

Entrenamiento simultáneo en habilidades psicológicas y musicales



PSICOLOGÍA Y MÚSICA
Madrid-UNED 26/09/2018

Dra. Patricia Blanco Piñeiro

- ¿Qué desea?
- ¿Qué necesita?
- ¿Qué pide?
- ¿Qué darle y que no?

- 1. ATENDER Y ESCUCHAR AL MÚSICO**
- 2. ACOMPAÑAR**
- 3. VENCER LOS PREJUICIOS HACIA LA PSICOLOGÍA**
- 4. APROVECHAR EL TIEMPO**
- 5. TRABAJAR PARA LA INTERPRETACIÓN SIN DEJAR DE DISFRUTAR DEL PROCESO**

¿Cuál es el deseo del músico?





Satisfacción
profesional

Bienestar

(Auto)
Exigencia
Perfeccionismo

OBJETIVO

Excelencia interpretativa



ENTRENAR COMO LOS DEPORTISTAS



¿QUÉ ENTRENAR?



1. Nivel
técnico
musical

2. Gestión
emocional

3. Rendimiento

**Variables
psicológicas**

Motivación

Autoeficacia

Autoconfianza

Control de la activación

Determinantes cognitivos

Gestión emocional

**Herramientas
psicológicas**

¿?

Nivel técnico-musical

Rendimiento

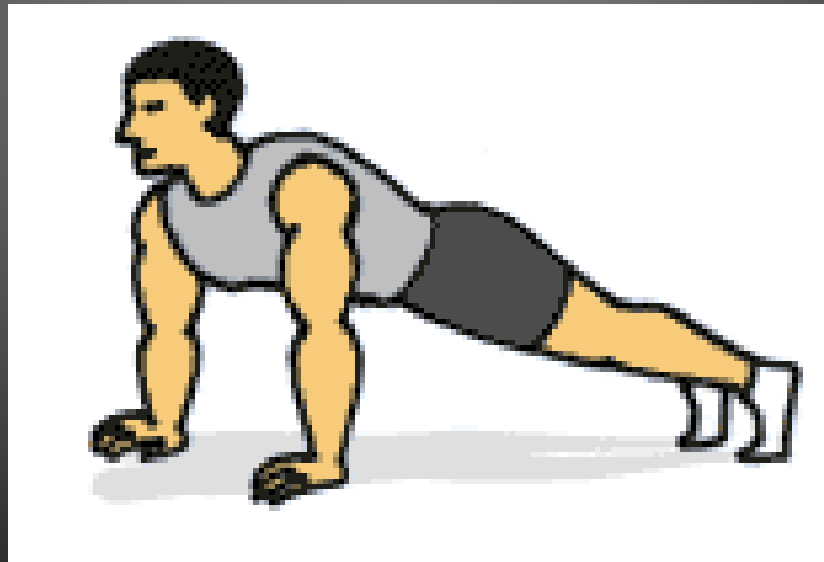
Volver

¿Qué necesita un músico para tener un buen nivel técnico musical?

Volver

¿Qué pensáis que hace falta para una buena gestión emocional?

¿CUÁNDO ENTRENAR?



