

*Universidad Antonio Nariño*



*Facultad de Artes*

## **PÁNICO ESCÉNICO**

Estrategias de combinación psicológicas y  
Performáticas para su superación.

Proyecto de creación reflexiva, que se presenta como requisito para optar al título de:

**Maestro en Música**

**Presenta:**

**Carlos Eduardo Jaimes Parra**

**Asesor Pedagógico:**

**Maestra Claudia Mejía**

**Bogotá, junio 2020**

**TABLA DE CONTENIDO**

<b>1. Antecedentes.....</b>	<b>4.</b>
<b>2. Pregunta.....</b>	<b>6.</b>
<b>3. Objetivo General. ....</b>	<b>7.</b>
<b>4. Objetivos Específicos. . ....</b>	<b>7.</b>
<b>5. Justificación. ....</b>	<b>7.</b>
<b>6. Marco Teórico.....</b>	<b>8</b>
<b>6.1 Miedo – Pánico Escénico. ....</b>	<b>8.</b>
<b>6.2 Psicología de la Música. ....</b>	<b>10.</b>
<b>6.3 Estudio del Comportamiento Musical. ....</b>	<b>11.</b>

<b>6.4</b>	<b>La causa del Miedo. ....</b>	<b>14</b>
<b>6.5</b>	<b>Estudios sobre pánico escénico. ....</b>	<b>15.</b>
<b>6.6</b>	<b>¿Cuáles son los síntomas del Pánico Escénico? .....</b>	<b>18.</b>
<b>6.7</b>	<b>¿Se puede prevenir el Pánico Escénico? .....</b>	<b>19.</b>
<b>6.8</b>	<b>¿En qué consiste el tratamiento del pánico escénico?.....</b>	<b>20.</b>
<b>6.9</b>	<b>Terapias psicológicas frente al miedo. ....</b>	<b>20.</b>
<b>6.10</b>	<b>¿Qué es la Ejercitación Mental? .....</b>	<b>20.</b>
<b>6.11</b>	<b>¿Por qué aprender a moverse mentalmente?.....</b>	<b>22.</b>
<b>6.12</b>	<b>Ejercitación Mental para superar el miedo. ....</b>	<b>23.</b>
<b>6.13</b>	<b>Ejercitación mental en el miedo a tocar en público y la Preparación para la actuación. ....</b>	<b>24.</b>
<b>7.</b>	<b>Metodología. ....</b>	<b>25.</b>
<b>8.</b>	<b>Conclusiones.....</b>	<b>30.</b>
<b>9.</b>	<b>Anexo (Monologo).....</b>	<b>34.</b>
<b>10.</b>	<b>Referencias.....</b>	<b>43.</b>

## **1. Antecedentes.**

Dentro de los espacios académicos en la formación de los futuros profesionales en música se deben poner a prueba de manera constante las habilidades que están adquiriendo. Muchas veces estas pruebas se llevan a cabo en escenarios que pueden convertirse en contextos en los cuales el pánico escénico hace su aparición; este pánico entendido como una expresión caracterizada por altos niveles de ansiedad como consecuencia de exponerse a situaciones que pueden ser amenazantes o incómodas (Itziar Iruarrizaga, 1999). Para el caso particular, el hecho de hacer presentaciones frente a personas expertas que emiten conceptos, o público en general que observa las ejecuciones, hacen que los músicos puedan estar en una constante situación de evaluación, dado que quienes observan cuentan con la capacidad de emitir opiniones o conceptos frente a lo que están viendo y juzgar así las capacidades técnicas y profesionales de los músicos.

Continuamente estos eventos generan efectos sobre el cuerpo, la mente y las emociones; por lo tanto, inciden negativamente en la interpretación y el desempeño musical, restándole valor a las arduas jornadas de estudio instrumental realizadas por el artista. (Marinovic, 2006). Algunas pesquisas hechas en clases y espacios extracurriculares, permiten notar que un número considerable de estudiantes de música han tenido al menos una experiencia de pánico escénico en un contexto evaluativo.

Desde algunas disciplinas como la psicología se han hecho propuestas exploratorias sobre el pánico escénico, a partir de los elementos que entran en ejecución durante una puesta en escena en el contexto musical. Según Gjerdingen (Gjerdingen, 2008. pág. 956. citado en

(Fernández & García, 2015) “La psicología de la música como una disciplina de la psicología, explica cómo la mente humana responde, imagina, controla la interpretación y evalúa la música” pág. 3. Es por ello que siempre que estamos ante un ejercicio de ejecución musical, la forma en como es percibida la futura interpretación por parte del músico implica una serie de procesos atencionales, la mayoría de ellos dirigidos al temor de fallar ya sea en la técnica o en la estética.

Lacárcel menciona que para minimizar el riesgo de afectación de la ejecución como consecuencia del pánico escénico, es preciso asegurar cada tema desde la conciencia profunda de su ritmo, su melodía, su armonía y su forma, todo esto para establecer una conexión con el contexto en el que fue creada y el contexto del autor que la recrea. Después de esto es más fácil confrontar un público que puede ser inicialmente un grupo de apoyo para estudiar la experiencia y contribuir a la construcción de la confianza. (Lacárcel, 2003)

En los conservatorios y en general en los programas de música, es común que en la formación de un intérprete se concentren en el desarrollo de aspectos técnicos, cuyo logro en virtud de su cuerpo valorado como máquina, define sus cualidades y suficiencia. De allí resultará una evaluación que, según el caso, será aprobada o desaprobada. Pedagógicamente, es como dar toda la importancia y relevancia a la fórmula y olvidarse por completo u obviar su proceso y demostración.

Por fortuna, disciplinas como la psicología de la música y en ella, la psicología de la interpretación, han analizado este tema y le han otorgado la importancia que merece desde hace ya varias décadas, buscando que estos asuntos sean una materia fundamental del conocimiento, investigable y categorizable. Nos da luces acerca de factores del comportamiento humano que entran en juego a la hora de hacer música y que hacen que cada experiencia musical sea, a nivel interpretativo, de audiencia o de creación, única, y por

tanto, no puede limitarse al desarrollo exclusivo de patrones genéricos y tampoco someterse a una evaluación con criterios verticales.

Es importante notar cómo a pesar de los reiterados llamados al cambio para asegurar la pertinencia de los contenidos curriculares y desarrollo de habilidades para la música fuera de la academia y en íntima relación con el contexto socio cultural y psicoafectivo de cada estudiante, la academia se ha mantenido aislada, resistente al cambio y con demasiada frecuencia regresiva, en lugar de progresiva, en su enfoque de la educación descartando así lo enunciado por Fernández & García “La interpretación musical posee un componente psicológico decisivo, que sin embargo no posee un reflejo significativo en los centros de enseñanza musical.” (Fernández & García, 2015 Pág. 18)

Josefa Lacárcel muestra también aspectos psicológicos importantes que no siempre se tienen en cuenta para la pedagogía musical a un nivel profesional, como por ejemplo la interiorización de la música para que así haya un aprendizaje profundo, como cuando se aprende un idioma, o como cuando aprendemos a leer, porque la música es un medio de expresión que llega a lo más íntimo de cada persona. Es así como evidencia en la formación musical, procesos viciados por la mentalización excesiva y la poca vivencia desde la organicidad del ritmo o la relación psicoafectiva de la melodía. (Lacárcel, 2003)

## **2. Pregunta.**

Teniendo en cuenta la importancia que reviste para los músicos la correcta interpretación de piezas musicales y cómo de esta depende la conexión con el público y la estética de la presentación, se propone responder a la siguiente pregunta:

¿Cómo superar el pánico escénico durante la interpretación pública de conciertos de guitarra? El propósito es suscitar reflexiones y aproximaciones a un problema que ha

afectado por años a quienes hacemos parte de la escuela musical, y por considerarse un ejercicio subjetivo es necesario abordarlas desde las particularidades del artista.

### **3. Objetivo general.**

Generar estrategias para superar el pánico escénico durante la interpretación pública de conciertos de guitarra.

