

ALGUNES DADES IMPORTANTES...

Entre els estudiants de Música, les xifres ascendeixen a el 64% i entre un 40-60% d'ells pateixen deterioraments en la seva actuació a causa de l'ansietat. A casa nostra, en un dels escassos estudis publicats, Herrera i Manjón (2013) troben que el 52% de la mostra d'estudiants de conservatori enquestats experimenten preocupació i símptomes fisiològics davant la seva actuació. D'altra banda, els resultats obtinguts en un treball realitzat amb els alumnes de flauta de diversos conservatoris de Grau Professional d'Andalusia, mostren que la major freqüència d'aparició de respostes cognitives que poden interferir en l'execució musical, enfront de les fisiològiques, poden estar reflectint la idoneïtat de realitzar un tractament de l'error adequat, que eviti una preocupació excessiva i procuri solucions concretes a l'alumnat. Es necessita, per tant, aprofundir en investigacions sobre l'eficàcia de l'foment d'una actitud crítica en l'alumnat, entesa des d'una perspectiva positiva i constructiva. A més, es necessita el desenvolupament d'un major nivell d'autoeficàcia i autoconfiança, la qual cosa redueix l'ansietat experimentada en l'execució musical i suposa un dels millors predictors de l'èxit musical.

Pel que fa a l'àmbit autonòmic i provincial cap al qual es dirigeix la proposta d'intervenció, Anna Cester (2002) va realitzar un estudi amb alumnes d'edats compreses entre els dotze i setze anys, centrat en els conservatoris de la província de Tarragona.

Aquesta autora posa de manifest que els símptomes físics més freqüents són tremolor, acceleració de l'ritme cardíac, hiperhidrosi i mans fredes. A més, s'observa que els símptomes cognitius i conductuals més freqüents són por a fallar o a equivocar-se, lapsus de memòria, por a l'opinió pública i irritabilitat. L'estudi revela que un 83% dels joves artistes conviuen amb una ansietat escènica moderada, afirmant que aquesta emoció perjudica el seu rendiment a l'hora d'actuar, mentre que el 4% assegura que els símptomes són tan forts que li impedeixen interpretar en unes condicions normals.

Un dels temors més freqüents entre l'alumnat és la por a fallar o a equivocar-se, presentant major estabilitat en els últims cursos de Grau Professional. En general, els símptomes comencen a manifestar-se amb més freqüència a partir dels 12 anys, com a conseqüència principal d'una sèrie de canvis hormonals. L'ansietat escènica s'ha vinculat a trastorns d'ansietat, especialment a les fòbies socials, a problemes relacionats amb l'prenentatge, relacionat amb experiències negatives prèvies, a factors disposicionals com el neocriticisme, la indefensió o el perfeccionisme, així com a elements situacionals i relacionats amb grau de domini de la tasca a realitzar.

Són precisament aquests factors, relacionats amb l'aspecte ocupacional de l'actuació davant d'un públic, l'ansietat somàtica propera i els pensaments anticipatoris, els més rellevants de cara a caracteritzar l'ansietat escènica musical. Per aquest motiu es promogui la intervenció sobre els mateixos per assolir una major probabilitat d'èxit. La manca d'una preparació psicològica durant la formació en un conservatori de Grau Professional té efectes negatius per a aquells que volen seguir desenvolupant una activitat musical i, sobretot, per als que volen seguir la seva formació professional en un conservatori superior de música. Per tant, cal crear un pla d'acció que doti d'una sèrie d'eines a l'alumne com a intèrpret, per poder desenvolupar una carrera plena i de forma conscient.

En aquest sentit, s'observa que la confiança, la seguretat, el valor, la determinació, l'optimisme, la flexibilitat, l'acceptació, la comprensió, el pensament eficaç, el maneig de la incertesa, el compromís, l'equilibri i la consciència corporal, la resistència o la resiliència, són alguns dels impulsors que ens poden ajudar en el treball de tot aquest camp. El desenvolupament d'aquestes habilitats conformarà una bona preparació psicològica.