Carga de trabajo

Trabajo paralelo

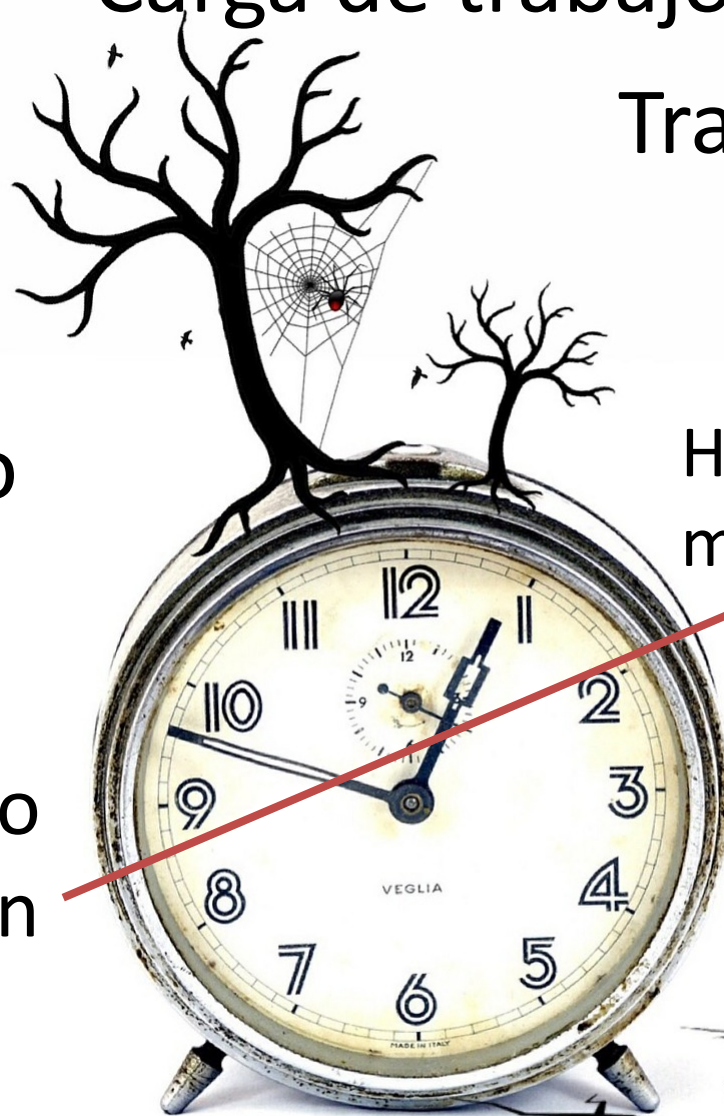
Motivación

Habilidades/destrezas
musicales/psicológicas

Necesidad/demanda

Compromiso

Aprendizaje
Entrenamiento
Profundización



Variables psicológicas

Motivación

Autoeficacia

Autoconfianza

Control de la activación

Determinantes cognitivos

Gestión emocional

Herramientas psicológicas

Técnicas de Autorregulación

Control Postural

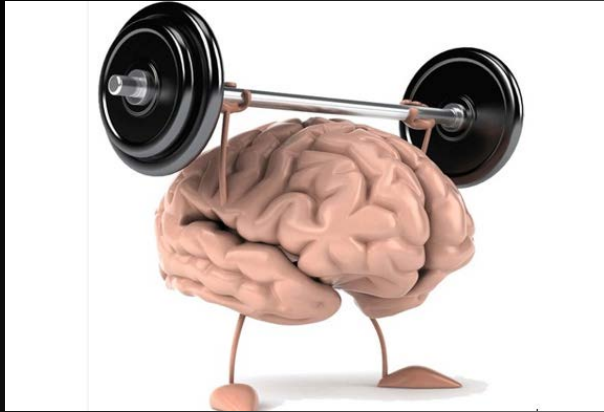
Ensayo en imaginación

Técnicas para el control de la activación

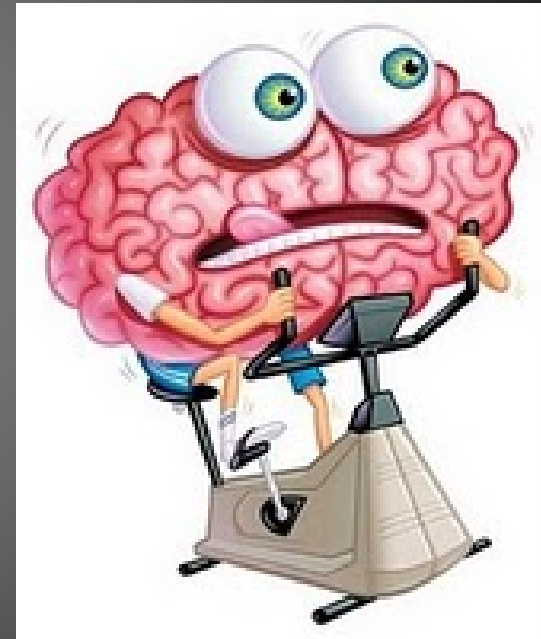
Nivel técnico-musical

Rendimiento

ENTRENAR LA MENTE



PERFECCIONAR ADECUADAMENTE LA TÉCNICA



ENTRENAR EL ESTADO EMOCIONAL



¿Cómo?

