

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE BELLAS ARTES
LICENCIATURA EN MÚSICA

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO

Los profesores abajo firmantes, constituidos como Jurado Calificador para presenciar y evaluar la sustentación del Trabajo de Grado titulado:

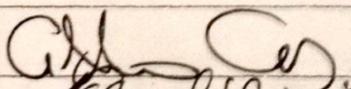
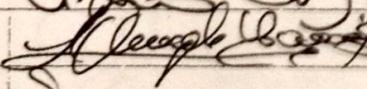
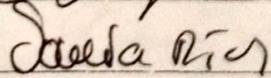
Herramientas técnicas físicas y psicológicas para una
óptima presentación pública en pianistas

Presentado por el estudiante:

Hernan Emilio Herrera Rodriguez
Angel Alberto Rey Barate

Consideramos que dicho trabajo cumple con los requisitos y condiciones necesarios para su aprobación por las siguientes razones:

1. Es una investigación pertinente en cuanto aborda un tema
novedoso y de interés para la comunidad pedagógica - musical.
2. Evidencian un manejo del tema amplio y suficiente en la
sustentación
3. Es un trabajo que se proyecta a otros espacios fuera de la
Universidad como se compartirá próximamente en la Isla de San Andrés

	NOMBRE	FIRMA	NOTA
Jurado 1- lector			
Jurado 2- lector	Alexandra Alvarez		5.0
Jurado 3- asesor	Luz Angela Gómez		5.0
Jurado 4- asesor	Marcelo Ríos		5.0

CALIFICACIÓN FINAL (50) _____

DISTINCIONES:

Dado en Bogotá, a los 29 días del mes de Febrero de 2016

HERRAMIENTAS TÉCNICAS, FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS PARA UNA ÓPTIMA
PRESENTACIÓN PÚBLICA EN PIANISTAS.

HERNÁN EMILIO HERRERA RODRÍGUEZ.

ANGEL ALBERTO REY BARROTE.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE BELLAS ARTES
DEPARTAMENTO DE EDUCACION MUSICAL
LICENCIATURA EN MÚSICA
BOGOTÁ D.C
MARZO DE 2016

HERRAMIENTAS TÉCNICAS FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS PARA UNA ÓPTIMA
PRESENTACIÓN PÚBLICA EN PIANISTAS

HERNÁN EMILIO HERRERA RODRÍGUEZ
ANGEL ALBERTO REY BARROTE

Asesora metodológica
SANDRA MARCELA RÍOS

Asesora específica
LUZ ÁNGELA GÓMEZ R.

Proyecto de grado para optar al título de
Licenciado en música
UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
FACULTAD DE BELLAS ARTES
DEPARTAMENTO DE EDUCACION MUSICAL
LICENCIATURA EN MÚSICA
BOGOTA D.C
MARZO DE 2016

1. Información General	
Tipo de documento	TRABAJO DE GRADO
Acceso al documento	UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL. BIBLIOTECA FACULTAD DE BELLAS ARTES
Título del documento	HERRAMIENTAS TECNICAS, FISICAS Y PSICOLOGICAS PARA UNA OPTIMA PRESENTACIÓN PÚBLICA EN PIANISTAS
Autor(es)	HERRERA RODRIGUEZ, HERNAN EMILIO; REY BARROTE, ANGEL ALBERTO
Director	GOMEZ REMOLINA, LUZ ANGELA; RIOS, SANDRA MARCELA
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2016. 90 p.
Unidad Patrocinante	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL. UPN
Palabras Claves	Pianistas, miedo, escénico, técnicas, físicas, psicológicas.

2. Descripción
. Trabajo de grado que propone la creación de herramientas técnicas, físicas y psicológicas fusionadas entre si, para una optima presentación publica en pianistas y a partir de dichas herramientas lograr enfrentar, controlar y superar el miedo escénico en los diversos escenarios musicales.

3. Fuentes
ODAM, J. R. (2001). <i>EL CUERPO DEL MÚSICO</i> . Paidotribo. DALIA, G. (2004). <i>CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD ESCENICA EN MÚSICOS</i> . MADRID: IDEAMÚSICA. GARDNER, H. (1994). <i>ESTRUCTURAS DE LA MENTE</i> . MEXICO D.F: FONDO DE CULTURA ECONÓMICA. BARENBOIM, D. (2007). <i>EL SONIDO ES VIDA. EL PODER DE LA MÚSICA</i> . BOGOTA: NORMA. GONZALES, F. L. (2011). <i>EL PENSAMIENTO DE VIGOTSKY</i> . MADRID: TRILLAS. GORDON, S. (2003). <i>TECNICAS MAESTRAS DE PIANO</i> . BARCELONA: EDICIONES ROBINBOOK. HAYES, A. G. (1999). <i>METODO KODALY DE SOLFEO I Y II</i> . MADRID: EDICIONES PIRAMIDE. MEFFEN, J. (2001). <i>MEJORE SU TÉCNICA DE PIANO</i> . BARCELONA: EDICIONES ROBIN BOOK. NEUHAUS, H. (1985). <i>EL ARTE DEL PIANO</i> . REAL MUSICAL. WILSON, E. (1998). <i>THE THEATER EXPERENCE</i> . MC GRAW HILL.

4. Contenidos
La investigacion nace desde la inquietud de los autores, quienes desde su experiencia evidenciaron que el miedo escenico era una realidad en los pianistas y al ser llevado al limite afecta la interpretacion musical, generando con ello frustraciones, resignacion e incluso desercion de la carrera como pianista. El siguiente paso se proyecto a evidenciar cuantitativamente el porcentaje de musicos que padecen el sindrome del miedo escenico mostrando en la investigacion que un 93.5% de personas, lo padecen; lo anterior tambien se sustenta en otras investigaciones realizadas por expertos en la materia. Posteriormente se investigaron componentes psicologicos, tecnico-pianisticos, pedagogicos y fisicos para encontrar enlaces y asi crear las herramientas necesarias para ayudar a los pianistas que padecen el sindrome a enfrentar, controlar y superar la escena musical y asi logren un disfrute de el escenario.

5. Metodología
Al evidenciar el problema del miedo escénico como algo común en los diversos escenarios, se procedió a investigar las manifestaciones tanto físicas como psicológicas que tiene un pianista cuando se ve afectado por el miedo escénico, En la recolección de información se tuvo en cuenta conceptos de psicólogos, profesores de piano y alumnos de pregrado de la UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL, lo anterior junto con investigaciones de expertos en la temática llevo a los autores a crear un taller con tres momentos, el primero cognitivo, el segundo

Herramientas técnicas, físicas y psicológicas para una óptima presentación pública en pianistas

técnico-pianístico y el tercero físico (corporal), aplicando didácticas pedagógicas de Zoltán Kodály, Howard Gardner y Lev Vygotski; al culminar dicho taller se evidencio que la interpretación pianística mejoro, lo cual tiene fundamento en las encuestas realizadas a el publico asistente al taller, quienes presenciaron la interpretación pianística antes y después del taller. Cabe anotar que dichas herramientas son propositivas y solo se lograría un resultado al usarlas como una habituación.

6. Conclusiones

- El obetivo principal se dilucido en la efectiva creacion de las herramientas, al ser estas didácticas y teóricas dieron los resultados esperados para la superacion del miedo escenico mostrando el disfrute del escenario por parte de los participantes principales (pianistas), en el taller donde ese emplearon dichas herramientas.

Elaborado por:	HERRERA RODRIGUEZ HERNAN EMILIO REY BARROTE ANGEL ALBERTO
Revisado por:	

Fecha de elaboración del Resumen:	03	03	2016
--	----	----	------

Dedicado a...
...los estudiantes y músicos que deseen
disfrutar de la escena y de una mejor
vida profesional

AGRADECIMIENTO

Nuestro agradecimiento profundo a Dios, a su amado hijo Jesús y a su buen Espíritu por darnos la inspiración y el impulso necesario para realizar este proyecto, el cual es importante para nuestras vidas. A nuestra maestra Luz Ángela Gómez Remolina, por su incondicional y amoroso apoyo, por su entrega y sus aportes, por su pasión de mejorar las condiciones emocionales y físicas de sus alumnos, lo cual hizo posible esta monografía. A la maestra Sandra Marcela Ríos por su orientación y paciencia durante este proceso. Al maestro John Fredy Palomino por su orientación pedagógica. Al maestro Omar Beltrán por su valiosa colaboración en facilitarnos las instalaciones de la Universidad para nuestro trabajo de campo. A los estudiantes que participaron en esta monografía por su disposición e interés y sin quienes no hubiera sido posible el buen desarrollo de este trabajo.

Tabla de contenido

1	ASPECTOS PRELIMINARES.....	11
1.1	Descripción del problema	11
1.2	Pregunta de investigación.....	13
1.3	Justificación.....	13
1.4	Objetivo general.....	15
1.5	Objetivos específicos.....	15
1.5.1	Actividades.....	16
2	ANTECEDENTES (RAES).....	17
3	MARCO TEÓRICO.....	24
3.1	EL MIEDO ESCÉNICO	25
3.2	¿QUE OCURRE CUANDO TENEMOS ANSIEDAD?	28
3.3	INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE GARDNER	29
3.4	POSTURA PSICOLÓGICA	34
3.5	EL ESCENARIO.....	35
3.5.1	ANTECEDENTES HISTORICOS DEL ESCENARIO	36
3.5.2	Desarrollo de la Escena.....	37
3.5.3	LA EXPOSICIÓN DEL PIANISTA EN LA ESCENA.....	38
3.6	EL PÚBLICO.....	40
3.7	POSTURA PEDAGÓGICA (TRIANGULACIÓN).....	41
3.7.1	HOWARD GARDNER	43
3.7.2	LEV VIGOTSKY (Orcha 1896-Moscu 1934).....	43
3.7.3	Zoltan Kodaly (Hungría 1882- Budapest 1967)	44
3.8	POSTURA TÉCNICA: (BASES TÉCNICO-PIANÍSTICAS).....	45
3.9	POSTURA FÍSICA: (IMPORTANCIA DEL MANEJO CORPORAL PARA EL PIANISTA).....	49
4	DISEÑO METODOLÓGICO.....	52
4.1	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	53

4.2	Entrevista Psicólogo	53
4.2.1	INFORME DE LAS ENTREVISTAS A LOS PSICOLOGOS	54
4.3	Entrevista Docente de piano.....	56
4.3.1	INFORME DE LAS ENTREVISTAS A LOS DOCENTES DE PIANO.....	57
4.4	ENCUESTA CUALITATIVA A ALUMNOS DE PIANO DE LA UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL	61
4.4.1	INFORME SOBRE LA ENCUESTA CUALITATIVA A LOS ESTUDIANTES DE PIANO DE UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL.....	63
4.5	ENCUESTA CUANTITATIVA A ALUMNOS DE PIANO DE LA UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL	64
4.6	PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	69
4.7	TRABAJO DE CAMPO:	72
	TALLERES EN (3 MOMENTOS).....	72
4.7.1	“CARA A CARA CON EL PIANO” Momento cognitivo:.....	72
4.7.2	“APROPIÁNDONOS DEL INSTRUMENTO” momento técnico:.....	77
4.7.3	“ENCUENTRO AFECTIVO CON EL PIANO” momento físico:.....	81
4.8	VALORACIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA: TALLER “¿QUIEN DIJO MIEDO?” (EN TRES MOMENTOS)	84
5	CONCLUSIONES	89
6	BIBLIOGRAFÍA.....	92

INDICE DE IMÁGENES.

Imagen 1: La escena.....	36
Imagen 2: El escenario.....	38
Imagen 3: Triangulación pedagógica.....	42
Imagen 4: Autores de la base técnico-pianística.....	48
Imagen 5: Cuerpo del músico.....	51
Imagen 6: ¿Quién dijo miedo?.....	70
Imagen 7: Cara a cara con el piano.....	72
Imagen 8: Registro fotográfico momento cognitivo.....	76
Imagen 9: Registro fotográfico momento técnico.....	80
Imagen 10: Registro fotográfico momento físico.....	84

1 ASPECTOS PRELIMINARES

1.1 Descripción del problema

El piano es uno de los instrumentos musicales más completos que existen, no solo porque en él es fácil hallar las notas en el teclado, si no por su amplio registro que va desde sonidos muy graves a sonidos muy agudos. En el piano se conjugan las tres cualidades fundamentales de la música; ritmo, armonía y melodía. Por esta razón, en este instrumento se puede interpretar repertorio para solista, pianista acompañante de cantantes o instrumentistas, con una orquesta filarmónica o una orquesta popular, entre muchas otras posibilidades. Académica y pedagógicamente también brinda recursos útiles para los maestros de música, permitiendo dirigir coros, enseñar solfeo y afinar voces o instrumentos, entre otros recursos.

Es necesario que desde sus inicios el pianista posea los conocimientos de gramática musical básicos como cualquier otro instrumentista, acompañado de recursos técnicos para la ejecución del piano, lo que exige tiempo de estudio considerable, por tratarse de una parte fundamental a la hora de la interpretación. El piano es un instrumento de gran exigencia porque se deben tocar los sonidos en forma precisa, se debe tener en cuenta las dinámicas de las obras para piano, el gesto musical en cuanto a la forma de la digitación y postura de los dedos y las muñecas, la expresión y hasta la emoción que propone la obra que se está interpretando. Es por esto que los maestros de piano tienen un alto nivel de exigencia sobre sus alumnos, elemento característico en la enseñanza del piano a través de los tiempos.

Esta permanente exigencia genera un alto grado de estrés en aquellos que se están iniciando en el estudio de este instrumento, debido a la presión de enfrentarse a un público, al

requerimiento de una buena interpretación, reflejada en un control de sonido y de las dinámicas propias del instrumento, generando con ello miedo escénico.

Según el Doctor Guillermo Dalia (quien a dedicado su carrera profesional a estudios en el ámbito clínico y la formación de terapeutas, además de abordar la investigación y tratamiento en el tema de la ansiedad escénica en músicos), asume que el miedo a tocar en público, se empieza a ver reflejado en circunstancias muchas veces ajenas al propio individuo, (DALIA, 2004) por ejemplo escuchando comentarios negativos de colegas o compañeros que han experimentado frustración antes y después de su interpretación, de esta manera comienza a verse un mensaje negativo y poco favorable para los candidatos a ser pianistas.

Según la investigación de este estudio monográfico y desde la experiencia de los autores el 93.5 por ciento de los estudiantes de piano entrevistados, aseguraron presentar miedo al momento de actuar ante los diversos escenarios musicales y/o ante el jurado calificador de sus exámenes concursos o conciertos. El doctor Dalia en su libro (como combatir la ansiedad escénica en músicos) afirma que "el miedo escénico es realmente una creencia subjetiva que es alimentada por un mensaje negativo colectivo o social al igual que un virus este mensaje se incorpora en el subconsciente generando temores que aumentan el grado de ansiedad hasta el punto de experimentar el miedo escénico". (DALIA, 2004)

Las pocas investigaciones que han abordado el tema del miedo escénico concuerdan con que el estudiante o pianista que experimenta dicho síndrome puede llegar a tener síntomas de orden fisiológicos y/o psicológicos. Los fisiológicos como: mareo, adormecimiento de brazos y/o piernas, reseca de la boca, dificultad para respirar, sudoración de las manos, escalofríos, tics nerviosos, baja o alta presión arterial, aceleración del ritmo cardiaco y tensión muscular. Los psicológicos como frustración antes y después de tocar, lagunas mentales parciales, sentido de la pérdida del control, catastrofismo, severa autoevaluación, complejos físicos, necesidad de desertar y ausencia de la creatividad y musicalidad;

manifestaciones que fueron evidenciadas a través de las entrevistas y diálogos con los estudiantes de piano.

Lamentablemente las universidades y centros educativos desde su postura académica no consideran relevante tener en cuenta la formación escénica, limitándose a una formación técnica de los estudiantes de piano. (Información evidenciada en las entrevistas realizadas a algunos profesores de piano).

Por todo lo anterior se evidencia la necesidad de proponer una herramienta de orden didáctico estructurado en estrategias y pautas que ayuden a los estudiantes de piano con esta condición, al momento de enfrentar los diversos escenarios musicales.

1.2 Pregunta de investigación.

¿De qué herramienta didáctica se puede valer un estudiante de piano para aprender a enfrentar, controlar y superar el miedo escénico ante los diversos escenarios musicales?

