

Programa para prevenir y afrontar la ansiedad escénica en estudiantes de canto.

Marta Knörr

Tutor:

Dr. Andrés López de la Llave

Fecha: 22/09/2018

617 236 952

ÍNDICE

	Pág.
Introducción	3
-Perfil del cantante	14
-Miedo escénico. Trac Vocal. Causas. Síntomas	20
-Objetivo general	26
-Estrategias de afrontamiento de la ansiedad	26
Programa específico para cantantes en el desarrollo de habilidades y estrategias enfocadas a combatir el miedo escénico.	
- Introducción	28
- Objetivos del programa	35
- Procedimiento del programa	36
- Evaluación del programa	38
-La respiración	38
-La relajación	42
-Ejercitación mental	49
-Estiramientos	56
Conclusiones	59
Referencias.	73
Anexos. Procedimiento de las prácticas.	77
-La respiración	77
-La relajación	78
-Ejercitación mental.	79
-Estiramientos	81

Introducción.

El objetivo de este trabajo es diseñar y presentar un programa para mejorar la capacidad de los estudiantes de canto en el **autocontrol emocional**. Se trata de proponer ciertas estrategias y desarrollar habilidades que ayuden al estudiante a prevenir o, en su caso, paliar y extinguir la ansiedad escénica.

Durante la época de estudiante se asientan no sólo una gran cantidad de conocimientos teóricos y prácticos en los estudios de canto, sino que además se empiezan a experimentar de manera más continuada diversas situaciones de exposición ante el público, ya sea en conciertos formativos, tribunales de exámenes, audiciones o actuaciones de las clases de escena, actividades que se plantean entre los objetivos de las enseñanzas profesionales y superiores enfocadas a la preparación para la interpretación en público, como solista o junto a otros intérpretes.

En nuestro país se cuenta con normativas (estatales o autonómicas) que regulan de alguna manera la atención a este tema en los centros educativos de la Enseñanza Superior. Así, algunas normativas de diferentes Comunidades Autónomas incluyen entre sus competencias y contenidos:

- Compartir vivencias musicales de grupo en el aula y fuera de ella que permitan enriquecer la relación afectiva con la música a través del canto y de la participación instrumental en grupo.
- Actuar en público con autocontrol, dominio de la memoria y capacidad comunicativa, (Real Decreto 1577, 2006).
- Conocer las implicaciones escénicas que conlleva su actividad profesional y ser capaz de desarrollar sus aplicaciones prácticas, (Real Decreto 631, 2010).

-Control de correctos hábitos posturales y técnicas de relajación. Preparación para la interpretación en público, como solista o junto a otros intérpretes. Control del miedo escénico y preparación para la interpretación ante el público, (Comunidad de Madrid, Decreto 36, 2010).

No cabe duda que la legislación tiene como objetivo compartir un marco común europeo en cuanto a la formación en las Enseñanzas Artísticas Superiores, y que se tengan en cuenta los conceptos anteriormente citados es de vital importancia, ya que están direccionados a dotar de perfil profesional al músico. Pero la realidad que impera en la profesión nos dice que los objetivos relacionados con el miedo escénico, no se aplican en la educación del músico y menos en la del cantante. Se hace necesario un recorrido en el reconocimiento y aceptación de una realidad presente en la idiosincrasia de las enseñanzas que conlleve a una reflexión profunda y seria de cuáles son los factores predisponentes así como los factores precipitantes de este proceso disfuncional. (De Paula, 2018).

Los cantantes sufren en general de un gran desconocimiento de sus posibles reacciones ante la cercanía de un evento público. La capacidad de reconocer la auténtica realidad les llevará a recuperar y renovar su autoestima además de su capacidad de comunicación. El miedo le lleva al cantante a rechazar la autoinvestigación por su personalidad sensible y vulnerable, (Ramos, 1999).

En relación a dichas competencias y finalidades se desprende que la profesionalización del ejercicio de la música debería tener también una reforma en la práctica formativa para que ésta mejore y sus resultados se puedan apreciar en los futuros profesionales de la música. Es por esto que consideramos la prevención como la mejor manera de hacer frente a la ansiedad escénica.

Si se considerara verdaderamente el oficio de intérprete en nuestros conservatorios, las

actuaciones delante del público deberían formar parte de las actividades semanales. La normalidad sería de mucha ayuda en la educación emocional del miedo escénico, y es más, éste no tendría ningún sentido, porque el miedo no forma parte de las cosas que hacemos todos los días. (Inieta, 2011).

Concretamente, si revisamos la metodología pedagógica de canto en España, comprobamos que técnicas o habilidades a impartir contra el miedo escénico, y el “trac vocal”, como una de las consecuencias del mismo en el cantante, no aparece como materia específica a impartir y sigue produciendo los mismos efectos, pues no es un problema que haya sido resuelto siendo muy escasa la atención prestada a esta cuestión. (Belmonte, 2018).

En nuestra opinión, **la ansiedad escénica**, es uno de los mayores problemas del ejercicio profesional de los intérpretes musicales y muy determinante en los cantantes. Si hacemos referencia a los datos, se estima que el 80% de la población musical sufre de ansiedad escénica cuando se les requiere actuar frente a una audiencia (Ortiz, 2018).

Las condiciones de los músicos son descritas como generadoras de un estrés que excede en mucho del que se da en otras profesiones (Sternbach, 2008). Otros estudios destacan que alrededor de un 20% abandona sus estudios a causa de la ansiedad escénica y el gran porcentaje de entre un 40%-60% son conscientes de un empeoramiento de sus actuaciones (Dalia, 2004).

El miedo o pánico escénico y “trac vocal” del cantante, viene dado por niveles excesivos de activación nerviosa donde se produce un desajuste de los Sistemas Nerviosos Central y Autónomo. El trac vocal en el cantante, es el desequilibrio nervioso provocado psíquicamente por el miedo a cantar delante del público que le imposibilita actuar. (Perelló y Salvá 1980). Otras definiciones serían, una reacción elevada y desadaptativa de temor ante la evaluación musical. (Dalia y Pozo, 2006).

Estos desajustes provocan un estado de incomodidad que aparece en el momento de enfrentamiento al público y que puede convertirse en un problema serio si no somos capaces de dominarlo. Cuando el cuerpo está alterado, se pierde el control de la concentración así como de las respuestas motoras, fisiológicas y cognitivas. Entre los síntomas de esta activación y dependiendo de la situación, un mismo músico puede detectar ciertas respuestas más intensas que otras. Se pueden dar cuadros de irritabilidad, pensamientos de preocupación, aceleración del pulso cardíaco o temblor de las manos entre muchos más síntomas, (Garay, 2018). Dentro de las respuestas fisiológicas, se detectan ciertos síntomas típicos de la ansiedad en los músicos en general, pero que de manera muy especial influyen en el instrumento del cantante, ya que si se desata el “trac vocal” a causa del miedo escénico, las consecuencias de estos síntomas, incidirán directamente en las características y cualidades de la voz. Estas respuestas fisiológicas son las que se perciben sobre todo en la zona pectoral (falta de aire, respiración acelerada, superficial o alta, hiperventilación, mareos, jadeo, presión en el pecho, nudo en la garganta, sensaciones de ahogo, tartamudeo, afonías, modificación del color vocal, reducción del registro), (Garay, 2018). Estos síntomas no sólo afectan directamente al instrumento del cantante sino que en gran medida reducen su rendimiento, anulándolo en muchos casos. El peligro percibido en el momento de la actuación se malinterpreta y se exagera.

Las **respuestas cognitivas** de la ansiedad se caracterizan por una atención centrada en molestias internas de preocupación a través de interpretaciones distorsionadas magnificando los problemas y sobredimensionando creencias y pensamientos catastróficos. Un tipo de reacción como respuesta puede ser la motora, llevada a cabo en la evitación de la situación, actitud defensiva y autoprotección. (Garay, 2018).

El miedo aparece de forma incontrolada, impidiendo la actuación deseada. Es frecuente encontrar que los artistas vivan las primeras experiencias ante el público de una forma

negativa, con miedo, sin placer alguno; todo ello, a pesar de que las expectativas creadas previamente sobre esa actuación hacían prever, por el contrario, que tras el esfuerzo y la preparación, el estreno supondría un momento para disfrutar (López de la Llave y Pérez Llantada, 2006).

García Garay, (2018), elabora una lista de consecuencias muy negativas en el artista derivadas del miedo incontrolado a las que denomina “tensión espiritual”:

- Falta de sentido
- Falta de ilusión
- Poca motivación
- Falta de inspiración
- Carencia de objetivos
- Desconexión
- Depresión vaga
- Inseguridad
- Soledad
- Engaño
- Carencia de sueños
- Aburrimiento

Para explicar la génesis y mantenimiento de los problemas de ansiedad en la población de estudiantes de Grado Superior de Música en España, se ha aplicado el modelo de ansiedad descrito por Barlow, (2000), donde explica la ansiedad a partir de tres factores generadores de la misma: 1. **Factor heredable**, 2. **Vulnerabilidad psicológica general**, 3. **Vulnerabilidad psicológica específica**, dándose de la conjunción de estos factores las consecuencias negativas que llevan al músico a interpretaciones de baja calidad por la presencia de mayores

o menores grados de ansiedad. Esta constatación nos lleva a considerar el miedo escénico como el origen de muchos de los problemas en el músico. El artista se esfuerza y se ilusiona en actuar en público pero en el momento de su realización a causa del trac, pierde el instante supremo del triunfo que ya daba por descontado (Perelló y Salvá 1982).

De esta afirmación se deduce que el miedo escénico puede afectar por igual a artistas y cantantes aficionados, profesionales, principiantes o intérpretes de gran prestigio...alterando la voz en su intensidad, tono y timbre. La subjetividad domina. Bajo el choque emotivo, la glándula tiroidea rompe bruscamente la armonía endocrina y la discordancia hormonal estalla en todo el organismo (Perelló y Salvá 1982).

Claudio Arrau (1983), el gran pianista chileno, describió el miedo escénico como *“ese temor tan intenso en que se desvanecen las notas agudas de los cantantes y toda técnica y maestría parecen evaporarse”* .

También el gran cellista Pablo Casals, describía de esta forma el sentimiento anterior a su salida a un escenario: *“¡ese miedo! Nunca, ni entonces ni ahora he podido perderlo. Créame: a pesar de haber hecho mil conciertos, siempre he sentido esa sensación como la primera vez... muchos de mis próximos conciertos me oprimen como una pesadilla... incluso hoy”* (Corredor, 1975).

Por qué pensamos que sería necesario un **programa específico para cantantes** en el desarrollo de habilidades y estrategias enfocadas a combatir el miedo escénico:

Se producen muy frecuentemente entre la comunidad de cantantes comentarios acerca de la carencia de habilidades desarrolladas con respecto a la lucha contra el miedo escénico. Mucho más graves son los casos de **“trac vocal”** como manifestación de este miedo, ya que lo que se ve directamente perjudicado es el propio instrumento, o sea, la voz. La actividad de

enfrentarse a un público en la época de formación como cantante, va a constituir el objetivo más relevante de su profesión, por lo tanto creemos muy necesarios el conocimiento y puesta en práctica de estrategias que ayuden a superar el trance que supone el contacto directo con el público ya que los cantantes se exponen a la vez al criterio de los demás, a su juicio y evaluación continua. El músico se encuentra sometido a la constante crítica, externa e interna, una crítica en la mayoría de los casos no siempre constructiva. (Blanco, 2018).

En el mundo profesional del canto se demandan intérpretes cada vez más jóvenes a los que presentar en los escenarios. Esta tendencia se da promovida por las modas y la necesidad de ver caras y escuchar voces nuevas en un mundo de consumo incluso en el ámbito de la cultura. Es aquí donde se observan artistas que muchas veces no pueden sostener esta responsabilidad tan pronto y con poca experiencia. Se ha producido una desatención a la persona a favor de la técnica y la competitividad, que ha hecho que el problema del miedo escénico no pueda abordarse con la atención debida, también por falta de tiempo y la juventud con la que se requiere a los cantantes actualmente. (Belmonte, 2018).

El uso correcto de la voz ha de pasar por afianzar la técnica según las diferentes etapas de maduración personal y física, ya que de lo contrario, una experiencia negativa le llevará al cantante a dudar de sus capacidades, y como consecuencia a un bajo rendimiento. Se considera fundamental por lo tanto que el cantante- alumno conozca y comprenda que, no sólo las habilidades técnico- musicales son las responsables del éxito en la actuación artística sino también ciertos determinantes psicológicos. (Blanco, 2018).

Así, creemos que es en la época de estudiante donde estrategias desarrolladas, enfocadas y aplicadas a vencer el miedo escénico quedarán mejor grabadas y aprendidas. Si se habitúa al joven intérprete en el **trabajo personal**, en la **observación**, y en el **conocimiento** de su unidad psico - física desde el comienzo de su aprendizaje de la misma manera que se entrenan

otros aspectos, se podrá conseguir un intérprete sano, (Ramos, 1999).

Se necesita por tanto, una madurez tanto emocional del intérprete como física del aparato vocal, cuya acción se produce por medio del sistema nervioso, sabiendo que los estados afectivos y las emociones intervienen en todo momento en la fonación, (Cornut, 1985). Se necesitan asimismo, **estrategias** que blinden al cantante ante el miedo escénico/trac vocal, impartidas desde el comienzo de la andadura como estudiante de canto.

