



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

“CÓMO SUPERAR EL MIEDO ESCÉNICO”

AUTORÍA JOSÉ MARÍA MARTÍNEZ RUS
TEMÁTICA EL MIEDO ESCÉNICO EN EL MÚSICO
ETAPA ENSEÑANZAS BÁSICAS Y PROFESIONALES DE MÚSICA

Resumen

“Si la música está pensada para compartirla con otros ¿Por qué tenemos tanto miedo a las actuaciones en público?” A lo largo de este artículo vamos a conocer técnicas para combatir el miedo a los escenarios.

Palabras clave

- Público
- Concierto
- Miedo
- Educación

1. INTRODUCCIÓN

Cuando tocamos para alguien más que para nosotros mismos (para el profesor o la profesora, para un familiar, para una multitud, para una grabadora, etc.), se produce una situación de nervios y estrés que nos impide involucrarnos por completo en nuestra labor. Desde el momento que somos conscientes de que estamos siendo escuchados, debemos poner en práctica nuestras habilidades interpretativas y de actuación. Actuar no viene a ser otra cosa más que una habilidad y, por tanto, hay que aprenderla.

El problema surge cuando no somos capaces de tocar de la misma manera que tocamos en casa, cuando no nos escucha nadie. Ciertamente es que cuando aumentamos la capacidad de tocar en casa, también aumentamos la capacidad de actuación sobre el escenario. Es un error pensar en que cada actuación va a ser la mejor, lo que debemos pretender es encontrar el modo de conseguir consistencia, llegando ocasionalmente a niveles de grandeza. Cuando llegamos al escenario, ninguna pieza es fácil, por eso, no hay que tocar por encima de nuestras capacidades de actuación, incluso podemos aprender a tocar en el escenario haciendo una simple escala.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

2. REGLAS PARA APLICAR A LA HORA DE TOCAR EN EL ESCENARIO

A la hora de tocar, el público en general está ahí para disfrutar de la música, y no sabe si estás en una parte fácil o difícil. No podemos proyectar nuestras inseguridades al público, sino que debemos centrarnos y disfrutar de la música. Debemos concentrarnos en el resultado musical que pretendemos transmitir. En cuanto a una buena técnica, ésta sólo debe ser un medio para conseguir un fin musical. Intentamos crear algo, no impresionar a alguien. Es preferible no compararse con otros u otras, excepto si es para estimular el propio deseo de mejorar. La única competición que debe existir es con uno mismo.

Hay que tener siempre en cuenta las críticas constructivas que nos hagan, pero ignorar las críticas destructivas de quienes sólo quieren hacer daño. Lo mejor es procurar no preocuparse por las expectativas poco realistas de los demás, la cuestión es disfrutar en el nivel en el que estés ahora mismo mientras sigues avanzando.

Si nos centramos en la actuación y la percibimos como algo que nada tiene que ver con nosotros mismos nos sentiremos más seguros. No se trata de una oportunidad para hacer alarde de tu ego o para aplastarlo, sino que simplemente se trata de una oportunidad para compartir el placer de la música con otros. La persona que acuda a la actuación para escuchar los errores que otros comenten en vez de para disfrutar de la experiencia musical, es más digno de pena que de temor.

Después de dominar técnicamente una pieza, debemos aprender cómo interpretarla, aplicando las siguientes reglas:

1. Una vez que comiences, toca la pieza hasta el final sin parar. No hagas falsos comienzos. No te detengas a mitad y comiences de nuevo.
2. Cuando cometes un error, ¡sigue! Si te paras y corriges el error, entonces has cometido dos errores. Mira siempre hacia delante. Lo que ha pasado, pasó.
3. Incluso aunque hayas realizado un pequeño desastre, termina de forma sólida y dale a la última nota todo su valor. Nada resulta más desagradable para una audiencia que alguien que al final de la pieza, frunce el seño, se queja y se lamenta de su destino.

Existen problemas que sólo aparecen cuando se toca la pieza completa. Debemos realizar una evaluación honesta y corregir las partes problemáticas, especialmente las conexiones de las áreas que hemos trabajado individualmente.

