

PREPARACIÓ MENTAL I ANSIETAT ESCÈNICA

Tenint en compte com funciona el sistema nerviós per a les respostes emocionals que intervenen en l'acte interpretatiu, es necessari conèixer com com s'apliquen aquests conceptes a la pràctica musical, a través de tècniques o procediments que seran de vital importància en la pràctica i estudi diaris.

Un dels components bàsics per a un estudi eficaç és la concentració, que té molt a veure amb romandre mentalment actius per a l'obtenció de millores en els nostres resultats. Concentrar-se consisteix a mantenir l'atenció sobre l'activitat que s'està realitzant o l'objectiu que es pretén assolir, deixant de banda altres estímuls que puguin interferir en aquesta tasca. Exercitar la concentració serà un dels punts més importants per evitar la dispersió durant l'estudi, la qual es tradueix sovint en un major índex de distraccions i de la falta d'expressió artística durant les actuacions.

La memòria és el següent element integrat en el treball sobre l'ansietat escènica. Hi ha diversos tipus de memòria com la muscular, visual o analítica, entre d'altres. Només quan l'artista treballa tots els tipus de memòria en cadascuna de les obres de l'repertori, l'ansietat disminueix, ja que la possibilitat d'error és mínima. El cervell activa la por davant d'allò que és possible, no en situacions improbables.

Per a un correcte desenvolupament de totes aquestes capacitats, el Mindfulness emergeix com a tècnica imprescindible en la disminució de l'ansietat escènica. Seguint a Rodríguez-Carvajal (2014), hi ha una sèrie de raons per les quals aquestes pràctiques podrien ser una

intervenció efectiva per afrontar la problemàtica esmentada.

Aquests autors assenyalen que els efectes de la pràctica de l'Mindfulness van quedar registrats per primera vegada l'any 2003, mostrant una disminució significativa de l'ansietat característica en els intèrprets de música. Alguns protocols basats en Mindfulness, com el MBSR, mostren la seva efectivitat per al tractament del trastorn d'ansietat social, vinculat amb l'ansietat escènica, comparats amb la teràpia cognitiu-conductual.

Més recentment, estudis com el de Langer (2010) han demostrat com un entrenament basat en Mindfulness redueix les conseqüències de l'avaluació social en la valoració del propi rendiment en el terreny específic de la creació artística. Aquests treballs avalen la idea que Mindfulness podria actuar tant pel que fa als components cognitius, com en els components fisiològics de l'ansietat escènica.

Segons Cebolla, Campos, Quero, Bretón-López, Botella, Soler, i Baños, l'atenció plena o Mindfulness és considerada com una part essencial per a molts investigadors, conformant una actitud concreta, consistint en estar receptius i oberts davant del que sentim, veiem i pensem en cada moment sense rebutjar, sense jutjar ni imposar el criteri personal de com hauria de ser. Una de les aproximacions psicològiques que major

acceptació està trobant en aquests últims anys en relació a trastorns ansiògens és l'anomenada teràpia sobre l'acceptació i el compromís.

En general, es presta excessiva atenció a les manifestacions de la por i, normalment, intentem evitar-les. Amb això, disminueix la motivació per la música necessària per seguir progressant, i causa una acumulació d'experiències negatives. La proposta central d'aquesta teràpia tracta principalment aquests dos punts:

- L'acceptació dels pensaments negatius com a manifestació del mecanisme de la ment, que ens porta a creure alguna cosa que realment és fruit de la nostra excessiva excitació. L'experiència clínica mostra que l'obsessió per eliminar les manifestacions de nerviosisme elevat només condueix a complicar més les coses. Per contra, acceptar-les, encara que siguin incòmodes, facilita molt el terreny perquè es dilueixin i desapareguin.

- El compromís representa la fidelitat amb els valors que per a un són importants. En aquest cas, el compromís té a veure amb el valor positiu que li atorguem a la música, a l'expressió, a el progrés, a l'esforç, etc. A mesura que el nostre compromís sigui més forta amb aquests valors i perseverem en això, som més capaços de transformar la situació.

Aquesta combinació, tot i que implica grans esforços a nivell personal, pot ajudar enormement a realitzar interpretacions més satisfactòries de cara a el públic. Per tant, quan un músic pateix un grau elevat de nerviosisme, tendeix a evitar qualsevol tipus de pensament o emoció que tingui a veure amb la por o l'ansietat.