Claudio Arrau en conversaciones con Joseph Horowitz incluso hablaba del método del psicoanálisis como *“una materia obligatoria en el programa de estudios con el fin de enseñar al joven artista a conocerse en un etapa temprana y comenzar cuanto antes el proceso de autosatisfacción”* (Horowitz, 1982).

De acuerdo con esta sugerencia de Claudio Arrau, no es descabellado pensar en incluir la ayuda de especialistas sobre esta materia en los centros de formación de músicos en general y cantantes en particular. Expertos, que en colaboración con los profesores de canto se involucren en la planificación de un trabajo conjunto y paralelo de colaboración donde se detecten los problemas de ansiedad de los cantantes en general e incluso se pueda elaborar un plan personalizado según el perfil o personalidad de cada alumno sobre estrategias enfocadas a la ayuda del cantante en su tarea de enfrentamiento al miedo escénico.

Tanto los maestros como los psicólogos tienen un importante papel preventivo en los **estados de vulnerabilidad** que pueden suponer un riesgo para el nivel de autoconfianza del músico. La autoconfianza implica un elevado índice de autoconocimiento. (Blanco, 2018). Se hace por tanto necesario, trabajar sobre los recursos, estrategias y herramientas que desarrollen la confianza en el músico.

Con el programa que vamos a desarrollar en este trabajo, se tratará también que en un futuro

se puedan ir perfeccionando estas estrategias en función de las necesidades artísticas que se presenten adecuándose tanto a las exigencias internas como externas. El 65% del profesorado y más del 80% del alumnado creen que la prevención y reducción de la ansiedad escénica debería contemplarse como asignatura en su formación. (Tamborrino, 2001).

Cuando se revisa la literatura científica sobre el miedo escénico, se observa una laguna en relación al caso específico de los cantantes. Así, se pueden encontrar numerosos estudios y programas sobre este asunto: El miedo escénico, que tiene como población diana otro tipo de instrumentistas (saxofonistas, flautistas, así como a músicos en general).

Se presenta como ejemplo un estudio de la -Ansiedad en alumnos de flauta travesera- que contó con la participación de 162 estudiantes de cuatro conservatorios de música de Andalucía. Se emplearon el Performance Anxiety Questionnaire y otros cuestionarios de síntomas asociados a la ansiedad escénica de ejecución. Los resultados mostraron que los síntomas cognitivos eran más frecuentes que los síntomas fisiológicos tanto durante la ejecución musical como de forma próxima a la misma. (Herrera Torres, 2015).

Un estudio interesante llevado a cabo por Mimí Marinovic, (2006), tuvo como objetivo detectar la prevalencia de la ansiedad escénica en músicos chilenos de diferentes modalidades musicales concertísticas y determinar algunos de los factores que, a su juicio, influyen en su aparición. “249 intérpretes respondieron a un cuestionario autoimplicado además de entrevistas abiertas. Resultados: el 78% de los músicos estudiados admitió haber sufrido ansiedad escénica, más mujeres que varones. El 64% consideró que la aparición del miedo escénico se relacionaba principalmente con la tarea a ejecutar, (preparación insuficiente, dificultad de la obra), mientras que el 32% lo atribuyó a factores personales (rasgo de personalidad nerviosa, temor al fracaso) y sólo el 4% a factores situacionales. Hubo

diferencias significativas por género, especialidad y edad”.

Se puede hablar de la cantidad de libros existentes de análisis, manuales de ayuda y formas de enfrentamiento para luchar contra la ansiedad escénica y que tratan de dar orientación a alumnos de música y futuros profesionales en la búsqueda del sentido al estudio de sus instrumentos y a la profesión de músicos. Podemos citar algunos de ellos por su interés y clara explicación acerca de este problema, planteamiento de las causas y posibles soluciones: **“Psicología para Intérpretes Artísticos”** (L. De la Llave A. Llantada, 2006) **“La actuación Musical”**, (Manresa, 2004), **“Ansiedad Escénica”**, (Cirujeda, 2004), entre muchos otros. Este dato nos hace reflexionar sobre la importancia de tratar el tema del miedo escénico con mucha más profundidad e interés además de la urgencia de promover la formación en docentes encaminada a ayudar al músico en la difícil tarea que le espera en el futuro.

La voz es un instrumento muy complejo, y coincidiendo con la opinión de Wagner *“la base esencial de toda la música”*. Titze (1994), la define como *“el resultado de la conversión de la energía aerodinámica en energía acústica a través del aire que hace vibrar las cuerdas vocales”*. Su manejo y desarrollo se hace más difícil desde el momento en que el intérprete no puede ver el instrumento, y es por esta razón que el cantante se muestra como el músico más vulnerable de todos, ya que lleva incorporado el instrumento en su propio cuerpo. Todas las actividades normales y cotidianas que cualquier otro músico realiza al margen de su instrumento, en el cantante tiene otro tipo de repercusiones, pues las realiza como cantante y como persona. Es el músico que nunca puede desconectar del estado de su instrumento, ya que lo lleva incorporado, llevándole a la continua evaluación del estado del mismo en cualquier situación. Esto conduce fácilmente a desarrollar obsesiones que se proyectan en diferentes conductas en la vida diaria y que forman su peculiar personalidad. Los rasgos

temperamentales de los músicos de la tradición musical occidental clásica han sido descritos como dominados por la introversión, la independencia, la sensibilidad y la ansiedad, (Zubeldía, 2018).

Una de las causas más comunes que se observan generadoras de un estado de ansiedad en el cantante, es la **enfermedad y el miedo a enfermarse** antes de una actuación. Enfermedades recurrentes asociadas a la voz y que en otros músicos no tendrían un impacto especial, tienen en el cantante efectos devastadores. Resfriados, catarros, alergias, infecciones del tracto respiratorio, problemas del aparato digestivo, cambios hormonales, que se gestionan por otro tipo de músicos a nivel emocional de una manera más normalizada sin consecuencias graves en su rendimiento, pueden llegar a ser en los cantantes un motivo de frustración y desmotivación en diferentes etapas de su carrera profesional. Lesiones en los músculos que intervienen en la fonación así como nódulos, hemorragias o irritación en las cuerdas vocales, son factores que generan un parón en la profesión con la consiguiente desmoralización en la fase de recuperación.

Diversas alteraciones del aparato respiratorio pueden dar lugar en el cantante a patologías a través de alteraciones de procesos inflamatorios: sinusitis, rinitis, laringitis, traqueítis.

Algunas de ellas pueden llegar a ser muy recurrentes y tienden a cronificarse, y en el cantante pueden comenzar a deteriorar su rendimiento llevándole a complicaciones mayores. (Ramos, 1999).

El estado emocional del cantante es directamente proporcional al estado de su instrumento. Se suele asociar frecuentemente el hecho de subirse a un escenario con el hecho de ponerse enfermo, viviendo en continua obsesión por la salud vocal que llevaría paradójicamente a la situación temida y al pánico de que se manifieste.

En palabras de la Dra. Isabel García López, prestigiosa Otorrinolaringóloga:

“Sin duda, hay un porcentaje importante de cantantes que consultan cuando tienen un compromiso importante, a veces por pequeñas molestias que no se correlacionan con patología. Otras veces el cantante refiere directamente, “vengo para comprobar que todo está bien”. La ansiedad lógica que existe antes de una actuación se acompaña casi siempre de molestias físicas en mayor o menor medida. Taquicardia, hipertensión, sudoración, temblor en los músculos. Todos estos síntomas pueden reflejarse directamente en los órganos involucrados en producir la voz (respiratorio: menor apoyo por inestabilidad muscular o imposibilidad para realizar una inspiración profunda. Emisor: temblor laríngeo, escape de aire glótico por imposibilidad de cierre firme. Resonador: temblor de paladar, labios.). En el caso de la voz, el hecho de no poder “ver” el instrumento para comprobar que “está todo correcto”, refuerza lógicamente la inseguridad respecto a si uno va a ser capaz de llevar a cabo la actuación. Es en este sentido, por lo que los cantantes, sin duda, son los intérpretes más vulnerables”.

Perfil del cantante

“Bajo ningún aspecto de la vida, ni en los negocios más fantásticos y absurdos, ni en ninguna de las bellas artes, encontraréis tantos chiflados como en el canto”. Esta cita de E.Vendrell, (Perelló, 1982), viene a resumir lo que de peculiar se observa en la **psicología del cantante**.

De hecho, es muy frecuente incluir al cantante en otra categoría que la de instrumentistas. Se suele clasificar a los músicos entre instrumentistas y aparte, cantantes.

El cantante es a la vez instrumento e instrumentista y se manifiesta ante el público tal y como es, de forma desnuda y sin medios para esconderse. Detrás de un músico siempre hay una persona. Es la persona la que hace posible al músico y no al revés. Muchos músicos se dedican en exclusividad a ejercer de músico olvidando facetas personales fundamentales.

(Dalia, 2008).

El cantante siempre espera el halago y lo necesita. No hay ningún otro instrumento que se preste a un juicio tan subjetivo del público como la voz. El cantante considera el timbre y el color de la voz como las características más importantes y que marcan su éxito ante el público. El reconocimiento inmediato que el cerebro de un espectador hace de la voz particular de un cantante, puede ser una característica clave de su éxito. (Maojo, 2018). La **autoestima** del cantante depende en gran medida de múltiples factores externos. Los juicios externos acerca del instrumento que posee, de las características de su voz, se tomarán como punto importante de referencia para el intérprete vocal. Es tal la motivación que mueve al cantante a desarrollar su vocación, que se convierten en los intérpretes más propensos a creerse promesas de triunfo que nada tienen que ver con la realidad de la profesión y muchos llegan a convertirse en personas crédulas con falta de autocrítica. (Perelló, 1982). Esta peculiaridad se observa ya desde los primeros contactos en las escuelas de formación. Este perfil hará del cantante un buen candidato para la aparición del miedo escénico con su correspondiente **desestabilización emocional** en algún momento de su carrera según vaya comprobando que nada es según le han contado o según se esperaba, ya que el escenario de la profesión no conlleva las expectativas esperadas.

En la especialidad de canto, es muy frecuente encontrar alumnos que viven autoengañados y engañados por profesores que piensan que negando los problemas, el cantante saldrá al escenario confiado y le permitirá una actuación más artística. Cuando estos alumnos salen del ambiente “hiperprotector”, se encuentran con una realidad demasiado cruda para aceptarla. Este choque repentino no se supera en muchas ocasiones llevando al abandono de la carrera musical debido a una profunda desconfianza en el otro y en uno mismo. (Blanco, 2018).

La mayor preocupación del cantante es encontrarse bien de voz, (Perelló, 1982), y esta percepción del estado de su voz tendrá un efecto en términos absolutos sobre el estado de

ánimo del intérprete. Son muchos los que necesitan probar continuamente en qué condiciones se encuentra su garganta convirtiéndose en personas obsesionadas por el estado de su instrumento, sin ser capaces de entender que la voz es caprichosa y que son múltiples los factores los que determinan las características de cada día. Esta dependencia del instrumento hará que la objetividad sobre el estado real de la voz se pierda y el cantante pueda crearse enfermedades o somatizar a través de síntomas inexistentes la enfermedad de forma real o imaginaria, y como consecuencia tener que excusarse ante una actuación o exposición pública. El cantante poco a poco, propicia la respuesta de evitación alegando problemas de salud.

Cada voz es única, como cada persona que la porta y el uso que se hace de ella así como sus características pueden perfectamente reflejar la personalidad que hay detrás. Desde el momento del descubrimiento de las facultades vocales, los candidatos a cantantes profesionales se someten a la esclavitud de la voz y el pensamiento está siempre direccionado a la misma. (Perelló, 1982). El objetivo del cantante pasa en muchos casos por hacer lucimiento de su voz en vez de demostrar lo que puede hacer con ella poniéndola al servicio de la música. Se percibe sin embargo, una tendencia al cambio lentamente, ya que se reivindica mucho más al cantante como músico y no sólo como mero portador virtuosístico de un instrumento.

El oficio de cantante requerirá de una gran energía nerviosa, siendo muy importante un perfecto equilibrio psicológico (Perelló, 1982), además de una salud de hierro.

En la angustia vocal, trac vocal o ansiedad escénica en cantantes, predomina el elemento psíquico. (Perelló, 1982). En su libro Canto-Dicción lo describe de la siguiente manera:

“El trac es el desequilibrio nervioso provocado por el miedo o la emoción de cantar en público, que perturba la circulación sanguínea, la memoria, la respiración y la secreción glandular”.

El origen de esta angustia vocal puede ser:

- De carácter afectivo: La angustia psíquica obstaculiza una realización vocal óptima.
- De conflictos en la enseñanza, llevando al alumno a obsesionarse con la técnica.
- Diagnósticos médicos erróneos que hacen arrastrar al cantante problemas de salud de su instrumento.
- Clasificación errónea del tipo de voz.

La superstición se instala en el cantante de forma muy habitual buscando la calma en elementos externos como amuletos o altares que despliegan en sus camerinos antes de una actuación y a los cuales suelen atribuir el éxito obtenido en una interpretación. Se debe establecer la diferencia entre lo que es rutina y ritual. La rutina prepara al músico para la actuación, tiene una función específica y necesaria, y debe ser flexible para adaptarse a aspectos exclusivos de cada situación. Los rituales no tienen una función específica en la preparación para la actuación. (Garay, 2018).