1.3 Justificación.

En los últimos 30 años según los investigadores Mauricio Weintraub, el doctor Guillermo Dalia, entre otros, han demostrado que el 80 por ciento de los estudiantes de piano en pregrado, bajan su nivel de calidad y ejecución musical ante los jurados y a su vez el rendimiento cuando se presentan en público, su beneficio musical disminuye debido al miedo escénico, condición que ha llevado a un grupo significativo de estudiantes a la deserción o

por lo menos a resignarse a la frustración durante y después del pregrado ante este síndrome. Los autores de la presente monografía corroboran esta información desde su propia experiencia sustentados en el proceso de formación que han tenido y en la observación realizada a los diferentes escenarios musicales. (DALIA, 2004)

Por lo anterior, la presente monografía busca diseñar una herramienta que contenga estrategias de carácter didáctico-pedagógica, estructurada en una serie de ejercicios y pautas físicas, psicológicas y técnicas, ayudan al estudiante de piano a ser más seguro enfrentando, controlando y superando el miedo escénico para disfrutar así de la interpretación del piano bajo una situación normal de presión.

Según el doctor Dalia, “es importante que todo alumno de piano además de su técnica específica, también tenga experiencia en la escena o escenario que es finalmente el campo de trabajo después de los resultados del estudio permanente”; de manera que esta herramienta pretende constituirse en un apoyo para los estudiantes de pregrado con el objeto de incrementar su confianza y rendimiento musical al momento de enfrentar los diversos escenarios musicales. (DALIA, 2004)

Este trabajo monográfico surge desde el interés de los autores, quienes reflexionan frente al tema del miedo escénico en pianistas, esperando que con ello se enriquezca y mejore su desempeño musical escénico y el de todos los estudiantes que tengan acceso a las herramientas, teniendo como soporte las encuestas y entrevistas realizadas en la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL en Bogotá y las investigaciones ya realizadas por el doctor Dalia, el doctor Wentriau, el doctor Yagoyevsky, la doctora Orloff, en el campo del miedo escénico y en las propuestas de cómo hacer frente y sacar provecho de la ansiedad en los músicos.

La motivación a realizar este proyecto es que no hay existencia específica de una cartilla, o taller, o algún proyecto que este dedicado al tema del trabajo escénico para estudiantes de piano en pregrado y por consiguiente se pretende establecer como propuesta para el beneficio de este grupo de estudiantes.

Este trabajo esta dirigido en primera estancia para ser desarrollado por estudiantes de pregrado de primero a sexto semestre, quienes generalmente se encuentran vulnerables al síndrome, debido a que son expuestos constantemente con exámenes ante jurado, y también se exponen a presentaciones en público a manera de concierto o recital.

1.4 Objetivo general.

Diseñar e implementar una herramienta didáctico-pedagógica estructurada en estrategias, ejercicios y pautas que contribuyan al proceso de enfrentar, controlar y superar el miedo escénico en estudiantes de piano de pregrado.

1.5 Objetivos específicos

- Identificar a través de encuestas las principales causas que generan el miedo escénico en los estudiantes de piano de pregrado, desde las actitudes y practicas en el desempeño de las diversas escenas musicales
- Analizar estrategias, pautas y ejercicios que aborden el tema del miedo escénico, con el propósito de identificar las mas pertinentes a esta investigación.

- Diseñar, socializar a estudiantes de piano de pregrado una herramienta didáctico-pedagógica, estructurada en estrategias, pautas y ejercicios de orden técnico, físico y psicológico.

1.5.1 Actividades

- Se formula una hipótesis con respecto al problema que representa el miedo escénico
- Se diseña y aplican las encuestas pertinentes para comprobar la hipótesis
- Según las repuestas positivas con respecto a la hipótesis, se da lugar al planteamiento de una solución.
- Se realizan las entrevistas a especialistas y profesionales que tengan conocimiento y experiencia en el miedo escénico
- Se realizan entrevistas a Psicólogos, que den cuenta de las causas y consecuencias vividas tanto a nivel psicológico y físico cuando se experimenta el miedo escénico.
- Se efectuara comienzo al diseño de los talleres para aplicar a los grupos de estudiantes asignados.
- Se elabora el marco teórico bajo los parámetros pedagógicos más idóneos, que en este caso se enfocaran en las teorías de Howard Gardner sobre inteligencias múltiples, Lev Vygotsky sobre el aprendizaje sociocultural y Zoltan Kodali sobre pedagogía musical aplicada a los niños.
- Se aplican pruebas piloto con los grupos asignados.
- Se realizan nuevas entrevistas a los participantes de los talleres con el fin de tener un seguimiento a cada proceso.
- Se procede a realizar las conclusiones del proyecto piloto.

Como parte del proceso de investigación es necesario orientar el presente estudio monográfico desde los conceptos y trabajos que en la actualidad se han realizado sobre el tema a partir del contexto que se busca desarrollar.

2 ANTECEDENTES (RAES).

Los antecedentes permitieron buscar las relaciones que se han sistematizado y codificado en cuanto a la ansiedad escénica

TÍTULO “COMO ENFRENTARSE AL MIEDO ESCÉNICO Y DERROTARLO PARA SIEMPRE”

AUTOR: José Rene Alvarado Octubre de 2006

Este artículo hace énfasis en combatir el miedo al público o al escenario, impartiendo algunas recomendaciones o consejos que ayudan a controlar la ansiedad al momento de exponerse en un auditorio de forma verbal o artística.

El texto está elaborado en tres partes; la primera realiza una síntesis explicativa sobre qué es el miedo escénico y por qué se experimenta. En la segunda parte aparece un cuadro sinóptico exponiendo los niveles cognitivos, fisiológicos y conductuales. En la tercera parte el autor ofrece en seis puntos, sus consejos para poner en práctica al momento de pararse frente a un público.

El miedo escénico es una sensación que perturba a la mayoría de los pianistas por lo cual se hace necesario combatirlo de manera eficaz para poder disfrutar de la reacción que genera en el público una buena ejecución musical.

El miedo escénico se puede controlar y con el tiempo se puede llegar a derrotar para siempre y este proceso debe iniciarse antes de encontrarse frente al público.

El autor expone sugerencias específicas que se encuentran consignadas en el texto para poner en práctica al momento de efectuar una ponencia frente al público.

En reiteradas ocasiones el pianista se presenta ante un público o en un escenario de manera empírica y con preocupaciones que en general son producto del miedo. Es necesario tener en cuenta varios factores positivos que pueden ayudar a controlar y disfrutar del escenario como exponentes.

Este artículo contribuye notablemente para el desarrollo de los talleres que se diseñaron con el fin de aplicarlos por medio de herramientas pedagógicas al pianista que sufre miedo escénico.

Recomendaciones propuestas por el autor: José Rene Alvarado.

- Investigación profunda del tema al tratar (conocer a profundidad la obra o el tema a interpretar)
- Evitar aprender el discurso de memoria, lo que de entrada nos propone en nuestro caso a tocar con la partitura
- Conocer el público (saber qué tipo de público está asistiendo ejemplo: profesores de música, colegas, familiares etc.)
- Habituaación gradual y ascendente del público (familia, amigos, compañeros, colegas, maestros, público en general).
- Manejar la preocupación: según sugiere el autor, el 80 % de nuestras preocupaciones, nunca ocurren, por consiguiente, la propuesta es llenar nuestra mente de pensamientos positivos hacia la experiencia en nuestro caso al concierto o recital.

FUENTE DEL ARTÍCULO

<http://www.gestiopolis.com/canales7/mkt/como-expresarse-en-publico-y-perder-el-miedo-escenico.htm>

TÍTULO

“PÁNICO ESCÉNICO EN EL MÚSICO: 10 IDEAS A COMBATIR”

Marie Christine

Gestos y posturas del músico

(Inteligencia del movimiento al servicio del sonido)

18 de Octubre de 2012

El texto de Marie Cristine, hace referencia a 10 pasos que se deben tener en cuenta al momento de realizar una presentación musical en público.

Este artículo presenta 10 pasos o sugerencias que la autora propone para que los músicos puedan combatir el miedo escénico.

Además expone una serie de mitos urbanos que existen sobre músicos profesionales en el escenario, asegurando que en realidad sólo son parte de la imaginación. Por ejemplo, existe la creencia de que los grandes músicos o los más sobresalientes no tienen miedo escénico, cuando en realidad es todo lo contrario, ya que con certeza la mayoría de los grandes músicos tienen pánico escénico, pero lo han sabido controlar. En otros casos, los músicos que no lo controlan suelen enfermarse o comienzan a acumular una serie de pequeñas frustraciones y sensaciones de miedo que intentan disipar al tratar de hacer un buen concierto.

Este artículo otorga una luz de esperanza en lo que respecta a la postura psicológica que tienen los músicos profesionales frente al escenario.

La autora basa su investigación en los comentarios cotidianos y en las perspectivas comunes de los músicos, haciendo énfasis en la vulnerabilidad que presentan y las posturas negativas con respecto al miedo escénico.

En síntesis todo músico desea tener éxito en el escenario, para lograrlo, es necesario tomar conciencia de que el pánico escénico es parte de la vida profesional de todos los músicos ya sean expertos o no, y que por ende, se puede llegar a tener control sobre el mismo.

Este Artículo aporta de manera objetiva al proyecto de investigación y al proceso de diseño de los talleres pedagógicos, otorgando temáticas útiles para este fin.

FUENTE DEL ARTÍCULO

<http://blogmusico.gestesetpostures.com/?p=245#>

TÍTULO

VENCER EL MIEDO ESCÉNICO

Juan María Solare

4 de noviembre de 2008

Entrevista de Josef Horowitz a Claudio Ararú.

Este Artículo relata la historia de un pianista profesional que padecía de miedo escénico y de cómo logró vencerlo para siempre, mediante una serie de situaciones vividas por el autor, que comparte como evidencia de la probabilidad de superar el síndrome en el campo específico de los pianistas.

El Artículo está dividido en dos episodios donde el autor narra sus experiencias como estudiante y pianista profesional, describiendo como en varias ocasiones logró vencer el miedo escénico y tenerlo bajo control.

José María Solare, Pianista Argentino reconocido, escribe un artículo con respecto a las vivencias que experimentan los pianistas al momento de tocar bajo presión, haciendo un análisis

detallado de la mayoría de situaciones que se presentan y de cómo se pueden abordar según su propia experiencia.

Según la propia experiencia del autor en calidad de pianista concertista reconocido, este artículo representa una propuesta de manera aplicativa y a partir de la práctica común, una manera de vencer el miedo a partir de una investigación personal, consignada en este artículo que deja un precedente para la continuación de su propia teoría para vencer el miedo escénico.

Según la Teoría de Solare, el autor afirma que es necesario ridiculizar el miedo y que por ningún motivo se debe enfrentar el nerviosismo, ya que esto empeoraría la situación al momento de estar bajo presión. De igual forma el autor sugiere estudiar el pasaje donde se ha generado el miedo, trabajándolo en un tempo tan lento que permita encontrar el punto donde se genera el temor, hasta superarlo.

http://www.juanmariasolare.com/Solare-Vencer_el_Miedo_Escenico.pdf

TÍTULO

COMO SUPERAR LA ANSIEDAD ESCENICA EN MUSICOS.

Autor: Guillermo Dalia Cirujeda

Año: 2.004 Ideamusica editores

El doctor Guillermo Dalia es psicólogo licenciado por la universidad de Valencia, posee una gran experiencia en el ámbito clínico así como en la formación de terapeutas, realiza una interesante labor en el tratamiento de la ansiedad escénica en músicos.

En su amplia investigación el doctor Dalia encontró que el 80 % de los estudiantes de música afirman que la ansiedad escénica les afecta negativamente disminuyendo su rendimiento y la calidad global de su ejecución al tocar (no es muy distinto el panorama entre profesionales) en el momento más inoportuno ante una audición, concierto u oposición, nuestro cuerpo nos puede traicionar con respuestas como: taquicardia, hiperventilación, opresión en el pecho o el vacío en la zona abdominal, temblor, sudoración de las manos, resecamiento de la boca entre otros; aparecen y arruinan todo nuestro trabajo o el de nuestros alumnos, así mismo suelen aparecer pensamientos inadecuados antes, durante y después de la actuación y a veces mantienen los problemas de ansiedad.

El doctor Dalia enfatiza en lo que él denomina T.R.E (la terapia racional emotiva), que consiste en un A – B – C, teniendo como (A) la situación, como (B) el pensamiento y (C) como emoción. Lo que básicamente propone el autor es que ante toda situación el ser humano actúa de diversas formas, en consecuencia ahí es donde aparecen los pensamientos en ocasiones irracionales disparando una respuesta que al venir de un pensamiento irracional es negativa.

El autor propone a nivel cognitivo generar un pensamiento alternativo de manera que se pueda comprobar un pensamiento irracional, es decir, no real y que no ayuda en nada, además causando situaciones dolorosas e incómodas. Los pensamientos que se trasmutan son: "es posible que lo haga mal, pero no lo sé con seguridad", "puede que cometa algunos fallos, "posiblemente en algunos pasajes cometa errores pero en otros no", "puede que cometa errores en alguna parte, pero no será el último", "puede que tiemble y que se den cuenta, pero no será horrible", "no sé si voy a temblar y el grado en que lo hare", "puede que tiemble un poco, pero no de manera escandalosa".

En teoría la ecuación de la T.R.E sería:

A= Situación  B= Pensamiento  C=Emoción

*Horas antes
del concierto*

*“seguro que me
pongo nervioso”
“todos verán lo
nervioso que estoy”*

Nervios.

*Durante el
Concierto*

*“todos se están
dando cuenta de
Mis temblores”*

Nervios

*Durante el
Concierto*

*“no soporto esta
ansiedad”
“estoy haciéndolo
horrible”*

Nervios

*Después de una
Actuación en la
Que hemos cometido
Algún error en nuestra
Interpretación*

*“todo ha salido mal”
“soy un desastre y un
mal músico”
“es horrible lo que
ha ocurrido”*

*Impotencia y
depresión*

Los ejemplos expuestos son tomados del libro de Dalia. (Como superar la ansiedad escénica en músicos)

La obra del doctor Guillermo Dalia (como superar la ansiedad escénica en músicos) genera un aporte significativo a esta monografía por el aporte cognitivo que sugiere, el cual fue la base de uno de los tres momentos del trabajo de campo.

3 MARCO TEÓRICO.

Como músicos y como pianistas siempre esperamos tocar mejor ya sea en nuestras presentaciones con público o ante jurado, pero en muchas ocasiones nos enfrentamos a situaciones incómodas que logran perturbar nuestros desempeños, algunas veces por mal entrenamiento otras por temor a ser evaluado, por descompensación física o por falta de confianza en sí mismo.

La presente monografía está dirigida a todos los pianistas que inician su carrera como profesionales sin importar la edad en la que se encuentran y que desean tener proyección como músicos, para los que quieran tener una grata relación con el escenario y con la misma música, disfrutando de ella en todos los momentos que se exponen como intérpretes ante un público y/o jurado, haciendo de esta experiencia un momento de agrado y deleite. Este documento titulado “Herramientas técnicas, y psicológicas para una óptima presentación pública en pianistas” y pretende optimizar la presentación, el rendimiento académico y mejorar la percepción con respecto al escenario, que muchas veces comienza como un simple nerviosismo y termina convirtiéndose en miedo escénico.

“Es absurdo que una de las profesiones más creativas y bellas que existen no se pueda disfrutar por la ansiedad escénica. Cada nuevo concierto, cada audición, lejos de ser un motivo de alegría y de posibilidad de disfrutar con lo que se está aprendiendo, que en definitiva es el

quehacer profesional, se convierte en una situación algo desagradable, fuente de tensión y malestar emocional. Además, el rechazar ofertas para interpretar en público en diversos escenarios como celebraciones familiares o sociales se vuelve un hábito demasiado recurrido.

Creando esto un círculo vicioso difícil de romper. También es cierto que no existe en la formación de los músicos la suficiente formación para hacer frente a este problema más frecuente de lo que una primera aproximación pudiera parecer”. (DALIA, 2004, pág. 24)

Para enfatizar y aclarar mejor este panorama, vamos a definir específicamente que es miedo escénico y que es el pánico escénico.

3.1 EL MIEDO ESCÉNICO

El miedo escénico siempre se ha entendido como una fobia social vista como un trastorno de ansiedad que destaca los errores cognitivos en el individuo.

Según el Doctor Renny Yagosesky, (PHD en psicología cognitiva y magister en ciencias de la conducta) con más de 20 años de experiencia en el campo de la conducta con cognitiva, escritor del libro “EL PODER DE LA ORATORIA” editorial síntesis 2004, define al miedo escénico como la respuesta psicofísica del organismo, generalmente intensa, que surge como consecuencia de pensamientos anticipatorios catastróficos sobre la situación real o imaginaria de presentarse en público. Esta definición incluye manifestaciones de estrés, timidez y ansiedad; como preocupación, tensión corporal, inhibición, ineficacia funcional y otras formas de alteración de la normalidad en lo fisiológico, lo cognitivo y lo conductual.