Buscar el estado óptimo de activación mental y corporal



1º Planificar el entrenamiento musical



FASES PROGRESIVAS

(Buceta, 1998)

PLANIFICACIÓN

¿Qué se quiere conseguir, en cuánto tiempo, qué pruebas tendremos que enfrentar, qué posibilidades de éxito tenemos?

1. Plantear objetivos de realización y de resultado

¿Qué se debería hacer, de qué recursos disponemos, qué necesitamos?

2. Considerar el contenido de los ensayos

¿Cómo se va a hacer?

4. Programar el trabajo a realizar

¿De qué tiempo disponemos, son viables nuestros objetivos y los contenidos de mi plan, cuáles son las prioridades?

3. Adaptar el plan inicial al tiempo disponible

¿Qué dificultades podemos encontrarnos, hay que reconsiderar el plan?

5. Considerar las posibles dificultades y modificaciones

Instrumento para el establecimiento de objetivos (Adaptado de Buceta, 1998)

	OBJETIVOS DE RESULTADO Redáctalos de forma concreta, concisa y clara	OBJETIVOS DE REALIZACIÓN ¿Qué tengo y puedo lograr hacer (mejoras técnicas, físicas, etc.) para alcanzar los resultados?	FECHA DE CONSECUCCIÓN ¿Para cuándo necesito y puedo lograrlos?
OBJETIVOS INTERMEDIOS ¿Qué pequeñas metas quiero lograr para llegar al objetivo final?			
OBJETIVO FINAL ¿Qué quiero y puedo conseguir al final de la planificación?			

Instrumento para planificar los objetivos individuales en cada una de las áreas de interés (Adaptado de Buceta, 1998)