Se observa además, la poca tolerancia de los cantantes a la crítica negativa. Saber encajar una crítica negativa hacia las propias interpretaciones puede que sea una de las áreas más importantes para un músico. (Dalia, 2008).

La recomendación a todas estas peculiaridades es **la introducción y la práctica** de un programa de ejercicios como rutina en el estudio diario. La relajación muscular, la respiración y los estiramientos se convertirán en el ritual indispensable antes de salir al escenario, en su práctica diaria de ensayos, así como de la ejercitación mental sobre el estudio y la actuación,

sobre todo en la etapa de formación, introduciendo estas rutinas como parte misma de los hábitos saludables en la formación del cantante y en su preparación para el futuro profesional.

Dado que en el perfil de músicos cantantes el miedo escénico puede darse por muchas más cuestiones que en otros instrumentistas, desde nuestro punto de vista es muy necesaria y urgente una **reflexión a nivel pedagógico** que lleve a la confección e implantación de planes formativos (tanto del profesorado como para el alumno), con el objetivo de reducir y prevenir la respuesta del miedo escénico en estos músicos. En este punto diremos que el profesor de canto debe estar atento no sólo al instrumento que posea el cantante alumno, sino también y en la misma medida, al perfil del alumno, teniendo muy en cuenta la personalidad que detrás de la voz se esconde. Los síntomas del nerviosismo, son diferentes según la personalidad del músico y la percepción que tenemos de los demás, (Iniesta, 2011). En este punto se hace también necesaria la puesta en marcha en la enseñanza y en las metodologías procesos que faciliten la adquisición del aprendizaje de habilidades que ayuden al cantante a superar el miedo escénico y sus consecuencias. Apertura a **nuevos cauces de comunicación en la educación emocional** y en un proceso educativo que trascienda la mera acumulación de conocimientos, habilidades y destrezas del instrumento (De Paula, 2018). Empezar la tarea preventiva a través de la integración de la pedagogía, la exposición y la preparación para experiencias positivas de aprendizaje.

El mayor problema que se detecta en las aulas es que el profesor de música no suele trabajar con el alumno considerando su unidad psicofísica absolutamente indivisible a la hora de entrenamiento y fundamental a la hora de la actuación, (Belmonte, 2018). Se complica la cuestión cuando las condiciones que se dan en la mayoría de Conservatorios y Academias de Música ayudan precisamente al desarrollo de esta patología y en muchos casos a consolidarla. (De Paula, 2018). Las clases individuales, la presión sobre la perfección, la importancia que

se da a las críticas de los demás, las escasas ocasiones de exponerse ante un público hace que muchos músicos ofrezcan una respuestas inadecuada ante un concierto, ensayo o examen. (Dalia, 2004). Es de vital importancia pues, tener muy presente al cantante como persona vulnerable y especialmente expuesta a todo lo que le rodea ya que en palabras de la psicóloga Irma Traut., nadie nace con el miedo escénico incorporado, sino que se construye a través de experiencias únicas e individuales, (Krüger, 1993).

Esta afirmación nos conduce a la idea de que el hecho de hacer música delante de una audiencia se reconoce como una circunstancia o un tipo de actividad única que pueden llevar a cabo algunas personas, pero este talento para la expresión musical no incluye la capacidad de poder someterse inmunemente a la evaluación continuada de la audiencia. El músico interactúa con el público pero también consigo mismo incluso con mayor intensidad. Esto significa que el miedo al público no es sólo una situación social. La cultura ha depositado en el individuo el pensamiento, la consciencia, la reflexión y la curiosidad, (Masmano, 2011).

La capacidad de exponerse a estas situaciones de evaluación y, a pesar de todo mantener el control emocional adecuado para que la sobreactivación no vaya en detrimento de la actuación, también hay que aprenderlo como parte del proceso de formación. Así las cosas, son muchos los cantantes que observan esta carencia de formación a lo largo de su carrera activa y es considerada como la “asignatura” pendiente.

El cantante contratenor Xavier Sábata en una reciente entrevista, muestra su preocupación ante la falta de entrenamiento y preparación de cara a la profesión de intérprete... *”más allá de un nivel técnico y de habilidades, me refiero al plano psicológico. Los intérpretes somos muy frágiles pero no se nos entrena a no serlo tanto. Es una asignatura pendiente que nos haría más autónomos”*. (Sábata, 2018).

Se puede decir que el porcentaje de cantantes que sufre miedo escénico es muy elevado. Son muchos los que mantienen la falsa creencia de que la voz es el instrumento más natural que existe, y es igual de natural ponerla en funcionamiento. Existe una errónea costumbre de pensar que el cantante que tiene problemas al enfrentarse a una audiencia no es válido para la profesión, casi como si aprender a cantar llevara implícito poder subirse a un escenario. En los cantantes, la expresión y la dicción adecuadas del texto musical, el fraseo, la proyección y la intensidad en la emisión vocal, son cuestiones imprescindibles en el dominio del canto. Manejar con maestría esos cambios requiere un trabajo de muchos años. El público admira estas cuestiones en los cantantes pero piensa que es un don natural, sin tener en cuenta los arduos procesos cognitivos y de entrenamiento para llegar a ello. (Maojo, 2018).

El miedo escénico en el cantante se convierte a menudo en un tema tabú, ya que el hecho de verbalizarlo y reconocerlo puede ser interpretado como una debilidad del músico y por esta razón se hace más difícil su diagnóstico y tratamiento. Hay que saber confesar a sus colegas y a uno mismo que se está nervioso. La negación del problema sólo puede hacer que se haga más grande y más grave. El músico bueno y sensible no se salva del nerviosismo. (Manresa, 2006). Que la profesión de músico y en concreto la de cantante es de las más ingratas en el mundo artístico, queda reflejado en algunas entrevistas a la gran cantante Christa Ludwig donde habla sobre aspectos de la profesión llegando a admitir haber ingerido 8 pastillas de valium antes de su debut en la ópera Fidelio ante el estado de trac vocal que sufrió, (y que sin embargo no funcionó), y a la pregunta de si volvería a ser cantante, ella contesta: *“Nie mehr wieder Sängerin”*, “nunca más cantante”, (Berzins, 2017).

Miedo escénico. Trac vocal. Causas. Síntomas.

Los factores más frecuentemente relacionados con la ansiedad escénica son muy variados y en muchas ocasiones difíciles de detectar, ya que se suelen considerar como un estado “normal” ante una actuación.

Es relativamente frecuente sentir y reconocer de forma objetiva los “nervios”, que es como comúnmente se denomina a la sensación más habitual de malestar ante una actuación. En el caso concreto de los cantantes, la literatura especializada suele referirse a este hecho como “trac vocal”, ya que este deriva del miedo escénico y se trata de una respuesta capaz de producir una distorsión hormonal derivando en la modificación de las características vocales. Se trata de la reacción en principio adaptativa del cuerpo y de la mente ante una situación que considera potencialmente peligrosa. Un elevado estado de tensión puede ser incluso percibido de forma positiva por el músico, ya que la mezcla de excitación y ganas de salir al escenario es deseada por muchos artistas. Pero el miedo y otro tipo de emociones ligadas a él, conllevan la distracción de hacer música. Pensar en el miedo y centrarse en las sensaciones físicas que se desatan, es equivalente a la disminución de la concentración en el trabajo, (Klöppel, 2003).

Es evidente que subirse a un escenario no es una actividad que se realiza diariamente. Lo que sí hacemos los cantantes diariamente es prepararnos para ese momento que es sin duda excepcional y único. Ante la cercanía del evento, el cuerpo y la mente del artista reaccionan a través de unos síntomas que en las primeras ocasiones pueden ser desconcertantes por molestos, y dependiendo del momento, desconocidos, pero tendremos que asumir que lo más probable será que acompañen al músico el resto de su vida concertística en mayor o menor medida y por diferentes razones.

El **perfeccionismo** se considera un factor muy estresante que puede desatar el miedo escénico. Los músicos profesionales centrados en que sus actividades alcancen la perfección, están más expuestos a la ansiedad ya que gastan mucha energía en la evaluación de sus actuaciones y esta constante evaluación como autoevaluación negativa, suele estar

acompañada de una gran insatisfacción, (De la Llave, 2018). Cuando se desata un cuadro de ansiedad, se ponen en relación tres formas de respuesta: **la fisiológica, la cognitiva y la motora**. Los síntomas pueden variar en intensidad, en frecuencia y en combinaciones. Todo dependerá del momento en que se viva, cómo se viva y del contexto de las circunstancias personales. No será garantía para el futuro no haber sufrido ningún episodio de ansiedad escénica anteriormente. Se puede presentar en el momento más inesperado y sorprender al intérprete, y en palabras de la pianista Maria Joao Pires, *“no dependiendo en muchos casos del grado de preparación”*, (Manresa, 2006). A menudo es una cuestión irracional. Por estos motivos se considera importante el conocimiento de técnicas preventivas para poder ponerlas en práctica cuando se necesiten, y aún no necesitándolas siempre añadiremos un plus de relajación que beneficiará nuestro estado emocional y físico. Kenny (2007), considera que la prevención se considera la mejor estrategia de tratamiento antes de que surja el problema. De Paula O. R. F (2018).

Las reacciones del sistema nervioso vegetativo, no se manifiestan de la misma manera en todas las personas, ni en cada uno tienen la misma intensidad. El problema se plantea cuando el miedo desata emociones en forma física de forma literal.

La palabra miedo en alemán (Angst), deriva del latín angustus= angosto, o sea, sensación de estrechez. R. Klöppel (2003).

Síntomas a los que debemos prestar especial atención:

Fisiológicos:

- Respiración dificultosa, alta o superficial.
- Taquicardia
- Pulso acelerado

- Palpitaciones
- Arritmias
- Hiperventilación
- Temblor.
- Carraspeo continuo.
- Sequedad de boca.
- Nudo en la garganta.
- Alteraciones intestinales.
- Afonías repentinas.
- Pérdida de tono muscular.
- Alteraciones en el timbre, color y extensión de la voz.
- Tartamudeo
- Tics nerviosos
- Sudor
- Tensión muscular
- Rigidez
- Falta de aire
- Exceso de aire

Cognitivos:

- Preocupación exagerada.
- Inquietud.
- Preocupación por enfermar.
- Necesidad de probar la voz continuamente.
- Sensación de poco dominio del instrumento.

- Sensación de haber olvidado la técnica
- Miedo irracional e incontrolable.
- Pensamientos catastrofistas.
- Inseguridad.
- Irritabilidad.
- Ira.
- Frustración

Motoras:

- Evitación a cantar en registros que se temen
- Reducción del repertorio
- Exponerse lo menos posible al público
- Excusarse por enfermedades
- Tomar medicación para controlar el trac vocal
- Ocultar los síntomas
- Evitar hablar de la situación

Podríamos pensar que los músicos se lo pasan bien con su tarea, pero no es así ante el desencadenante de alguno o varios de los síntomas que se han descrito.

Estudios reflejan que entre el 70 y 80% de los músicos sufren de trastorno de ansiedad escénica y sus alteraciones, como falta de concentración, irritación, insomnio, problemas gastrointestinales, e inestabilidad emocional. (Dalia, 2008).

Hay que ser muy conscientes del hecho de que la manifestación de alguno o varios de estos síntomas pueden llegar a boicotear el rendimiento del cantante en la escena y condicionar

especialmente la calidad del sonido de la voz, así como de la expresividad musical y el rendimiento artístico si no se tratan a tiempo y con las técnicas adecuadas. Estos síntomas derivarán además en una progresiva **falta de motivación** y daño en la autoestima del cantante.

La valoración positiva de la propia competencia, la sensación de seguridad y confianza en si mismo son necesarias para superar el miedo a fracasar. (Klöppel, 2003).

El cantante ha de saber reconocer el porqué del miedo escénico. Hay causas que objetivamente pueden ser reconocibles por el mismo intérprete. Otras, sin embargo, se ignorarán o no se tendrán en cuenta. Ser capaz de desarrollar la habilidad de la **auto-observación** para detectar las causas y aceptar lo que nos está pasando es el primer paso a dar.

La confianza es algo que se puede construir mediante una correcta planificación, un adecuado trabajo y una práctica suficiente, (L. De la Llave, Llantada, 2006).

Se presentan a continuación varias causas que producen inseguridad en el cantante y en las que coinciden cantantes en formación e inicio en la profesionalidad y que les puede llevar a desarrollar el temido miedo escénico.

Listado aportado por un grupo de cantantes profesionales así como estudiantes de Grado Superior que han contribuido en su elaboración:

- Carencias musicales. (adquisición tardía del lenguaje musical, problemas de lectura).
- Técnica vocal deficiente o errónea
- Problemas técnicos sin resolver
- Abordar repertorio equivocado
- Falsas expectativas de la profesión
- Desinterés del profesor

-Falta de preparación psicológica relacionada con la actuación

-Malas experiencias en escena

-*Presiones sociales y/o familiares.

*Las expectativas de nuestros padres, y de aquellas personas a las que no queremos defraudar, incluso vivencias en las escuelas donde hemos querido exponer algún argumento y alguien se ha reído de nosotros, se convierten en una voz interior que nos da la instrucción continuamente de que no debemos fallar. (Klöppel, 2003). El miedo a fracasar se vuelve cada vez mayor, incluso con el aumento del éxito. En otras ocasiones, la falta de apoyo familiar en la elección de la profesión al considerarla “poco seria”, es un factor de desmotivación en el intérprete.