### **4. Objetivos específicos.**

- Identificar las causas que provocan pánico escénico a un estudiante de guitarra durante un recital ante un público específico.
- Analizar las experiencias frente al miedo en los recitales como insumo para el diseño de las estrategias.
- Promover el bienestar del artista durante el proceso de ejecución de piezas musicales
- Tomar elementos de la psicología de la música y su papel dentro de la interpretación como herramienta de superación del pánico escénico

### **5. Justificación.**

A lo largo de la carrera como músico, se han identificado eventos negativos y positivos que han generado tensiones físicas y emocionales al momento de enfrentarme a un público con algún grado de experticia musical, o al estar en un espacio de evaluación presentando piezas musicales de diferentes niveles de dificultad. Se ha observado que estudiantes de guitarra e instrumentistas en general han vivido situaciones similares en las que surgen temores que ocasionan el llamado pánico escénico, factor sin duda influyente, en el

resultado negativo de los recitales a pesar de la previa y juiciosa preparación de los intérpretes.

Autores como Mimí Marinovic (Marinovic, 2006) y José Ballester Martínez (Ballester Martínez, 2015), han descrito experiencias de estudiantes con pánico escénico, investigando sobre ellas, lo cual ha arrojado información de que la mayor tasa de deserción académica de los programas de formación artística, ha sido a causa del pánico escénico. Los datos han revelado un porcentaje del 24% de frecuencia en la deserción de los estudiantes de música y artes escénicas, asociada al temor de presentarse frente a un escenario.

Teniendo en cuenta lo anterior, en este ejercicio de investigación se pretende analizar algunas de estas experiencias en el escenario para conocer, comprender y enfrentar dichos miedos y proponer soluciones prácticas, que permitan al músico, y porque no, al artista en general, crear alternativas escénicas que ayuden a minimizar el costo de la experiencia, manteniendo conjuntamente el momento místico y ritual de interpretar, junto con la entrega de la experiencia performática al público desde la música.

## **6. Marco Teórico.**

### **6.1. Miedo/Pánico Escénico**

A lo largo de la historia, se ha definido el miedo como una reacción frente a una situación amenazadora, en la que el cuerpo sufre diversos cambios alterando el sistema nervioso.

*“...nuestro cuerpo reacciona de una forma muy característica: el latido del corazón se acelera, las manos se vuelven húmedas y tiemblan, se empieza a sudar, las rodillas se aflojan, la boca se seca, notamos una sensación de estrechez en el pecho*

*y a menudo más cosas, lo cual precisamente en este momento nos parece especialmente molesto.” (Klöppel, 2005) pag.112.*

De modo que en muchas ocasiones no existe la posibilidad de pensar rápidamente o retomar el control de nuestras acciones, pero de alguna manera hay quienes fácilmente pueden dominar estas emociones y retornar el control.

*“La palabra miedo viene de la palabra en latín (angustus) = angosto, asociado con la poca posibilidad de tener control sobre la situación, desafiando el descontrol expresado en el cuerpo propiamente” (Klöppel, 2005: pág. 115)*

El pensamiento se ve agotado de ideas y el subconsciente evoca situaciones que ya han sucedido anteriormente y quedaron grabadas, reviviendo el miedo que en las ocasiones extremas surge; aparecen reflexiones sobre situaciones difíciles que se podrían presentar y a menudo, recuerdos de situaciones parecidas. Con frecuencia, nos vemos asaltados por dudas sobre nuestra propia capacidad de rendimiento junto con otros pensamientos negativos. Imaginaciones de esta naturaleza pueden volverse particularmente torturadoras y destructivas.

Además de las reacciones corporales y las particulares asociaciones de ideas, las emociones se hacen notar de otra manera; eso es mediante los impulsos de la acción que pueden hacer visibles las sensaciones en el exterior: la mímica y la posición del cuerpo cambian con el miedo, nuestra posición es menos erguida, a menudo retrocedemos temerosos o en algunas situaciones pasamos a la acción.

Entonces, para comprender el proceso que se vive con el miedo, este consta siempre de tres partes:

- **Cuerpo:** (temblar, sudar, palpitaciones) como alteraciones físicas evidentes que se pueden notar fácilmente.
- **Pensar/Sentir:** no quiero subir al escenario, seguro cometeré errores, es decir, frases mentales que comienzan a gestar pensamientos negativos y destructivos en la autoconfianza y seguridad.
- **Actitud:** Evitar y huir, la posibilidad de tomar decisiones contrarias para vencer el miedo, en muchas ocasiones hay personas que permiten que esta actitud sea definitiva y terminan abandonando sus ideales o propósitos (Klöppel, 2005).

Es así como lo indica Delumeau (Delumeau, 1978), citando una frase del Quijote de la Mancha “El miedo que tienes –dijo don Quijote- te hace, Sancho, que ni veas ni oyas á derechas; porque uno de los defectos del miedo es turbar los sentidos (s.p).”

A pesar de lo mencionado anteriormente, las emociones desagradables como el miedo también pueden repercutir positivamente. Mediante una actividad intensificada, el miedo puede estimular a evitar un fracaso inminente, por ejemplo, algunas personas no parecen movilizar sus reservas de rendimiento hasta que tienen que dominar las situaciones que provocan miedo.

El miedo y también otras emociones que exigen una atención, distraen forzosamente del hacer música. En otras palabras: pensar en el miedo y sentir conscientemente las alteraciones corporales es equivalente a la disminución de la concentración en el trabajo. En vez de concentrarse totalmente en la música, la atención se divide.

## **6.2. Psicología de la música**

Cuando se habla de la psicología de la música, se debe pensar en cómo la fuerza emocional que ejerce la música afecta el comportamiento de las personas. Esta disciplina de la psicología se centra en analizar y comprender las cuestiones acerca de cómo la mente humana responde, imagina, controla la interpretación y evalúa la música.

Es importante hablar de la psicología de la música para tener una buena observación de nuestro comportamiento y ejercer algún tipo de acción reformativa frente a situaciones sobre las que perdemos el control. Técnicas como la ejercitación mental permiten aclarar aspectos metodológicos, pedagógicos e inductivos en el proceso de apropiación interpretativa de una obra.

Así como Klöppel (Klöppel, 2005) habla de la mente, el cuerpo y el espíritu, Josefa Lacárcel (Lacárcel, 2003), apoyándose en los principios metodológicos de Edgar Willems, establece la trilogía: desarrollo físico - desarrollo psico emotivo - desarrollo mental, en directa relación con la trilogía: desarrollo rítmico - desarrollo melódico y desarrollo armónico, sustentando las bases psicológicas de la educación musical, a las que inserta aspectos conductuales diversos que incluyen, origen, condiciones sociales y gusto musical entre otros.

### **6.3. Estudio del comportamiento Musical**

Lacárcel (Lacárcel, 2003) observa de una forma muy profunda al individuo desde su dimensión biológica, psicológica emocional y su entorno o medio social, generando así una comprensión holística del sujeto desde su cuerpo, mente y espíritu. Tal como Delumeau diría *“El cerebro analiza la percepción la música es sonido, el sonido es vibración, la*

*vibración es energía que se transmite en forma de ondas que llegan a nuestro oído y de él al cerebro” (Delumeau, 1978).*

Esto quiere decir, que siempre se debe tener en cuenta la forma de enseñar música y la importancia de cómo se debe manejar el entorno social del individuo, manteniendo especial atención en el contexto donde vive, para que cuando desarrolle su nivel interpretativo pueda hacerlo de una forma segura.

Otro aspecto relevante dentro de todos los factores que intervienen en la interpretación es el contexto de cada tema musical, es decir, el entorno en que surge, su composición, historia y significado. Todo esto con el propósito de conseguir un mayor nivel de apropiación y dominio. Para ejemplificar este punto, traigo a colación una de las piezas que he estudiado e interpretado: “Adiós Nonino”. (Piazzolla, 1959)

Astor Piazzolla ha sido uno de los mayores músicos y compositores de tango del siglo XX dando a conocer este género por todo el mundo, tanto así que muchos han querido interpretarlo. En países que no tienen una gran tradición sobre el tango, los intérpretes se enfrentan a un doble reto para la comprensión e interpretación de su obra; sin embargo, a través de la escucha juiciosa de varias de sus obras y la interpretación de otros músicos es posible lograr una mejor cercanía con sus piezas musicales.

Este representante del tango en Suramérica fue un bandoneonista y compositor nacido en Mar de la Plata (Argentina), pero la mayor parte de su vida vivió en Nueva York (Estados Unidos) donde su padre le regaló un bandoneón que comenzó a tocar desde muy temprana edad. Quizá fue esta mezcla cultural entre el sabor musical latinoamericano y el ambiente

cultural que estuvo en crecimiento en la ciudad norteamericana para el siglo XX, el que le permitió al autor generar una obra tan inspiradora y llena de matices.