A continuación se describen algunas características a nivel fisiológico:

- Alteración del ritmo cardíaco
- Sudoración copiosa
- Urgencia urinaria
- Malestar estomacal
- Dolor de cabeza
- Reducción de la secreción salivar
- Dilatación de las pupilas
- Rubor facial
- Sensación de "trac" o cierre de la laringe
- Escalofríos
- Náuseas e Inquietud generalizada.

Ahora se describen algunas de las manifestaciones a nivel cognitivo:

- Congestión mental
- Expectativa de fracaso
- Hipertensión auto centrada
- Exageración perceptiva de las fallas
- Confusión mental
- Fallas de concentración
- Auto exigencia
- Temores al fracaso, al rechazo y al ridículo.

Y por último se describen algunas características a nivel conductual.

- Escape de la situación
- Comportamientos automáticos
- Atropellamiento verbal
- Tartamudeo
- Bajo volumen de voz
- Uso de drogas calmantes o estimulantes
- Silencios frecuentes o largos.

Yagosesky aclara que existen frecuentes confusiones en la terminología relativa a miedo y pánico, y los distingue al señalar que el miedo es referido a una respuesta compleja de causa biológica, que suele surgir frente a la presencia real y verificable de un agente percibido como aversivo, mientras que el pánico es un estallido de manifestaciones generadas por una angustia que no está justificada o no tiene argumentos reales.

Según el doctor RODRIGO CORDOBA (Presidente de la asociación Latinoamérica de Psiquiatría) el miedo y el pánico son dos situaciones muy diferentes que tienen significados contextuales y específicos y las define de la siguiente manera; *“El miedo es una respuesta a un estímulo externo y el pánico no tiene un estímulo externo y se dispara de manera automática inmanejablemente, generando una serie de repercusiones en el cuerpo y en las emociones”* (DIARIODEDIANATV, 2015)

3.2 ¿QUE OCURRE CUANDO TENEMOS ANSIEDAD?

La hipótesis frente a este tema es que cuando se enfrenta la escena si la persona tiene una ansiedad muy elevada no podrá afrontar con normalidad las situaciones, produciéndose así una ejecución probablemente incorrecta de la actuación musical.

No se pretende eliminar la ansiedad en su totalidad ya que en cierta medida es beneficiosa para una buena ejecución e interpretación musical, lo que se pretende es moderarla dentro de unas “líneas imaginarias” donde se encuentre la ansiedad adecuada para poder afrontar cualquier situación musical lo mejor posible.

En síntesis la postura frente a la ansiedad es que esta es de aspecto físico-cognitivo y que se da por la teoría del miedo que es la respuesta normal a una situación amenazante, y en el caso de tener un mal manejo de la misma, se da la sensación inmediata de catastrofismo planteada desde un miedo infundado y está ligada intrínsecamente al miedo escénico, siendo la escena la situación “amenazante”.

El aprendizaje es un mecanismo imprescindible en cualquier especie animal. Saber afrontar cuanto antes los inconvenientes del miedo en el cual se desenvuelve un organismo es en la mayoría de los casos esencial para la supervivencia. Esta realidad no es distinta para los seres humanos, posiblemente seamos una de las especies mas desprotegidas en el momento del nacimiento, por ello necesitamos de cuidados continuos y protección durante cierto tiempo. Durante los primeros años de nuestra vida estamos en total indefensión, pero es cierto que desde el mismo momento del nacimiento estamos aprendiendo, miles y miles de nuevas conductas se incorporan a nuestro repertorio comportamental. Y no solo durante nuestra infancia somos capaces de asimilar nueva información y hacerla útil, es durante toda nuestra existencia que

este proceso de incorporar nuevos recursos se muestra fundamental y necesario para adecuarnos a los cambios que comporta nuestra vida. (DALIA, 2004, pág. 33)

3.3 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES DE GARDNER

A continuación se describirán en resumen cada una de las inteligencias de GARDNER, con el fin de conocerlas, y finalmente sustentar la razón por la cual se propondrá para esta monografía las inteligencias personales, más exactamente la intrapersonal:

Lingüística verbal: Este tipo de inteligencia hace referencia al individuo que logra un aprendizaje temprano de la lectura y escritura correcta. Por tanto posee facilidad y disfrute de lectura, escritura, narración e historia. Este tipo de personas requieren libros, elementos para escribir, papel, diarios, diálogo, discusión, debates, cuentos, etc.

La lógica matemática: Este tipo de persona tiene interés por los patrones matemáticos ocultos en la naturaleza y siente atracción por cálculos aritméticos, juegos de estrategia y experimentos. Así mismo requieren de cosas para explorar y pensar, como por ejemplo: materiales de ciencias, cosas para manipular, visitas al planetario, etc.

Cuerpo y kinestésica: Los individuos que poseen este tipo de inteligencia generan un proceso de conocimiento del mundo a través del cuerpo, y lo usan como una forma de conectarse con el entorno. Para desarrollarse necesitan juegos de actuación, teatro, movimientos, cosas para construir, deportes y juegos físicos, experiencias táctiles, experiencias de aprendizaje directas, etc.

Espacial: Este tipo de individuos sienten prioridad por los pensamientos con imágenes, dibujos, escenas y fotografías. Su motivación se encuentra a través del arte, lego, videos, películas, diapositivas, juegos de imaginación, laberintos, rompecabezas, libros ilustrados, visitas a museos, etc.

Musical: A estas personas les gusta cantar, escuchar música; llevar el compás es un indicador de habilidades musicales, escuchan o atienden a sonidos que comúnmente los demás no escuchan, son muy críticos y necesitan tiempos dedicados al canto, asistencia a conciertos, tocar música en sus casas y/o en la escuela.

Interpersonal: Se trata de líderes innatos, mediadores entre sus pares, buenos comunicadores y que parecen entender lo que los demás sienten y cuáles son sus motivaciones. Para su estímulo necesitan amigos, juegos grupales, reuniones sociales, festividades comunales, clubes, aprendizaje tipo maestro/aprendiz.

Intrapersonal: Parecen personas tímidas, pero saben lo que sienten y suelen descubrir en sí mismo las razones que necesitan para motivarse por algo. Tienen la capacidad de conocerse a sí mismos y tener control de sus emociones, requieren lugares secretos, tiempo para estar solos, proyectos manejados a su propio ritmo, alternativas, etc.

Naturalista: Estas personas tienen la capacidad de ver las relaciones entre las distintas especies en la naturaleza. Son amantes de los animales y tienen un fuerte interés en los fenómenos naturales.

Con esta propuesta Gardner establece que no hay una sola inteligencia sino muchas y ofrece criterios para observarlas y desarrollarlas, no para medirlas. En la actualidad esta teoría está siendo ampliamente reconocida y es de gran utilidad para conocer nuestras propias capacidades. Es necesario recalcar, que todos poseemos en alguna medida la totalidad de las inteligencias en diferente grado, pero tenemos más afinidad con las posibilidades de una u otra de ellas.

Para efectos de este trabajo se hará hincapié en la inteligencia intrapersonal que enfatiza la capacidad que tiene el individuo de conocerse a sí mismo, el manejo adecuado de sus emociones y sus modo de reacción. La alta consideración que se le da a este tipo de inteligencia, se debe en que al tener un control adecuado y equilibrado si se quiere, de las emociones, el sujeto, en este caso el pianista, podrá tener un desempeño óptimo en sus interpretaciones, ya que este tipo de inteligencia, no solo hace énfasis en el conocimiento de sí mismo y de las emociones propias, sino que además está directamente ligada al contexto cultural en el que se envuelve el ser humano, ya que un individuo se lee a sí mismo y así configura su forma de ver el mundo.

Sin una clave simbólica proporcionada por la cultura, el individuo enfrenta sólo su discriminación más elemental y desorganizada de sentimientos; pero si posee este plan de interpretación, tiene la posibilidad de percibir un sentido de la gama total de experiencias que pueden sufrir él y otros en su comunidad. Además, parece legítimo elaborar los rituales, sistemas religiosos, sistemas míticos y totémicos como claves simbólicas que captan y transmiten los aspectos esenciales de la inteligencia personal. (GARDNER, 1994, pág. 191)

Según propone Gardner el equilibrio del sujeto está directamente relacionado con los impulsos de “los sentimientos internos” y las presiones de las otras personas.

Las inteligencias personales (intrapersonal e interpersonal) tienen su origen en la relación entre el infante y quien lo cuida, en la mayoría de los casos entre el infante y la madre (GARDNER, 1994, pág. 192).

Gardner, basado en los estudios de Harry Harlow y de John Bowlby afirma que esta relación inicial de la vida es fundamental para el desarrollo de las inteligencias personales ya que no solo distorsionaría la forma como el individuo se asume, si no que afectaría su relación con los demás sujetos.

“Así, el vínculo inicial entre el infante y quien lo cuida puede considerarse como el esfuerzo de la naturaleza para asegurar que las inteligencias personales tengan el comienzo debido”. (GARDNER, 1994)

ETAPAS DEL SUJETO:

Gardner propone etapas en el sujeto, a través de su vida, y serán explicadas a continuación:

La primera etapa propuesta por Gardner comprende la edad de los 2 a los 5 años en la cual el sujeto empieza a conocerse y por consiguiente experimentar su identidad y la de otros, esto lo hace a través de símbolos (yo, tu, el, usted, mami), la misma cultura pone a su disposición experiencias que lo llevan a conocerse y a conocer a los demás, así como los lleva a tener sus propios deseos.

“Expresado en términos por demás fuertes, sin una comunidad que proporcione las categorías pertinentes, los individuos (como los niños salvajes) jamás descubrirían que son personas”. (GARDNER, 1994, pág. 195)

La etapa siguiente es la escolar en la que el niño ya se vuelve un ser más social pues no solo se rodea de sus padres y hermanos si es el caso, sino que además se relaciona con compañeros, empieza a hacer amistades y a diferenciarse por el hecho de conocer gustos y formas diferentes de otros niños, su identidad aún sigue formándose pero está más enfocado en adquirir conocimientos y habilidades.

Posteriormente lo que Gardner denomina como la niñez media es una etapa en la cual el niño le da relevancia a su círculo de amistades, y desea generalmente sentirse parte de un grupo, y el hecho de no poderse relacionar de manera adecuada o de no establecer un parámetro adecuado de competencias con sus iguales lo puede llevar a los primeros momentos de frustración en su vida.

En la etapa adolescente ya el sujeto despierta mayor sensibilidad no solo por sus emociones y deseos sino a de los demás, las relaciones con otros se afianzan mas en la medida en que exista un entendimiento mutuo de esas emociones propias de la etapa. El adolescente experimenta una maduración del conocimiento de si mismo, se hace necesario que el adolescente llegue a un acuerdo con sus emociones y sentimientos propios de la etapa.

Como vemos en las diferentes etapas del sujeto existen características propias, después de estas etapas lo que propone Gardner es “la maduración del yo” en donde se narra la forma como la maduración del sujeto va directamente ligada a comprenderse a si mismo y a sus sentimientos, y también comprender los sentimientos, conductas y respuestas de los demás lo llevara a tener

una interacción apropiada para tener un lugar apropiado en su entorno.

“Cuanto menos comprenda una persona sus propios sentimientos, más presa será de ellos. Cuanto menos comprenda una persona los sentimientos, respuestas y conducta de los demás, mayor probabilidad tendrá de interactuar en forma inapropiada con los demás y por tanto no logrará asegurarse su lugar apropiado dentro de la comunidad mayor”. (GARDNER, 1994, pág. 199)

El ser humano para el desarrollo de su inteligencia intrapersonal debe ser calculador ya que debe tener en cuenta las condiciones de su conducta propia y calcular además la conducta de los otros.

Lo que se pretende es que al exponer las etapas del ser humano se considere la importancia de la inteligencia intrapersonal en esta investigación. Al relacionar estas inteligencias personales (intrapersonal e interpersonal) se propone una inteligencia social, lo que llevaría al sujeto a actuar de manera equilibrada frente a la sociedad, en este caso el pianista enfrentado a un público y/o jurado, al comprender la importancia de esta inteligencia, concienciarse de las etapas de su vida, y mejorar si fuere el caso el manejo sus emociones y la lectura de la sociedad, pueda salir galopante en sus conciertos, exámenes, concursos o recitales.

3.4 POSTURA PSICOLÓGICA

Después de haber investigado algunos autores y haber realizado entrevistas a dos psicólogos se creó una postura frente al tema donde se determinó que el pánico escénico no existe como una descripción para referirse a un acontecimiento de miedo al escenario. Al determinar el miedo como una respuesta natural que tiene el ser humano a un estímulo externo

que lo ocasiona de forma natural y comparándolo con el pánico, como una respuesta extremadamente nerviosa que sufre el ser humano sin un estímulo externo, previo, que produzca dicha crisis nerviosa, sino que simplemente sucede de manera súbita, se determinó que la descripción “pánico escénico” resulta totalmente contradictoria, porque al decir pánico nos referimos a un miedo sin causa y al decir escénico estamos dándole un estímulo externo a ese temor, que en este caso es el escenario, es decir que existe una causa para ese miedo y por consiguiente la palabra pánico quedaría anulada en ese contexto.

Se considera importante para este trabajo hablar del escenario y su historia, con el fin de indagar en el estímulo externo que eventualmente dispara el miedo en el individuo y que en este caso es el escenario:

3.5 EL ESCENARIO

Desde la antigüedad se describe el escenario como el espacio destinado a la representación de las artes escénicas, la danza y/o la música y suele contar con una zona frontal y/o elevada para que el público pueda ser testigo de los protagonistas.

“La palabra ESCENARIO viene del vocablo en latín SCENARIUM que significa espacio constituido para la interpretación artística, pero hoy en día el escenario se ha convertido en algo más que una plataforma artística, se ha utilizado el termino y lugar como espacio de la pronunciación de discursos o para la organización de conferencias y congresos”. (GILLETE, 1997)

3.5.1 ANTECEDENTES HISTORICOS DEL ESCENARIO

El fenómeno de las representaciones artísticas o de carácter religioso o político, ha sido muy importante en todas las culturas que se han visto en la necesidad de expresar de manera publica un pensamiento, acontecimiento o situación simbólica de carácter relevante por medio de uno o varios interlocutores que exponen una perspectiva ya sea objetiva o subjetiva pero que va dirigida directamente a un público interesado.

“Los primeros escenarios artísticos, nacen en la antigua Grecia y se componían de tiendas de campaña o entoldados que servían para que los actores pudieran cambiarse de vestuario o de máscaras, posteriormente se convierten en anfiteatros al aire libre y luego los romanos lo toman como estructura anclada sólida y cubierta hasta difundirlo por toda Europa”.
(WILSON, 1998)



Imagen No. 1. La escena. <http://www.lesdoit.net/grand-piano-interesante-edicion-en-bluray.html>

3.5.2 Desarrollo de la Escena.

La evolución de la escena ha tenido un largo cambio desde la Antigua Grecia con el uso del mundo clásico hasta nuestros días con tendencias vanguardistas y sistematizadas esto a causa de los dramaturgos europeos en principios del siglo xx.

Estos cambios actuales se han visto nombrados en cuatro tipos de escenario, el escenario PROCENIO, en donde el público se sitúa a un lado del espectáculo, el segundo escenario es una variante del primero y se desarrolla con el público en una plataforma que rodea la escena en tres partes, (frontal, lateral derecha y lateral izquierda). El tercero de tipo CIRCULAR (los circos o las plazas de toros) el público rodea completamente la escena o escenario, y el cuarto escenario llamado CUARTA PARED que consiste en que el escenario es rodeado por tres planos que abrazan la puesta en escena y se aísla el escenario del público. Existen cuatro tipos de modelos actuales de escenario: el Isabelino, el italiano, Arena y el Laboratorio o Caja negra. (WILSON, 1998)

El escenario se ha convertido en la plaza o lugar definitivo para las funciones teatrales, musicales y representaciones artísticas, debido a la simple razón de pretender mostrar en una forma social, la expresión en todo su significado a nivel visual, auditivo y a veces tangible, dando lugar cada vez más a un respeto y a un valioso desarrollo de las artes por parte de los intérpretes, es por esto que ha llegado a ser muy exigente para el artista, entregar y desarrollar una buena presentación sino es con el mayor esfuerzo y dedicación al arte.