Objetivo general

El objetivo general de este trabajo, va a consistir en diseñar un programa para la prevención del miedo escénico en cantantes. Este programa incluirá además elementos que capaciten a los participantes en el **autocontrol emocional**. Se trata no sólo de evitar el miedo escénico sino que además trataremos de promover las habilidades necesarias para mantener un estado de activación óptimo que posibilite la mejor actuación posible del cantante.

De esta forma los alumnos participantes en el programa adquirirán habilidades y competencias que les permitan afrontar las situaciones de ansiedad escénica con éxito, y que no sucumban a los efectos de esta ansiedad en los momentos en los que deben actuar. Nuestro programa pretende dotar de la información necesaria a los cantantes desde el comienzo de su andadura como estudiantes y futuros profesionales, sobre formas de afrontamiento a los síntomas del miedo escénico y cómo minimizarlo o extinguirlo según las diferentes etapas de

la evolución de su instrumento. Se busca facilitar que puedan descubrir cuáles pueden ser estas etapas y a qué se exponen con cambios de rumbo profesional y técnico, ya que la voz se verá expuesta a los cambios que conlleva el paso del tiempo, el desgaste físico y mental, caídas de autoestima y motivación que llevan en muchos casos a la aparición del pánico escénico y/o abandono de la profesión. Los participantes aprenderán a valorar la importancia de una respuesta activa por parte del cantante ante un componente que interfiere en la calidad de las interpretaciones musicales, así como en la calidad de vida. Finalmente se pretende que los cantantes puedan identificar cuándo la ansiedad escénica comienza a ser un problema y ayudar a que sepan cómo pueden hacer frente a unos síntomas tan molestos para poder mantenerse toda una vida profesional en un escenario.

Estrategias de afrontamiento de la ansiedad

Las estrategias de afrontamiento de la ansiedad se han ido explorando en diversos campos pero hasta hace muy poco, raramente en el ámbito de los músicos.

Stephoe (1989), definió el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales del músico para evitar o reducir los efectos negativos de situaciones potencialmente estresantes.

En un experimento llevado a cabo por este investigador, las estrategias utilizadas por un grupo de músicos de afrontamiento al miedo escénico de más a menos porcentaje fueron: Respirar hondo, distraerse, relajación muscular, consumo de alcohol, consumo de fármacos. (De la Llave, 2018).

Fehm y Schmidt (2006) estudiaron la asociación de estrategias de afrontamiento a corto y largo plazo en estudiantes de música. Las de corto plazo consistieron en: ensayar, pensar en positivo, rezar, fumar, relajarse y consumir fármacos. Las estrategias a largo plazo consistieron en hablar, perfeccionar la técnica y la terapia psicológica. (De la Llave, 2018).

Desde que se vienen investigando estrategias que ayuden a los intérpretes artísticos a afrontar adecuadamente este problema se han propuesto una serie de pautas o hábitos que pueden llevar a reducir considerablemente los síntomas de la ansiedad.

Las que vamos a llevar a cabo en este programa son:

A) Fisiológicas

-Respiración

-Relajación

-Estiramientos

B) Cognitivas

-Práctica imaginada / Ejercitación mental

A través de las técnicas fisiológicas señaladas, podemos hacer frente a los síntomas del miedo escénico de una manera muy eficaz. Se tratará de hacer entender la importancia de su práctica diaria y potenciarlas de cara a las actuaciones. Su puesta en práctica y hábito en la conducta diaria del cantante reforzará la respuesta de uno mismo ante los síntomas de miedo escénico.

El conocimiento y puesta en práctica de las técnicas cognitivas propuestas, beneficiará además cuestiones relacionadas con la concentración y la memorización. Trataremos de llevar a la práctica estas técnicas a la vez que ejercitamos la respiración y la relajación, ya que para la ejercitación mental en la formación musical es importante el dominio total de un método de relajación, de manera que de un momento para otro sea posible entrar en el mayor estado de relajación posible.

La ejercitación mental en la formación musical no sólo ayuda a aprender a tocar las notas correctas, sino que además se utiliza en la estructuración musical. (Klöppel, 2003).

Programa específico para cantantes en el desarrollo de habilidades y estrategias enfocadas a combatir el miedo escénico.

-Introducción

El cantante normalmente separa el instrumento de la persona, y la voz, se considera en muchas ocasiones algo diferente a la persona que lo porta. Este hecho se fomenta en muchas ocasiones por los propios profesores de canto, y esta distinción no hace sino incrementar los problemas a los que se enfrenta el cantante a lo largo de su trayectoria, alejándole de la perspectiva objetiva de la solución a los mismos. La persona implica al instrumento y el instrumento implica a la persona. Esta cuestión determina en gran parte la vulnerabilidad del cantante, pero no hay que olvidar que la comprensión de esta peculiaridad, se hará vital para realizar un trabajo integral como músico, cantante e individuo. Se requerirá una mayor reflexión acerca de las características y posibilidades de la voz y del cuerpo como instrumento, cómo nos influye en la vida diaria, quiénes somos cuando nos enfrentamos al público, así como a la aceptación de los posibles cambios y límites de su evolución, ya que la convivencia con el instrumento se establece de forma realmente íntima y para toda la vida, incluso cuando se desconecta de la profesión. Detrás de un músico siempre hay una persona. Es la persona la que hace “posible” al músico y no al revés. Muchos músicos se dedican en exclusividad a ejercer de músico olvidando facetas personales fundamentales. Tenemos que cuidar y dedicar buena parte de nuestra vida a fomentar las áreas personales distintas a las musicales. (Dalia, 2008).

En el cantante, el instrumento siempre se impone ya que éste es el propio cuerpo, pero el

cantante que deja todo al estado del instrumento será mucho más vulnerable al hecho del trac vocal, ya que pensará que no puede hacer nada por controlar su voz. El miedo escénico ante un actuación se debe dominar en igual medida que las exigencias técnicas y musicales, así como poder concentrarse en lo esencial durante el concierto o actuación. (Klöppel, 2003).

¿No debería también el músico así como los deportistas utilizar parte de su tiempo en controlar sus emociones? Sucede que pensar en utilizar una parte del tiempo de estudio a desarrollar habilidades (relajación, respiración, estudio mental), encaminadas a la lucha contra el miedo escénico le hace creer al músico que está perdiendo el tiempo y robándolo a la práctica de estudio. (Klöppel, 2003).

Las técnicas de la relajación, la respiración, estiramientos y práctica mental que planteamos en este programa, nos van a ayudar a realizar este trabajo de comprensión interior y reconciliación con el propio instrumento contra el cual lucha el cantante toda su trayectoria. Con estas técnicas podremos crear un ambiente de más equilibrio ya que permitirá al cantante operar en situaciones que requieren una gran exigencia emocional y técnica.

Qué puede llevar al bajo rendimiento de un cantante.

Los cantantes en general y los participantes de este programa en particular deberán ser capaces de describir si el entorno en el que llevan su formación, implica una alta inversión personal y si se sienten sometidos a evaluaciones amenazantes. Este es el primer paso para determinar el campo en el que puede aparecer la ansiedad escénica. También han de ser conscientes del hecho de que independientemente de los años de entrenamiento o práctica, el miedo escénico /trac vocal podrá afectarles en algún momento en mayor o menor medida a lo largo de su vida profesional. Ante la falta de convicción o constatación de un músico de conseguir una buena actuación, se deberá plantear si la técnica para el dominio de su voz así como el grado de su **autoeficacia** pueden ser causantes del desencadenamiento de ansiedad

escénica. Con respecto a estos factores concretos se puede replantear un cambio que le lleve al intérprete a fijar el objetivo de una mejor preparación técnica y psicológica analizando adecuadamente cómo se lleva a cabo el aprendizaje y las habilidades interpretativas.

Plantearse un cambio de rumbo si fuera necesario en las dinámicas de los ensayos y rutinas de aprendizaje. **Autoevaluar** el rendimiento del estudio. Observar si este se considera eficaz y advertir si la forma de llevarlo a cabo propicia la motivación y la autoconfianza. El objetivo no consiste sólo en que el alumno acumule una serie de conocimientos, sino que adquiera una serie de competencias de desempeño que contribuyan a su desarrollo personal y le proporcione recursos suficientes para actuar. (Blanco, 2108).

En el desarrollo del **autoconocimiento**, se hace necesario observar el nivel técnico y el rendimiento de la trayectoria artística para enfrentarse a ciertas obras vocales, analizar cuáles son los límites de la voz en cada etapa activa y a qué repertorio se puede uno enfrentar con su nivel vocal. En el desarrollo de esta autoevaluación habría que plantearse las siguientes cuestiones:

-¿Es el repertorio del momento el adecuado para la voz? Si no es así, la voz nos lo dirá. Se advertirán problemas en el instrumento, cansancio indebido, pérdida de flexibilidad vocal y muscular, tono caído, dificultad para mantener la afinación y como consecuencia un estado emocional de desánimo al perder la sensación de control sobre la voz.

-¿Cuáles son las sensaciones físicas y mentales durante la realización de los ensayos? Frustración, preocupación, incertidumbre. ¿Qué nivel de satisfacción se presenta ante el resultado de los mismos?.

-¿Qué conciencia en el estado de ánimo se percibe en el momento de enfrentamiento al público?

Muchos cantantes desarrollan miedo a notas concretas en su registro vocal, a intervalos concretos, o series de notas, trasladando este miedo también al momento de la preparación en

el ensayo. La evitación de la ejercitación conlleva consecuencias negativas en los músculos que intervienen en la fonación imposibilitando una emisión segura y un sonido de calidad. (Klöppel, 2003).

Se da de forma muy frecuente y habitual entre los alumnos de canto a causa de un desconocimiento y por parte de los docentes, una errónea clasificación de la voz, confundiendo las características vocales del cantante que lo llevan a modificar las características naturales de su instrumento. Así, el sistema tradicional de clasificación de voces suele llevar a errores muy comunes asignando expectativas que no corresponden a la voz a educar. Una buena clasificación de la voz en el cantante es de vital importancia ya que facilitará la emisión, realzará sus cualidades, le evitará cantar obras que no son las adecuadas y le prevendrá de lesiones y enfermedades en los órganos fonadores, (Perelló, 1982), así como confusión mental en relación a su instrumento y su forma de manejarlo.

Una de las causas más frecuentes de la ansiedad escénica y “trac vocal” se da al no aceptar el instrumento que se tiene por naturaleza, así como sus características y peculiaridades trabajándolo de forma errónea. Esto lleva al cantante a un entrenamiento de su voz en una dirección equivocada, donde tarde o temprano el instrumento deja de responder acusando un maltrato como resultado de someterlo a unos límites de posibilidades que no pertenecen a su registro. Los cantantes poseen un instrumento que viene “dado de fábrica”, y se convierten en esclavos tanto de sus cualidades como de su evolución. Así como un pianista puede adquirir un piano en función del tamaño, sonido, marca, fabricante, color e incluso precio, la voz que acompaña al cantante será la misma toda la vida con las fluctuaciones que el paso del tiempo opere en ella.

No se puede materializar la voz de ninguna forma. La voz humana es un vehículo sonoro que transmite los pensamientos y las emociones. (Ferrer, 2008).

Cuando la clasificación de la voz no es la adecuada, se somete al cantante a un entrenamiento que enmascara las cualidades de su timbre, color y emisión naturales por crear otra voz que nada tiene que ver con la original. Querer abordar repertorio más “atractivo” en detrimento de la realidad y necesidades del momento y no poder hacer frente a las exigencias que conlleva llevarlo a la práctica, se reconoce como determinante en la aparición del miedo escénico. No se puede sostener en escena aquello que no se domina. La percepción de creer que se puede moldear otra voz de la que se posee, hace que muchos cantantes no puedan llevar a buen término ni sus actuaciones ni sus carreras. Se debe aceptar la propia voz aunque no sea la que se ha deseado poseer, de la misma manera que se aceptan los ojos o el color del pelo. (Ferrer, 2008).

Se hace imprescindible que el cantante llegue al verdadero conocimiento de la propia voz que posee a través de la **autoobservación**, del análisis de las reacciones de su instrumento y la **autorregulación**, siendo ésta la competencia que permite a los alumnos activar las estrategias de aprendizaje necesarias para alcanzar los objetivos establecidos. (Panadero y Tapia 2014). Así también, se hace necesario para la mejora del rendimiento y el incremento del propio conocimiento:

- Elegir metas de aprendizaje.
- Observar y vigilar la motivación la conducta y el pensamiento.
- Controlar las respuestas y conductas en función de las condiciones ambientales.

(Blanco, 2018).

Los cantantes han de educarse en el arte del canto como dominio del instrumento, (Perelló, 1982), con todo lo que conlleva poner en marcha el engranaje de su instrumento a nivel físico y mental. El cantante también se enfrenta a más lenguajes que el resto de los instrumentistas. No se trata sólo del lenguaje musical, cuyo conocimiento obligatorio y dominio es de vital

importancia, sino que además se debe dominar el lenguaje hablado en diversos idiomas, paralelamente y en muchas ocasiones unido a la expresión corporal, teatral e incluso la danza.