3. LA MEMORIA

Una de las cosas más importantes a la hora de prepararse para una actuación en el escenario es el poder visualizar en la memoria las piezas que tocamos. Si no somos capaces de seguir la pieza en nuestra mente, nos estamos abriendo a la inseguridad en la actuación. Es primordial el poder recordar y solfear sin dudas: las notas, la digitación de mano izquierda, la digitación de mano derecha, la melodía



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

en obras homofónicas, cada voz individualmente en las contrapuntísticas, las progresiones armónicas, la estructura general de la pieza.

Finalmente, debemos ser capaces de visualizar la obra a tempo con un metrónomo sin dudas ni errores.

Otra forma de utilizar la memoria eficazmente es visualizar las actuaciones mismas. El miedo escénico es un fenómeno puramente mental; por ello, podemos imaginar mentalmente la experiencia de tocar frente a otros, y tratar los miedos donde realmente están, en la mente.

4. EL NERVIOSISMO

Cuando nos ponemos nerviosos sufrimos una reacción natural al ser el centro de atención. Lo que determinará la actuación será cómo utilizamos ese nerviosismo. Si intentamos ignorarlo, nos engañaremos a nosotros mismos. Si pensamos de forma agresiva "no me pondré nervioso, no puedo estar nervioso" es igualmente malo. Por el contrario, debemos aceptar el nerviosismo y trabajar con él. Nuestro trabajo consistirá en modificar el estado de nerviosismo por energía constructiva aprendiendo a relajarnos. Podemos considerar la relajación como una parte importante en la técnica de nuestro instrumento y, por tanto, hay que cultivarla.

Realizar ejercicios de relajación progresiva nos ofrece un control consciente sobre nuestro cuerpo. A la hora de realizarlos, nos colocaremos tumbados en el suelo. Pondremos un reloj de alarma para que suene en 30 minutos. Empezaremos con un extremo del cuerpo, los dedos de los pies o la cabeza, relajando conscientemente pequeñas partes del cuerpo cada vez (cada dedo del pie, el talón, el empeine, la planta, etc.). Pasaremos por tres estados de relajación. En primer lugar, llegaremos al estado en que normalmente se considera estar "relajado". A continuación, la parte que estemos relajando se sentirá pesada, como si se hundiera en el suelo. Por último, no seremos capaces de sentirla. Poco a poco pasaremos hasta el otro extremo de nuestro cuerpo. Si practicamos esto una media hora cada día y especialmente antes de las actuaciones, incrementaremos nuestra sensibilidad a la tensión y seremos capaces de liberarla inmediatamente cuando ocurra.

También podemos llevar a cabo una relajación centrándonos en la respiración. Debemos respirar desde el diafragma lentamente y con una respiración profunda. Es importante controlar la respiración conscientemente para que no se acelere, pues una vez pasado cierto nivel ya no es posible el control y comienza la hiperventilación. Al estar relajados, parece como si el instrumento y el intérprete fuesen uno.

Por otro lado, si tocamos la pieza muchas veces, a la séptima vez debemos empezar a disfrutarla. Antes de enfrentarnos a un público, debemos practicar varias actuaciones para nosotros mismos. Si encontramos problemas en la respiración mientras actuamos, nos lo pondremos como objetivo. Lo importante no es dar las notas, sino hacerlo de forma relajada. Para empezar, actuaremos en el estudio para una audiencia imaginaria. Después, actuaremos ante una grabadora. A continuación, tocaremos para uno o más amigos, y por último, para extraños.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

Si acudimos a conciertos donde son otros los que se exponen ante el público, nos acostumbraremos a ese ambiente y podremos imaginar que somos nosotros mismos los que tocamos ante esa gente. Así, intentaremos solucionar y manejar cualquier sentimiento de nerviosismo que aparezca como si estuviésemos realmente en el escenario.

Por otra parte, nos daremos cuenta de que incluso los mejores intérpretes se ponen nerviosos y cometen errores. No podemos confiar en las grabaciones que compramos para oír en casa, ya que éstas están editadas y manipuladas, y por tanto representan un ideal de interpretación. Por el contrario, escuchar los conciertos con todas sus imperfecciones nos debería librar de todas las preocupaciones erróneas.

5. ANTES DE LA ACTUACIÓN

El mismo día de la actuación debemos tomarlo todo con calma. Prepararemos con tiempo todo lo necesario para el concierto, la ropa, las partituras, etc., así no tendremos prisas en el momento de salir al escenario.