Sumado a lo anterior, la mayor parte de sus estudios musicales los realizó en el viejo continente, donde tomó clases de armonía y música clásica con la compositora y directora de orquesta Nadia Boulanger, conocida no solo por sus calidades en la interpretación musical, sino en la pedagogía de la misma, lo que la ha convertido históricamente en una de las profesoras más reconocidas por la formación de grandes compositores del siglo XX, obligándolos a apartar la mirada hacia lo técnico y normativo y conminándolos a buscar su esencia compositiva en las voces de su pasado de su contexto y de su origen. Esta suerte de exhortación pedagógica se evidenció también en las obras de grandes compositores como Francisco Zumaqué, Alberto Ginastera y Aaron Copland entre otros. (Andrés, 2002)

Teniendo en cuenta el talento innato de Piazzola, sus orígenes culturales y su formación musical, es fácil entender cómo logró a temprana edad tocar y realizar arreglos orquestales para el Maestro Aníbal Troilo. Aunque fue criticado por los músicos tradicionales de tango, que consideraban que era “el Asesino del tango”, logró darle un carácter universal a sus composiciones que son interpretadas por diferentes orquestas y ensambles musicales alrededor del mundo..

Adiós Nonino además de ser una pieza muy bella en términos musicales, tiene un trasfondo emocional que hace que esta composición adquiera un mayor valor. En medio de una gira en Centroamérica, el autor recibe una de las noticias a las que la mayoría de las personas tenemos miedo, la muerte de su padre. En Puerto Rico, lejos de él, se enteró de que su progenitor, Vicente Piazzolla quien cariñosamente era apodado Nonino había fallecido.

En 1959, como muestra de la melancolía producida por la partida de su padre, realiza esta hermosa creación “Adiós Nonino”. Como si no fuera suficiente, esta noticia fue acompañada del fracaso de su gira, problemas económicos y el inicio de una fuerte depresión. (Pau, 2001).

Adiós Nonino es un tango en donde se puede ver la manera típica en que se divide rítmicamente la frase musical. Esta división se expresa en una lectura del texto escrito que comporta transformaciones típicas como la síncope, el añadir notas por subdivisión de los valores de duración y una serie casi infinita de matices agógicos, dinámicos y de articulación del texto.

En la ejecución del tango hay una pluralidad de lecturas que corresponden a la dinámica estilística de la composición y del arreglo. Se podría afirmar que la pluralidad de lecturas es el lugar de la convergencia o del cruzamiento entre el texto poético musical y su ejecución sonora.

La conexión emocional que tiene el autor con el tema permite que quien escucha, pueda casi sentir las mismas emociones de quien interpreta; en el caso de “Adiós Nonino” cada parte narra un momento importante del autor. Iniciando con una introducción que evidencia la furia intensa resultado de la pérdida de su padre y su frustración profesional, seguida por un momento de remembranza y melancolía que se refleja en la suavidad de los compases 15 al 28, continuando con una triste despedida que muestra su desprendimiento y amor profundo por el padre, percibidos del compás 29 al 39.

La pieza finaliza retomando la parte A pero como un conjunto de emociones que reflejan su resignación y pérdida, del compás 44 al 46 poniendo punto final a un profundo y significativo momento de la vida de Piazzolla.

Desde esa perspectiva que implica la génesis de un compositor, un estilo y una obra, al lado del anclaje técnico y estructural, voy configurando mi propia visión de ella. Así mismo, evocó las tesis de Lacárrel, al recrear la pieza desde mi propia vivencia.

#### **6.4. La Causa del miedo**

El miedo escénico también se forma de experiencias individuales. Sus raíces se encuentran ya en la primera infancia: las expectativas de nuestros padres, a los cuales no queremos defraudar para no perder su cariño, los recuerdos de la escuela o la vivencia de que queríamos exponer y se han reído de nosotros. Todo esto se convierte en una voz interior que nos recuerda que no debemos cometer ninguna falta o que los demás son mejores que nosotros.

*“También se puede llegar a creer que uno va a perder la simpatía e interés si nuestro rendimiento no es imponente, con lo cual el miedo se puede volver especialmente considerable”.* (Klöppel, 2005)

Cada uno construye una imagen de la propia persona ante sí mismo y ante los demás. De manera proporcional, se puede afirmar que a mayores expectativas construidas sobre la imagen, mayores son los miedos a fracasar y esto muchas veces nos disminuye y a veces, si hay éxito la situación puede volverse peor.

#### **6.5. Estudios sobre pánico escénico.**

Mimí Marinovic (Marinovic, 2006) y José Ballester Martínez (Ballester Martínez, 2015) han indagado los casos de pánico escénico en estudiantes de música estableciendo que:

*“La ansiedad escénica es uno de los mayores problemas del ejercicio profesional de los intérpretes musicales, definida como "el miedo o la angustia irracional que aparece antes o durante la presentación ante el público" se manifiesta mediante síntomas de diverso orden: fisiológicos, tales como cambios en el pulso y la respiración, sudoración en las manos, sequedad en la boca; emocionales, entre ellos, sentimientos de aprensión, temor al fracaso, irritabilidad, pánico; cognitivos, como falta de concentración y problemas de memorización; conductuales, como temblor, alzamiento de hombros, rigidez en cuellos y brazos. La sintomatología puede variar de acuerdo a las demandas de la especialidad, el tipo de instrumentos y el repertorio*

*Asociado”* (Marinovic, 2006, pág. 6).

De acuerdo a lo anterior, se puede deducir que el pánico escénico es un factor relevante en el abandono de las carreras artísticas, puesto que genera altos niveles de estrés y miedo cuando se hace la interpretación ante un público. Respecto a los intérpretes de diferentes especialidades artísticas, un estudio con 162 de ellos muestra a los músicos instrumentistas con el porcentaje más alto de deserción a causa del pánico escénico, 24% en comparación con el 15% de los actores, el 13% de los bailarines y el 10% de los cantantes.

Algunas investigaciones exhiben una mayor incidencia en las mujeres, quienes en mayor grado que los varones, mencionaron las repercusiones negativas en el ejercicio profesional. En los factores personales, los instrumentistas y los cantantes se inclinaron por "ser nerviosos", mientras que los directores fueron de todos los músicos, los que se

pronunciaron en mayor medida por el "temor al fracaso", la segunda de sus prioridades entre todas las variables propuestas.

Con el ánimo de ahondar en la comprensión de los síntomas de carácter fisiológico y cognitivo, se hace referencia a una vivencia personal del año 2003 en donde interpretando la pieza musical "Mazurca" de compositor anónimo se experimentó.

".....para mí no fue difícil el hecho de montar la pieza. Inclusive yo fui el que más fácil la pudo tocar dentro del salón de clase. Éramos diez estudiantes de los cuales escogieron tres y yo era uno de ellos, eso fue muy bueno, pues pensé que no me iba mal interpretando la guitarra, el problema no fue haberla alcanzado, el problema fue cuando me vi enfrentado a un público donde también era la primera vez en que estaban mi mamá y una tía viéndome tocar la guitarra, sentía que estaba muy comprometido con el hecho de que debía tocar bien.

Mientras esperábamos las otras presentaciones, el docente del área de guitarra se veía muy estresado y un poco disgustado porque algunas de las guitarras que estaban ahí no estaban bien afinadas, así que empezó a gritar y a buscar quién tenía un afinador. Cuando llegó el momento de salir todos estábamos muy nerviosos, pero teníamos la garantía que el docente salió a tocar con nosotros en el escenario. Cuando nos sentamos, el profesor comenzó a contar para iniciar la pieza que hasta la mitad me salió muy bien, pero cuando tenía que llegar a la quinta posición de la guitarra quede totalmente bloqueado y se me olvidó la pieza. Comencé a dar tumbos con mis posiciones y digitaciones y no encontraba el diapason exacto que me llevara a las notas correctas.

El profesor comenzó a colocar su cara de disgusto sobre mí y comenzó a increpar dentro del escenario: ¡Toque, No pare! Me comencé a poner aún más alterado hasta que en algún momento pude volver a atrapar la pieza pero casi que era la parte final. Este acontecimiento marcó negativamente la forma como en adelante asumiría el reto de enfrentar un público. Muchas veces recreo aquella sensación y siento que salir a tocar como un guitarrista solista es más un tormento que un placer.”