Aurelio Viribay, Profesor-Doctor de repertorio vocal en la Escuela Superior de Canto de Madrid, especialista en el acompañamiento de cantantes, define de esta forma su visión de la relación de la música y texto en la música vocal, y de la especial dificultad que esto conlleva en el ejercicio profesional de los cantantes:

“Toda línea vocal conlleva un texto, y todo texto que se encuentra en una línea vocal existió de forma independiente anteriormente a su puesta en música. Esto quiere decir que el cantante se tiene que enfrentar además a la interpretación de obras en textos escritos en idiomas que no necesariamente se tratan de su lengua materna. El estudio profundo de los idiomas, su modo y lugar de articulación, las dificultades que conlleva reproducir sonidos que no están en su idioma materno, entender la melodía y prosodia del lenguaje, sus matices y llegar a dominarlos tanto en el habla como en el canto, para poder expresar lo que se canta, es una tarea única a la que se enfrenta el cantante. La necesidad de coaches y pianistas repertoristas expertos en la materia, conducirán al cantante en esta ardua tarea que se puede tornar en muchos casos en un gran desafío. Las características y peculiaridades de cada idioma imprimirán a la voz un color y una sonoridad diferente y, como es lógico, hay cantantes a los que les estresa mucho cantar en idiomas que nos son capaces de llegar a dominar. Este es uno de los motivos por los cuales el cantante ha de ser muy consciente del repertorio que puede llegar a interpretar, siendo realista respecto a sus capacidades y a sus expectativas. A esta cuestión hay que añadir además los movimientos escénicos en muchas obras representadas que en muchos casos pueden ser muy exigentes.

https://www.youtube.com/watch?v=xZN_RT0rFg0

La palabra es la sonorización de una idea, de un concepto. Es por esta razón que el cantante debe aprender los idiomas para comprender el sentido exacto que la sonoridad de la palabra transmite y el profundo sentido que se desarrolla dentro de la frase. (Ferrer, 2008).

Problemas específicos del cantante

El doctor J. Perelló analiza en su libro Canto-Dicción (1982), la fuente de los problemas en el cantante:

I-Los propios de cada persona:

En este sentido y focalizando la atención en el desarrollo de la ansiedad escénica, se elaborarán unos cuestionarios para determinar el nivel de activación de los participantes con respecto a las variables, ansiedad estado, ansiedad rasgo, ya que la actuación escénica tiende a desplazar la personalidad.

II-Los que derivan de su profesión.

Las preocupaciones con respecto al ambiente laboral crean mucha ansiedad e incertidumbre en el cantante. El cantante es el músico que más tarde comienza su formación, y en la mayoría de los casos se percibe esta preocupación en las prisas que surgen por incorporarse a la vida laboral en activo. Una pronta incorporación y las presiones del propio entorno profesional someten al intérprete a una responsabilidad para la cual no está todavía física ni emocionalmente preparado ya que su formación puede no ser todavía completa y su voz todavía no suficientemente madura, así como su aparato fonador no del todo constituido para el repertorio que le exigirán afrontar.

Los fracasos que se producen en el músico favorecen una sensación negativa y una ínfima confianza en si mismo. (Klöppel, 2003).

Subirse a un escenario, exponerse al público, no es algo que se pueda ni se deba improvisar.

Otra fuente de tensiones se encuentra en tener que representar papeles encarnando personajes de gran desgaste físico y psicológico.

Aceptar papeles o roles que quizás no sean adecuados al momento vocal, físico y mental y que pueden derivar en problemas técnicos es un factor muy importante a tener en cuenta en el momento de encarar los síntomas del miedo escénico. Lo que no se domina pero se ha de hacer por necesidad puede tener unas consecuencias devastadoras en el cantante.

También el hecho de enfrentarse continuamente al mismo repertorio una y otra vez, puede llevar al cantante al aburrimiento y la apatía no prestando atención al buen uso del instrumento ya que la motivación puede verse comprometida.

Objetivos del programa.

1-Dotar a los alumnos de la información necesaria para el reconocimiento de síntomas de miedo escénico.

2-Dar a conocer estrategias para desarrollar habilidades encaminadas al control de dichos síntomas:

- Respiración
- Relajación
- Ejercitación mental
- Estiramientos

3-Entrenar a través de dichas estrategias en la reducción del nivel de ansiedad y sus consecuencias ante una exposición pública.

4-Aprender a mejorar el control físico y emocional en la actuación.

5-Aprender a centrarse en las sensaciones corporales:

-Percibir y discriminar la tensión muscular.

-Desactivar y reducir estados de tensión.

-Relajar la musculatura del cuerpo.

6-Reflexionar acerca de estímulos distractores internos y externos que perturban el estado emocional.

7-Ayudar a desarrollar la capacidad de auto-observación que llevarán al autoconocimiento.

8-Aprender a mejorar el control físico y emocional en la actuación.

Procedimiento del programa.

-Explicar en qué va a consistir el programa, cómo se va a llevar a cabo, cuáles son los resultados que se esperan. Es importante advertir al participante que toma parte en estas sesiones, que debe tener paciencia. Los resultados de las técnicas que se van a desarrollar no serán efectivos de forma inmediata, sino que serán visibles de forma progresiva y acumulativa. El estado de activación óptima al que se puede llegar a través de las técnicas que en este programa se presentan, será fruto del propio esfuerzo e implicación del alumno en la actividad. Al comienzo podrá parecer que dedicamos un tiempo excesivo o energía extra a la realización de estos ejercicios pero en muy pocas sesiones se observará cómo la automatización de los mismos llevará a su realización en muy poco tiempo antes de enfrentarse a cualquier situación de estrés en relación con la actividad artística.

-Charla informativa abierta con los participantes del programa sobre el concepto de ansiedad escénica.

En qué consiste, por qué puede aparecer, cuáles son los síntomas, y por qué hay que estar atento a dichos síntomas. Reconocer cuándo se está sufriendo un episodio de ansiedad escénica es el primer paso para comenzar a afrontarlo.

Constatación de síntomas fisiológicos, subjetivos y de conducta, síntomas que objetivamente se pueden identificar, qué ocurre con los pensamientos en ese momento y cómo se reacciona ante estos síntomas. Qué conductas se derivan de los mismos.

-Duración

Un curso académico de práctica se considera más que suficiente para que el alumno se vea beneficiado de las técnicas que se proponen poniéndolas en marcha al principio del curso y observando a lo largo del mismo, cómo se operan los cambios que queremos llevar a cabo. Se llevará a cabo durante un curso académico en forma de sesiones semanales voluntarias que no interfieran con otras asignaturas, centrándose en el objetivo de las situaciones que se propicien de enfrentamiento al público.

Se harán evidentes los resultados de mejoría en el rendimiento del alumno, siendo este consciente de la ventaja de introducir estos nuevos hábitos en la conducta diaria de su preparación ante la situación temida de actuación, audición o examen.

Se establecerá como norma futura a través del desarrollo de estas estrategias, la práctica de las nuevas habilidades por el propio alumno como parte de su formación con el objetivo de conseguir la relajación física y mental que movilizará la activación positivamente, regulando el nivel óptimo de la misma.

Evaluación del programa

-Cuestionario de medición de la ansiedad (STAI) antes de llevar a cabo el entrenamiento. El objetivo consistirá en medir e identificar el nivel de ansiedad rasgo-estado del participante.

Se pedirá a los participantes que aporten otros síntomas que relacionen con el miedo escénico destacando cuáles les preocupan especialmente.

-Cuestionario específico donde se establecerán además unas preguntas relacionadas con el contexto de formación actual como cantante y su relación con el miedo escénico.

Estos dos cuestionario habrán de resolverse también al final del programa para poder observar, medir y comparar los cambios que se han producido después de haber llevado a cabo el desarrollo de las estrategias planteadas.

-Registro escrito y audiovisual de los avances por parte del alumno y el monitor. Se realizarán entrevistas con el preparador y análisis de las grabaciones tanto de audio como de vídeo con la finalidad de observar y constatar la evolución y los resultados que se desprendan de la puesta en práctica de estas nuevas estrategias.

La respiración

El fin de la técnica del canto consiste en aprender a respirar correctamente y articular claramente. (Perelló, 1982).

Deberíamos utilizar la respiración consciente no sólo para cantar sino para todos los actos de nuestra vida cotidiana: hablar, reír, pasear, reposar. Sólo así conseguiremos implantarla en nuestros reflejos respiratorios. (Ferrer, 2008). Muchas veces, no se presta suficiente atención a la respiración, sin embargo deberíamos adquirir el vicio de respirar correctamente.

El control de la respiración es clave para alcanzar la relajación y el entrenamiento es fundamental para el correcto desarrollo de la misma. La respiración adecuada es una de las formas más sencillas y eficaces de control de la ansiedad y la tensión muscular. (De la Llave, Llantada , 2006).

La respiración está en estrecha relación con la tensión o distensión muscular y habría que prestarle mucha más atención sobre todo cuando la tensión se une a la angustia y perjudica o

impide hacer música. (Klöppel, 2003).

Los cantantes somos los músicos que más respiramos. De una correcta respiración dependerá una correcta emisión de la voz. Es a través de la respiración donde se pone en funcionamiento el engranaje del cuerpo como instrumento. Cada inspiración sirve como preparación a la emisión en forma de sonido que de la voz se producirá en la expiración. En la práctica del canto, cada inspiración prepara la frase musical y cada expiración la hace realidad. A pesar de que los cantantes utilizan y dominan la respiración diafragmática en el uso de la voz, pocos la aprovechan para controlar la sobreactivación fisiológica que se desata en el momento de ansiedad escénica. Se trataría por lo tanto de ser más conscientes de su uso y de observar cómo funciona, ya que la respiración es vital y está directamente relacionada con la activación por lo que su ejercitación rebajará notablemente el grado de ansiedad.

Branberger (1930), ya recomienda iniciarse en los ejercicios respiratorios antes de las horas de clase, o sea como rutina. (Perelló, Salvá, 1982).

El planteamiento del desarrollo y el aprendizaje de esta técnica se debe a que se trata de las más sencillas de llevar a cabo además de la más efectiva, ya que será el fundamento del resto de técnicas que se plantean en este programa y otras futuras que el cantante vaya descubriendo e incorporando a sus rutinas de estudio y preparación.

La respiración es un proceso orgánico vital y natural que se ve alterado en las situaciones de estrés y ansiedad y se puede usar el entrenamiento de ésta como vía para lograr la relajación. (Blanco, 2018). Es el pilar también de la técnica de canto. El control de la respiración permite al cantante dirigir la emisión del aire. (Rico, 2003).

El músculo más importante en los ejercicios de respiración en relación directa con el entrenamiento del cantante será el diafragma. La respiración diafragmática consiste en la activación del músculo diafragmático para llevar a cabo la respiración. El objetivo que se

persigue con esta práctica es la de llegar a poder disminuir la tensión en condiciones de estrés con pocas respiraciones.

El músico, al concentrarse en su propia respiración, es menos probable que se sienta perturbado por cuestiones intrascendentes, como el público u otros músicos candidatos a alguna prueba. En la inspiración así como en la espiración, se experimentará una mayor sensación de estabilidad, concentración y relajación, (Garay, 2018).

La combinación del control de la respiración para alcanzar la relajación requiere interés, trabajo constante y disciplina para poder llegar a controlar de qué manera se produce, siendo conscientes del acto respiratorio utilizando sus efectos a nuestro favor ya que cuando la persona consigue un estado de relajación óptimo, se estimula el sistema nervioso parasimpático que es el responsable del bienestar. (Payne, 2005).

Una correcta respiración contribuirá a la disminución de la frecuencia cardíaca así como a la frecuencia respiratoria y este control sobre la respiración proporcionará al cantante más control sobre su fiato y su frase musical.

Se trabajará la respiración activa y consciente como técnica de relajación y control que nos ayude en el momento de afrontar los síntomas que se puedan manifestar antes de una actuación.

Es importante habituarse a la práctica de la respiración para conseguir una mecanización que se lleve a cabo de la forma más rápida y automática posible y recurrir a ella desde el momento del primer síntoma de ansiedad escénica.

Muchos cantantes tanto principiantes como profesionales afirman tener dificultades para relajarse y normalmente atribuyen la relajación sólo al hecho muscular. Se notan tensos, agarrotados y con dificultades para respirar de forma relajada. Aprendiendo una correcta y

bien direccionada respiración, se tomará conciencia de una dimensión mucho más amplia de la relajación: la mental.

La práctica de una respiración correcta y fisiológica permeabiliza las fosas nasales; proporciona un aumento de la caja torácica y de la capacidad vital pulmonar, con lo que se produce una mayor oxigenación sanguínea y se beneficia la salud total. Protege de enfermedades pulmonares y nerviosas; los movimientos respiratorios se vuelven amplios, controlados y profundos. La movilidad diafragmática normaliza las funciones digestivas, drenando el hígado y movilizándolo e intestinos. (Ramos, 1999).