Per aquest motiu, tots aquests aspectes s'han de treballar paral·lelament a la formació més tècnica o acadèmica, completant la preparació de qualsevol intèrpret.

A la Figura 1 es pot observar la relació directa entre alguns dels aspectes comentats:

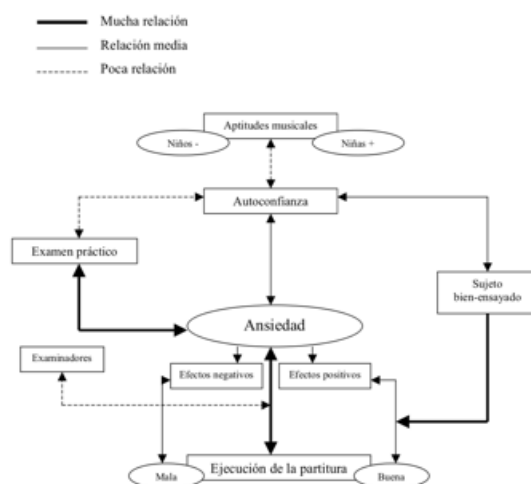


Figura 1. Modelo Conceptual de la Ansiedad en la Educación Musical.

Fuente: (Conde, 2004).

Així, es dedueix que és de vital importància el treball de la consciència corporal, ja que sense llibertat de moviments és impossible resoldre les dificultats que apareixen durant moltes de les obres de l'repertori, ni transmetre a el públic un missatge exempt d'interferències, la qual cosa fa necessari aquest tipus de treball. La característica principal d'un bon funcionament corporal a l'fer música queda representada per l'equilibri entre la tensió i la relaxació. Si la tensió muscular és elevada pot generar tensió en excés i moviments rígids i pitjor coordinats.

Si, per contra, hi ha falta de to muscular en determinades parts clau per fer música, l'acció serà ineficaç. Per tant, concedir valor a interpretar amb soltesa i llibertat és clau per guanyar terreny a la tensió excessiva i innecessària que tan sovint és observada entre els músics que manifesten ansietat escènica. Entre els beneficis que produeixen aquest tipus de pràctiques trobem una major plenitud i grates sensacions en la interpretació. De la mateixa manera, es detecta un millor control de la interpretació, més fluïda en comptes de tan rígida, afegint la disminució dels nivells d'estrès i d'ansietat juntament amb un increment de la seguretat i confort a l'hora de tocar en públic. Per acabar, és important comentar que s'observen avantatges mecàniques en el cos i, per tant, majors nivells de fiabilitat pel que fa a el control tècnic es refereix.

Bibliografia

Cester, A. (2013). *El miedo escénico. Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito*. Barcelona. Ma non troppo.

Conde, E. (2004). *La ansiedad en la educación musical*. Psicodidáctica, Universidad del País Vasco.17, 101-108.

Desjardins, V. (2017). *La técnica Alexander: Un valioso método para sentirse más activo y vital*. Barcelona. Robinbook.

García, R. (2015). *Cómo preparar con éxito un concierto o una audición*. Barcelona: Redbook ediciones.

García, R. (2016). *Técnica Alexander para músicos: La "zona de confort": salud y equilibrio en la música*. Barcelona. Ma Non Troppo.

Herrera, L., y Manjón, G. J. (2013). *Ansiedad escénica musical en estudiantes de flauta travesera*. *Eufonía*. Didáctica de la música, 57, 43-55.

Herrera Torres, L., Manjón, G. J., & Quiles, O. L. (2015). *Ansiedad escénica musical en alumnos de flauta travesera de conservatorio*. *Revista Mexicana de Psicología*, 32 (2), 169-181.

Manjón, J. (2016). *Propuesta de Intervención basada en Mindfulness para el tratamiento de la ansiedad escénica en alumnos de conservatorio (Tesis de fin de grado)*. UNED, Madrid.