En esta experiencia se puede identificar algunos de los síntomas descritos por Mimí Marinovic (Marinovic, 2006). Dentro de los factores fisiológicos se puede observar cómo la capacidad motriz se atrofia frente a la presión de un público y un jurado y en los factores cognitivos, cómo la memoria sufre serias dificultades dentro de la situación. La presentación en público pone en un estado de vulnerabilidad al intérprete que se expone física y emocionalmente a las apreciaciones de los espectadores, lo que genera el temor al fracaso, no solo musicalmente, sino a sus implicaciones a nivel social. Esto, ya que para los músicos su arte es fundamental para la construcción cognitiva, produciendo que las críticas que son recibidas amenacen mucho más que una técnica o un saber hacer (Ballester Martínez, 2015).

Figura 1. Ilustración Música y Miedo

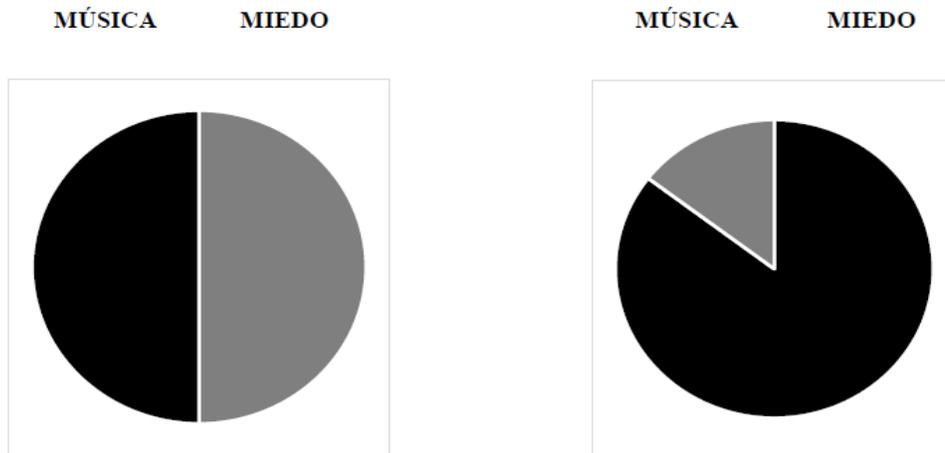


Ilustración 1 música miedo. (Kloppel: 2005)

Como se observa en la Figura 1, el miedo intenso interrumpe además el curso habitual de ideas y puede conducir a un actuar y pensar sin ningún orden. El objetivo de nuestros esfuerzos no puede verse libre de miedo. Lo que se puede conseguir es un mejor dominio del miedo y una mayor libertad para desarrollar facultades musicales, también delante de otros.

### **6.6. ¿Cuáles son los síntomas y causa del pánico escénico?**

El pánico escénico es una reacción de ansiedad que se da ante una situación social muy específica. Esta se da cuando la persona tiene que realizar algún tipo de actividad ante un público que no le es indiferente, razón por la cual se siente evaluada por el mismo y por su auditorio. Por lo general, el sujeto tiene miedo al rechazo y por ello siente la responsabilidad de gustar y estar al nivel que los asistentes esperan. En este sentido, puede hablarse de que se trata de un miedo con una función positiva y adaptativa que, si se encauza bien llevará a la persona a esforzarse y sacar lo mejor de sí misma.

Muchas veces se asocia el miedo escénico con la fobia social, que se caracteriza por errores cognitivos como la escasa preparación psicológica para enfrentar un público o para interactuar con extraños a ese nivel, la carencia de aprendizajes relacionados con la adquisición y uso de las habilidades sociales, la exposición abrupta a situaciones altamente estresantes como el cambio de centro educativo, de lugar de residencia, hospitalizaciones, relación o actuación forzada con/ante extraños, historia de estrés o experiencias humillantes como los abusos deshonestos, las burlas reiteradas o el acoso y la existencia de trastornos.

Sumado a lo anterior, también se puede mencionar la intensificación de la atención selectiva y el miedo a la evaluación negativa, la valoración no realista de lo que uno espera, la subestimación de las propias capacidades, la sobreestimación de la opinión de los demás, el miedo al fracaso social y la sobreestimación de la idea del rechazo.

### **6.7. ¿Se puede prevenir el pánico escénico?**

Aunque el control de las reacciones corporales sigue representando un reto para la sociedad, se pueden encontrar algunas recomendaciones para prevenir y controlar los efectos adversos del pánico escénico. Una de las primeras recomendaciones es la concentración en el presente, tener en cuenta que no todo puede ser perfecto, olvidar la posibilidad de tener críticas por parte del público y centrarse en los estímulos positivos de los asistentes y finalmente disfrutar como si nadie estuviera mirando. (Klöppel, 2005)

### **6.8. ¿En qué consiste el tratamiento del pánico escénico?**

Existe la psicoterapia orientada a superar el miedo escénico, que se puede dividir en tres tipos de técnicas. Las primeras de ellas las que se desarrollan a nivel cognitivo, basándose

en la psicoeducación para mostrar al paciente que la ansiedad se la produce él mismo por pensamientos negativos.

También se encuentran las técnicas de relajación, las cuales pretenden conseguir los efectos de los fármacos, pero de forma permanente, no por unas horas. Por último, se encuentran las técnicas conductuales que buscan el desarrollo de las habilidades sociales. (Klöppel, 2005)

### **6.9. Terapias psicológicas frente al miedo**

Una terapia psicológica consiste en que la persona afectada por algún problema psicológico pueda encontrar herramientas para poder solucionar las causas y motivos que influyen en su diario vivir, para esto hay varios aspectos que la persona debe trabajar, por ejemplo su entorno social, su entorno familiar, su contexto profesional y en general lo que constituye su estilo de vida. (Klöppel, 2005)

### **6.10. ¿Qué es la ejercitación mental?**

La ejercitación mental es una práctica fundamental para los intérpretes, quienes no solo hacen música por medio del contacto físico y directo con sus instrumentos, sino que además lo llevan en su mente. Aunque esto pueda parecer extraño para quienes no hacen parte de la disciplina musical, es necesario mencionar, que la música como lenguaje, primero se configura en nuestro ser física, emocional y mentalmente, para luego comunicarse a través del instrumento por medio de técnicas específicas de interpretación.

Esta práctica no es ningún privilegio de unos pocos expertos con capacidades intelectuales superiores, por el contrario, esta práctica es más cotidiana de lo que se cree. En los espacios públicos es común ver algunas personas que olvidadas de su realidad parecen estar en un

concierto, tararean canciones y hasta tocan baterías inexistentes. Estas acciones aparentemente superfluas, hacen parte de la formación básica de los músicos, quienes, a través de un proceso de formación extenso, nos entrenamos para que la ejercitación mental surta un efecto positivo en la interpretación.

La ejercitación mental, no es otra cosa que la representación sonora y del movimiento que implica la interpretación musical en la memoria. Esta práctica realizada de manera juiciosa, constante y con el conocimiento técnico adecuado, permite mejorar de manera sustancial la exactitud rítmica, la habilidad de la escucha, la capacidad de pensar polifónicamente y la coordinación al leer las notas.

*“Un método para trabajar el pánico escénico, es el desarrollo de la ejercitación mental, que significa trabajar mentalmente cada pieza musical antes de ejecutarla en un instrumento y su raíz proviene de la palabra latina mens = mente”.* (Klöppel, 2005: s.p)

Paralelamente a las influencias positivas al hacer música, la ejercitación mental abre posibilidades efectivas para dominar el miedo y el nerviosismo en una audición, concierto o examen, así como para conseguir una buena disposición mental y de ánimo.

La finalidad no es eliminar el miedo sino la confrontación, construyendo estrategias para poder dominar la situación de manera favorable con un máximo de placer y competencia, para esto se requiere el reconocimiento oportuno de los problemas para solucionarlos de manera rápida, la dominación de la mayor cantidad posible de los temores antes de la actuación y la identificación de actitudes desfavorables para lograr evitarlas.

La ejercitación mental ofrece un cambio de posibilidades de comportamiento, sin realizar una actividad física en concreto, un ejemplo claro de ejercitación mental es hacer un estudio profundo de una pieza que se desee interpretar. Poderla solfear y cantar antes de

tocar, repitiéndola en audición interior, compás por compás, frase por frase, de principio a fin. Así, cuando se realice su ejecución real en el instrumento se interpretará de una forma segura y el resultado será una actuación satisfactoria.