La técnica en el control de la respiración consistirá en la activación del músculo diafragmático evitando respiraciones altas o con exceso de aire que dificultarían el control de la frase musical. Nos valdremos de la respiración para realizar un trabajo que nos lleve a un equilibrio físico y mental, ayudando a la regularización del propio instrumento normalizando la respuesta fisiológica que se puede desatar en un momento de estrés. Con esta técnica podemos crear un ambiente de más equilibrio que nos permitirá operar en situaciones que requieren una gran exigencia emocional y técnica. La respiración diafragmática favorece la flexibilidad y la libertad corporal, mejorará la concentración, la gestión de energía, disminución del estrés, (Garay, 2018), ayuda a la expresión artística y contribuye al objetivo principal de este programa, regular la activación y generalizar la respiración completa a las condiciones habituales del cantante. Al movilizar este músculo, se experimenta una sensación de estabilidad, relajación y concentración. Ya en su dominio, se puede llevar a cabo la práctica de esta técnica en diferentes situaciones cotidianas y reales en condiciones habituales del intérprete.

El procedimiento detallado a seguir para la práctica de la respiración se puede consultar en el Anexo 1.

La relajación

La relajación es una de las técnicas más sencillas que podemos llevar a cabo para hacer frente a las situaciones que nos producen estrés, siendo un gran recurso para el control de la ansiedad escénica. La relajación se contempla como un método de aplicación para combatir tanto la ansiedad cognitiva como la ansiedad somática. Los cantantes se enfrentan a dificultades para reducir su estado de activación tanto antes, durante como después de una actuación. Una continua sobreactivación del sistema nervioso durante mucho tiempo puede generar tanto problemas físicos como psicológicos. (Payne, 2005).

Es importante habituarse a la práctica de la relajación para conseguir una mecanización que se lleve a cabo de la forma más rápida y automática posible y recurrir a ella desde el momento del primer síntoma de miedo escénico. También será de gran ayuda para la posterior práctica de la ejercitación mental. Quien domina con seguridad las técnicas de la relajación está en situación de reducir la agitación mental excesiva que dificulta la concentración antes y durante el concierto. El resultado dependerá sobre todo de la regularidad con que se practiquen los ejercicios de relajación. (Klöppel, 2003).

Mediante la técnica de relajación que planteamos en este programa, se pretende conseguir en la mayor medida posible una desactivación psicológica. Su práctica continuada y disciplinada nos llevará al dominio de esta técnica pudiendo llegar a relajar el cuerpo de forma inmediata ante los primeros síntomas del miedo escénico. Reposo atento es un estado que es experimentado como agradable y libre de ansiedad, (Klöppel, 2003).

En la etapa de primer contacto con esta técnica podemos decir que los objetivos generales serían:

- Aprender a identificar las sensaciones de tensión del organismo, así como las de relajación por contraste con la tensión de los distintos grupos musculares.
- Utilizar la tensión como punto de partida para lograr la relajación.

La técnica de la relajación plantea los siguientes **objetivos específicos**:

- Aprender a discriminar entre las sensaciones de tensión y relajación.
- Utilizar la tensión como punto de partida para lograr la relajación
- Reducir o eliminar las tensiones que nos produce nuestra actividad profesional.
- Controlar el exceso de activación ante una situación de estrés profesional que suponga someterse a la evaluación de otros.
- Alcanzar un estado de relajación en períodos cada vez más cortos.
- Aumento del bienestar general
- Fomentar el autoconocimiento
- Incrementar la autoestima
- Potenciar el rendimiento artístico-profesional
- Mejorar el afrontamiento a situaciones que percibimos como perturbadoras como puede ser un futuro compromiso profesional.
- Convertirse en un aliado reforzador mental ante un desgaste de energía innecesaria.

Planteamos en este programa el método de la relajación progresiva basada en los descubrimientos de Jacobson (1888-1983), que describimos a continuación.

El trabajo de Edmund Jacobson

El trabajo de Jacobson establece los fundamentos del método tensión- relajación y del método pasivo. (Garay, 2018) lo explica de la siguiente manera:

Investigando la reacción de alarma que sigue a un fuerte ruido repentino, este psicólogo y médico observó que a las personas que habían aprendido a relajar los músculos, no se sobresaltaban. Determinó que el estado de los músculos influía en la magnitud del reflejo. A raíz de este experimento, creó una técnica llamada EMG, (electromiografía) para medir la actividad eléctrica en los músculos y en los nervios. Esta técnica le permitió estudiar aspectos de la interacción mente-cuerpo, estableciendo una conexión del pensamiento con el estado de los músculos observando además que las imágenes mentales que iban asociadas al movimiento eran acompañadas por cierta actividad de los músculos correspondientes. Esta actividad le llevó a considerar que “los centros cerebrales y los músculos trabajan juntos en un circuito de esfuerzo”, (Jacobson, 1970). Ante este descubrimiento, propuso que una musculatura relajada podía llevar al sosiego de los pensamientos y a la reducción de la actividad simpática, considerando que debía desarrollar un método de inducción de los músculos a perder su tensión. Esta tensión es muchas veces imperceptible o difícil de detectar. Jacobson recalca la necesidad de concentrarse en estas sensaciones en el desarrollo de la “percepción aprendida”. Una vez reconocida la tensión, será más fácil liberarla. El objetivo de la técnica de la relajación debe ser eliminar toda la tensión. La relajación se considerará completa si se consigue llegar “al punto cero de tono del músculo implicado”. (Jacobson, 1938).

Relajación progresiva de Jacobson.

La relajación progresiva de Jacobson es un método que está orientado hacia el reposo, y que nos permite focalizar nuestra atención en una serie de ejercicios musculares que poco a poco alivian las tensiones simultáneamente a las ideas que producen malestar. Este psicólogo

observó que la contracción muscular y el miedo tienen una relación de interdependencia, demostrando que el pensamiento y el estado emocional afectaban al nivel de respuesta muscular estableciendo una relación directa entre músculo- pensamiento-emociones.

Desarrolló su técnica basándose en la eficacia de la relajación muscular en el control de la ansiedad. Es una de las más conocidas y usadas en diferentes ámbitos. Su procedimiento consigue el descenso del pulso cardíaco y la presión sanguínea así como la regulación de la transpiración y la frecuencia respiratoria. Sus beneficios llegan a ser comparables a los de algunos fármacos para combatir la ansiedad. La relajación muscular profunda reduce la tensión fisiológica y es incompatible con la ansiedad. (Blanco, 2018).

Con este método pretendemos recuperar el control de los músculos voluntarios focalizando la atención en la sensación. Se trata de un proceso atencional donde el objetivo además, es el de desarrollar la capacidad de distinguir qué está ocurriendo en nuestra respuesta fisiológica y cuál es el cambio que se produce como resultado del ejercicio.

Este método, al favorecer intensamente el reposo y un estado corporal más energético, nos permitirá reconocer la estrecha relación entre la tensión muscular y un estado mental tenso.

También comprobaremos cómo liberar el músculo nos llevará a liberar la mente. Si podemos liberar la tensión muscular, nos sentiremos mentalmente más tranquilos. Otro de los efectos secundarios de la relajación será la disminución del ritmo cardíaco y la tensión arterial.

Con el entrenamiento de la relajación progresiva (estados de dominio y relajación) y su práctica reiterada y asumida como un hábito en la rutina diaria del cantante, percibiremos una gran mejoría corporal y esta sensación se irá grabando poco a poco en la mente y en el cuerpo. No es un método breve y sus efectos tampoco. Tan importante como tener conocimiento del método, es llevarlo a la práctica, (Payne, 2005), por lo que los cantantes tendrán que ser muy conscientes de la importancia de su puesta en práctica como rutina a su ejercitación de la práctica vocal.

Jacobson nos enseña a llegar a un estado de profunda calma interior relajando la musculatura voluntaria y liberando la tensión innecesaria que nos molesta a la hora de enfrentarse, en este caso, a la salida a un escenario.

Son muchas las zonas en las que se acumula tensión y muchas casi imperceptibles a los sentidos. Al poner en práctica esta técnica, no se le dice al participante cuál es la sensación que debe experimentar. Deben ser los propios participantes capaces de reconocerlas. Deben aprender a concentrarse en las sensaciones musculares así como en el mensaje que se desprende de estas sensaciones. Aprender a relajar los diferentes grupos musculares requiere un recorrido pleno de atención de nuestro cuerpo, (Payne, 2005)

Los estudios de Jacobson han demostrado la relación entre la relajación progresiva y la reducción de la tensión muscular. La relajación de la musculatura tendrá efecto sobre la mente. Los resultados de la puesta en práctica de esta técnica tendrá efectos de relajante mental.

El método de la relajación progresiva es muy amplio. Por esta cuestión y aunque se puede trabajar sobre infinidad de grupos diferentes de musculatura, en este programa prestaremos especial atención a los músculos que tienen más relación con la actividad y el objetivo a realizar, que no es otro que el de los músculos que intervienen en la producción canora.

Cuando se domina esta técnica puede llegar a suprimirse por completo el componente de contracción y relajar el cuerpo sin necesidad de realizar los ciclos de contracción- relajación para cada uno de los grupos musculares.

Se cree que la tensión muscular va estrechamente asociada a nuestro estado mental. Se cree que los músculos que se hallan innecesariamente tensos reflejan su tensión en la mente. Si

esta tensión muscular puede liberarse, nos sentiremos mentalmente más tranquilos, (Payne, 2005), siendo este el estado que buscamos ante una exposición al público y los posibles desencadenantes del miedo escénico.

Grupos musculares a trabajar en este apartado:

Especialmente importante y a tener en cuenta en un cantante es la frente, el cuello, la nuca, los ojos, la boca, la mandíbula, la lengua, la espalda, el abdomen y los pies.

Se hace imprescindible una especial atención al cuello del cantante, ya que en esta parte del cuerpo, la tensión se acumula de forma especial. El cuello es una zona fundamental que interviene en sostener y estabilizar el sonido emitido. Un cuello fortalecido y a la vez relajado garantizará al cantante un sonido sano y una voz estable por mucho más tiempo.

La espalda será también objeto de atención de esta práctica ya que incluye diversos grupos musculares capaces de acumular gran tensión que puede llegar a afectar a la estructura corporal generando un gran consumo de energía. Se observan muchos cantantes que sufren dolores de espalda por la tensión que se produce en la actividad del canto y muchos también en los que estas tensiones derivan en lesiones de gran importancia como pueden ser las hernias discales, así como contracciones lumbares y dorsales. Aprender a relajar la musculatura del tronco es fundamental en un cantante ya que está sometida siempre a una gran presión.

Para cantar con facilidad y soltura, hay que poseer una musculatura abdominal muy potente, pero no rígida, sino flexible. (Ferrer, 2008).

En una conversación habitual, la intensidad de la voz no sobrepasa los 40 decibelios. En el canto se llega a los 130 decibelios. (Perelló, Salvá, 1982). Husson (1961) calcula que la potencia acústica desarrollada, expresada en vatios, es mil millones mayor cantando que hablando. (Ferrer, 2008).

Se han llevado a cabo estudios sobre la potencia que puede generar un cantante durante la emisión del sonido, y se ha llegado a comprobaciones sorprendentes como la que citamos a continuación:

Así, al medir la intensidad de la voz de una soprano dramática emitiendo un do sobreagudo a la distancia microfónica del estudio de grabación (1 a 2 m), se comprobó que dicha intensidad llegaba a igualar los decibelios emitidos por un avión a reacción al despegar, medidos a cien metros de distancia. (Ferrer, 2008).

A través de estos datos podemos hacernos una idea de la presión que se necesita y a la que puede estar sometido un cantante en la emisión de la voz y funcionamiento de su instrumento para dotarla de proyección y estabilidad, con la consecuente tensión de los músculos que intervienen en la misma.

No hay que olvidar que los cantantes que se enfrentan al desafío de la escena, deben además en muchas ocasiones emitir la voz en posturas corporales muy complicadas, muchas veces casi incompatibles con la emisión de la voz..

El procedimiento práctico de trabajo de la relajación se puede consultar en el Anexo 2.

Ejercitación mental

La ejercitación mental o visualización consiste en recrear mentalmente una situación similar a la sensorial pero en ausencia de estimulación externa, imaginando situaciones con objeto de mejorar algún aspecto técnico, fisiológico o psicológico. (Garay, 2018). Se trata de una forma

de llevar a cabo cualquier actividad que lleve a la conjunción de lo físico y lo mental a través de la imaginación.

El estudio mental implica el **ensayo cognitivo** de una habilidad sin actividad física manifiesta. (Zubeldía. 2018). Se harán más efectiva esta técnica en combinación con la práctica física.

Cuando una persona se imagina haciendo algo utilizando partes de su cuerpo, mueven levemente y sin darse cuenta los músculos implicados en la actividad imaginada. Esto ocurre tanto en los movimientos imaginados como cuando se piensa, en cuyo caso se puede detectar una pequeña actividad electromiográfica en las cuerdas vocales que correlaciona con las palabras que componen esos pensamientos. (López De La Llave, Llantada, 2006).

La ejercitación mental en el estudio del canto se considera especialmente efectiva. No cabe duda de que el cantante no puede entrenar el mismo número de horas diarias que otro instrumentista. Las características del instrumento confieren unos límites de entrenamiento con la voz, ya que la fatiga vocal o el sobreesfuerzo de los músculos del cuerpo y del aparato fonador pueden llevar a lesiones en las cuerdas vocales, músculos faríngeos, además de contracturas en diferentes partes del cuerpo. Dependiendo de la constitución fisiológica del cantante, este tendrá que ser capaz de medir con mucho cuidado cuánto tiempo resiste su instrumento un entrenamiento. La continua repetición de pasajes, la búsqueda de sonidos determinados, la ejercitación de registros complicados siempre a voz, la resistencia entrenando frases largas que requieren gran dominio del manejo del aire, la búsqueda del registro agudo y ensayos demasiado largos, pueden conllevar un riesgo para el instrumento y es aquí donde la práctica imaginada puede ser de gran ayuda. Se hace imprescindible además el desarrollo de esta estrategia y su puesta en práctica para aquellas épocas donde el cantante está convaleciente de cualquier proceso que le impida la ejercitación física de la voz. El hecho

de centrarse en esta forma de estudio, conllevará la ventaja de direccionar el pensamiento a las obras que se están preparando en vez de a la enfermedad.