	TÉCNICO-CORPORALES	MUSICALES	INTERPRETATIVO-ESCÉNICOS	PSICOLÓGICOS
OBJETIVOS DE RESULTADO				
OBJETIVOS DE REALIZACIÓN				

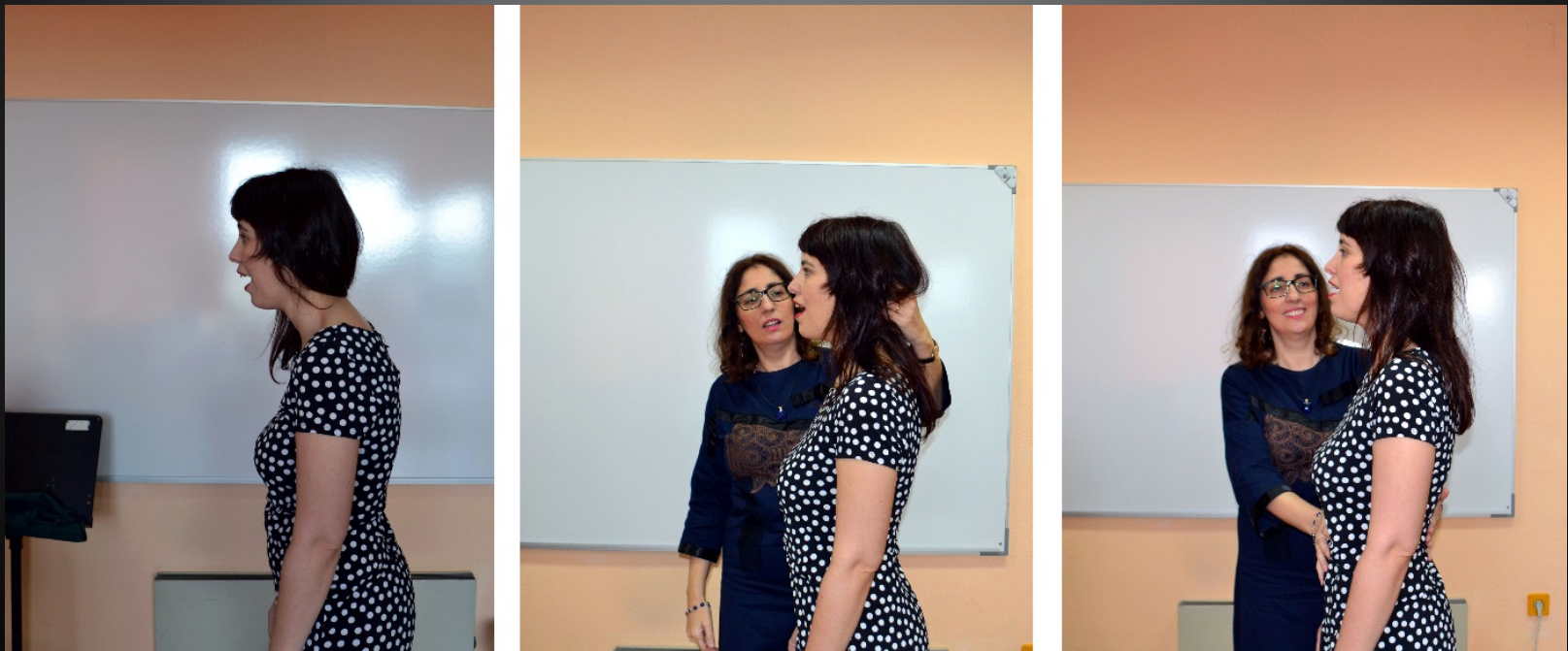
Instrumento para facilitar la observación de los recursos y necesidades de los músicos respecto a un posible objetivo de realización (Adaptado de Buceta, 1998)

OBJETIVO DE REALIZACIÓN:	
RECURSOS DISPONIBLES (Nivel actual para alcanzar este objetivo)	NECESIDADES (Carencias que deben mejorarse)

Instrumento que puede ayudar a enumerar los contenidos a desarrollar durante el estudio/ensayos musicales (Adaptado de Buceta, 1998)

OBJETIVO DE REALIZACIÓN:	
Trabajo técnico-corporales	
Trabajo musical	
Trabajo escénico	
Trabajo psicológico	

2º ENTRENAR EL CUERPO SIN OLVIDAR LA MENTE



(extraída de Blanco Piñero, 2016)

Posición rígida



Posición desplomada



Posición lordótico-cifótica



Posición fisiológica



Tipos posturales (extraída de Blanco Piñeiro, 2016)



tomada de Blanco Piñeiro, 2013

3º Aplicar el ensayo en imaginación

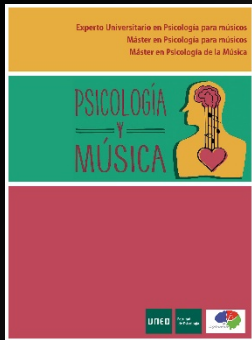
- Mejora los niveles de auto-conciencia sobre la propia ejecución.
- Mejora los niveles de observación y autoobservación.
- Mejora los niveles de concentración y memoria.
- Ayuda en el establecimiento de metas a corto plazo.
- Dificulta la consolidación de errores y “vicios” o malas prácticas.
- Desarrolla las facultades auditivas.
- Mejora la interpretación musical.
- Mejora la capacidad gráfico-espacial de los movimientos implicados en la ejecución instrumental y la coordinación de los movimientos técnicos y expresivos.
- Mejora el sentimiento de seguridad y los niveles de autoconfianza.
- Los movimientos se aprenden de manera más rápida y segura.
- Se mejoran los aspectos rítmicos, los agógicos, etc.
- Mejora la capacidad para las auto-instrucciones.
- Se puede practicar cuándo y dónde quieras.
- Favorece la lectura a vista.
- Mejora los niveles de ansiedad escénica.
- Tiene un impacto positivo en las actitudes.
- Incrementa las sensaciones de placer, bienestar y disfrute.
- Mejora los niveles de autoeficacia y autoestima.
- Se produce menor fatiga física y ayuda a prevenir lesiones del sistema músculo-esquelético.
- Mejora la eficiencia y eficacia práctica.