*“Todas las obras complicadas no las aprendo en el instrumento, sino leyéndolas, así mismo repito obras que no he tocado durante mucho tiempo de manera que, teniendo la partitura al alcance de la mano la dejé pasar mentalmente, mientras que para facilitar el control de los dedos con los que se debe tocar, muevo ligeramente los dedos correspondientes. De esta manera, los impulsos procedentes de cerebro (la representación musical) son, por decirlo así, ensayados minuciosamente para comprobar si la transmisión a los dedos funcionan correctamente”.* (Giese King, 1956 citado en (Klöppel, 2005)).

#### **6.11. ¿Por qué aprender a moverse mentalmente?**

Para realizar una buena ejercitación mental se requiere del aprendizaje de técnicas que permitan moverse mentalmente, con el fin de lograr una efectividad en el estudio y la concentración y de ese modo ahorrar tiempo, además este proceso aplicado correctamente permite realizar una práctica más cuidadosa y consecuente.

De igual manera, la ejercitación mental facilita el aprendizaje y la coordinación de los movimientos, la interiorización de las piezas nuevas y mejora significativamente los sentimientos de confianza del artista frente a su actuación.

Con el trabajo mental y con el contexto musical se consigue una visión más clara que si la atención se ve desviada por la realización, el sentimiento y la sonoridad resultante. Es importante aclarar que debe existir un desarrollo técnico que podríamos llamar gimnástico, y un acondicionamiento físico previamente desarrollados. Así, el cerebro ya cuenta con el

registro de los movimientos que contienen los comandos necesarios para una buena memorización y un buen repaso mental de la pieza.

También, estar relajado es primordial para un buen aprendizaje y así tener una mayor concentración para un mejor enfoque de lo que se está haciendo. (Klöppel, 2005)

### **6.12. Ejercitación mental para superar el miedo.**

Los ejercicios mentales han dado buenos resultados en la psicoterapia de la ansiedad desde hace mucho tiempo. En este campo el término “ejercitación mental” ha sido poco utilizado, pero el “entrenamiento cognitivo del dominio la desensibilización sistemática y la auto hipnosis” igualan en parte algunos de los tratados sobre la superación del miedo”. En la ejercitación del dominio cognitivo se aprende con ayuda de un terapeuta a reconocer “monólogos” adversos, en los cuales una voz interior socava la autoestima con frases negativas como: “soy un fracasado, no estoy preparado para la situación” o bien “voy a hacer un ridículo espantoso”. Estos negativismos se sustituyen por auto instrucciones positivas que finalmente tienen que dar buenos resultados.

Otro método probado sobradamente en la psicoterapia para superar el miedo es la desensibilización sistemática. Aquí el sujeto aprende primero a ponerse en un estado de cómoda relajación, en este agradable estado y bajo la dirección de un terapeuta, se imagina de forma más concreta y gráfica posible, primero situaciones relativamente poco angustiosas, aumentando más adelante a otras más llenas de angustia, hasta que consigue enfrentarse interiormente de manera tranquila a estas imágenes aterradoras.

Muchos músicos tensan de manera inconsciente músculos que no son necesarios para la ejecución específica, un ejemplo de esto son los hombros levantados que por tiempos

prolongados pueden provocar dolores, también se encuentra la tensión simultánea de músculos que actúan en sentido opuesto en manos y brazos dificultando movimientos tanto suaves como enérgicos. (Klöppel, 2005)

### **6.13. Ejercitación mental en el miedo a tocar en público y la preparación para la actuación.**

Cuando se aproxima una actuación, un examen o un concierto, el practicar conscientemente es solo una parte del conjunto. Para lograr un resultado favorable hace falta algo más. El comportamiento con miedo y nerviosismo debe dominarse igualmente como las exigencias musicales y técnicas del programa de concierto.

El control consciente de las sensaciones es practicado por muchos deportistas ¿Por qué no debería también el músico utilizar una parte de su tiempo para controlar sus emociones? No solo la facultad de dominar de manera acertada el miedo y nerviosismo, sino también concentrarse en lo esencial durante el concierto o la actuación. Es suficientemente conocido que muchos músicos consiguen un alto nivel de rendimiento cuando hacen música en un entorno habitual, pero fracasan delante del público.

Con base en esto, el artista debe hacer una profunda reflexión en cuanto a la interpretación y ser consciente de que es el dueño de lo que lleva a escena y que es al público a quien lleva su obra. Su representación no es más que un diálogo entre la percepción de su propia vida, el mundo que él conoce, la obra y su significado, para que la técnica puesta en escena pase a un segundo plano y pueda disfrutar de una buena interpretación sin estar pensando en una evaluación por parte del público, y así poder alcanzar un buen trabajo artístico musical. (Klöppel, 2005)

## **7. Metodología.**

De acuerdo a los tres enfoques conocidos como la "trinidad metodológica" de investigación relacionada con las disciplinas creativas: i.) Investigación Empírica, ii.) Investigación Teórica y iii.) Investigación Creación. (Findeli, 2008 y Margolin 2010 citados en (Córdoba, 2019), Este trabajo, aunque no tiene las pretensiones ni el alcance de una investigación propiamente, ha buscado hacer una aproximación hacia la tercera, la Investigación Creación, partiendo de dos premisas: la primera: la investigación creación tiene como finalidad el incremento de la intervención, más que el resultado de un proceso proyectual que se haya validado en un contexto específico, o más que el incremento de conocimiento teórico apoyado desde otras disciplinas. (Archer, 1995; Daza Cuartas, 2009 y Múnera Barrios, 2016 citados en (Córdoba, 2019). La segunda: la investigación creación a diferencia de los otros dos enfoques debe ser Abductiva e Inmanente (Ballestereros & Beltrán, 2018 y Dorst, 2019 citadas en (Córdoba, 2019). Mientras el razonamiento deductivo utiliza la lógica analítica para explicar una hipótesis y la inducción utiliza la contrastación para verificar una hipótesis, la abducción se centra en generar la hipótesis, favoreciendo y dándole valor al ejercicio creativo que ello implica (Genova, 1997 y Peirce, 2009 citados en (Córdoba, 2019). De esta manera, el nuevo conocimiento es propositivo y se determina a partir del aporte creativo dado a una propuesta de investigación para verificar una hipótesis desde la práctica. Así mismo, la investigación-creación es inmanente, porque el nuevo conocimiento se encuentra inscrito en la creación misma y no en la justificación o validación del proceso, aun cuando estos últimos sean fundamentales

para emular los pilares del método científico de la Reproducibilidad y la Repetibilidad (Yacuzzi, 2005 y Yin, 1994 citados en (Córdoba, 2019).

Dicho lo anterior, el presente trabajo se desarrolló a partir de la búsqueda de una alternativa al recital de grado que me permitiera reflexionar sobre las causas, circunstancias y efectos del pánico escénico y que amortiguara el impacto de la confrontación de la audiencia. Es así como se da origen al “Monólogo de un Guitarrista Asustado”, pieza dramático musical, producto de esta indagación.

El presente trabajo resulta de la recolección y exploración de varios elementos desde tres campos de conocimiento que a saber son: la ejecución técnica y estética de piezas musicales seleccionadas por el autor, cuyos criterios de selección serán explicados más adelante. En segunda instancia se toma como referente el uso de técnicas provenientes del teatro como herramientas para el manejo y reducción del pánico escénico, las cuales se obtuvieron en interacciones con el Maestro Dramaturgo y Actor Hugo Afanador Soto.. Finalmente, se tomaron como referencia algunos constructos de la psicología de la música para dar contexto y explicación a los hallazgos obtenidos.

Con el marco provisto de estas tres vertientes se sistematiza a partir de la metodología de investigación cualitativa y en forma concreta la técnica de Historia de Vida.

El empleo de la Historia de Vida como técnica “busca descubrir la relación dialéctica, la negociación cotidiana entre aspiración y posibilidad, entre utopía y realidad, entre creación y aceptación; por ello, sus datos provienen de la vida cotidiana, del sentido común, de las explicaciones y reconstrucciones que el individuo efectúa para vivir y sobrevivir diariamente” (Ruiz Olabuénaga, 2012 citado en (Mayra, 2012)) pág. 50

Las piezas seleccionadas para la ejecución final en orden de presentación fueron el tema musical “Melancolía”, bambuco de mi autoría (letra y música) que brindó la posibilidad de poner en conjunción la interpretación instrumental acompañada de voz, como una apertura para demostrar las capacidades y versatilidad del músico más allá de la ejecución meramente instrumental.