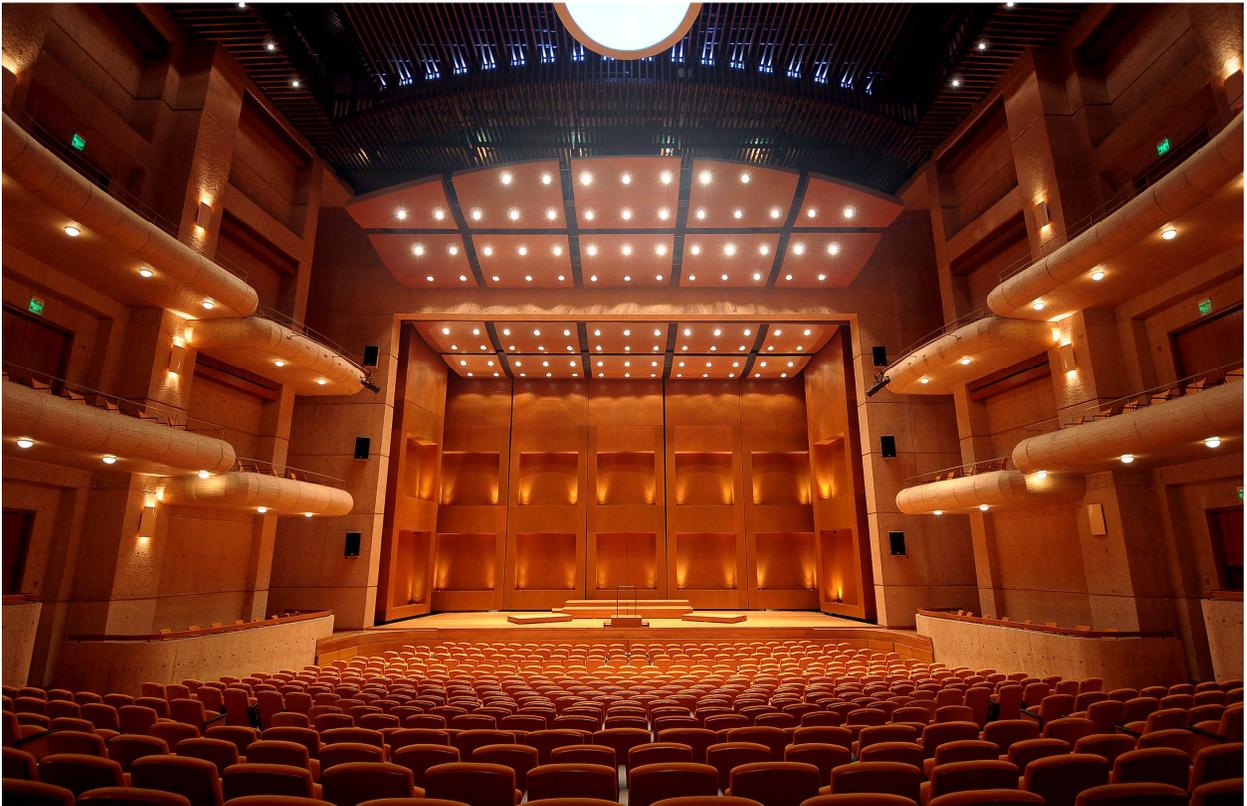


imagen No 2 el escenario <http://es.investinbogota.org/escenarios-bogota>

En lo que concierne a este trabajo monográfico, se extiende la importancia al pianista en el escenario como hecho que parte de la necesidad de disfrutar de la escena ya sea a manera de tocar en un concierto o en un de examen.

3.5.3 LA EXPOSICIÓN DEL PIANISTA EN LA ESCENA.

A mediados del siglo XVI se comenzaron a ver las primeras presentaciones en público de los tecladistas de aquella época (organistas, clavecinistas). Pero fue con el compositor FRANZ LISZT que comenzó a ser notable la aparición del pianista en la escena y lo hacían generalmente

tocando obras de los demás compositores y no como se interpretaba tradicionalmente y era que el mismo compositor interpretaba sus propias obras inclusive con la partitura puesta al frente del intérprete.

FRANZ LISZT pianista y compositor húngaro, es quizá el más destacado por tocar las obras de otros compositores y además de memoria, situación que se convertiría en un espectáculo que lo haría famoso en toda Europa a mediados del siglo XIX, haciendo de esta exposición una de las favoritas del espectáculo musical hasta nuestros días.

“Para la mayoría de los trastornos de ansiedad, la exposición es el componente fundamental para que la terapia resulte efectiva. En concreto, para la fobia social existen numerosos estudios que reflejan la importancia de exponerse a los estímulos vividos. La efectividad que se consigue con la exposición, sola o en combinación con otras técnicas, es mayor que la reestructuración o entrenamiento en habilidades sociales. Consiste en el hecho de que la persona debe exponerse a la situación ansiogena hasta que la respuesta de ansiedad desaparezca, para que se produzca una habituación, un contra condicionamiento sobre lo que disipara la ansiedad”. (DALIA, 2004, pág. 66)

Otra de las características importantes de la exposición es el carisma, esto detona un fuerte impacto en el público sea cual fuere su procedencia y su capacidad técnica.

Según el maestro GORDON existen tres elementos importantes en la exposición pública: El Carisma, el conocimiento del oficio musical y la capacidad para usar la música como arte para expresar valores filosóficos o espirituales. (GORDON, 2003)

“Cuando un artista se presenta ante un público, proyecta instantáneamente un cierto sentido de la vida que toda persona presente percibe rápidamente en algún nivel no verbalizado. Hay pues un intercambio de algo que es tan inasible como una carga eléctrica, y así mismo igual de intenso. Olga SamaroffJ, esa gran figura musical y maestra que trabajo en Estados Unidos durante la primera mitad del siglo XX, solía insistir en decirle a sus alumnos, que el noventa por ciento de una determinada audiencia tomaría la decisión de estar absolutamente predispuesta a aceptar o no, a un intérprete, en el periodo de tiempo transcurrido entre la entrada en el escenario y la primera nota que tocara”. (GORDON S. , 2003, pág. 168)

3.6 El PÚBLICO

En sus sinónimos se puede hablar de la audiencia o el espectador; Para el director de cine y de opera el Maestro Peter Brook, el espectador es aquel individuo que asiste a un espectáculo a disfrutar y a apreciar una obra o función determinada y que por ende el locutor o protagonista debe conectar directamente con el individuo testigo de la representación para hacer preponderante el aspecto de exhibición evitando que sea una puesta en escena débil o privada de sentido. En el caso de las artes escénicas o artes musicales, el público se implica directamente en la obra y puede mostrar su agrado con una obra o con el trabajo de los artistas mediante aplausos, vítores y ovaciones. Sin olvidar que, en el caso contrario, si no le gusta lo que está viendo también puede reaccionar directamente mediante silbidos o sin realizar ningún tipo de aplauso.

Siglos atrás hay que resaltar que cuando tenía lugar una representación teatral y al público no le gustaba lo que estaba viendo, este lo que hacía era lanzar tomates al escenario y concretamente a los artistas que estaban sobre las tablas.

El público o el auditorio como actualmente se le conoce, está relacionado directamente con el escenario, es parte del cuerpo del espectáculo o presentación y concierne de manera relevante al expositor ya sea artista o figurante discursivo. (GOMEZ, 1997)

3.7 POSTURA PEDAGÓGICA (TRIANGULACIÓN)

El componente pedagógico es de vital importancia para este trabajo toda vez que debe estar inmerso como elemento en el desarrollo de la herramienta ejecutoria, para el objetivo general de la presente monografía. Lo que se pretende es hacer una triangulación entre Zoltan Kodaly, Lev Vygotsky y Howard Gardner, y así, al aplicar estas 3 corrientes pedagógicas y además fusionarlas se presume un resultado positivo en la solución de la problemática del miedo escénico en pianistas. A continuación describiremos brevemente algunas de las características propias del sistema usado por cada uno de estos pedagogos:

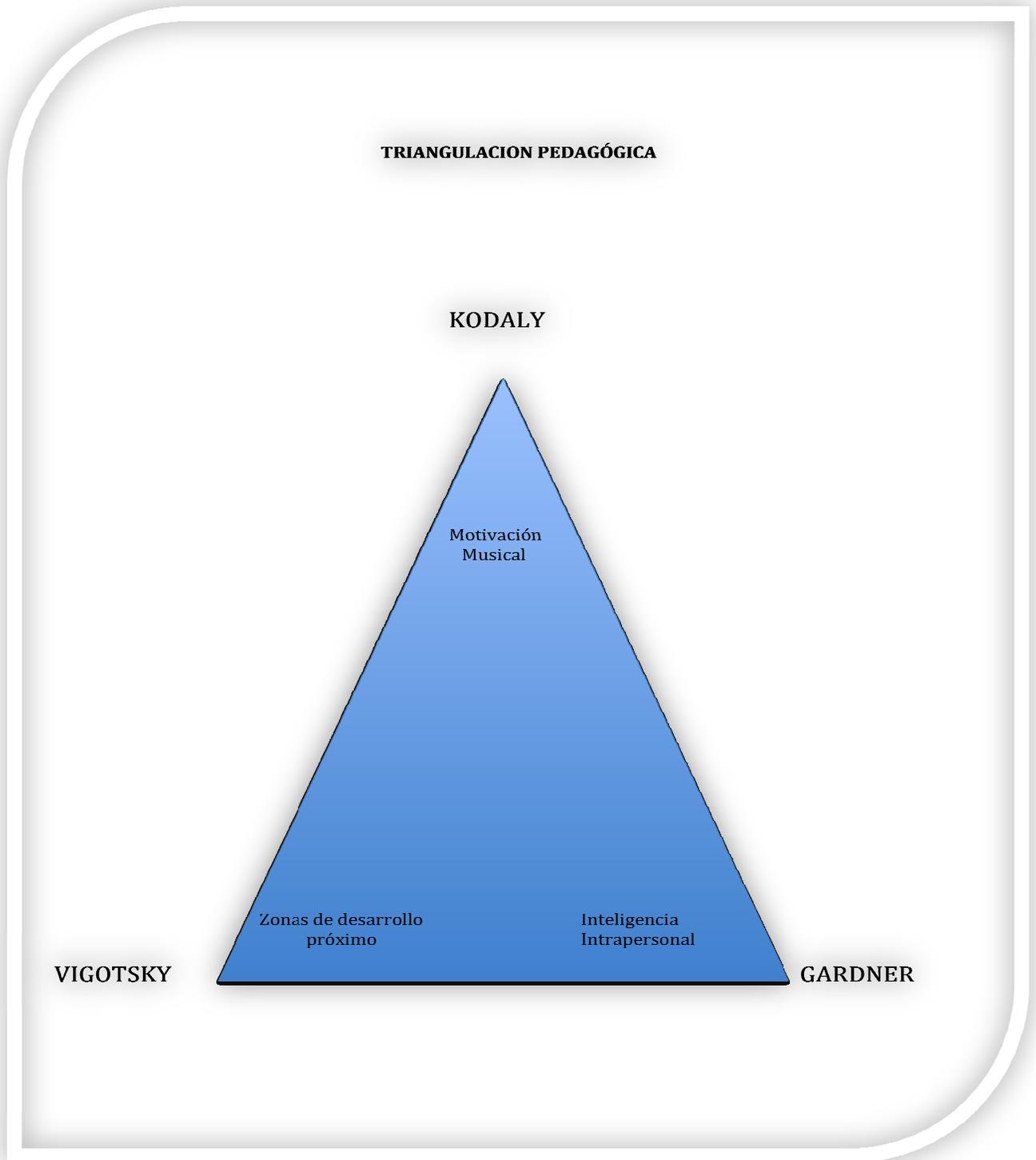


Imagen No. 3. Triangulación pedagógica.

3.7.1 HOWARD GARDNER

El teórico y Pedagogo Howard Gardner, afirma en su teoría de las inteligencias múltiples, que el individuo posee diferentes tipos de inteligencias de carácter independiente y da por hecho que son habilidades que se pueden desarrollar en cualquier ser humano.

Esto en contraposición al pensamiento que se tenía de una inteligencia que agrupaba todo tipo de capacidades específicas y que hasta hace poco se consideraba algo innato.

Gardner considera que el individuo puede tener mayor desempeño en algunas de las inteligencias sobre otras y que a su vez, éstas pueden ser desarrolladas. Por ende, no se puede tener un medidor que fije si hay inteligencias superiores o inferiores.

Cada persona posee las siete inteligencias y la mayoría de las personas pueden desarrollar cada inteligencia hasta un nivel adecuado de competencia. Las inteligencias por lo general trabajan juntas de manera compleja. (GARDNER, 1994) (GONZALES, 2011)

3.7.2 LEV VIGOTSKY (Orcha 1896-Moscu 1934)

La teoría pedagógica de Vygotsky tiene como principio el desarrollo cognitivo través del lenguaje como herramienta y el pensamiento como acto de razonamiento a partir de un entorno social y cultural que le permite al individuo formarse psicológicamente desde afuera hacia adentro siendo parte vital el entorno social.

Vygotsky reconoce dos niveles evolutivos en el individuo, el primero es el "NIVEL EVOLUTIVO REAL" que son las actividades mentales que el niño puede ejecutar por sí mismo y el otro nivel que reconoce Vygotsky es la "ZONA DE DESARROLLO PROXIMO" que es la distancia entre el nivel de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver un problema y el nivel de desarrollo potencial que es adquirido a través de un guía o un par mejor capacitado.

En esta teoría pedagógica, Vygotsky busca que el individuo logre hacerse autónomo e independiente y que necesite cada vez menos la ayuda de los guías o de individuos comunes con mayor experiencia. (GONZALEZ, 2011)

3.7.3 Zoltan Kodaly (Hungría 1882- Budapest 1967)

Compositor y pedagogo ruso que propone el aprendizaje musical a partir de la voz y las músicas populares y/o folclóricas haciendo ver la música como algo necesario para el individuo y no como una ciencia abstracta y solo apta para algunos entendidos.

Su pedagogía se basa al igual que el pensamiento Vigotskiano, en generar en el individuo una independencia y una capacidad de desarrollo, pero en el campo de la música utilizando la entonación y las canciones populares como herramienta para generar interés y amor por la música y dando importancia desde un principio al empirismo y posteriormente a una metodología de mayor profundidad según el interés del individuo. (HAYES, 1999)

Al estudiar como referencias las teorías de HOWARD GARNER, LEV VIGOTSKY y ZOLTAN KODALY; como corrientes pedagógicas se pretende descubrir un punto de encuentro entre éstos y así establecer una correlación para constituir una posición que llevará a la creación

de las herramientas necesarias para que el pianista consiga la confianza a la hora de enfrentarse ante un público y/o jurado.

La motivación como eje fundamental en la superación del miedo escénico hace que la teoría de Kodaly esté incluida en este trabajo y que al conjugarse con la emotividad de la teoría de Vigotsky y el concepto de las inteligencias múltiples de Gardner, más exactamente la intrapersonal, hace que se encuentre ese punto desde el cual se desarrollará la base para crear la postura hacia la generación de dichas herramientas que aplicadas correcta y constantemente serán de ayuda para el pianista que siente miedo al presentarse ante un público y/o jurado, especialmente en sus inicios como interprete.

3.8 POSTURA TÉCNICA: (BASES TÉCNICO-PIANÍSTICAS)

En cuanto a la técnica del piano, se puede hacer análisis desde los principios del piano- forte, creado por BARTOLOMEO CRISTOFORI.

La técnica del piano viene siendo uno de los temas más relevantes para los estudiosos de tan complejo instrumento, y es por esta misma razón que siempre se ha pensado en la mejor manera de desarrollar las habilidades motrices y musicales a través de múltiples métodos pianísticos o tecladísticos para el dominio de tan magno instrumento.

En las palabras de un discípulo de Franz Liszt "He podido comprobar que aquellos que pregonan que la técnica no es importante son precisamente los que carecen de la misma" (MORITZ ROSENTHAL).

En la actualidad ya existen innumerables métodos y formas técnicas para interpretar de manera adecuada el piano, desde el piano forte del siglo XVII hasta el Grand Piano de nuestros tiempos, siempre se ha pensado en escoger la mejor postura, la mejor manera de estudiar, la mejor posición de las manos y dedos, la mejor posición de los codos etc. La razón más objetiva de este pensar es porque sin la técnica adecuada, el cerebro no puede reproducir con precisión la interpretación que se requiere y peor aún, entra en crisis por el difícil dominio del pasaje o motivo y esto crea discordia en sí mismo y en el público generando así una incómoda y frustrante experiencia.

La técnica pianística se ha hecho indispensable ya que los mayores compositores y exponentes de este instrumento, han sido grandes técnicos y esto se ve reflejado en sus obras, este es el caso de compositores como FEDERICO CHOPIN, FRANZ LISZT, ROBERT SCHUMANN, FRANZ SCHUBERT, SERGEI RACHMANINOV, LEOPOLD GODOVSKY, ANTON RUBINSTEIN, entre otros.

Para este trabajo monográfico se han escogido cuatro de los autores más relevantes en la técnica pianística (JHON MEFFEN, STEWART GORDON, ROBERT SCHUMANN y HEINRICH NEUHAUS). Sus aportes han sido recopilados en esta monografía y están expuestos en los talleres aplicativos para el desarrollo de este proyecto.

Con el Autor John Meffen en su libro "Mejore su técnica de piano", se exponen las posturas adecuadas universalmente utilizadas por los pianistas profesionales (capítulo 4 y capítulo 5).