Ese día debemos procurar no ensayar demasiado, pues estudiar a última hora sólo provoca inseguridad y cansancio. Si pensamos que estamos bien preparados, todo irá bien. Tendremos en la memoria la visualización de las piezas. Trabajaremos de manera sobre puntos determinados, y tocar sólo una o dos piezas completas. Ese día debemos comer ligero y suficiente, evitando los estimulantes. Procuraremos llegar temprano para poder familiarizarnos con la sala. A ser posible, nos sentaremos en la posición en la que actuaremos y tocaremos una pieza mientras imaginamos los asientos llenos de gente.

6. LA ACTUACIÓN

Durante una actuación, lo más importante es mantener la concentración. La concentración es una habilidad que debemos practicar. Cuando estemos tocando, debemos concentrarnos en los medios que nos harán llegar a un fin deseado, y este fin llegará por sí mismo.

En lugar de preocuparnos por sacar un buen sonido, debemos estar atentos a lo que tienen que hacer los dedos para producir un buen sonido. Asimismo, no podemos pensar que vamos a fallar, o que se nos va a ir la memoria, simplemente enfocaremos la mente en recordar, pero sin preocupaciones ni agobios. Lo importante es mantener la mente centrada, y no distraernos a pesar de los ruidos o movimientos que puedan haber a nuestro alrededor. Esto, lo podemos practicar estudiando frente al televisor, con dos radios sonando a la vez en dos emisoras distintas. Incluso, pidiendo a los familiares y amigos que nos escuchan mientras tocamos, que hagan ruido, hablen, tosan, etc. Si a pesar de todo eso somos capaces de concentrarnos en lo que estamos tocando, no tendremos ningún problema cuando toquemos sobre un escenario.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

7. ERRORES ANTE EL PÚBLICO

Cuando nos exponemos ante el público tenemos que aceptar que la perfección no es posible. Tampoco quiere esto decir que debemos bajar nuestras expectativas, pero somos humanos y cometeremos errores; dada la cantidad de notas que se tocan en una actuación, es poco realista esperar que no fallemos ninguna. Debemos ponernos un límite de error por actuación, así, si aceptamos que podemos errar, no nos entrará el pánico cuando aparezcan.

Podemos distinguir dos tipos de errores:

- Deficiencias: Muestran una preparación inadecuada; es decir, son acciones que no somos capaces de realizar en el instrumento. Debemos tener en cuenta estos errores para trabajarlos concienzudamente después de la actuación, pero, mientras, seguiremos a delante, sin parones, pues no es el momento de practicar.

- Errores sencillos: Estos errores no tienen nada que ver con la preparación previa ni con la falta de técnica. Éstos ocurrirán al margen de lo bien que nos hayamos podido preparar. Debemos ignorarlos y continuar como si nada. Si estamos concentrados en la música en su conjunto, nos reiremos de estos errores.

Un error que debemos evitar a toda costa es el hacer algún comentario al público sobre los errores que vamos cometiendo. Estos comentarios pueden ser gestos o expresiones del tipo “¡Ay!”, “perdón”, que no son precisamente muestras de una buena comunicación con la audiencia. En el momento en que cometamos un error debemos callarlo y actuar como si no hubiese ocurrido, ya que, en la mayoría de los casos, seremos los únicos que nos daremos cuenta de los mismos.

En el caso de sufrir un bloqueo de memoria que no nos permita continuar con la siguiente nota, saltaremos a la siguiente frase que recordemos con claridad. Es importante señalar en nuestra mente algunos puntos clave para poder retomar la pieza si tenemos este tipo de fallo memorístico. Si el bloqueo es tan fuerte que no podemos seguir con la pieza, podemos volver al principio de la sección de la que nos encontramos o al principio de la pieza si es necesario. Cuando esto no funcione, dejaremos la pieza en cuestión y pasaremos a la siguiente. Si ésta era la última pieza por tocar, sonreiremos, saludaremos al público y abandonaremos el escenario.

Hay que considerar al público como amigos y no como enemigos, es decir, ellos acuden al concierto para escuchar nuestra música, y quieren que lo hagamos bien. Por tanto, tienen en cuenta nuestros esfuerzos y valorarán nuestro trabajo. Aquellos que acudan a la sala de concierto a buscar los errores de los demás, son dignos de lástima. Lo único que consiguen es perderse la música que les estamos ofreciendo y disfrutar de la misma.