Efectividad del ensayo mental

- La capacidad de imaginación
- La energía y tiempo que se le dedica
- La confianza en el método
- El grado de relajación previo conseguido para la aplicación de la técnica
- El grado de adecuación de las metas prefijadas para cada sesión

PASOS DEL ENSAYO MENTAL

- 1º) Inducir un estado de relajación
- 2º) Establecer los objetivos y metas de la sesión
- 3º) Fase de imaginación
- 4º) Ejecución real



CONCLUSIONES

- 1. ATENDER Y ESCUCHAR AL MÚSICO**
- 2. VENCER LOS PREJUICIOS HACIA LA PSICOLOGÍA**
- 3. APROVECHAR EL TIEMPO**
- 4. TRABAJAR PARA LA INTERPRETACIÓN SIN DEJAR DE DISFRUTAR DEL PROCESO**

CONCRETIZANDO RESPUESTAS A ALGUNAS PREGUNTAS QUE NO PUDIERON SER AMPLIAMENTE RESPONDIDAS POR FALTA DE TIEMPO

1. Si hay algún material en el que se puedan consultar los pasos concretos del ensayo en imaginación aplicado al control de la ansiedad escénica.

Además de algunos de los manuales de técnicas de modificación de conducta más conocidos como el de Mayor Labrador publicado por Alhambra o el de McKay, M., Davis, M., y Fanning, P. (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona, España: Martínez Roca, en la bibliografía que he puesto a vuestra disposición sería interesante consultar los libros que se indican más abajo y que disponen de un apartado específico sobre el uso de la ejercitación mental para superar el miedo escénico:

Klöppel, R. (2005). *Ejercitación mental para músicos. Aprender más fácilmente. Actuar con seguridad*. Huelva, España: Idea Books.

García, R. (2017). *Entrenamiento mental para músicos. Ma non troppo*, Barcelona.

2. Respecto a la utilidad del ensayo mental para mejorar la lectura a vista

Si usamos el ensayo mental para trabajar una obra analizándola primero con la partitura y sin la intervención del instrumento, lo que se conoce como aprendizaje sin instrumento, se favorece la habituación al análisis de la estructura armónica, melódica, rítmica y expresiva de la obra como paso previo a su ejecución, además del análisis de los movimientos técnicos necesarios y correctos antes de la ejecución real con el instrumento. Practicar la lectura mental de la partitura antes de tocarla favorece que, posteriormente, cuando el músico se enfrente a la lectura a vista, lo haga más eficazmente. El taller abarcaba una materia demasiado amplia para poder ser abordada en profundidad. La lectura de la bibliografía recomendada sobre la técnica de ensayo en imaginación (visualización, entrenamiento mental o cualquiera de los nombres por la que es conocida) sin duda aportará a quien esté interesado mucha información. También podréis encontrar más información en los apuntes del máster de Psicología y Música de la Uned que si no están ya publicados lo estarán en breve. En la bibliografía que os adjunto encontraréis artículos científicos pero también libros muy prácticos y accesibles como los dos que figuran más arriba, uno de ellos realmente actualizado.

3. ¿Cómo conseguir que el alumno estudie más en casa?

Esta pregunta no estoy segura de haberla comprendido bien, si era exactamente eso o si se refería no tanto a que el alumno estudie, sino al cómo estudia. En cualquier caso, es una pregunta que es mejor precisar más para poder responderla adecuadamente. Animo a la persona que me la formuló y con la que me comprometí a hablar en un descanso que no se produjo, finalmente, a que contacte conmigo a través de patriciablanco@csmvigo.com y encantada me pondré en contacto para dar respuesta.