El canto activo se hace demasiado fatigoso para practicarlo continuamente, y la resistencia física también va en estrecha relación con la capacidad de concentración del cantante.

Muchos cantantes desarrollan miedo a notas o registros concretos. Esto puede tener consecuencias negativas en los músculos que toman parte en la fonación. Estas alteraciones se pueden captar e ir reduciendo en el campo comparativo entre cantar e imaginar el canto mediante la práctica mental. Las tensiones que se pueden producir en el maxilar y la laringe pueden ser captados y evitados aisladamente. (Klöppel, 2003).

La práctica mental puede considerarse un complemento de la práctica real y se puede llevar a cabo antes y después de las actuaciones y ensayos, en los descansos y en cualquier situación que la propicie.

La utilización de **ensayos imaginados** favorece el aprendizaje y la consolidación de conductas.

En este sentido podemos utilizar la imaginación en situaciones que provoquen ansiedad con el fin de condicionar estímulos ansiógenos a la respuesta de relajación y eliminar las conductas fóbicas, resultando útil para eliminar temores que pueden paralizar la ejecución de la tarea. (Wolpe., 1977).

Weinberg (1982), apunta las siguientes condiciones para la efectividad del ensayo mental, (Garay, G. M. 2018):

-Se debe comenzar con su práctica durante la primera época del aprendizaje, cuando el estudiante está comenzando a formular ideas sobre la tarea, y durante épocas más tardías cuando se hayan desarrollado estrategias más complejas.

- Cuando se utiliza en combinación con el estudio físico.
- Cuando las sesiones de práctica mental son breves.
- Cuando los intérpretes imaginan las respuestas musculares que tendrían lugar en la interpretación física.
- Que el estudiante puede expresar la tarea verbalmente.
- Que se dé experiencia previa con la tarea a realizar.

Experimento de la ejercitación mental según la pianista Tatiana Orloff- Tschekorsky.

Tatiana Orloff- Tschekorsky, reconocida pianista de los años 80, quiso buscar una solución a un problema recurrente en sus pianistas alumnos: tocar sin llegar al atasco. En esta búsqueda dio con un método para aprender a moverse que ya practicaban los deportistas de élite: la ejercitación mental. Adoptó el método y comenzó a llevarlo a la práctica con sus alumnos. Los participantes mejoraron de forma asombrosa no sólo en la fluidez de la práctica sino también en la rapidez del aprendizaje y la seguridad en la ejecución.

Aunque este método fue ideado por ella en un principio para pianistas, es perfectamente aplicable a cualquier otro instrumento y a cantantes. No consiste en otra técnica concreta de interpretación y tampoco interfiere en la enseñanza instrumental o del canto, sino que ayuda a utilizar lo ya aprendido.

Según la experiencia de la Sra. Orloff- Tschekorsky, el intensivo trabajo mental no sólo sustituye una gran parte de la práctica corporal, sino que reduce de forma considerable la inversión de tiempo necesaria y con mayor seguridad experimentada subjetivamente.

(Klöppel, 2003).

Esta misma autora enumera numerosos motivos para no renunciar a la práctica mental:

- Mejorar la efectividad del estudio y la concentración. Economizar en tiempo.

- Practicar de forma más cuidadosa y consecuente.
- Aprender rápidamente los movimientos que acompañan al hecho musical.
- Mejorar la coordinación de dicho movimientos.
- Ejercitar la memoria muscular.
- Comprensión del texto musical y la estructura formal de la pieza musical.
- Corregir fallos en la realización musical.
- Conseguir una representación sonora más definida y consciente.
- Comprobar que una pieza aprendida de memoria se domina con seguridad.
- Sentirse más seguro.
- Aprovechar momentos de espera.
- Poder ejercitar en momentos donde no se disponga del instrumento.
- Conseguir mejor visión de conjunto y pensar con mayor exactitud.

W.B. Carpenter (1873), constató que mediante la intensa imaginación u observación de movimientos aparece la tendencia a efectuarlos y, de este modo, los correspondientes grupos de músculos se inervan, sin que tengan que aparecer movimientos visibles.

Se constata pues el mito sobre la exclusividad de la práctica física., ya que los músicos creen o les hacen creer que la única forma de mejorar la habilidad musical es la repetición reiterada. Diversas investigaciones han demostrado que la visualización es una herramienta muy efectiva que combinada con la práctica real obtiene mejores resultados que únicamente la práctica real. (Garay, 2018).

La ejercitación mental para la preparación psíquica de un concierto se puede relacionar con la técnica de pensar en positivo y si se integra la respiración a esta práctica, se conseguirán resultados muy efectivos mediante la representación. Muchos cantantes se valen de la ayuda

de la representación mental para una respiración efectiva, visualizando de esta manera el sonido que quieren emitir.

Objetivos a alcanzar con esta técnica:

- Mejor representación sonora.
- Mayor seguridad técnica.
- Una realización más exacta de la interpretación musical que se pretende llevar a cabo.
- Evitar lesiones por exceso de ejercitación en el aparato motor, o sobreesfuerzo en el estudio.
- Luchar contra el miedo escénico en exposiciones públicas.
- Rapidez en el aprendizaje.
- Mejorar la concentración.
- Mejorar la coordinación.

El primer paso imprescindible que hay que llevar a cabo para realizar esta técnica es la relajación, que podremos conseguir a través de las dos técnicas ya anteriormente nombradas: *la relajación* (relajación progresiva de Jacobson), y *la respiración*.

Para comenzar a practicar mentalmente con éxito debemos partir de lo más fácil a lo más complejo. En el caso de los cantantes, incluir en la imaginación la respiración y los movimientos de boca, lengua, diafragma, pulmones, costillas, mandíbula y laringe. A la representación mental de los movimientos unir la representación del sonido, e imaginar con exactitud qué resultado sonoro esperamos en cuanto a color y afinación, ritmo y articulación del texto así como de la línea expresiva.

Garay, (2018), sugiere que la ejercitación mental debería incluir todos los sentidos:

-Área auditiva: (resultado sonoro, calidad del sonido, afinación...)

Una persona con las vías y los centros sanos va formando una serie de imágenes auditivas que sólo él mismo puede oír, y con ellas constituye su lenguaje interior. El centro de las imágenes motoras emitirá una serie de impulsos al área motora y partirán las órdenes motoras a los nervios respiratorios, fonadores y articulatorios. (Perelló, Salvá, 1982).

-Área visual:(postura, posición en el escenario movimientos concretos del cuerpo).

-Área cinestética: imaginar el nivel muscular de tensión-relajación, (sensación del movimiento, postura...).

--Área Mental: recrear los pensamientos y las imágenes, así como el nivel de motivación.

-Área Emocional: recrear las emociones, ya sean ansiedad, dolor, alegría o enfado y los pensamientos, confianza y concentración.

La imaginación de la realidad sólo puede ser completa, si además de los estímulos antecedentes el intérprete se imagina las respuestas de su organismo que suelen estar vinculadas a tales estímulos. (López De la Llave, 2006).

Esta técnica, al ponerla en marcha nos va a permitir anticipar una acción imaginando las características y exigencias de la tarea. Se puede utilizar esta técnica tanto en ejercicios técnicos como en el estudio de la literatura para el canto. Nos servirá para enfrentarnos también a errores recurrentes visualizando una ejecución vocal correcta que se memorizará a largo plazo.

Chen, Chun-Tao, S., (1991), cita en su libro “El tao de la voz”, unos apuntes del cantante Alexander Kipnis que relataba de esta forma cómo se enfrentaba mentalmente a la preparación de Erlkönig, uno de los Lieder más difíciles de F. Schubert ya que requería en un espacio de tiempo muy limitado un cambio de registro vocal imitando las voces de tres personajes diferentes:

“En primer lugar, imaginé cómo debía sonar cada voz; después creé un matiz de color específico adecuado para cada voz. Cuando estaba cantando el drama de la canción, mis emociones, sentimientos y matices tonales cambiaban en respuesta al texto y la música. Si alguien me preguntara cómo matizaba mi voz para cada uno de los personajes, diría que mi imaginación, la respuesta emocional a cada personaje y la intuición eran las partes más importantes”.

Problemas que nos podemos encontrar en la ejercitación de la práctica mental:

El problema principal que podemos encontrar en la práctica de esta técnica es creer que es correcto algo que se repite de forma habitual y sin embargo está mal aprendido. La capacidad de los intérpretes para acostumbrarse a los fallos o asimilar algo que no está bien leído musicalmente o bien aprendido suele ser más acusado en los cantantes. Notas falsas o inexactitudes rítmicas son muy habituales en el estudio de estos intérpretes. Sólo la exacta percepción de la propia interpretación, y la comparación con lo que es correcto y de forma consciente hace posible el aprendizaje. Se hará necesaria una clara representación del resultado musical que se persigue, (Klöppel, 2003).

Otro problema se detecta en un control pobre de imágenes. Se traduce en una falta de control que se manifiesta en errores técnicos, pensamientos negativos y problemas de concentración. (Garay, 2018), aconseja en estos casos plantearse las imágenes como una película que se puede rebobinar y editar hasta visualizar la escena o la imagen correctamente.

El procedimiento detallado a seguir para la práctica de la ejercitación mental se puede consultar en el Anexo 3.

Estiramientos

Los cantantes como ya hemos apuntado anteriormente, son músicos que debido a cómo llevan a cabo su actividad y en qué consiste el funcionamiento de su instrumento, son muy propensos a desarrollar lesiones.

Se plantea en este programa la técnica de los estiramientos como un método físico de relajación que ayudará a mantener la **elasticidad** del tejido muscular ya que es ésta una de las propiedades del mismo y ayudará a entender la movilidad de las articulaciones.

La elasticidad no sólo permite a los músculos funcionar mejor, sino que les proporciona asimismo protección contra las lesiones. Los estiramientos suaves ayudan a mantener la movilidad de las articulaciones al estimular el flujo del fluido sinovial. Este fluido lubrica la articulación y crea una acción suave. (Payne, 2005). De esta forma, los ejercicios de estiramiento se considerarán como una forma de calentamiento del cuerpo para prepararlo ante la actividad física del canto que se va a llevar a cabo.

Generalmente podemos observar cómo de forma intuitiva y después de haber soportado una carga corporal durante mucho tiempo o una postura impropia, necesitamos realizar algún tipo de estiramiento que nos devuelva a la posición normal del cuerpo y sentir de alguna manera su “recolocación” para sentirnos mejor. Los estiramientos que se realizan de forma inconsciente al levantarse de la cama, al estar sentados ante el ordenador largos períodos de tiempo, o cuando iniciamos el ejercicio diario, nos dicen que su realización nos produce bienestar y alivio. (Payne, 2005).

Introducimos esta técnica como complemento necesario en la rutina del cantante antes de enfrentarse a una audición, examen, o concierto ya que el estiramiento se reconoce como el estado contrario al agarrotamiento muscular. Liberar las articulaciones y sentir la elasticidad de los músculos tendrán un efecto de relajación antes de salir al escenario.

Nadie se imagina a un deportista que no estire antes de su actividad. Los cantantes son los músicos que más dependen del estado de su cuerpo ya que pasan largas horas de pie en el

ejercicio de su actividad, tanto en las sesiones de ensayo como en las actuaciones, así como realizando movimientos continuos en el escenario con el riesgo de adoptar posturas incorrectas y desequilibradas dificultándole reconocer el mal uso en si mismo. Alexander considera el mal uso del estado del cuerpo como el resultado de la tensión mental y de las exigencias de la vida actual. Este mal uso puede ser a su vez causa de estrés físico que conlleva a problemas musculares y articulares, (Payne, 2005). El estiramiento aportará mayor movilidad y flexibilidad en las articulaciones así como rebajará la probabilidad de la aparición de lesiones. Los discos intervertebrales son estructuras blandas cuya forma se altera cuando se mueve la columna vertebral. Cuando una postura corporal se mantiene durante largos períodos y bajo una carga, por ejemplo, la carga del propio cuerpo, este efecto se hace más pronunciado, (Twomey, 1993). Se considerarán los estiramientos como una beneficiosa preparación de calentamiento muscular antes de cantar, ya que se hace imprescindible salir a un escenario con la mayor sensación muscular de libertad y confort, preparando con ello el cuerpo para la acción. Se realizarán también después de la actuación para devolver el músculo a su sitio original.

Los estiramientos se deben realizar de forma suave y sin ejercer un esfuerzo excesivo. Al igual que la técnica de la relajación progresiva, la información que la sensación del estiramiento le da al participante es la que este debe fijar como adecuada o no, en el momento de realizar el estiramiento. Nunca se debe sentir y dar por buena una sensación de incomodidad.

El estiramiento como calentamiento ante la práctica musical preparará la musculatura que estará expuesta a los movimientos rápidos, repetitivos y precisos.