Con el autor Stewart Gordon en su libro "Técnicas maestras de piano" se exponen las maneras adecuadas de saber escucharnos de saber estudiar y de memorizar con diferentes técnicas. (Capítulo 3, capítulo 5, capítulo 7).

A continuación veamos una cita muy valiosa de este libro de Stewart Gordon: "La búsqueda constante de un elevado nivel técnico y de una acabada expresión, nos deja psicológicamente en un estado tal, que nunca sentimos que estamos a la altura de lo que la música merece y persistimos en la lucha y logramos realizaciones pero nunca nos sentimos realmente satisfechos". (GORDON S. , 2003, pág. 178) Sin duda alguna esta perspectiva nos muestra que no es suficiente con tener una gran técnica pianística en lo que adula a la importancia de otras perspectivas definitivas como la visión cognitiva y filosófica de la música en general.

En el libro "Setenta consejos para el estudiante de música" del autor Robert Schumann, se recopilan 27 de los consejos más convenientes para la interpretación (SCHUMANN, 2009, págs. 4-12).

Con el autor Heinrich Neuhaus en su libro "El arte del piano" se expone la importancia de la técnica y la importancia de la seguridad como base de la libertad para la interpretación (NEUHAUS, 1985)

Otra cita muy importante para tener en cuenta es la que nos expone el pianista Jhon Meffen:

"Para intentar mejorar su técnica pianística, debe centrar su atención en la práctica. Es durante las sesiones prácticas cuanto establecemos los hábitos de los que podremos fiarnos en la ejecución. Nuestro éxito como pianistas depende de cómo sean esos hábitos y como de bien los hayamos ensayado" (MEFFEN, 2001, pág. 27)

En conclusión a esta postura, se da por acertada la importancia tan grande que tiene la técnica del piano para una mejor interpretación sin excluir las posturas cognitivas y físicas y convirtiéndola en una fuerte herramienta para afrontar el miedo escénico.

“Es un deber para el intérprete encontrar no solamente nuevas ideas, sino una nueva forma para expresar las viejas ideas. Y es importante tener presente que una obra maestra de la música no es una comunicación al mundo, es el resultado de la comunicación del autor con sí mismo. Por eso es imposible lograr una reproducción objetiva de esa comunicación, porque los apuntes originales de los pensamientos del compositor son en sí mismos una transcripción –con las limitaciones que eso representa- de su idea musical al papel”. (BARENBOIM, 2007, pág. 218)



Imagen No. 4. Autores de la base técnico-pianística.

<http://aqpradio.info/musicaenlinea/archivos/14511>

3.9 POSTURA FÍSICA: (IMPORTANCIA DEL MANEJO CORPORAL PARA EL PIANISTA)

Esta es tal vez uno de los aspectos menos puestos en práctica y quizá una de las más importantes para la interpretación y el estudio de la música.

El hábito del estudio del piano sin duda alguna requiere de un esfuerzo físico que exige un cuidado especial, ya que pasamos varias horas a diario practicando sin percatarnos de muchas consecuencias que pueden ser vitales para la ejecución y adaptación al instrumento.

La pianista y pedagoga rusa MARINA FERREIRA ha sido una de las investigadoras más importantes de esta década en lo que se refiere a las enfermedades y malas consecuencias en los pianistas; en su libro "Aspectos posicionales y enfermedades profesionales de los pianistas" explica el porqué de estas enfermedades haciendo alusión a la falta del cuidado físico. Y es que no está demás pensar en un cuidado ideal del cuerpo como en cualquier otra profesión, que incluso es catalogada casi como deportiva o atlética, debido al desgaste físico y mental que exige.

La base fundamental a nivel físico de esta monografía está apoyada por el libro "El cuerpo del Músico" de los autores (ODAM., 2001)

El escritor Jaume Rosset i Llobet, (1964) es un reconocido Licenciado en medicina y cirugía de la Universidad Autónoma de Barcelona y posee un posgrado en comunicación científica, además es el principal difusor en la prevención de enfermedades en artistas.

George Odam es actualmente jefe de investigación y desarrollo en la Guildhall School of music y and Drama en Londres y Profesor emérito de educación musical en la Bath Spa University, fue discípulo de composición de Alexander Goehr y Hans Keller.

Estos dos eminentes coautores, nos muestran en su libro "el cuerpo del músico" una cantidad notable de ejercicios físicos y de respiración además de una extensa exposición de como estudiar adaptando nuestro cuerpo según nuestro instrumento de cómo poner en practica la RMP (Relajación muscular progresiva) con una serie de pasos que se deben convertir en habito para evitar enfermedades y mejorar nuestras interpretaciones.

De este libro se han extraído algunos de los más relevantes ejercicios tanto físicos como de respiración en lo que concierne al instrumento, que es el piano.

Según las palabras del doctor Llobet afirma "La música es una actividad exigente y complicada que requiere gran pericia y queda fuera del alcance del análisis científico actual" (ODAM., 2001, pág. 2). Más adelante el doctor Odam afirma: *"Aunque la mayoría de los músicos están bien preparados para entender e interpretar su repertorio, a menudo su preparación física se limita solo al contacto con el instrumento"* (ODAM., 2001, pág. 2)

Solo hasta nuestros tiempos se está haciendo consiente la idea de llevar un cuidado del cuerpo y de hacer un trabajo físico para el bien de los músicos, el saber hacer los ejercicios adecuados de calentamiento antes de estudiar o tocar en un auditorio, el saber manejar la respiración diafragmática, el cuidado en la alimentación y el buen habito de llevar una vida saludable evitando al máximo el sedentarismo que tanto es proclive en el músico. Estas son situaciones que suman a la carrera del músico profesional y no solamente del pianista.

En conclusión a esta postura, se da por sentado la importancia del cuerpo en la música y del cuidado del mismo haciendo de esta una gran herramienta para enfrentar la escena musical y la vida profesional como músico y artista.



Imagen No. 5. Cuerpo del músico

http://elartedelasnotasmusicales.blogspot.com.co/2013_10_01_archive.html

“También en la música, el intelecto y la emoción van de la mano, tanto para el compositor como para el intérprete. La percepción racional y emocional no solo no están en conflicto entre ellas sino que cada una guía a la otra para alcanzar un equilibrio de comprensión en el que el intelecto determina la validez de la reacción intuitiva y el elemento emocional proporciona a lo racional la sensibilidad que humaniza el conjunto. Algunos músicos ceden a la creencia

supersticiosa de que un análisis demasiado completo de una pieza musical puede destruir la cualidad intuitiva y la libertad de la interpretación, confundiendo el conocimiento con la rigidez y olvidando que la comprensión racional no solo es posible sino absolutamente necesaria para dar rienda suelta a la imaginación”. (BARENBOIM, 2007, págs. 54-55)

4 DISEÑO METODOLÓGICO.

Para el diseño metodológico de esta monografía se utilizará el enfoque mixto ya que se necesita tanto lo cualitativo como lo cuantitativo para evidenciar por una parte los síntomas que generan el miedo tanto psicológica como físicamente, y por otra parte demostrar los porcentajes de las personas que sufren de miedo escénico. Para tal fin se realizan entrevistas a dos psicólogos, algunos profesores de piano y a varios estudiantes. En las entrevistas a los psicólogos se pretende crear una postura frente a lo cognitivo, investigando las diferentes reacciones que se generan en un individuo, en este caso el pianista, para luego proceder a investigar algunas soluciones que enseñadas y practicadas en forma regular contribuyan a la solución del problema del miedo escénico. En las entrevistas a los maestros de piano se tiene como objetivo indagar en los diferentes puntos de vista que tienen estos frente al tema del miedo escénico, observar sus posturas frente al tema, la importancia que le dan o no y analizar sus posturas pedagógicas. Por otra parte las entrevistas a los estudiantes pretenden analizar desde el enfoque cualitativo que particularidades les suceden a estos durante sus presentaciones en público en cuanto a lo que al miedo escénico concierne; y también analizar desde un enfoque cuantitativo que porcentaje de los alumnos entrevistados sufren de miedo escénico. Posteriormente se elabora un taller como herramienta básica a la ejecución del trabajo de campo, taller que se estructura y desarrolla en tres momentos, cada momento de dos horas; el primer momento es cognitivo, el segundo técnico-pianístico y el tercero físico. En el momento cognitivo, que se explica a fondo más adelante, se tiene como base fundamental la T.R.E (terapia racional emotiva) la cual es aplicada por el doctor Guillermo Dalía y consiste en un (A-B-C), en donde A es la situación, B es el pensamiento y C es la emoción, esta terapia muestra cómo toda emoción en el ser humano es

generada por un pensamiento que todo individuo tiene de forma distinta y que se da por una situación, y la idea es aplicarla a los participantes del taller para que al hacer una transmutación de pensamiento que genera una situación, la emoción sea más favorable a la hora de enfrentar la escena. En el momento dos del taller que será técnico-pianístico se pretende dar al estudiante herramientas que le refuercen su parte técnica para que así enfrente la escena con más seguridad y por consiguiente bajar el nivel de miedo escénico que pueda tener. Por último se tendrá un momento físico, en donde se pretende crear conciencia en el estudiante en cuanto a la importancia del calentamiento muscular, la buena postura, la respiración y demás características físicas apropiadas para el buen desempeño como músico instrumentista y para este caso más exactamente pianista.

El taller busca a través de los tres momentos que el estudiante logre obtener una respuesta positiva a la hora de enfrentar la escena, y con una continuidad en la aplicación de los temas, ejercicios, recomendaciones y demás datos dictados en el taller, el miedo escénico no sea un tropiezo en el estudiante al momento de enfrentarse a un público y/o jurado.

4.1 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Objetivo: Dar cuenta del miedo escénico presentado en los pianistas que inician su carrera musical por medio de entrevistas realizadas a expertos en el campo de la psicología y en el campo de la docencia del piano. Las entrevistas realizadas a los estudiantes pretenden medir los índices del miedo escénico en los mismos.

A continuación se exponen las preguntas que se le harán a los psicólogos entrevistados.

4.2 Entrevista Psicólogo

1. ¿Qué es el miedo escénico?
2. ¿Por qué se siente miedo escénico?

3. ¿Qué reacciones genera el miedo escénico en un individuo?
4. ¿Qué diferencias hay entre el miedo y el pánico escénico.
5. ¿Existe o no mediciones o escala de valores con respecto al miedo escénico?
6. ¿Es posible dominar el miedo escénico?
7. ¿Qué herramientas psicológicas se pueden emplear para dominarlo?
8. ¿En qué consiste la necesidad de aceptación en el ser humano?
9. ¿Existe algún miedo asociado a esta necesidad?
10. ¿En qué consiste el bloqueo por miedo escénico?
11. ¿Es posible evitarlo? Cómo
12. ¿En caso de que sufra un bloqueo, se puede manejar en ese mismo momento? Cómo
13. ¿Cuándo se produce un trauma?
14. ¿Es posible superar un trauma? De qué forma
15. ¿Cómo detectar la diferencia entre miedo escénico, trauma o simple nerviosismo.
16. ¿Qué herramientas se utilizan a nivel psicológico para ayudar a las personas a superar, o dominar un miedo?
17. ¿Cómo se podría reforzar la seguridad y auto confianza de una persona que tiene miedo a presentarse en público?

4.2.1 INFORME DE LAS ENTREVISTAS A LOS PSICOLOGOS

El 10 de julio de 2015 se entrevistó al doctor Luis Alberto Amaya (Psicólogo UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA) y el 15 de agosto del mismo año, y al doctor Gilberto Triana Molina (Médico general especializado en homeopatía PHD En psicología clínica de la Universidad de Cambridge); al realizar las preguntas anteriormente mencionadas se pretendía buscar tanto coincidencias como contradicciones entre ambos psicólogos, analizar sus posturas y complementarlas con las de otros psicólogos que fueron estudiados en esta monografía como por ejemplo el doctor Guillermo Dalia, y así tomar una postura propia frente a el tema psicológico para poder darle desarrollo al tema propio de esta monografía.

En primera estancia ambos psicólogos coinciden en que el miedo viene al ser humano como una respuesta natural que se da por un acontecimiento externo que genera diferentes reacciones, tanto físicas como psicológicas. Ambos psicólogos coinciden en que los miedos son respuestas aprendidas, y que estas se dan en algunos casos por traumas en la niñez, aunque afirman que hay miedos que son naturales y por consiguiente no son aprendidos, al respecto el doctor Amaya afirma: *(Si estamos en un entorno donde sabemos que el riesgo es evidente la respuesta del miedo es algo natural, el miedo no es algo que se pueda aprender; le pongo un ejemplo: si usted tiene un tigre delante suyo, la respuesta sería salir corriendo, usted no va a consultar a un psicólogo porque tenga miedo al tigre.)*¹

En el tema de las manifestaciones físicas, coinciden en que los temblores, la sudoración en las manos, tics nerviosos, pérdida temporal de la memoria, respiración agitada, resequedad en la boca, aceleración del ritmo cardiaco, entre otras, son propias de los individuos que sufren de miedo escénico. Lo que si se precisó al entrevistar a los dos psicólogos es que evidentemente el miedo escénico es un problema que afecta al individuo ya que es anormal. Doctor Triana molina: “lo normal es que el individuo pueda tener relaciones continuas y pueda hablar en público”.

Al indagar a los psicólogos sobre las posibles soluciones que se le pueden dar al problema del miedo escénico, se encontró que la habituación es una herramienta importante, es decir, en el caso de un pianista sería bueno que hiciera una presentación de su obra a un amigo, después a tres amigos, después a toda su familia, luego a los compañeros de clase y por último al público a quien va a ir dirigida formalmente la obra. Otra forma que llama la atención es el hecho de pensar de manera positiva frente a las presentaciones y atenuar de alguna manera el

nivel de expectativa que se tiene de si mismo, aceptándose y leyéndose como un ser humano que eventualmente podría fallar.

En la parte física encontramos otra coincidencia entre los dos psicólogos al afirmar estos que la respiración es vital para el buen desarrollo de la escena, al igual que la relajación muscular junto con una postura adecuada.

Una contradicción que es preciso consignar ya que se evidencia en las entrevistas es que el Doctor Amaya da por sentado que el miedo y el pánico son sinónimos, contrariando lo que dice el doctor Triana, por eso, al profundizar en el tema de las diferencias entre miedo y pánico, leer a distintos autores e investigar a fondo estas diferencias se tomo una postura psicológica en la cual se difiere con el doctor Amaya aunque se respeta su apreciación como profesional en la rama de la psicológica. Por esta razón los autores de la presente monografía toman una postura psicológica que fue descrita anteriormente y que se forma a través de una recopilación de varios autores e investigadores del tema.

4.3 Entrevista Docente de piano

1. ¿Cuánto tiempo lleva siendo docente de piano?
2. ¿Además de ser docente, realiza una actividad como interprete?
3. ¿Qué opina del miedo escénico
4. ¿Considera que una buena práctica supera el miedo escénico?
5. ¿Considera que es importante enseñar al alumno a disfrutar del escenario?
6. ¿Ha sentido o siente miedo escénico?
7. ¿Cree que es importante la motivación en la enseñanza del piano?
8. ¿Cuál es su postura pedagógica como docente de piano

9. ¿Cree usted que un pianista de profesión, pueda ser un buen maestro?
10. ¿Cómo define a un alumno talentoso
11. ¿Considera importante tener un método intuitivo o un método reconocido.
12. ¿Consideraría importante tener una materia en el pensum universitario que trabaje el miedo escénico?

4.3.1 INFORME DE LAS ENTREVISTAS A LOS DOCENTES DE PIANO.

Se consideró de vital importancia para el desarrollo de esta monografía conocer las opiniones de algunos docentes de piano de la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL, frente al tema del miedo escénico, se entrevistaron a cuatro maestros:

Karol Bermúdez: Pianista influyente y pedagogo de la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL, quien cuenta con 50 años de experiencia en su tarea como docente de piano, y también como concertista.

Liliana Hernández: Pianista y pedagoga de la UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL, con 30 años de experiencia en el ejercicio de la enseñanza del piano.

Patricia Castro: Pianista y pedagoga de la UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL, con 38 años de experiencia como docente de piano.

Oscar Noguera: Pianista y pedagogo de la UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL, cuenta con 15 años de experiencia en su tarea como docente de piano.