Si vamos a hablar con el público, debemos ser nosotros mismos. El intentar parecer demasiado formal y divo, o siendo excesivamente cercano como un colega del público, provocará que la audiencia se



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

alineee. Hay que pensar muy bien lo que vamos a decir para que se note que sabemos de lo que hablamos. Si comenzamos a decir "la siguiente pieza que voy a tocar, mmm, está compuesta por, mmm, Franco Marinaro Torroba. Se trata de su, mmm, sonatina, que es una especie de pieza grande, con movimientos y notas. La escribió me parece que en los años 20 o en los 70 para Segovia o algún otro guitarrista", no inspiraremos confianza, sino inseguridad y por lo tanto el público se formará un juicio de valor algo negativo sobre ti, antes de escucharte.

En el momento de la actuación, debemos sentirnos la estrella del escenario, dejando que los hombros se ensanchen y adoptando una postura dominante ante el piano. Se trata de parecer que controlamos la situación al detalle. A su vez, dejaremos que los brazos y los dedos se expandan de forma relajada para permitir mejorar la circulación y que la sangre fluya por los dedos, lo que nos permitirá tocar en un escenario frío sin ningún problema mayor.

Mucha gente piensa que todo suena bien en la habitación donde estudian, pero luego, cuando suben al escenario, todo suena fatal. Esto es un error pensarlo, debemos darle la vuelta por completo a esta afirmación. Cuando estamos estudiando en nuestra habitación, debemos ser muy críticos con todo lo que oímos, porque es ahí, en ese momento y ese lugar, donde tenemos la oportunidad de cambiarlo. Una vez subidos al escenario, ya no tenemos tiempo para eso, de forma que lo único que podemos hacer es aceptarlo tal y como es y enfocarse en lo positivo, en lo que de verdad suena bien. Los problemas que surjan durante nuestra interpretación podrán solucionarse después de la actuación.

En ocasiones, al intérprete puede parecerle que el tiempo se detiene en el escenario, como si se ralentizase todo y el tiempo no avanzara. Éste es un aspecto al que muchos temen. Sobre el escenario puede entrar agobio y ansiedad por las ganas de terminar. Sin embargo, este fenómeno puede utilizarse positivamente si nos mantenemos concentrados en lo que debemos hacer para realizar una buena interpretación. Podemos tomarnos el tiempo que necesitemos, sin prisa alguna. Antes de comenzar la pieza perderemos el tiempo que nos haga falta para prepararnos física, mental y emocionalmente, nunca comenzaremos la pieza sin estar preparados ni concentrados en lo que debe sonar.

Otro aspecto positivo que nos puede ayudar a la hora de actuar es el tener un ritual y repetirlo siempre que subamos al escenario. También debemos realizarlo en todas las prácticas de actuación, incluso cuando imaginamos, en la habitación de estudio, que tenemos una audiencia observándonos. Debemos conseguir convertirlo en un hábito, un hábito inconsciente que en cualquier momento nos ayude de manera efectiva a retomar el estado inicial de concentración. Podemos usar el ritual para evitar cualquier problema predecible que pueda perturbar nuestra confianza mientras estamos tocando nuestras piezas en concierto. Un ejemplo de ritual para ayudarnos puede ser el que mostramos a continuación:

1. Comprobar el asiento y ver si está equilibrado. Debemos tener una sensación de seguridad propia y del instrumento cuando estemos sentados.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

2. Respirar profundamente y tomarnos todo con calma nos ayudará a relajarnos.
3. Comprobar la afinación.
4. Colocar las manos en la posición adecuada para comenzar una pieza, ya que nada resulta más inseguro que comenzar la pieza y darnos cuenta de que sólo una de las dos manos está correctamente posicionada.
5. Con los ojos cerrados marcaremos mentalmente el tempo que vamos a llevar. Debemos tener en cuenta que al encontrarnos más nerviosos en el escenario tenderemos a tocar más rápido y acelerar durante la pieza, de manera que lo más adecuado sería comenzar a tocar en un tempo que nos pueda resultar más lento de lo normal, pero que podamos controlar bien. En cualquier caso, los nervios de la actuación pueden distorsionar la percepción del tiempo haciéndonos creer que la velocidad a la que estamos tocando la pieza es demasiado lenta.
6. Solfear y visualizar la primera frase de la pieza puede ayudarnos a concentrarnos.
7. Comenzaremos la pieza con decisión, llevando la expiración de la respiración con el primer tiempo fuerte, sin olvidar mantener la respiración lenta y profunda durante toda la actuación.