La segunda de las piezas interpretadas fue el tango “Adiós Nonino” del compositor Astor Piazzolla (Piazzolla, 1959) escogida por la dificultad técnica para la ejecución de la pieza tales como uso de escalas, paseos por el diapasón, juegos de la armonía y la melodía, además de contener una significación simbólica relevante de la relación entre un padre y un hijo.

En tercera instancia se presentó el tema musical de jazz titulado “Caravan” de la banda Duke Ellington Orchestra (Ellington, 1936) en el arreglo Fingerstyle del artista Howard Morgen (Morgen, 1994) elegida por su riqueza armónica, melódica y rítmica, a criterio del intérprete, la cual fue apreciada por primera vez en la película del 2014 titulada “Whiplash”.

Acto seguido se interpretó la pieza denominada “Blues for Basie” de Joe Pass (Pass, 1970) elegida por exigir un gran compromiso en la ejecución estética y técnica lo cual redundó en una experiencia frustrante al reprobarse la asignatura Guitarra VIII durante el proceso formativo.

La quinta pieza musical fue “Choro N° 1” del autor Heitor Villa-Lobos (Villa-Lobos, 1921) cuya elección fue un ejercicio de desafío personal dada la experiencia previa en la cual el pánico escénico experimentado arruinó la ejecución años atrás.

La última de las piezas musicales fue “Affirmation” del cantautor José Feliciano (Feliciano, 1975) la cual implicaba para su ejecución la utilización de la improvisación jazz, técnica que fue estudiada por breve tiempo en los últimos semestres de formación.

Por otra parte, abordando los aspectos relacionados con técnicas teatrales desarrolladas en conjunto con el Maestro Hugo Afanador, se pueden compilar en cuatro categorías: Técnicas de Respiración, Puesta en escena, Manejo de Público y Expresión Corporal, todas ellas ampliamente utilizadas en la formación actoral.

Como parte del resultado de este trabajo de análisis, se generó una propuesta alternativa al concierto convencional de grado que, inter heurísticamente, surgió como un Monólogo Musical (ver Anexo 1) en el que se puede evidenciar la aplicación de las técnicas y prácticas expuestas en el presente trabajo. Adicionalmente y como está planteado en su presentación en la última parte de este texto, dicho monólogo amortigua el impacto que ocasiona la confrontación del intérprete con la audiencia, aprovechando una disposición dramática más cómoda para el caso. Esta pieza dramático musical que surge de la propuesta, se configura como terapia catártica, invitando a purgar la interpretación de afectos patógenos ligados a sucesos traumáticos de mí trasegar por la música.

Como fortaleza de este proceso metodológico, se debe destacar la búsqueda permanente por realizar una articulación con diferentes áreas del conocimiento y de las artes, como la psicología, el teatro y los talleres de clown. Una de estas etapas estuvo caracterizada por varios desaciertos en presentaciones, evaluaciones y muestras donde no se alcanzó un dominio con el instrumento, en presentaciones con público. Por tanto, se tomó la decisión de seguir las rutinas de terapias psicológicas, enfocadas en reinterpretar aspectos como; el contexto de procedencia, la relación con los padres y el entorno, inseguridades vs

habilidades entre otros aspectos propios de este tipo de ejercicios. El trabajo del autor consistió en integrar y poner a dialogar este tipo de aprendizajes personales con la postura, el tono muscular y emocionalidad a la hora de ejecutar el instrumento.

## **8. Conclusiones**

Luego de elaborar y presentar el ejercicio alternativo, producto de esta investigación hay algunos aspectos que vale la pena resaltar para tener en cuenta tanto en futuras muestras artísticas, así como en la formación de futuros músicos. A continuación son presentadas

El resultado del concierto de grado fue positivo en cuanto a la propuesta musical, ya que se hizo un estudio minucioso de rutinas interdisciplinarias como las artes escénicas, el clown, mis rutinas de escalas, ejercicios técnicos de guitarra, la memoria musical y terapias psicológicas todo esto mostrando recursos para dominar el público que iban más allá de la ejecución meramente instrumental de un recital.

Como alternativa al acostumbrado recital, se hizo una propuesta performática que amortigua el impacto que ocasiona la confrontación del intérprete con la audiencia, aprovechando una disposición dramática más cómoda para el caso. Al mismo tiempo, el monólogo musical surgido de la propuesta se configura como terapia catártica invitando a purgar la interpretación de afectos patógenos ligados a sucesos traumáticos de mí trasegar por la música.

En primer lugar, el Monólogo (ver Anexo 1) que fue diseñado como resultado final de este proceso de autoanálisis reflexivo, en un primer momento estuvo pensado para ser expuesto en un recital de más o menos 20 a 30 personas. Sin embargo, como consecuencia de la emergencia sanitaria decretada por el Gobierno Nacional para la mitigación del COVID-19 desde el mes de marzo de 2020, fue necesario adaptar esta presentación a un medio que me

permitiera contar con un público sin infringir los decretos presidenciales de aislamiento preventivo.

Fue así, como en casi 20 días después de haber sido publicado el video en el sitio web YouTube, se registraron 500 vistas (ver Figura 2) y el producto continúa estando disponible en el link <https://www.youtube.com/watch?v=33hQmX244is>



Figura 2. Registro de Tráfico de Visitas del sitio web

Es de resaltar que este público de 500 personas ha tenido la posibilidad de comentar, reaccionar y compartir la obra, permitiendo así que el artista conozca las impresiones de los espectadores. Además, la presentación virtual, permite que el artista conozca de manera detallada la información de la actividad de sus contenidos, conociendo la ubicación geográfica, edades y género de su público para evaluar el alcance de su obra. Por lo que, para el caso del pánico escénico, las herramientas tecnológicas representan una alternativa

útil para demostrar al artista que aun con un público tan numeroso, el talento siempre será algo fundamental en el ejercicio interpretativo.

Del mismo modo, se evidenció que el pánico escénico siempre estará presente en el intérprete, pero se puede manejar mientras éste descubra las herramientas correctas para manejarlo. Con la práctica constante de la interpretación se puede llegar a ganar más seguridad frente al público teniendo presente la metodología con que se desarrolla, también profundizando al máximo sobre cada pieza musical expuesta en el escenario. Tal como lo recomienda Köppel (Klöppel, 2005) el artista antes de pasar al instrumento debería hacer los respectivos ejercicios de respiración, una serie de ejercicios cantados, estudiar las partituras sin estar ejecutando el instrumento pensando en las notas, las posturas y los sonidos producidos, todo ello desde una preparación mental para la puesta en escena.

Se considera también que este trabajo puede ser el comienzo de un estudio profundo frente a otros estudiantes de música acosados por el pánico escénico, para darles herramientas de superación frente a este tema, para que ellos puedan hacer su propio análisis y desarrollo frente a la carrera de música.

Una de las sugerencias producto de este trabajo investigativo es la de invitar a la reflexión en la formación que ofrece el programa de música. se hace necesario el integrar asignaturas de índole investigativo y metodológico, orientadas a ayudar al estudiante a desenvolverse en forma metódica y analítica, no solo a la hora de producir textos investigativos, sino también a contribuir en el desarrollo de herramientas de análisis de la música misma, como esta cita de (Robert, 2012) “La interpretación debe estar impregnada de un conocimiento acabado de la composición en su estructura, lo que permite al músico plasmarle "vida" a las notas musicales escritas que siempre va mucho más allá de lo meramente textual.”

También, se evidenció que resulta importante revisar algunos de los estándares formativos, en especial aquellos enfocados en la alta exigencia de la técnica y la estética, muchas veces desconociendo el elemento pedagógico del docente o maestro que dirige la enseñanza. Como pudo observarse en algunos apartes de este documento en donde algunas experiencias del autor fueron relatadas, mostrando el impacto negativo, para el éxito en las ejecuciones de piezas musicales, que tuvo la presión psicológica de la enseñanza misma.