Las entrevistas se realizan con el fin de conocer lo que piensan los maestros de piano frente a este tema y se encontraron diferentes puntos de vista, aunque hay concordancias entre los cuatro, también se encontraron diferentes posturas en cuanto lo que es inherente al tema del miedo escénico. Los cuatro maestros coinciden en afirmar que es una realidad en muchos pianistas y que evidentemente es un problema, el maestro Noguera afirma: “Es algo que es un poco epidémico, gracias a que no hay una escuela y una formación organizada para formar músicos, sobre todo en los primeros niveles²”, y en concordancia con esta afirmación la maestra Castro tiene el siguiente concepto del miedo: “Es un problema serio en cualquier músico bueno o malo, es decir, hay niños y jóvenes muy buenos capaces de mostrar un trabajo excelente y no lo hacen por causa del miedo escénico”, por su parte el maestro Bermúdez afirma que es un problema psicológico y la maestra Hernández afirma que el miedo es algo que va directamente ligado a la inseguridad; lo cierto es que todos coinciden en que es un problema. Esta evidencia le da un pie de apoyo al tema de esta monografía, ya que los maestros como autoridad en el aprendizaje del piano, viven de cerca las emociones de sus alumnos y evidencian que el miedo escénico está inmerso de alguna manera en el proceso musical de sus estudiantes. Los maestros de piano entrevistados consideran que una buena práctica podría ayudar a superar el miedo escénico, aunque la maestra Castro considera que no siempre es garantía de tener éxito, en general se concluye que el hecho de la buena práctica es de gran ayuda para el estudiante. El maestro Bermúdez describe lo que para él es una buena práctica ya que esto es un punto de discusión que se puede dar por la cosmovisión de cada docente en cuanto a ese tema; en este trabajo se valora el concepto de la “buena práctica” que tiene el maestro Bermúdez, ya que se presume que es importante para afianzar la seguridad al ejecutar las obras, él propone, según su esquema de enseñanza, y lo denomina “las cuatro memorias” que son: memoria cultural-auditiva, memoria muscular-digital o psicomotora, la memoria fotográfica y por último la memoria lógico-analítica. Maestro Bermúdez: “...pero entonces llegamos al problema, ¿Qué es una buena práctica?, a mis alumnos los educo bajo un esquema que llamo las cuatro memorias, hay una memoria cultural que tenemos todos que es la memoria auditiva, la cual cantamos un bolero bajo la ducha, nadie sabe dónde hay una corchea o una semicorchea, en qué tonalidad está, pero lo entona bien o mal. Después a través del ejercicio vamos desarrollando la memoria muscular, digital o psicomotora que es la misma que pueden tener los futbolistas, la diferencia es que ellos

manejan una motricidad más gruesa y nosotros manejamos una más fina. El tercer tipo de memoria es la fotográfica, que es tener la capacidad de acordarse de todo perfectamente, lo que considero más importante es la facultad lógico – analítica que se manifiesta con una memoria, a eso yo lo llamo la cuarta memoria. En un ambiente académico si nosotros invertimos ese esquema y ponemos en primer lugar lo lógico – analítico, es decir la lógica interna el fenómeno musical, es un trabajo intelectual; eso alimenta y puede desarrollar las otras memorias que son más intuitivas. Yo trabajo eso de tal manera que ninguno de mis alumnos sufre de pánico escénico, el que lo tiene es porque no estudió”. Como se puede observar el Maestro Bermúdez afirma con vehemencia que si sus alumnos siguen su método de enseñanza tal como él lo describe no sufrirán de miedo escénico, aunque los autores de esta monografía valoran este método de “las cuatro memorias”, también difieren en la afirmación de que sea seguro que aplicando el método de “las cuatro memorias” se logre vencer el miedo escénico, ya que al haberse investigado la problemática se encontró que existe un alto porcentaje de alumnos que padecen de miedo escénico y que aunque una buena práctica ayuda mucho para vencer el problema, no es una garantía para lograrlo, ya que existen diferentes condiciones inherentes a cada individuo que eventualmente le producirían miedo escénico.

A la pregunta ¿usted ha sentido miedo escénico? tres maestros dijeron que si lo han sentido, mientras el maestro Bermúdez fue claro en afirmar que no.

Un punto que es de suma importancia para esta monografía, fue conocer la postura de los maestros frente a la motivación que se le debe dar, o no, al alumno; y es importante porque en la triangulación pedagógica que se establece en este trabajo la motivación está inmersa como uno de los pilares para ayudar al alumno a vencer el miedo escénico. Como resultado a esta pregunta encontramos que las maestras Hernández y Castro consideran que la motivación es muy importante; la maestra Hernández afirma: “Es muy importante, un estudiante que no está motivado no va a practicar así tenga cinco años, si la canción no le llega, el aprendizaje es significativo para mi tanto lo que voy a estudiar como lo que voy a enseñar a mis estudiantes” y la maestra Castro dice: “Sin motivación no hay nada en la vida no solamente con el piano, si uno

no está motivado es como una máquina que repite, yo creo que la motivación es importante para todo lo que uno hace en la vida”; en contraposición a las anteriores afirmaciones los maestros Bermúdez y Noguera son vehementes en afirmar que la motivación es algo propio del individuo y por consiguiente no debe ser un elemento a la hora de la enseñanza; el maestro Noguera afirma: “Nosotros los profesores no debemos motivar a nadie, porque si un alumno no está convencido no hay mucho que se pueda hacer”, y el maestro Bermúdez en concordancia con lo anterior afirma: “No sé cómo se puede motivar a un estudiante, es decir o está motivado, o no lo está; eso de la motivación es para niveles mentales de kínder, primaria y eventualmente bachillerato, pero una persona después de doce años de formación: ¿que tenga uno que motivarlo? No”. Los autores de la presente monografía están totalmente en contraposición con los maestros Noguera y Bermúdez ya que como se mencionó anteriormente Kodaly la motivación es un pilar fundamental en el estudio del piano, esto se afirma desde un viso de pedagogía constructivista y de la tendencia que mostraron los estudiantes en la socialización del tema acerca de cómo quisieran ser tratados, además desde el punto de vista personal y musical de los autores de este trabajo, quienes desde su propio quehacer musical reconocen la motivación hacia el estudiante no solo como se mencionó anteriormente, un pilar fundamental, sino también como una muestra de reconocimiento humano hacia este.

Se pudo observar los diferentes puntos de vista que tienen los maestros en cuanto a su método de enseñanza, el maestro Noguera dice que el piano es una ciencia exacta, el maestro Bermúdez afirma que el enfoque es fundamental: “que no se distraigan, que adquieran conciencia de la dimensión; que generalmente nunca se la dan”, la maestra Hernández afirma a la motivación como un método funcional: “Yo uso mucho la motivación, preguntarle al estudiante si lo que está interpretando le gusta, ¡no soy de imponer!” y la maestra Castro respalda este método afirmando por ejemplo, que la escogencia del repertorio debe ser de mutuo acuerdo con el alumno.

En las entrevistas a los docentes se pudo evidenciar diferentes puntos de vista frente al tema del miedo escénico, no obstante, se logra evidenciar que es una realidad que hace parte en la mayoría de los estudiantes de piano en pregrado.

4.4 ENCUESTA CUALITATIVA A ALUMNOS DE PIANO DE LA UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

Facultad Bellas Artes

Licenciatura Música

Colombia Creativa Cohorte 4 f/s.

Proyecto monográfico.

Autores: Hernán Herrera y Ángel Rey.

Objetivo:

Identificar desde un enfoque cualitativo las actitudes (maneras como asumo o me comporto en la escena musical) y prácticas (hábitos) en estudiantes de piano de la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL referentes a las confrontaciones habidas en las diferentes escenas musicales que le corresponden.

Comedidamente solicitamos a Usted responder de manera sincera y concreta las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las sensaciones que experimenta al presentarse ante un jurado calificador? y descríbalas.
2. ¿Cuáles son las sensaciones que ha experimentado al tocar ante un público en forma de concierto? y descríbalas.

3. Nombre algunos aspectos que usted considera que afectan o bloquean su desempeño musical en el panorama escénico.

4. Seleccione que tipo de sensación (es) le afectan a nivel psicológico al interpretar el piano frente al público.

- Perdida temporal de la memoria
- Ansiedad incontrolable
- Frustración musical.
- Temor a hacer el ridículo
- Baja autoestima

5. Seleccione qué tipo de sensación (es) le afecta a nivel físico al interpretar el piano frente a un público.

- Sudoración en las manos.
- Dificultad al respirar.
- Aceleración del ritmo cardiaco
- Adormecimiento de brazos y/o piernas.
- Mareo y nauseas
- Escalofrió
- Tensión muscular
- Resequedad en la boca.
- Movimientos involuntarios (temblores y/o tics nerviosos)

6. ¿Conoce algunas herramientas que le ayuden a controlar el miedo o el nerviosismo al momento de enfrentarse ante un público?

Sí___ No___

¿Cuáles?

7. ¿Considera que el pensamiento musical contribuye a una mejor interpretación y confianza musical?

Sí ___ No___

¿Por qué?

8. ¿Se siente más seguro cuando toca con partitura

Sí ___ No___

¿Por qué?

9. ¿La universidad le ha proporcionado herramientas para enfrentar las escenas musicales, desde lo físico, lo psicológico y lo técnico?

Sí ___ No___

¿Por qué?

Gracias.

4.4.1 INFORME SOBRE LA ENCUESTA CUALITATIVA A LOS ESTUDIANTES DE PIANO DE UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL.

Para esta encuesta se entrevistaron a 31 estudiantes que interpretan diferentes instrumentos musicales con el fin de conocer si en ellos el miedo escénico es una carga que afecta su interpretación musical en la escena.

Desde un enfoque cualitativo se pretendía conocer la postura de los estudiantes de la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL frente a lo concerniente al tema del miedo escénico, y se encontró que evidentemente es algo que sí los afecta, como se evidencia más adelante en la encuesta cuantitativa con un 93.5 % de los estudiantes encuestados, quienes afirman sufrir de miedo escénico. Al socializar con los estudiantes se encontraron varias formas en las que el temor se hace presente en ellos, lo cual sustenta la hipótesis de que el miedo escénico no solo es un problema evidente sino que además es la causa de frustraciones en los estudiantes. Algunos fragmentos extraídos de las entrevistas a estudiantes lo demuestran: el alumno Esteban Bastidas (segundo semestre UPN) afirma: (siento muchos nervios, por lo general siento temblor en los brazos en ocasiones ayudado por el clima, miedo a equivocarme durante la presentación y a veces la memoria de la partitura o muscular tiende a fallarme). Y la estudiante de piano Ana Cruz (sexto semestre UPN) dice: (Siento muchos nervios, comienzo a temblar, de hecho no puedo dormir bien, porque me la paso estudiando y a pesar de eso siento que me voy a equivocar así haya estudiado todo el semestre).

Para conocer de manera cuantitativa lo que los alumnos manifestaban respecto al miedo escénico se realizó la siguiente encuesta:

4.5 ENCUESTA CUANTITATIVA A ALUMNOS DE PIANO DE LA UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

Facultad Bellas Artes

Licenciatura Música

Colombia Creativa cohorte 4 f/s.

Proyecto monográfico.

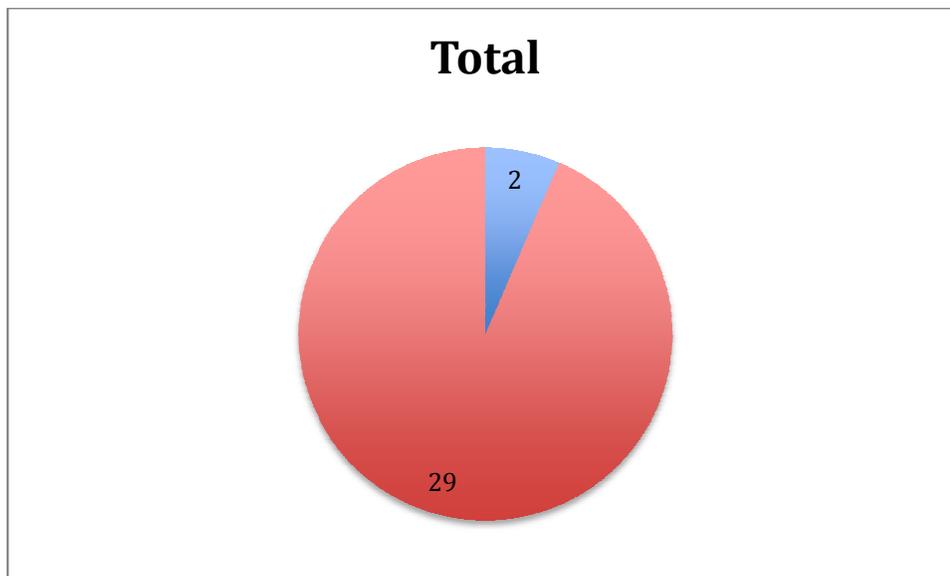
Autores: Hernán Herrera y Ángel Rey

Objetivo:

Identificar desde un enfoque cuantitativo las actitudes (maneras como asumo o me comporto en la escena musical) y prácticas (hábitos) en estudiantes de piano de la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL referentes a las confrontaciones habidas en las diferentes escenas musicales que le corresponden.

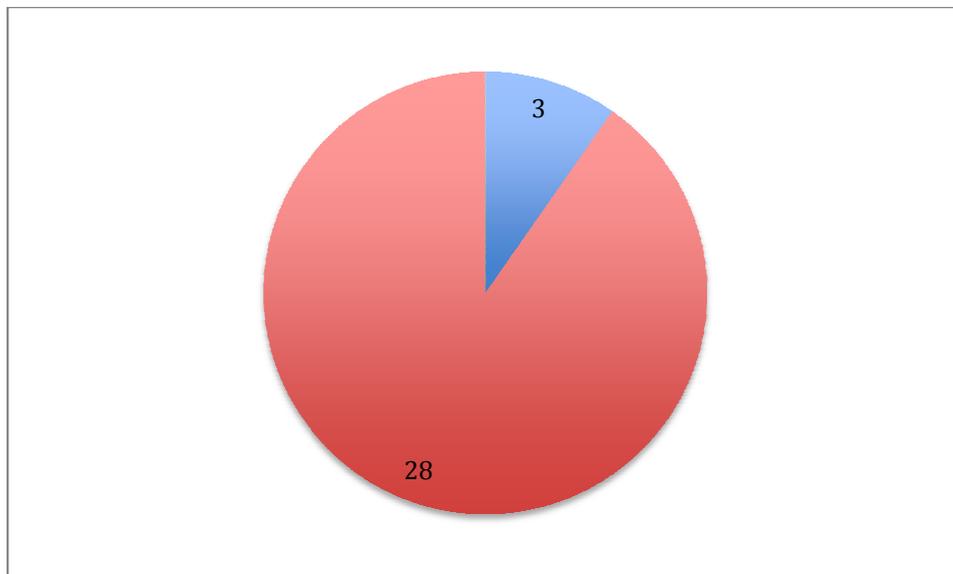
Comedidamente solicitamos a Usted responder de manera sincera y concreta las siguientes preguntas:

1. ¿Siente miedo al presentarse en público?



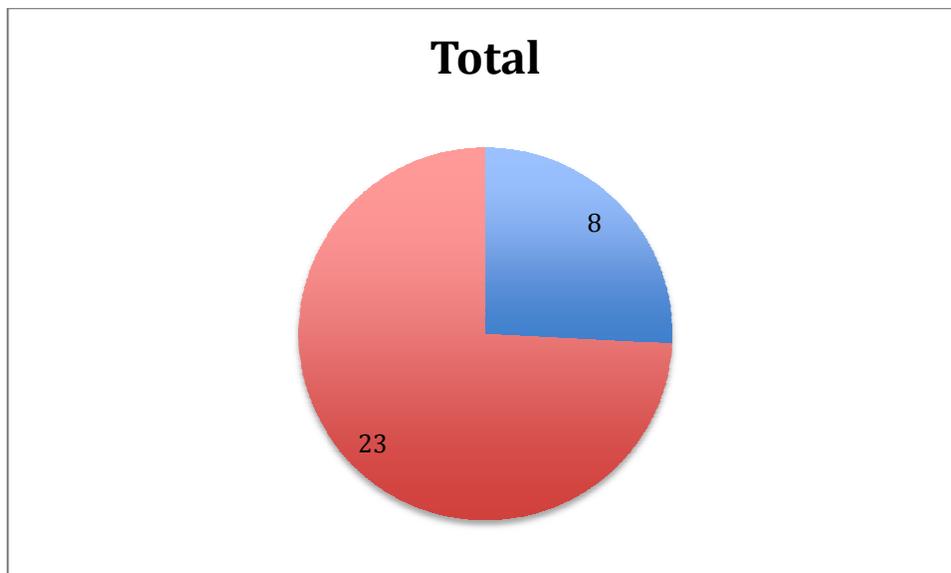
Sí = 29 (93.5%) No = 2 (6.5%)

2. ¿Cuándo tiene que enfrentarse ante un jurado, la presión es mayor?