ENTRENAMIENTO SIMULTÁNEO EN HABILIDADES PSICOLÓGICAS Y MUSICALES (Patricia Blanco Piñeiro)

BIBLIOGRAFÍA

- Aránguiz, R., Chana-Cuevas, P., Albuquerque, D., y León, M. (2011). Focal dystonia in musicians. [Distonía focal en los músicos] *Neurología*, 26(1), 45-52.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid, España: Dykinson.
- Buceta, J.M. (1995). Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Apuntes para el Máster y el curso de Experto Universitario en Psicología del Deporte*. UNED.
- Blanco, P., y García Soidán, J.L. (2011). Efectos de la alineación pélvica en la ejecución musical. In V. Romo & A. Martínez (Eds.). *Programa de doctorado en Didácticas Especiales II. Investigación en el ámbito de la actividad física y la música*. (pp. 137-145). Santiago de Compostela, España: Andavira Editora S.L.
- Blanco Piñeiro P. (2013). «La calidad de la postura corporal durante la ejecución musical, un estudio descriptivo con alumnado del Conservatorio Superior de Música de Vigo» (tesis doctoral). Departamento de Didácticas Especiales de la Universidad de Vigo. <http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/handle/11093/208>
- Blanco-Piñeiro P., Díaz-Pereira MP y Martínez A. (2015). Common postural defects among music students. *Journal of Bodywork y Movement Therapies*. 19 (3), pp. 565-572. Doi: [10.1016/j.jbmt.2015.04.005](https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2015.04.005).
- Blanco Piñeiro, P. (2016). El cuerpo del cantante, la postura corporal en el canto (I). *Ópera Actual* 188, febrero de 2016, 50-51.
- Blanco Piñeiro, P. (2016). El cuerpo del cantante, la postura corporal en el canto (II). *Ópera Actual* 189, marzo de 2016, 44-45.
- Blanco Piñeiro, P. (2016). El cuerpo del cantante, la postura corporal en el canto (III). *Ópera Actual* 190, abril de 2016, 48-49.
- Blanco-Piñeiro, P., Díaz-Pereira, M.P., Martínez, A. (2017a). The variation of posture quality across musical instruments and its impact during performances: Musicians, body posture and musical instrument. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 4, 1-8. Doi: [10.1080/10803548.2017.1298277](https://doi.org/10.1080/10803548.2017.1298277).
- Blanco-Piñeiro, P., Díaz-Pereira, M.P., Martínez, A. (2017b). Musicians, postural quality and musculoskeletal health: A literature's review). *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 21, 157-172. Doi: [10.1016/j.jbmt.2016.06.018](https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2016.06.018)
- Blanco-Piñeiro, P. (2018). *Determinantes psicológicos de la actuación artística exitosa*. Apuntes para el Máster de Psicología y Música. UNED.