Lo anterior, invita a una revisión no con el ánimo de disminuir la calidad en la formación o en detrimento de la exigencia artística, sino más en el sentido de incluir algunos elementos propios de la educación, que contribuyan a la formación de artistas más integrales y no meramente performáticos. Este aspecto bien podría ser comprendido en las palabras de Sloboda (Sloboda, 1990 citado en (Fernández & García, 2015: pag 18)

“La interpretación musical posee un componente psicológico decisivo, que sin embargo no posee un reflejo significativo en los centros de enseñanza musical. La Psicología de la Música sigue siendo para los profesionales del mundo musical, algo lejano. En una metáfora muy significativa, siguiendo a Sloboda, si imaginamos a un extranjero preguntando cómo llegar a una ciudad al nativo, los extranjeros siguen siendo los músicos y profesores de música, “yo [Sloboda] como representante de mi profesión [experto en Psicología de la Música] el nativo”

Otro de los resultados de este trabajo fue la compilación de un conjunto de técnicas combinadas desde la psicología, el teatro y la música que ayudaron a comprender que al interpretar una pieza musical, el punto no está en fallar o en evitar la ansiedad, que puede desencadenar en pánico escénico, está en que debemos trabajar rigurosamente para poder dominar estas sensaciones y transformar positivamente los efectos que generan las presentaciones en público.

Desde el presente trabajo, se ha hecho énfasis en la importancia que tiene profundizar en las piezas de los repertorios, estudiando concienzuda y exhaustivamente. Como se logró experimentar y establecer desde el inicio de esta reflexión a través de la tutoría ofrecida por la Mtra. Claudia Mejía, la primera conquista hacia la confianza del intérprete es el conocimiento acucioso de la obra, tanto en su parte estructural como contextual.

La superación del miedo provocado por la exposición al público es un proceso que demanda la constancia del artista, para lo cual se requiere de su disciplina en la aplicación de acciones que le permitan enfrentar mejor los sentimientos de temor producidos al momento de su actuación. Por ejemplo, se debe buscar tocar en la sala de clase solo, realizar audiciones frente al profesor y otros alumnos, utilizar herramientas como el micrófono y grabador y tocar previamente en los escenarios. Tal como lo sugiere Köppel (Klöppe, 2005) En el caso del autor, requirió de un trabajo exhaustivo de un año y medio, más o menos, en coordinación con el Maestro Hugo Afanador, donde se trabajó; la respiración, posición fisiológica del cuerpo, el estiramiento, la confrontación ante un público y ejercicios de tocar y hablar escénicamente con motivaciones de carácter psicológico que ayudaron en la parte introspectiva, reduciendo así en modo significativo la ansiedad ante las ejecución públicas.

Cabe indicar que ante situaciones donde patrones de ansiedad están profundamente arraigados, tener una orientación enfocada meramente en el propio rendimiento y con ello, un concepto propio disminuido, son condiciones importantes para garantizar resultados insatisfactorios, sin importar cuánto de la práctica regular y canónica haya estado presente.

Por ello la facultad de limitar el nerviosismo hasta una cierta medida es condición previa, tanto para la ejecución satisfactoria de los movimientos para hacer música como para la

estructuración musical y para tocar en conjunto con otros músicos. Este control de la excitación es sobre todo un resultado mental, ya que los síntomas corporales del miedo aparecen como consecuencia de la actitud interior y de la valoración de una situación. La represión y eliminación del miedo, no resulta efectiva, sino que también es necesaria la confrontación de esta para poder desarrollar estrategias adecuadas y así dominar las situaciones críticas

Para terminar el ejercicio de la grabación del video, tratando de poner en práctica todo lo aprendido y a la vez respetar el requisito de espontaneidad que tendría una presentación en un recital, se logró fortalecer el concepto personal del autor frente a su calidad como instrumentista, su capacidad de aprendizaje al memorizar partituras de las piezas interpretadas y sostener un desafío personal de continuar mejorando, no solo en la técnica y la estética musical, sino en la apropiación de saberes de otras disciplinas en el camino personal de construcción de un artista integral.

## **Anexo 1**

Como producto de esta indagación autorreflexiva, este trabajo ha arrojado una propuesta alternativa a la presentación de un concierto de grado de guitarra. Se trata de una creación inter heurística titulada: Monólogo de un guitarrista asustado. Una propuesta dramático musical que amortigua el impacto que ocasiona la confrontación del intérprete con la audiencia, aprovechando una disposición dramática más cómoda para el caso. Al mismo tiempo, este monólogo musical surgido de la propuesta, se configura como terapia catártica invitando a purgar la interpretación de afectos patógenos ligados a sucesos traumáticos de mí trasegar por la música.

Este monólogo se produjo bajo la dirección del actor y dramaturgo colombiano Hugo Afanador Soto, director de la Corporación Gabriel García Márquez.

# Monólogo de un guitarrista Asustado.



Alternativa estratégica para el tratamiento y superación del pánico escénico.

### TEMAS:

1. Melancolía
2. Adiós Nonino. (Astor Piazzola)
3. Caravan. (Howard Morgan)
4. Blues for basie (Joe Pass)
5. affirmation
6. Choro No 1. (Villa Lobos)

### **Sinopsis:**

El trabajo que se quiere realizar en este monólogo, son las experiencias que he vivido con el pánico escénico y cómo lo he podido superar por medio de esta investigación. También buscar herramientas de trabajo teniendo en cuenta cada nivel de injerencia desde la parte psicológica, técnica de la guitarra, y pedagógica. También hacer ver que cada uno de estas herramientas puede servir para mejorar mi presentación ante un público, no

quitando los nervios sino manejandolos de una forma adecuada, olvidando que están allí.

### Monólogo.

En este monólogo hago un breve diálogo de los miedos y los temores que me afectan cuando estoy frente a un público, pero también muestro las soluciones que he desarrollado frente al manejo del pánico escénico.

### **Personajes:**

### Carlos Eduardo Jaimes Parra.

#### **Primera Parte: (melancolía)**

Todo comenzó cuando estaba muy pequeño me di cuenta de la admiración y el amor que sentía por la música, tan solo con 7 años de edad participe en un festival cultural en Cucaita Boyacá donde mis primos y yo participamos haciendo una coreografía de rondas infantiles, pero, un primo lejano se presentó tocando unas piezas de bambucos y pasillos que su Papá le había enseñado. Él estaba muy nervioso, pero para mí esa fue la mejor presentación de la noche. Él

fue como el quinto participante. Mis primos y yo los terceros en presentarse esa noche. Cuando terminaron las presentaciones esperamos para ver quién era el ganador del concurso. A mi tío le dio un afán de repente para volverse a Bogotá. El alcalde del pueblo le insistió que se quedara y además que estábamos invitados a festejar de las fiestas de diciembre allá en Cucaita.

Nos quedamos para ver quién era el ganador del concurso musical que se había hecho esa noche. ¡Oh sorpresa! Zulma Alejo y Carlos, o sea nosotros, fuimos llamados como el primer puesto. Éramos los ganadores. Para el alcalde y las personas del pueblo fue la mejor presentación de la noche, aunque para mí la verdad la mejor presentación de la noche había sido esa en donde se habían tocado pasillos y bambucos o bambucos y pasillos como sea, el orden de las palabras no altera el producto. Sí, Iván había tocado como los dioses, todo esto era fruto de su trabajo, parecía como cuando el pintor más virtuoso pinta el cuadro más bello que pueda pasar por la cabeza de cualquier mortal, o mejor aún, cuando se recuerda la primera vez que se vio el mar o se viajó por primera vez en avión. Todo eso pasó por mi cabeza. Él era un genio tocando el tiple y la guitarra además de cantar muy bonito. Su mano se movía sobre el diapason como pez en el agua. Yo quería tocar así, pero eso solo era un pensamiento platónico dentro de mi mente y aparte me pareció un poco injusto que él no ganara este concurso.

A partir de ese momento siempre que yo veía una guitarra, era como cuando fui al Titicaca, al Centro del mundo en Ecuador, o a Machu picchu, o como cuando le dije a esa mujer que tanto me gusta que la quiero y ella me manda pa la porra pero que con trabajo, dedicación y siendo especial con ella se logra conquistar. Así me siento también con la guitarra. Siento que cada cosa que toco es solo un regalo del cielo.