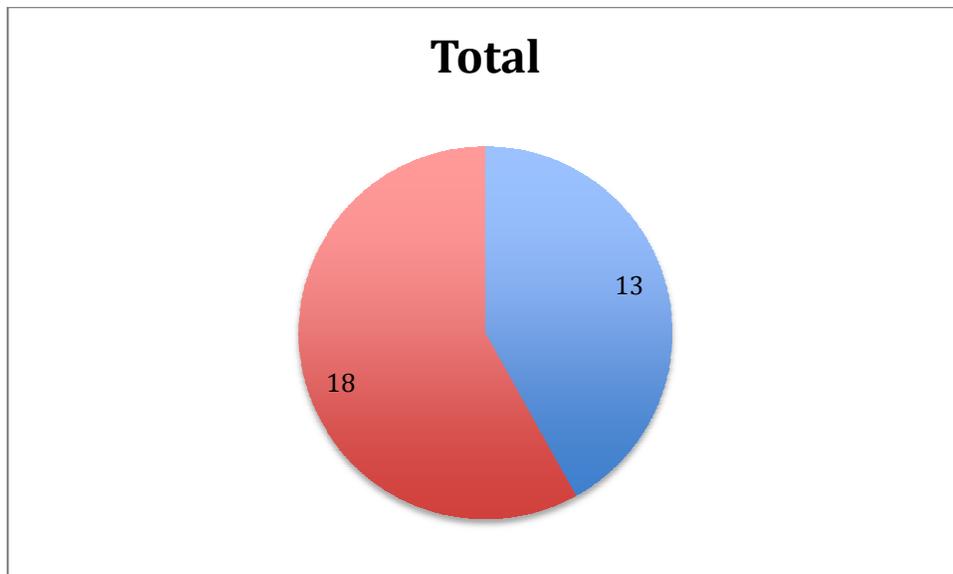
Sí =28 (90.3%) No= 3 (9.7%)

3. ¿Usted se prepara física y psicológicamente antes de presentarse ante un público?



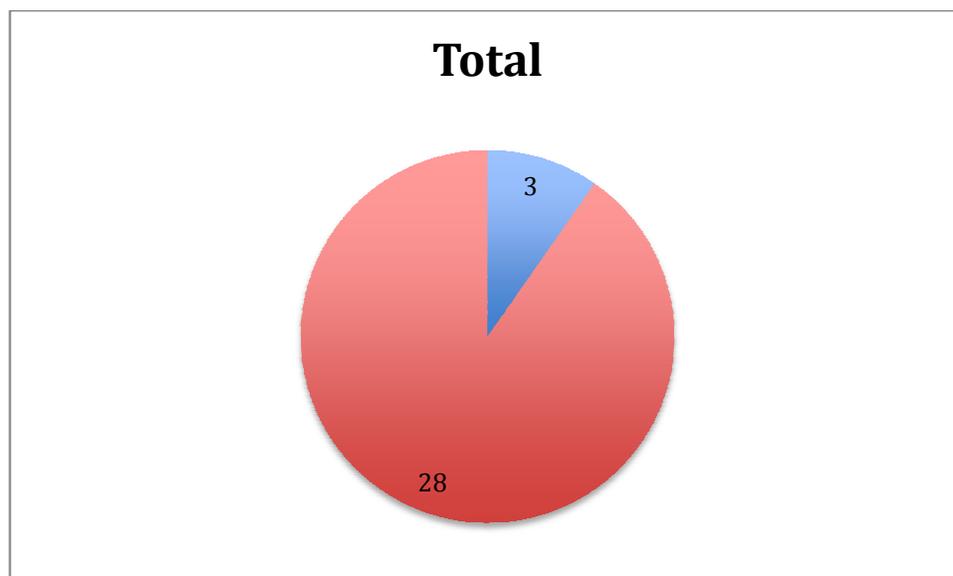
Si = 23 (74.2%) No= 8 (25.8%)

4. ¿Conoce algunas herramientas que le ayuden a controlar el miedo o el nerviosismo al momento de enfrentarse ante un público?



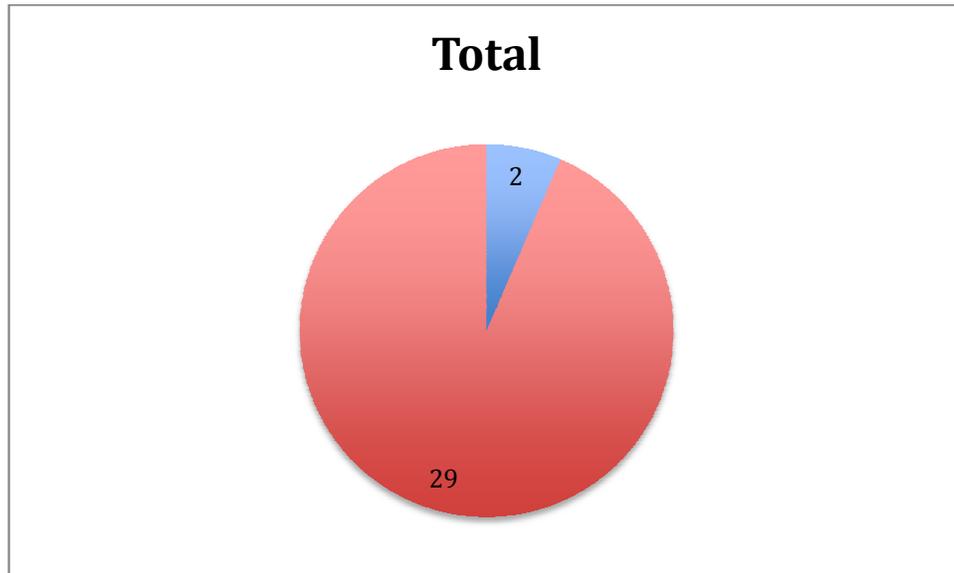
Sí= 18 (58%) No= 13 (42%)

5. ¿Considera que la preparación técnica es determinante en la confianza al momento de presentarse ante un público?



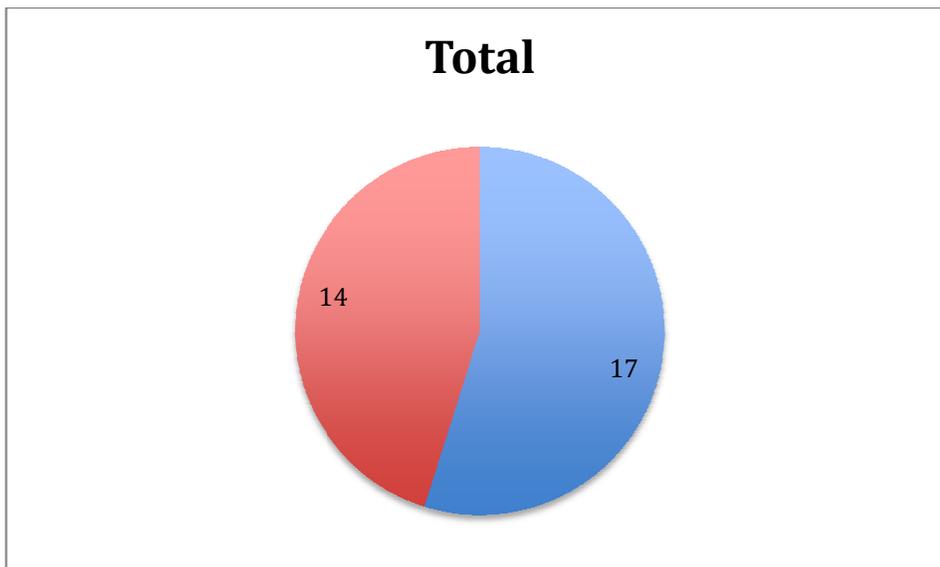
Si=28 (90.3%) No= 3 (9.7%)

6. ¿Considera que el pensamiento musical contribuye a una mejor interpretación y confianza musical?



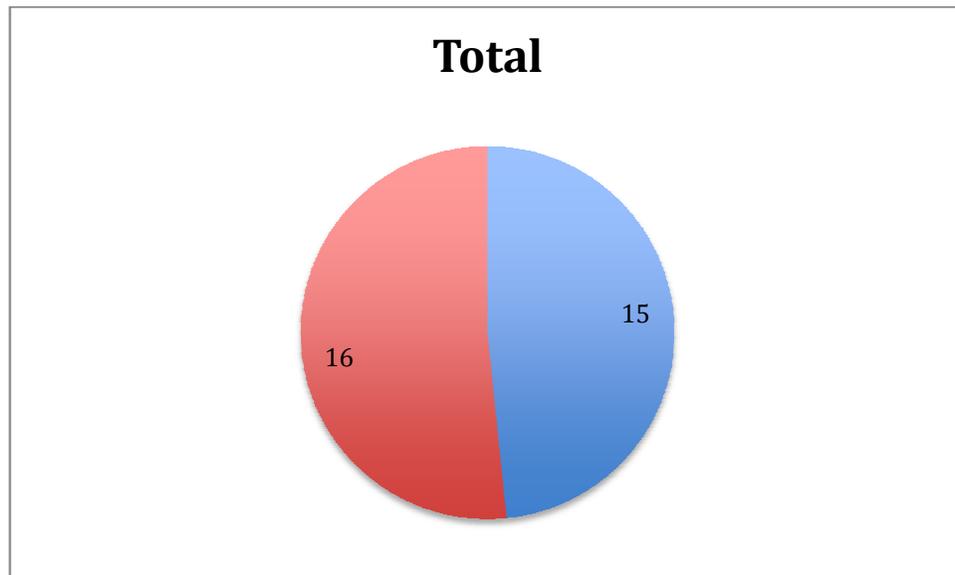
Sí= 29 (93.5%) No= 2 (6.5%)

7. ¿Se siente más seguro cuando toca con partitura



Sí= 17 (45.1%) No= 14 (44.9%)

8. ¿La universidad le ha proporcionado herramientas para enfrentar las escenas musicales, desde lo físico, lo psicológico y lo técnico?



Sí= 15(51.6%) No= 16 (58.4%)

Los anteriores resultados dieron viabilidad a los autores de la presente monografía para iniciar el trabajo de campo con los mismos estudiantes encuestados.

4.6 PROPUESTA PEDAGÓGICA.

¿QUIEN DIJO MIEDO?



Imagen No.6 ¿Quién dijo miedo?

(<http://consigueriqueza.com/como-superar-el-miedo-al-fracaso-con-estos-8-tips/>)

La propuesta pedagógica se basa en un taller el cual se le dio el nombre “¿QUIÉN DIJO MIEDO?” estructurado en tres momentos: cognitivo, técnico y físico, cada uno de estos tuvo un título y un objetivo; serán explicados a continuación, primero en un cuadro que muestra los objetivos específicos de los tres momentos del taller, luego los respectivos informes de cada momento y por último un informe general del taller.

Momento cognitivo	Momento técnico	Momento físico
Objetivos:	Objetivos:	Objetivos:
Analizar el A-B-C, teniendo como A=situación, B=pensamiento, C=emoción .	Analizar posturas físicas adecuadas y no adecuadas.	Analizar posturas, respiraciones, ejercicios físicos y de calentamiento adecuados.
Detectar pensamientos irracionales de los participantes del taller.	Comprender las obras pianísticas a partir del estudio de las mismas.	Comprender la importancia de la visualización previa a la escena.
Modificar las interpretaciones de los pensamientos irracionales.	Analizar la perspectiva objetiva de una obra.	Comprender la importancia del cuerpo en la escena.
Realizar aplicación del T.R.E (Terapia Racional Emotiva).	Realizar aplicación de los ejercicios técnicos (Gordon, Menffis y Nihaus).	Realizar aplicación de los ejercicios físicos según el libro “El cuerpo del músico” (Jaume Rosset i Llobet y George Odam)

objetivos específicos del taller

4.7 TRABAJO DE CAMPO:

TALLERES EN (3 MOMENTOS)

4.7.1 “CARA A CARA CON EL PIANO” Momento cognitivo:



Imagen No. 7 Cara a cara con el piano.

<http://artistasdelared.com/un-hombre-mayor-empieza-a-tocar-en-la-calle-y-sorprende-a-todos-con-su-voz/>

Objetivo general: Modificar la conducta cognitiva e ideas irracionales en los alumnos de piano de la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL en pregrado, a través de los ejercicios de transmutación del pensamiento, aplicando la T.R.E (Terapia Racional Emotiva) según el doctor Albert Ellis y el doctor Guillermo Dalia.

Objetivos específicos:

- Analizar el A-B-C, teniendo como A=situación, B=pensamiento, C=emoción .
- Detectar pensamientos irracionales de los participantes del taller.
- Modificar las interpretaciones de los pensamientos irracionales.
- Realizar aplicación del T.R.E (Terapia Racional Emotiva).

Materiales: Videos, diapositivas, lecturas de apoyo, un piano, un tablero con marcadores y una video grabadora, auditorio con sonido y video beam.

Abordaje:

Este primer momento del taller se desarrolló en un tiempo de dos horas y se abordaron nueve puntos que se describen a continuación:

- Punto 1 (10 minutos)

Introducción al taller. Charla sobre el piano y su importancia.

- Punto 2 (10 minutos)

Exposición sobre el miedo y el miedo escénico y las diferencias entre miedo y pánico.

- Punto 3 (25 minutos)

Confrontación de estudiantes de piano. En este punto cuatro estudiantes interpretaron una obra libre de cinco minutos cada uno (tiempo aproximado), los demás asistentes al taller se les pidió que analizaran a los intérpretes (sin que estos lo supieran) en cuanto a las posturas físicas, tics nerviosos, y demás condiciones nerviosas e inconscientes que mostraban al momento de interpretar el piano. Estos análisis se hicieron en forma escrita, a través de un formato que se les entregó a cada uno de los participantes observadores.

- Punto 4 (10 minutos)

Entrevista post-confrontación.

En este punto se entrevistó a los intérpretes, haciéndoles preguntas acerca de las sensaciones experimentadas tanto física como psicológicamente, y fue evidente que experimentaron varias sensaciones que mostraban el miedo escénico en ellos.

- Punto 5 (10 minutos)

Descripción y explicación de la (T.R.E) Terapia Racional Emotiva.

- Punto 6 (15 minutos)

Debate sobre pensamientos racionales e irracionales.

En este punto se socializo con los estudiantes a cerca del concepto de los pensamientos racionales e irracionales.

- Punto 7(15 minutos)

Exposición y aplicación de la transmutación de los pensamientos irracionales con respecto al miedo escénico.

Exposición de criterios de racionalidad.

- Punto 8 (18 minutos)

Se les presento a los estudiantes 2 videos, uno en el que se muestra una entrevista al doctor Guillermo Dalia y otro con una entrevista al doctor Mauricio Wentriaub.

- Por último se les dio a los estudiantes un formato en físico, para que hicieran una valoración del momento uno del taller a través de unas preguntas preestablecidas.

Los Estudiantes participantes en este taller valoraron en forma positiva el aporte que les generó este momento que es el primero, tal como se demuestra en las valoraciones escritas. Hacen hincapié en la importancia de transmutar pensamientos, en como la habituación es una herramienta que ayuda a vencer el miedo escénico, eliminar pensamientos negativos, aceptarse como humano y no llevar al extremo un error ni dejarse desenfocar por este, también entendieron como la emoción sigue al pensamiento que es dado por una situación y como la transformación de un pensamiento negativo a positivo podría ser el primer paso a fortalecer la escena.

Nota: Los datos anteriormente consignados se evidencian en los videos, fotografías y material escrito, los cuales hacen parte de los anexos a esta monografía.



Imagen 8. Registro fotográfico: momento cognitivo

4.7.2 “APROPIÁNDONOS DEL INSTRUMENTO” momento técnico:

Objetivo general: Generar conciencia en la importancia de la técnica pianística para abordar las obras y el instrumento a través de las aplicaciones aportadas por los maestros Stewart Gordon, John Menfis y Eric Nihauss.

Objetivos específicos:

- Analizar posturas físicas adecuadas y no adecuadas.
- Comprender las obras pianísticas a partir del estudio de las mismas.
- Analizar la perspectiva objetiva de una obra.
- Realizar aplicación de los ejercicios técnicos (Gordon, Menffis y Nihaus).

Materiales: Un piano, diapositivas, videgrabadora, material de apoyo a participantes, salón de clases.

Desarrollo:

Este segundo momento del taller se desarrolló en dos horas y se abordaron ocho puntos que se describen a continuación:

- Punto 1 (10 minutos)

Introducción: charla sobre la técnica y su importancia.

En este primer punto se exalto la importancia que tiene el hecho de ejecutar el piano de manera correcta, sustentando la importancia de ejecutar la técnica adecuada.

- Punto 2 (10 minutos)

Explicación a nivel general sobre las diferentes posturas técnicas a nivel musical instrumental.

Se explicó a los estudiantes las diferentes posturas que se emplean a nivel técnico al tocar el piano.

- Punto 3 (15 minutos)

Breve debate respecto a las diferentes posturas en la técnica musical e instrumental.

