracturas constantes, artrosis, artritis, discopatías, lumbalgias, cervicalgias. Estos problemas pueden estar relacionados con la práctica de ciertas profesiones o actividades, como los músicos. En estos casos es importante señalar que además de aliviar las molestias, la eutonía brinda recursos para poder continuar con la actividad sin reincidir en las posturas que originaron las molestias. No es sólo un paliativo - aunque esto ya es muy importante en los casos agudos- sino que además permite revertir situaciones que de otro modo podrían terminar en una cirugía.

5.3. El tai-chi.

El Tai-Chi es un antiguo ejercicio chino que proporciona salud. Consiste en movimientos lentos y hermosos que relajan y fortalecen el cuerpo y la mente. Es un arte taoísta basado en la filosofía del



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

retorno al estado natural de salud y bienestar. **Chang Sanfeng**, sabio taoísta que vivió en el siglo XI (Dinastía Sung), está reconocido como el creador del Tai- Chi, en cuanto a sistema formal. Hoy el Tai-Chi es uno de los ejercicios más populares del mundo y lo practican millones de personas de todas las edades. El Tai-Chi Taoísta fue introducido en occidente en 1970, siendo Canadá el primer lugar, por el Maestro **Moy Lin-Shin**, quien estudió durante más de 40 años en China y Hong Kong las artes taoísta de salud y la longevidad. Devolviendo a esta disciplina los principios de las artes internas taoístas, de la medicina tradicional china y de la meditación taoísta, el Maestro Moy desarrolló una forma de Tai-Chi que aspira específicamente al cultivo de la salud y la longevidad. La llamó "Tai-Chi Taoísta".

El Tai Chi taoísta tiene un grado extra de estiramiento y de giro en cada movimiento, poniendo el énfasis en el mejoramiento de la salud. Con una práctica diligente, este tipo de movimientos produce un profundo efecto en todos los sistemas del cuerpo porque reduce las tensiones, mejora la circulación y aumenta la fuerza y la flexibilidad. Al restablecer una circulación adecuada y al liberar de tensión a los músculos, ligamentos y tendones, el Tai Chi Taoísta ayuda a optimizar la fisiología del cuerpo, devolviendo la salud y manteniendo el correcto funcionamiento de todos los sistemas, órganos y tejidos.

5.4. El yoga.

Dentro de este tipo de técnicas de armonización cuerpo-mente que oriente ha exportado a occidente quizá el Yoga sea la más conocida y extendida. El yoga basa su acción al igual que las demás técnicas en la búsqueda del equilibrio corporal y la sintonía con el estado mental y el entorno. Lo que diferencia a todas estas técnicas es, más que el objetivo, el medio.

El yoga contempla varios puntos fundamentales:

- La relajación.
- La respiración.
- Las asanas (posturas).
- La meditación.

Relajación y respiración van íntimamente unidos, y antes de iniciar una sesión de asanas se debe realizar una buena relajación, que pone a los músculos en posición óptima para ser trabajados en cuanto a tono y oxigenación. Las asanas son posturas estudiadas muy cuidadosamente que, basándose siempre en la búsqueda del equilibrio, según su objetivo concreto se pueden agrupar en:

- Asanas de estiramiento.
- Asanas de equilibrio.
- Asanas de fuerza.

Se trata en general de posturas estáticas, que una vez logrado el dominio del equilibrio se mantendrán durante prolongado tiempo, siempre con el control de la respiración.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

La meditación, como final de la sesión de yoga, pretende aprovechar el estado corporal que se logra mediante las asanas para conseguir un estado de “concentración” prolongado, basado en la atención a nuestro propio cuerpo y a la respiración.

El yoga es una técnica muy indicada para músicos, porque trabaja directamente el cuidado y estiramiento de todos los músculos, focalizando su atención en la espalda, además del equilibrio corporal. La meditación ayuda a prolongar nuestra capacidad de concentración.

6. SÍNTOMAS DE UNA PERSONA CON PÁNICO ESCÉNICO.

6.1. Físicas.

La persona puede sentir dolor de cabeza, palpitaciones, sudoración, respiración acelerada, sequedad salivar, rubor facial, sensación que la laringe se cierra, malestar estomacal, urgencia urinaria, y náuseas. Otros son el tartamudeo, reducción del volumen de la voz, se habla muy rápido o muy despacio, hay deseo de salir corriendo, pero como no puede hacerlo puede sentirse congelada, siente escalofríos y deseos de llorar.

6.2. Sicológicas.

Puede haber ideas pesimistas, recuerdos de errores pasados, miedo al rechazo, al error, al ridículo, al juicio negativo. Es tanta la carga emocional que siente la persona que para recordar, para concentrarse y para memorizar. Su mente queda en blanco. Generalmente después que la persona ha quedado en blanco o ha hablado de manera insegura, empieza a recriminarse a sí misma, sintiendo rabia, vergüenza y culpa.

6.3. Musicales.

Malos empieces, fragmentación de la línea melódica, aumento del tempo, tropiezos a notas falsas, dificultad para la conducción musical, sonido duro debido a incorrectos ataques del teclado, respiraciones en lugares donde no suele haberlas, toque con menos claridad, pedal en exceso, descuido de la dinámica, etc...

La intensidad de los síntomas dependerá del estado de ánimo y emocional, de la existencia de eventos traumáticos pasados no resueltos, de la novedad del evento, de la preparación y conocimiento del tema, y de la importancia que tiene este reto y el grado de importancia que tienen las personas antes las que tocará.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

7. CONCLUSIÓN

Tocar en público, con la necesaria seguridad en sí mismos, para comprender la función comunicativa de la interpretación musical, era ya un objetivo en el Grado Elemental. Planteado como un juego, el alumno/a fue adquiriendo experiencias positivas que ahora se tratan de reforzar con actitudes y normas de comportamiento que debe conocer. Al mismo tiempo, la cada vez más alta exigencia en cuanto a la dificultad de las obras y la calidad interpretativa, podría provocar un retraimiento en su espontaneidad, por lo que deberá consolidarse esta experiencia como parte integrante de su formación.

Al mismo tiempo hay que considerar que el alumno finaliza este curso el grado elemental, lo que todavía justifica más la organización de un recital público, como colofón a estos cuatro años de estudios.

En cursos posteriores, la participación en recitales de alumnos/as deberá orientarse a la interpretación de un repertorio significativo, y en el mayor peso en cuanto a duración de su intervención. No será hasta el Grado Superior cuando se pueda pedir a un alumno que interprete un recital completo a su cargo.

8. BIBLIOGRAFÍA.

Christophe, A. y Patrick, L. (1997). *El miedo a los demás: miedo escénico, timidez y fobia social*. Bilbao: Ediciones mensajero.

Jagot, P. (1972). *La timidez vencida*. Barcelona: Iberia.

Gozález Ramirez, J.F. (2003). *Vence la timidez. Ser más atractivo*. Arganda del Rey: Edimat.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Antonio Bernal Mercedes
- Centro, localidad, provincia: Cádiz, Cádiz
- E-mail: momuaso@yahoo.es