## (Adiós Nonino)

Mi primera clase de guitarra fue con Joaquín un profesor de la iglesia donde yo asistía. Al principio se rehusó, pero yo fui tan terco y tan insistente que terminó dictándome las clases de guitarra. Aprendí mis primeros acordes y eso fue muy especial porque estaba haciendo algo que me apasionaba, algo con lo que soñaba y que no sabía que terminaría siendo mi estilo de vida, y entre otras, cosas mi forma de trabajo. Después de eso entre a la sinfónica Juvenil de Colombia donde tuve solo gramática con un profesor de tuba que fue muy estricto y que solo ayudaba a las niñas bonitas de la clase o a todo aquel estudiante que tuviera la facilidad de aprender música.

En este proceso aprendí que es un proceso largo, duro, de muchos retos, temores, desgastes, peleas con uno mismo, pero también que el amor que nace por tocar un instrumento debe ser mayor para mover las montañas que uno tiene que mover.

Siempre que la he dejado he vuelto a ella porque la amo y me inspira para poder continuar haciendo que deje esos temores a un lado. Claro, viene la incertidumbre al estar frente a un público pero de igual forma, viene la palabra reto para continuar con ella.

## Segunda Parte:

### (Caravan)

Bueno este es otro evento que me sucedió, fue en la Escuela Militar, yo llevaba dos meses en el ejército y me escogieron a mí para hacer parte de la banda de guerra de ese entonces. La llamaban la mafia porque todo aquel que entraba no salía tan fácil. Me pusieron a mirar instrumento por instrumento hasta que di con la trompeta. El

director de la banda le dijo al comándante de escuadra que me dieran una corneta, que ese cadete aprende porque aprende. Yo le pregunté que cómo y él solo me respondió a punta de vueltas por la escuela. Yo asumí la orden porque un cadete ni se reúsa, ni se regala. Lo tomé como una orden por cumplir.

Mi primera tarea como corneta de guardia era tocar la recogida y la diana, que son dos toques en el ejército. Uno para acostarse y otro para levantarse. Yo no sabía embocar la corneta así que pagué las consecuencias de no saber tocar. Me mandaron al casino de oficiales para coger una botella de ají por si no la tocaba bien, me sonaría a punta de ají.

Llegó la hora de tocar y el capitán de apellido Aranguren, al cual todos los cadetes le teníamos miedo, me puso a tocar el toque de recogida que me salió fatal. Él tenía a ocho cadetes que había cogido la reacción por estar despiertos a esa hora, pues ya a las nueve y treinta de la noche el cadete debe de estar descansando y a las diez de la noche al cadete que esté evadido de su alojamiento le hacen dos horas de flexiones de pecho y vueltas por los bustos de los próceres que están por la escuela. Pues a estos ocho cadetes que estaban en posición de perra coja, que es como si fueran hacer una flexión de pecho pero sin una mano en el piso y sin un pie y apoyando la rodilla derecha con la mano izquierda desplazándose de forma rápida pobres cadetes y pobre yo

### (Blues for basie)

A mí por no haber tocado bien la recogida me hizo tomar cinco cucharadas de ají, hasta que pude tocar bien la recogida. Después cuando iba a enviar a los cadetes a los alojamientos me dijo: ellos son más antiguos que usted. Tiene dos opciones: darles el ají sobrante y después ellos lo pueden buscar para voltearlo, o se la

termina usted. Yo de lo picado que estaba le respondí: Mi capitán para solicitarle que se la tomen ellos prefiero que me pongan a voltear independientemente de que estén para ascender a alférez. Le dije: unas cuantas cuclillas y flexiones de pecho no me caen mal, pero ese ají me está quemando el estómago. El capitán asombrado de que no tenía miedo a la reacción de los otros cadetes me dio diez mil pesos para que fuera y me comiera algo en el restaurante. Los otros cadetes se fueron enojados conmigo pero qué más da, no me seguí picando yo, y aparte después de eso, milagrosamente para ese entonces pude tocar la corneta. Tanto así, que el director de la banda decidió asignarme la trompeta que dure tocando los dos años restantes que estuve allá.

### Tercera Parte

#### (Choro No 1)

En el año 2003 interpreté una pieza Europea llamada Mazurca. Para mí no fue difícil el hecho de montar la pieza, inclusive yo fui el que más fácil la pudo tocar dentro del salón de clases, éramos diez estudiantes de los cuales escogieron tres y yo era uno de ellos, eso fue muy bueno, pues pensé que no me iba mal interpretando la guitarra, el problema no fue haberla alcanzado, el problema fue cuando me vi enfrentado a un público donde también era la primera vez en que estaban mi mamá y una tía viéndome tocar la guitarra, sentía que estaba muy comprometido con el hecho de que debía tocar bien.

Mientras esperábamos las otras presentaciones, el docente del área de guitarra se veía muy estresado y un poco disgustado porque algunas de las guitarras que estaban ahí no estaban bien afinadas así que empezó a gritar y a buscar quién tenía un afinador. Cuando

llegó el momento de salir todos estábamos muy nerviosos, pero teníamos la garantía que el docente salió a tocar con nosotros en el escenario. Cuando nos sentamos, el profesor comenzó a contar para iniciar la pieza que hasta la mitad me salió muy bien, pero, cuando tenía que llegar a la quinta posición de la guitarra quede totalmente bloqueado y se me olvidó la pieza. Comencé a dar tumbos con mis posiciones y digitaciones y no encontraba el diapason exacto que me llevara a las notas correctas.

El profesor comenzó a colocar su cara de disgusto sobre mí y comenzó a increpar dentro del escenario: ¡Toque, No pare! Me comencé a poner aún más alterado hasta que en algún momento pude volver a atrapar la pieza pero casi que era la parte final. Este acontecimiento marcó negativamente la forma como en adelante asumiría el reto de enfrentar un público. Muchas veces re creo aquella sensación y siento que salir a tocar como un guitarrista solista es más un tormento que un Placer."

(Affirmation)

Fin...

## Referencias

- Andrés, J. H. (11 de Febrero de 2002). *lanacion.com.ar*. Obtenido de <https://www.lanacion.com.ar/espectaculos/musica/adios-nonino-historia-de-su-nacimiento-y-sus-variaciones-nid373132/>
- Ballester Martínez, J. (2015). *Un estudio de la ansiedad escénica en los músicos de los conservatorios de la Región de Murcia*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Córdoba Cely, Carlos. (2019). *Guía Investigación- Creación*. Maestría en Diseño para la Innovación Social de la Universidad de Nariño (MADIS). Obtenido de <https://madis.udenar.edu.co/guia-investigacion-creacion/>
- Delumeau, J. (1978). *El miedo en occidente*. Barcelona: Taurus.
- Ellington, J. T. (1936). *Caravan. On Variety*. Virginia, Estados Unidos.
- Feliciano, J. (1975). *Affirmation* [Grabado por J. Feliciano]. Puerto Rico.
- Fernández, B., & García, J. (2015). *De la psicología de la música a la cognición musical: Historia de una disciplina ausente en los conservatorios*. ARTSEDUCA(10), 39-61.
- Itziar Iruarrizaga et al. (1999). Reducción de la ansiedad a través del entrenamiento en habilidades sociales. *REME*, ISSN-e 1138-493X, Vol. 2, Nº. 1, 1999
- Klöppel, R. (2005). *Ejercitación mental para músicos*. España: Idea Books.
- Lacárcel, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio*, 213-226.
- Marinovic, M. (2006). *La ansiedad escénica en intérpretes musicales chilenos*. *Revista Musical Chilena*, 5-25.
- Mayra, C. (2012). *Historias de Vida: Una Metodología de Investigación Cualitativa*. *Revista Griot*, 50-67.
- Morgen, H. (1994). *The Howard Morgen Fingerstyle Jazz Series. The Ellington Collection for Solo Guitar*. Estados Unidos: Aaron Stang.
- Pass, J. (1970). *Blues for Basie* [Grabado por J. Pass].
- Pau, P. (2001). *Música y poesía del tango*. Madrid: Trotta.
- Piazzolla, A. (1959). *Adios Nonino* [Grabado por A. Piazzolla]. New York, New York, Estados Unidos.
- Robert, L. O. (Diciembre de 2012). *Scielo*. Obtenido de *Revista Musical de Chile*: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0716-27902012000200006](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-27902012000200006)
- Villa-Lobos, H. (1921). *Choro N°1* [Grabado por H. Villa-Lobos]. Rio de Janeiro, Brasil.