Se socializo con los estudiantes a cerca de este tema, y se pretendía conocer con esto conocer cuáles eran los conocimientos de los estudiantes, con respecto a la técnica.

- Punto 4 (30 minutos)

Exposición de cada una de las posturas técnicas a nivel instrumental y musical.

Se expusieron las diferentes técnicas pianísticas que se pueden emplear dependiendo del carácter de la obra a ejecutar.

- Punto 5 (40 minutos)

Aplicación individual de los participantes.

- Punto 6 (15 minutos)

Video (Cristian Zimermann y Vladimir Horowitz), en estos dos videos se puede apreciar la postura adecuada y la no adecuada.

- Punto 7 (5 a 8 minutos)
Retroalimentación del momento anteriormente expuesto (momento cognitivo) y la importancia de la interconexión entre el momento cognitivo y el momento técnico.
- Punto 8 (5 minutos)
Valoración de la experiencia.
Por último se les dio a los estudiantes un formato en físico, para que hicieran una valoración del momento del taller a través de unas preguntas preestablecidas.

Los estudiantes participantes del segundo momento del taller “apropiándonos del instrumento” manifestaron su empatía con los puntos tratados al resaltar que el hecho de tenerse confianza al momento de la escena es fundamental para una buena presentación, así como el “agarre” al teclado logra afianzar seguridad y destreza, también la transmisión del sonido y la expresión al tocar, dependiendo de la época y el estilo de la obra. Como material de apoyo se les proporcionó de manera física, dos hojas impresas con 27 consejos para adquirir una buena técnica, estos consejos fueron recopilados por los autores de esta monografía de algunos libros de técnica pianística y fueron expuestos durante el taller.



Imagen 9. Registro fotográfico momento técnico.

4.7.3 “ENCUENTRO AFECTIVO CON EL PIANO” momento físico:

Objetivo general: Generar conciencia en el alumno sobre el importante papel que tiene el cuerpo en el momento de tocar y estudiar el piano; y como, una respuesta adecuada por parte del alumno en cuanto a sus hábitos físicos al tocar el piano, ayudara en la interpretación del concierto o examen en un alto porcentaje.

Objetivos específicos:

- Analizar posturas, respiraciones, ejercicios físicos y de calentamiento adecuados.
- Comprender la importancia de la visualización previa a la escena.
- Comprender la importancia del cuerpo en la escena.
- Realizar aplicación de los ejercicios físicos según el libro “El cuerpo del músico” (Jaume Rosset i Llobet y George Odam)

Materiales:

Diapositivas, lecturas de apoyo, un piano un tablero con marcadores y videograbadora, auditorio con video beam y sonido.

Abordaje:

Este segundo momento del taller se desarrolló en dos horas y se abordaron ocho puntos que se describen a continuación:

1. Punto 1 (5 minutos)

Introducción al taller. (Resumen talleres anteriores y enlace con el momento físico).

En este primer punto se hizo un enlace de los dos momentos anteriores del taller, con el fin de recordarlos y así relacionarlos con el momento físico.

2. Punto 2 (10 minutos)

Exposición teórica de la importancia del cuerpo en el músico.

En este segundo punto se hizo una charla sobre la importancia de la parte física en el pianista, a fin de mejorar su presentación en el escenario. Se habló de estiramiento muscular, relajación y calentamiento.

3. Punto 3 (15 minutos)

Ejercicio valorativo de cómo los estudiantes asumen su cuerpo en la escena y en su estudio personal.

Lo que se pretendía era conocer de qué manera asumían los estudiantes su propio cuerpo al momento de la escena, es decir, ¿qué tanta importancia le dan a la parte física? Y saber si les parecía importante o no, y porque.

4. Punto 4 (5 minutos)

Exposición de cada uno de los ejercicios físicos propuestos.

Se realizó una exposición de los ejercicios propuestos, teniendo como base teórica “relajación muscular progresiva” (RMP) de los autores Jaume Rosset i Llovey y George Odam.

5. Punto 5 (15 minutos)

Dinámica en el piano a participantes aplicando los ejercicios anteriormente expuestos. Con los participantes principales (pianistas), se hizo la dinámica que consistía en que pasaran al piano e hicieran los ejercicios de calentamiento y estiramiento, previos a una presentación en un escenario o antes de estudiar.

6. Punto 6 (5 minutos)

Retroalimentación y fusión de los tres momentos del taller.

7. Punto 7 (25 minutos)

Confrontación final de pianistas aplicando los tres momentos del taller. Para cerrar el taller se realizó una actividad en donde los participantes principales interpretaban las mismas obras que ejecutaron antes de iniciar el taller en su primer momento, pero esta vez aplicando las herramientas propuestas durante el desarrollo de los tres momentos.

8. Valoración del momento físico (10 minutos)

Los participantes valoraron este momento del taller de manera positiva dándole la importancia al calentamiento muscular, así como al estiramiento y la relajación como herramientas importantes a la hora de enfrentar la escena. La buena postura y una óptima preparación del cuerpo en el músico fueron de gran aporte para sus carreras, según lo manifestaron.

9. punto 9 (10 minutos)

Valoración general



Imagen 10. Registro fotográfico momento físico.

4.8 VALORACIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA: TALLER “¿QUIEN DIJO MIEDO?” (EN TRES MOMENTOS)

En este punto se hizo una retroalimentación con los asistentes al taller, en cuanto a su percepción en lo referente a la presentación de los participantes principales, se les pidió que hicieran algunas comparaciones entre la primera presentación y la segunda. La primera antes del taller, la segunda después del taller. Los participantes exaltaron la exposición de los pianistas, haciendo énfasis en una notable mejora en cuanto a la interpretación, la postura, el disfrute del escenario, la musicalidad expuesta y la tranquilidad que transmitían al momento de tocar. Por otra parte los participantes principales (pianistas), reflexionaron en cuanto al aporte que tuvieron al recibir el taller. Afirmaron que a pesar de llevar algunos semestres como estudiantes de piano, y de haber interpretado obras en varias ocasiones, era la primera vez que experimentaban el hecho de disfrutarlo, así como también afirmaron ser conscientes del uso de herramientas de las cuales no reflexionaban en el momento de enfrentar la escena.

Los estudiantes evidenciaron que a través del proceso de los tres momentos del taller les fue posible ser conscientes de que el miedo esta en ellos, pero que este se puede usar de forma

positiva al transmutar los pensamientos negativos por los positivos. El uso de la relajación muscular y la importancia del calentamiento físico les fue también de utilidad así como el uso de una buena técnica pianística.

Como muestra de lo anterior estas son algunas de las respuestas a las preguntas hechas por los autores de la presente monografía:

Nota: estas preguntas fueron hechas a 17 participantes y están adjuntas en su totalidad, en los anexos a esta monografía.

A continuación solo algunas respuestas escogidas en forma aleatoria:

- ¿Qué herramientas le apporto la asistencia a este taller?
 - “Bastantes, pero rescato el hecho de disfrutar lo que se hace y para esto es importante conocer el contexto completo de las obras y otras técnicas” Cheyson Avellaneda Sánchez.
 - “Una mayor conciencia de la importancia de la relajación, para no dañar el trabajo que se ha hecho”. Valentina Robeda.
 - Cambiar los pensamientos, tener una mente positiva frente al reto del público, además, de ejercicios técnicos y físicos para solucionar problemas del cuerpo. Isaías Bastidas.
(Ver anexo en DVD: Encuestas valorativas finales)
- ¿Qué herramientas psicológicas le fueron aportadas en el taller?

- “El tener pensamientos positivos y una actitud buena antes de tocar”. Cryntian Alonso.
- “El miedo es normal, pero hay que prepararse para afrontarlo de una manera tranquila buscando sus objetivos” Juan Sebastián Jiménez Rodríguez.
- “Seguridad, confianza, paciencia, concentración, positivismo”. Diana Carolina Gaona.
(Ver anexo en DVD: Encuestas valorativas finales)

- ¿Qué herramientas técnicas a nivel instrumental y a nivel musical recibió en el taller?
 - “Respiración, métodos de estudio y preparación para tocar en público”. Erika León.
 - “Estudiar con organización, tocar más frecuente frente a distintos escenarios”. Vanessa Martínez.
 - “Estar muy pendiente de la importancia de las obras, investigar sobre ellas”. Mateo Patiño.
(ver anexo en DVD: Encuestas valorativas finales)

- ¿Qué herramientas a nivel físico le fueron aportadas?
 - “Los ejercicios de calentamiento y balance en la silla” Leidy Rubiano.

- “Calentamiento, estiramiento y conciencia de mi cuerpo”. Diana Carolina Gaona.
- “Calentamiento, rutinas de estiramiento”. Juan Sebastián Torres.
(ver anexo en DVD: Encuestas valorativas finales)
- ¿Siente que los temas vistos en el taller le ayudaran a enfrentar y controlar de mejor manera la escena musical
 - “la verdad, muchísimo y es volver a evaluar cosas olvidadas”. Camilo Rubiano.
 - “Si, incluso se vio evidenciado ya en el último taller”. Isaías Bastidas.
 - “Claro, ya que me proporcionó herramientas que me van a dar más tranquilidad a la hora de la escena”. Dafne Sofía Rojas Barragán.
(Ver anexo en DVD: Encuestas valorativas finales)
- ¿Considera que hubo un cambio en su conciencia musical, en lo que se refiere a su actuación escénica?
 - “Claro, lo he aplicado en mi instrumento y ha funcionado” Leidy Rubiano.
 - “Si, porque comencé a tener conciencia de aspectos que antes pasaba por alto”. Erika León.
 - “Si, me hice más consiente de mis comportamientos antes, durante y después de la escena”. Dafne Sofía Rojas Barragán.
(ver anexo en DVD: Encuestas valorativas finales)

- ¿Siente que en general las herramientas de este taller le aportan en general a su desempeño como músico?
 - “Si muchísimo y más que todo en la preparación que hay que tener ya sea para un examen, concierto etc.” Camilo Rubiano.
 - “Si, a partir de hoy es una tarea importante aplicar conceptos”. Cheyson Avellaneda Sánchez.
 - “Ayudan bastante porque no solo se trabaja lo musical si no que hay una percepción del cuerpo y la mente”. Crysthian Alonso.
(Ver anexo en DVD: Encuestas valorativas finales)

5 CONCLUSIONES

- El diseño y la implementación de la herramienta didáctico-pedagógica para este proyecto, permitió a los autores indagar en las distintas temáticas planteadas por algunos de los más importantes autores en lo que concierne a la puesta en escena del músico en este caso en el pianista. La fusión de estos planteamientos dio luz a una fuente relevante de conocimiento vital para desplegar las estrategias, ejercicios y pautas pertinentes para el desarrollo de este proyecto monográfico.
- Las encuestas aplicadas a los estudiantes evidenciaron que el miedo escénico es una problemática que afecta a la gran mayoría de los músicos.
- A lo largo de la investigación se diseñó una triangulación específica que fue relevante para la creación de la herramienta didáctico-pedagógica que se dilucido en un taller con tres momentos: el primero cognitivo, el segundo técnico y el tercero físico; cada momento tuvo una duración de dos horas y fueron de carácter didáctico y teórico. Con este taller el cual se denominó ¿QUIÉN DIJO MIEDO? se evidenció un resultado positivo en cuanto a la puesta en escena del pianista, a través de las aplicaciones que se tomaron en cuenta en cada momento del taller.
- Cada uno de los participantes activos en el taller interpretaron una pieza del repertorio pianístico con el fin de evidenciar las respuestas propias del miedo escénico. Los participantes asistentes dieron respuesta, según su percepción, de las posibles

actitudes nerviosas que tuvieron los mismos. Lo anterior junto con el criterio de los autores de esta monografía, según su propia experiencia, mostró que las situaciones de nerviosismo en los participantes activos evidentemente eran una realidad, dando como resultado la baja calidad en la interpretación pianística.

- Cabe destacar que esta monografía, aunque este delimitada a pianistas, puede ser extendida a otros instrumentistas, incluyendo cantantes, en cualquier tipo de nivel ya sea estudiantil o profesional. Lo anterior sustentado en las encuestas post-confrontación que contestaron los estudiantes que no eran pianistas
- Durante el proceso de desarrollo de la propuesta pedagógica, se confirmó que el músico se encuentra en la necesidad de poner en habituación las herramientas ofrecidas en este proyecto monográfico para optimizar su calidad como interprete y así lograr disfrutar del escenario.
- Durante el desarrollo del momento cognitivo los participantes activos y no activos, evidenciaron que la transmutación de pensamientos, la cual fue expuesta como una estrategia, era necesaria para el buen manejo de la interpretación en el escenario.
- A lo largo del taller se proporcionaron herramientas específicas para el enfrentamiento, control y superación del miedo escénico como limitante de una apropiada interpretación. El buen uso del potencial mental, físico y técnico-pianístico, se consideró significativo para abrir nuevos horizontes artísticos y competitivos de mayor relevancia en el campo profesional como pianista.

- La superación reflejada en la confianza, seguridad y autoestima de los participantes activos, se vio evidenciada en la interpretación final, la cual se realizó en el tercer momento del taller con las mismas piezas pianísticas interpretadas en el primer momento, demostrando así que las pautas ejercicios y estrategias proporcionadas, tuvieron un alcance positivo, no solo porque mostraron seguridad, serenidad y disfrute de la escena, sino también por la transmisión de emociones que generaron al público.
- Se evidenció que la motivación como estrategia por parte del docente es de alta funcionalidad en el ejercicio interpretativo del alumno, esto se sustenta en una estrategia que adoptaron los autores de esta monografía basándose en el modelo pedagógico de KODALY al momento de dictar el taller.
- Las herramientas físicas como parte fundamental en el desarrollo del músico, quedaron reconocidas como valor notable al momento del desarrollo de la escena. El calentamiento y el estiramiento muscular junto con la meditación antes de tocar, evidencian que la interpretación fluye de manera natural y sin el mayor esfuerzo, logrando así, un óptimo rendimiento físico y el disfrute del escenario.
- El conocimiento histórico de las obras a estudiar y/o interpretar, aportó un punto más de apoyo en la confianza y seguridad al tocar frente al público, siendo evidenciado en la confrontación final de los participantes activos.

Se da por sentado que los ejercicios, pautas y estrategias propuestos en este trabajo monográfico, pueden funcionar solo a través de la habituación. La disciplina en la aplicación de estas estrategias es fundamental en la cosmovisión que tiene el pianista al momento de enfrentar la escena.

6 BIBLIOGRAFÍA

BARENBOIM, D. (2007). *EL SONIDO ES VIDA. EL PODER DE LA MÚSICA*. BOGOTA: NORMA.

DALIA, G. (2004). *CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD ESCENICA EN MÚSICOS*. MADRID: IDEAMÚSICA.

DIARIODEDIANATV. (15 de MAYO de 2015). <https://www.youtube.com>. Recuperado el 11 de AGOSTO de 2015, de <https://www.youtube.com/watch?v=FxgmoormxPA&list=FL6lJEWoz8aFhk-81qUbDyJQ&index=5>

GARDNER, H. (1994). *ESTRUCTURAS DE LA MENTE*. MEXICO D.F: FONDO DE CULTURA ECONÓMICA.

GILLETE, M. (1997). *THEATRICAL DESIGN AND PRODUCTION 3ra EDICION*.

GOMEZ, M. G. (1997). *DICCIONARIO DEL TEATRO*. MADRID: EDICIONES AKAL.

GONZALES, F. L. (2011). *EL PENSAMIENTO DE VIGOTSKY*. MADRID: TRILLAS.

GONZALEZ, F. L. (2011). *EL PENSAMIENTO DE VIGOTSKY*. MADRID: TRILLAS.

GORDON, S. (2003). *TECNICAS MAESTRAS DE PIANO*. BARCELONA: EDICIONES ROBINBOOK.

GORDON, S. (2003). *TECNICAS MAESTRAS DE PIANO*. BARCELONA: ROBINBOOK.

HAYES, A. G. (1999). *METODO KODALY DE SOLFEO I Y II*. MADRID: EDICIONES PIRAMIDE.

MEFFEN, J. (2001). *MEJORE SU TÉCNICA DE PIANO*. BARCELONA: EDICIONES ROBIN BOOK.

NEUHAUS, H. (1985). *EL ARTE DEL PIANO*. REAL MUSICAL.

ODAM., J. R. (2001). *EL CUERPO DEL MÚSICO*. Paidotribo.

SCHUMANN, R. (2009).
<https://demusicayotraspersiones.wordpress.com/2009/05/09/robert-schumann-consejos-a-los-jovenes-estudiantes-de-musica/>. Recuperado el 16 de JUNIO de 2015, de <https://demusicayotraspersiones.wordpress.com/2009/05/09/robert-schumann-consejos-a-los-jovenes-estudiantes-de-musica/>

WILSON, E. (1998). *THE THEATER EXPERENCE*. MC GRAW HILL.