8. DESPUÉS DE LA ACTUACIÓN

Después de la actuación, debemos agradecer al público que haya acudido a escucharnos y nunca nos disculparemos por nada de lo que hayamos podido hacer durante la actuación. Se supone que hemos hecho todo lo que hemos podido, por tanto, no debemos disculparnos. Si nos dedicamos a autocensurar nuestra interpretación ante el público que nos aplaude, mostramos falta de autoestima e insultamos a los que nos escuchan, ya que es como si le dijésemos que si le ha gustado nuestra actuación ha sido porque no entienden o porque tienen mal gusto.

Una vez solos, debemos evaluar nuestra actuación de manera honesta y trabajar los problemas con los que nos hayamos topado bajo la tensión de la actuación. Lo más importante es no arrepentirse ni castigarse por lo que pudimos hacer. Nuestra perspectiva se tiene que fundar en cómo lo hemos hecho y no en cómo lo esperamos hacer. Debemos centrarnos en lo que tenemos, lo que hemos logrado, y en lo que podemos mejorar y alcanzar en el futuro más próximo.

9. APLICACIÓN DIDÁCTICA

9.1. OBJETIVOS



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Desarrollar la seguridad necesaria para interpretar en público con un buen rendimiento. Iniciar a los músicos en la relajación y técnicas de autocontrol.
- Valorar el dominio del cuerpo y de la mente para utilizar con seguridad la técnica y concentrarse en la audición e interpretación.
- Definir las líneas de acción conducentes a que la interpretación en público resulte una experiencia enriquecedora y estimulante para el profesorado y para el alumnado.
- Fomentar el intercambio de ideas y experiencias entre el profesorado y el alumnado.

9.2. Actividades

Técnicas de relajación:

-Entrenamiento en relajación muscular progresiva en la 1ª semana el área de brazos 4-5 veces, 20' cada vez. Utilizando las hojas de autorregistro para un seguimiento propio. La siguiente semana el área de piernas, con posterioridad el tronco y por último el área facial.

-Luego se pasa a practicar la relajación pasiva 4 veces por semana 10-15', intentando acortar el tiempo hasta conseguir un buen grado de relajación en 5'.

-Tras dicha relajación se realiza la relación diferencial 1-2'.

-Practicar 4 veces por semana la respiración controlada 5'.

Técnicas de actuación:

Podemos realizar ejercicios con el alumnado en los que utilizaremos una grabadora. Dejaremos en el aula solos al alumno o a la alumna y la grabadora. Le pediremos que interprete una de las obras que prepare para la actuación en público. Una vez terminado, escucharemos las impresiones del alumno.

A continuación, pasaremos a la sala de actuación. Al escenario. El alumno interpretará ante un público imaginario, y explicará sus sensaciones, que compararemos con las que tuvo ante la grabadora.

Por último, acudiremos a escuchar al alumno en el mismo escenario en el que se llevará a cabo la actuación. Ahora estaremos alumno y profesor, y seremos testigos de las reacciones del mismo.

Al finalizar este entrenamiento, que podremos llevar a cabo durante varios días consecutivos, el alumno se habrá despojado de los pensamientos que le impedían actuar e interpretar sus obras ante el público.

10. BIBLIOGRAFÍA

- BORGUNYÓ, M. (1933). *La música, el canto y la escuela*. Barcelona: Conservatorio de música de Sabadell.
- Guix, X. (2007). *Mientras me miran*. Barcelona: Granica



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 24 – NOVIEMBRE DE 2009

- Weintraub, M. (2009). *El sentido del miedo escénico*. Madrid: Alianza.
- Weintraub, M. (2004). *¿Por qué no disfruto en el escenario?*. Madrid: Alianza.

Autoría

- Nombre y Apellidos: José María Martínez Rus
- Centro, localidad, provincia: Córdoba
- E-mail: chema1811@hotmail.com