El mecanisme automàtic de lluita contra els pensaments i els símptomes negatius és molt potent. En conseqüència, apareixen majors nivells d'excitació i amb aquests, una retroalimentació d'aquest procés.

Com afirma Diex (2013), hi ha múltiples evidències científiques de l'aplicació del

Mindfulness en l'àmbit de l'educació, mitjançant les quals s'ha pogut comprovar que els programes d'atenció plena afavoreixen el desenvolupament cognitiu, acadèmic i personal, abastant l'augment de la capacitat reflexiva, creativitat, memòria, concentració, la gestió de l'estrès i l'ansietat, així com d'habilitats relacionades amb l'atenció, perceptuals i de processament de la informació.

Igualment, Mañas, Franco, Cangas i Gallego (2011) van investigar els efectes beneficiosos de l'atenció plena en el rendiment acadèmic, autoconcepte i disminució de l'ansietat en estudiants de Secundària, considerant que la pràctica de l'atenció plena té un impacte directe en el rendiment acadèmic, a causa de que potencia i afavoreix el desenvolupament de les habilitats cognitives com són la concentració, l'atenció i el processament ràpid i eficaç de la informació. De la mateixa manera, Ruiz-Lázaro, Rodríguez-Gómez, Martínez-Prándanos i Núñez-Marín (2014), comproven que l'atenció plena amb la pràctica de l'Mindfulness augmenta el rendiment acadèmic, les relacions interpersonals, l'empatia i la calma, reduint l'ansietat davant els exàmens i el dèficit d'atenció i hiperactivitat per part de l'alumnat.

Pel que fa a la relació entre atenció plena o Mindfulness i satisfacció acadèmica, Barceló i Gascón (2013) van avaluar la relació dels nivells d'atenció plena amb l'afecte positiu-negatiu, ansietat com a estat, estrès acadèmic i satisfacció acadèmica en estudiants universitaris. Els resultats indiquen que hi ha correlacions significativament positives entre l'atenció plena, l'afecte positiu i l'ansietat com a estat, i negatives entre l'atenció plena, l'afecte negatiu i la ansietat com a estat. A més, s'observa que la variable satisfacció acadèmica no apareix esmentada

en els resultats finals de l'estudi, simplement aporta dades pel que fa a la relació amb l'ansietat.

Amb la pràctica de la meditació queda implícita l'atenció plena als pensaments, a les emocions i a les sensacions corporals de moment, sense lluitar amb allò que ens resulta negatiu.

Bibliografia

- García, R. (2015). *Cómo preparar con éxito un concierto o una audición*. Barcelona. Redbook ediciones.
- Barbacci, R. (2007). *Educación de la memoria musical*. Buenos Aires. Melos.
- Rodríguez-Carvajal, R., y de la Cruz, O. L. (2014). *Mindfulness and music: A promising subject of an unmapped field*. *Int J Behav Res Psychol*, 2 (3), 27-35.
- 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.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., ... & Baños, R. M. (2016). *Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship*. *Personality and individual differences*, 93, 80-85.
- Hayes, S Strosahl, K & Wilson, K. (2011). *Acceptance and commitment therapy, Second edition: The process and practice of Mindful change*. Guilford Press. New York.
- León, B. (2008). *Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de Enseñanza secundaria*. *European Journal of Education and Psychology*, 1 (3), 17-26.
- Diex, G. (2013). *Mindfulness en la educación, evidencia científica*. Nirakara Mindfulness Institute. Nirakara.
- Mañas, I., Franco, C., Cangas, A. y Gallego, J. (2011). *Incremento del rendimiento académico, mejora del autoconcepto y reducción de la ansiedad en estudiantes de Bachillerato a través de un programa de entrenamiento en Mindfulness (conciencia plena)*. *Revista del Ilustre Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental*. *Encuentros en Psicología*, 28, 44-62.
- Ruiz-Lázaro, P., Rodríguez-Gómez, T., Martínez-Prádanos, A. y Núñez-Marín, E. (2014). *Mindfulness en pediatría. El proyecto Creciendo con atención y conciencia plena*. *Pediatría de Atención Primaria*, 16 (62), 169-179. ISSN 1139-7632.
- Barceló, A. y Gascón, S. (2013). *Estudio piloto sobre la relación entre el nivel de Mindfulness y afecto positivo-negativo, ansiedad estado-rasgo, estrés y satisfacción académica (Trabajo de fin de grado)*. Universidad de Zaragoza. Zaragoza.