- Blanco-Piñeiro, P. (2018). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento musical óptimo*. Apuntes para el Máster de Psicología y Música. UNED.
- Blanco-Piñeiro, P. (2018). Ensayar y entrenar habilidades psicológicas al mismo tiempo para mejorar la autoeficacia, la motivación y el rendimiento musical Apuntes para el Máster de Psicología y Música. UNED.
- Boekaerts, M. (1999). Motivated learning: Studying student situation transactional units. *European Journal of Psychology of Education*, 14, 41-55. doi: [10.1007/bf03173110](https://doi.org/10.1007/bf03173110)
- Boneville-Roussy, A., y Bouffard, T. (2015). When quality is not enough: Disentangling the roles of practice time, self-regulation and deliberate practice in music achievement. *Psychology of Music*, 43(5), 686-704. Doi: [10.1177/0305735614534910](https://doi.org/10.1177/0305735614534910).
- Bozhovich, L. I. (1972). *Estudios de las motivaciones de la conducta de los niños y adolescentes*. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Clark, T. (2011). Evaluation of a mental skills training program for musicians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 342–359. Doi: [10.1080/10413200.2011.574676](https://doi.org/10.1080/10413200.2011.574676)
- Coffman, D. (1990). Effects of mental practice, physical practice, and knowledge of results on piano performance. *Journal of Research in Music Education*, 38, 187–196.
- García, R. (2017). Entrenamiento mental para músicos. Ma non troppo, Barcelona.
- García Montero, I. (2003). La autorregulación del aprendizaje escolar. *Centro de investigaciones psicológicas y sociológicas*. Edición en pdf. http://biblioteca.clacso.org.ar/Cuba/cips/20130705115548/Garcia_Montero.pdf
- González, A., Blanco-Piñeiro, P., Díaz-Pereira, M.P. (2017). Music performance anxiety: Exploring structural relations with self-efficacy, boost, and self-rated performance. *Psychology of Music*, 1-17. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0305735617727822>
- Hoffman, S. L., & Hanrahan, S. J. (2012). Mental skills for musicians: Managing music performance anxiety and enhancing performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), pp. 17.
- Klöppel, R. (2005). *Ejercitación mental para músicos. Aprender más fácilmente. Actuar con seguridad*. Huelva, España: Idea Books.
- Labarrere, S.A. (1995). Autorregulación de la conducta y la personalidad. En: *Adolescente cubano. Una aproximación al estudio de su personalidad*. Colectivo de autores. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Lamas Rojas, H. (2008). Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico. *Liberabit*, 14, 15-20.
- López de la Llave, A. y Pérez-Llantada, M.C. (2005). *Psicología para intérpretes artísticos*. Madrid, España: Thomson.
- McCaslin, M. y Hickey, D. T. (2001a). Educational psychology, social constructivism, and educational practice: A case of emergent identity. *Educational Psychologist*, 36, 133-140.
- McCaslin, M. y Hickey, D. T. (2001b). Self-regulated learning and academic achievement: A Vygotskian view. En B. J. Zimmerman y D. H. Schunk (Eds.), *Selfregulated learning and academic achievement* (pp. 227-252). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Moretti, M. M. y Higgins, E. T. (1999). Own versus other standpoints in self-regulation: Developmental antecedents and functional consequences. *Review of General*

Psychology, 3, 188-223.

- Panadero, E. y Alonso-Tapia, J. (2014). Teorías de autorregulación educativa: una comparación y reflexión teórica. *Psicología educativa*, 20, 11-22.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of educational psychology*, 82(1), 33.
- Vasconcelos Raposo, A. (2009). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona, España: Paidotribo
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York, USA: Springer-Verlag.
- Winne, P. H. y Hadwin, A. F. (1998). Studying as self-regulated engagement in learning. En D. Hacker, J. Dunlosky y A. Graesser (Eds.), *Metacognition in educational theory and practice* (pp. 277-304). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Zulma Lanz, M. (2006). Aprendizaje autorregulado: el lugar de la cognición, la metacognición y la motivación. *Estudios pedagógicos XXXII*, 2, 121-132.
- Zimmerman, B.J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81, 329-339.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.

Algunos libros más

- Conable, B. (2011). *Lo que todo músico tiene que saber sobre el cuerpo*. Barcelona. Ed. Lartes.
- García, Rafael (2017). *Entrenamiento mental para músicos*. Ed. Ma non troppo.
- Kenny, Dianna (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Ed. Oxford.
- Klein-Vogelbach, S., Lahme, A., y Spirgi-Gantert, I. (2010). *Interpretación musical y postura corporal*. Madrid, Akal.
- Klöppel, Renate (2005). *Ejercitación mental para músicos*. Ed. Idea Books.
- Orozco, L., y Solé, J. (2000). *Tecnopatías del músico*. Barcelona, España: Aritza Comunicación.
- Rosset Llobet, J., y Fábregas Molas, S. (2005). *A tono: Ejercicios para mejorar el rendimiento del músico*. Barcelona: Paidotribo.
- Rosset Llobet, J., y Odam, G. (2010). *El cuerpo del músico*. Badalona (España): Paidotribo.
- Sardà Rico, E. (2003). *En forma: Ejercicios para músicos*. Barcelona: Paidós.