El objetivo de esta técnica es que al practicarla, el cantante sienta su cuerpo lo más cómodo y libre posible. Los cantantes se podrán beneficiar de esta preparación muscular que les

permitirá mantener largo tiempo la postura que requiere su actividad. El aumento de la temperatura muscular que acompaña un calentamiento progresivo, disminuye la viscosidad muscular, lo que favorece su eficiencia mecánica. Las articulaciones también se benefician por el aumento de fluido al cartílago aumentando su densidad y generando más estabilidad a la articulación.

Los ejercicios de calentamiento se han de realizar antes de comenzar con la actividad musical e implican todos los segmentos corporales que intervienen en la práctica. Así, el cantante que por lo general permanece de pie ya sea en la práctica del estudio o en escenario, deberá centrarse sobre todo en la musculatura de la columna así como de las extremidades inferiores. De vez en cuando, el cuerpo necesita atención. Entretanto, pasamos períodos de duración variable sin pensar en él. La tensión muscular también pasa inadvertida. Si estamos interesados en reducir la tensión puede resultar útil prestar atención al cuerpo, (Payne, 2005).

Estos ejercicios se podrán realizar en cualquier espacio, ya sea la sala de ensayos, camerinos, el propio escenario antes de la actuación...etc.

La realización de estos ejercicios como preparación a la actividad musical tienen como finalidad preparar física y psíquicamente al cantante para la actividad que va a acometer aumentando la efectividad y disminuyendo el riesgo de lesiones. (Rico, 2003).

-Los ejercicios deben realizarse suavemente y no deben producir ni dolor ni fatiga.

Rico, (2003), en su libro “En forma: ejercicios para músicos”, apunta las ventajas de la realización de un buen calentamiento antes de una actuación. Estas son:

-Aumento de la temperatura muscular interna.

-Aumento del riego sanguíneo.

-Prepara el sistema musculotendinoso para tensiones máximas prolongadas.

-Estimula la resistencia de los tejidos contráctiles y conjuntivos que se requieren en la actividad musical.

-Adecúa el sistema musculoesquelético a la rapidez del movimiento.

-Acondiciona las articulaciones según las exigencias del repertorio.

El procedimiento detallado a seguir para la práctica de estiramientos se puede consultar en el Anexo 4.

Conclusiones:

Es muy conocida aquella afirmación de Pavarotti quien decía que el cantante de ópera serio y profesional que afirmaba no sentir miedo antes de salir al escenario, mentía (Maojo, 2018).

El pánico escénico en los músicos, se observa como uno de los fenómenos psicológicos más frecuentes entre los intérpretes incluso entre los más experimentados. Entre las causas de la manifestación del miedo escénico se pueden encontrar experiencias negativas recurrentes relacionadas con la profesión, la exposición al público, contextos determinados en diferentes épocas de la vida, falta de experiencia, enfermedades o incluso el propio perfil ansioso como estado habitual del músico. La forma en la que se ha planteado la solución a este problema en los centros educativos en España deja mucho que desear, ya que siempre se ha considerado la habilidad musical como una conducta que lleva implícita la superación de este miedo en vez de tratarse como una cuestión importantísima a tener en cuenta en la formación integral del intérprete. La ansiedad escénica puede provocar un deterioro de las habilidades interpretativas en un contexto público. Este deterioro se considera algo injustificado dada la aptitud musical, el entrenamiento y el nivel de preparación del músico. La ansiedad se experimenta como resultado de cogniciones distorsionadas que surgen de un procesamiento defectuoso de la información, desencadenando respuestas fisiológicas, afectivas y motoras inapropiadas. (Blanco, 2018).

El **campo de la psicología** ha ayudado a arrojar luz sobre esta cuestión tan importante, centrándose en los procesos que determinan la ansiedad escénica, determinando cuáles son las causas, sus síntomas, las reacciones, así como el planteamiento de diferentes estrategias a desarrollar para luchar contra el miedo escénico y, si no erradicarlo, sí al menos poder atenuar sus síntomas para que el artista no sienta que su rendimiento artístico se resiente. El miedo escénico pone en peligro todo el resultado del esfuerzo que el músico realiza para llevar a cabo su actividad. Conceptos como la **autoestima** y la **autoconfianza**, absolutamente necesarios para la realización de una actividad artística, son cuestionados en primer lugar por el propio músico, que llega a creer que no es suficientemente bueno para seguir con la actividad musical. Las cifras que se desprenden de varios estudios sobre la ansiedad escénica y que se citan en este programa con relación al abandono de la actividad musical por este motivo, nos hacen plantear la necesidad de un cambio de rumbo con respecto a la formación de los futuros profesionales de la música, así como la introducción en los planes de estudio de estrategias como herramientas que sirvan a los estudiantes para afrontar una cuestión tan importante, ya que si el pánico escénico se instala como crónico y el músico no siente que lo puede superar, se convertirá en un automatismo muy difícil de corregir, (Maojo, 2018). Es por esta cuestión recomendable que estas estrategias se introduzcan en los primeros grados de la formación musical, cuando el músico es joven y está empezando su formación como cantante. De esta forma, el estudiante de canto se familiarizará con la ejercitación de estas prácticas y las asumirá como parte normal de su rutina de estudio diario. Enseñando habilidades sólidas en cuanto al **pensamiento**, la **emoción** y el **comportamiento** cuando los músicos comienzan su formación, se evitarían muchas dificultades potenciales. (Garay, 2108). También será capaz de entender y asumir que el miedo escénico y la posible manifestación del llamado “trac vocal” es una reacción muy probable con la que se debe contar.

El doctor Perelló describe en su libro Canto-Dicción (1982), en qué consiste el “trac vocal” y qué consecuencias se desatan en el cuerpo del cantante: *“El trac es el desequilibrio nervioso provocado por el miedo o la emoción de cantar en público, que perturba la circulación sanguínea, la memoria, la respiración y la secreción glandular”*.

Se hace necesario que se propicien con más frecuencia situaciones de exposición al público en los centros de formación musical. De esta forma, el músico podrá afrontar esa experiencia con todo lo que ello supone; síntomas que se desatan, análisis y explicación de los mismos, y comenzar a tratar esta cuestión a través de las estrategias existentes y aprendidas.

No hay mejor manera de deshacerse de un miedo que haciéndole frente, (Manresa, 2006), propiciando la situación y llevándola a cabo por propia voluntad.

La organización de conciertos en diferentes ámbitos así como sesiones de audición conjuntas con familiares y amigos, se contemplan como un buen método de enfrentamiento a la situación temida ya que servirán también como cauce de comunicación.

Actuar para otros se debe convertir en algo habitual, en una costumbre ordinaria, no extraordinaria, (Manresa, 2006), ya que la prueba de fuego será interpretar para otros.

A pesar de las herramientas de las que se dispone para la medida de la ansiedad escénica así como su nivel, en nuestra opinión, el grado de ansiedad escénica no es todavía medible de una forma tan precisa que pudiera ayudar en cada uno de los casos específicos. Los cuestionarios de que se dispone actualmente nos pueden dar una idea aproximada y general del estado ansioso del artista, pero no es suficiente, ya que las variables de personalidad de cada individuo, así como sus circunstancias, harán que en cada momento la respuesta de ansiedad y su grado pueda variar y sea necesario ajustar las estrategias a cada momento. Los

cuestionarios ofrecen un diagnóstico que refleja que el estado ansioso realmente se produce, pero la objetividad de las respuestas puede ser cuestionable y cuestionada.

Desde este punto de vista, no se puede considerar realista hacer responder a un músico que está a punto de salir al escenario un cuestionario acerca de su estado de ansiedad cuando es este el momento en el que más centrado ha de estar en luchar contra sus síntomas o concentrado en la tarea que le espera, sea cual sea la estrategia que use para ello. Muy al contrario, convendría abstenerse de acercarse a ellos en esos momentos.

Sólo queda esperar que se puedan desarrollar más métodos de medición, sutiles y no invasivos del espacio del músico que puedan medir el estado ansioso de cada situación real.

Las técnicas de control de la activación favorecerán los procesos atencionales y memorísticos. (Blanco, 2018).

El entrenamiento en las **emociones positivas** puede ayudar también en optimizar las respuestas de afrontamiento y recuperación en situaciones o experiencias estresantes. (Buceta, L. de la Llave, 2018).

Se podría decir que la voz es el instrumento más extraordinario que conocemos. Se trata de un elemento físico pero inmaterial. Sin embargo hay que recordar que en origen el hombre no tiene un órgano fonador expresamente diseñado para la producción de sonidos. La evolución de nuestro organismo ha llevado a la laringe a adaptarse a las necesidades de comunicación de los seres humanos. Su función consistía en evitar el paso de alimentos y líquidos así como de cuerpos extraños a las vías respiratorias. Schilling (1956), afirmaba que la laringe aún hoy día no está del todo adaptada, fisiológicamente hablando, para sostener una conversación y menos

aún para cantar. Las afonías, ronqueras, nódulos y otros problemas relacionados con la voz son muestras de las dificultades que se manifiestan en su empleo.

En base a esta teoría se puede pensar que la voz no es el instrumento más natural que existe, sino todo lo contrario, que es un milagro que el ser humano haya podido darle esa función. La necesidad del hombre de comunicar sus estado de ánimo de una manera más completa e intensa fue reclamando a su laringe la creación de nuevas sonoridades y tonalidades, (Ferrer, 2008).

Ya hemos señalado y podemos entender por qué el cantante se perfila como el intérprete más vulnerable de todos, ya que la voz está incorporada en el cuerpo, con lo que se puede decir que el cuerpo se convierte en el instrumento, y en la interpretación, es de vital importancia que examinemos el papel que desempeña el cuerpo en la producción de las características técnicas y expresivas, (Zubeldía, 2018). Para una correcta emisión vocal se hace necesario el conocimiento de los músculos que intervienen en la producción de la voz. Así, el cantante ha de ser muy consciente del uso de los músculos de su cuerpo que toman parte en la emisión, así como el conocimiento del mismo, focalizando su atención en el correcto uso del aparato fonador. El buen uso de los músculos respiratorios del tórax, el diafragma, los pulmones, la participación de la laringe como cavidad de resonancia, la apertura de la misma, así como de la faringe, las cuerdas vocales con su tensión y las articulaciones que las modifican dirigidas por los nervios laríngeos superiores e inferiores, una buena postura corporal, un correcto control del aire y en definitiva, el control del funcionamiento del tracto vocal en toda su dimensión, serán la base de una buena y correcta técnica de canto. La información que transmiten los movimientos está totalmente al alcance del público, que la utiliza para evaluar y enjuiciar una interpretación, (Zubeldía, 2018).

El maestro director de orquesta Ros Marbá, en la presentación del libro “Teoría, Anatomía y Práctica del Canto”, (Ferrer, 2008), lo explica de la siguiente manera: *“La falta de adecuación de alguna parte funcional del propio cuerpo, una respiración defectuosa, un cuerpo tenso, o una impostación equivocada pueden hacer que un cantante con un talento natural incuestionable tenga una carrera corta. La propia creatividad queda bloqueada por el esfuerzo adicional que algunos hacen para cantar. Una técnica vocal adecuada les permitirá canalizar ese esfuerzo y optimizar su interpretación, lo que redundaría en una carrera más provechosa y larga, ya que no habrían gastado inútilmente su potencial”*. Añadiremos que esta técnica vocal adecuada a la que el maestro Ros Marbá se refiere, ha de pasar también necesariamente por el aprendizaje de estrategias por parte del cantante que les hagan menos vulnerables a los cambios físicos, crisis vocales, falta de motivación, y otras cuestiones relacionadas con la profesión para poder afrontar con motivación una carrera larga y llena de satisfacciones a pesar de las dificultades ya expuestas relacionadas con su disciplina.

Cuando los aficionados se preguntan en ocasiones por qué han desaparecido algunas grandes voces, lo que habría que contestar es que lo que ha desaparecido es el desconocimiento de la técnica que las hacía posibles. (Maojo, 2108).

Muchos cantantes con los que hemos podido conversar para la elaboración de este trabajo, coinciden en resaltar que en una buena técnica se sustenta buena parte de la seguridad que les lleva al enfrentamiento con el público. Lo contrario, una deficiente o incorrecta técnica, además de enfermedades recurrentes relacionadas con la voz u otras que inciden en el estado de salud de la misma, les ha llevado a muchos de ellos a un estado de inestabilidad desarrollando el temido miedo escénico, planteándose muchas veces la evitación a dicha exposición. La preparación del cantante tiene mucho que ver con el miedo escénico y la

manifestación del “trac vocal” . Las obras inadecuadas a nuestro físico, a nuestro actual nivel técnico, a nuestro gusto o a nuestro carácter, hacen que nos sintamos torpes, ridículos o incompetentes, (Manresa, 2006). A más seguridad, menos ansiedad.

Pero una buena técnica no consiste solamente en desarrollar la habilidad musical a través del virtuosismo. Esta capacidad y todo el trabajo mecánico habrá que transmitirlo más tarde en el escenario. Más bien podemos decir que una buena técnica también se construye si el cantante es consciente del conocimiento de su cuerpo, de cómo funciona, de sus reacciones emocionales, de cómo utiliza su aparato fonador, de su capacidad de **autoobservación**, **autocrítica**, y **autorregulación**, conceptos que también se deben desarrollar y poner en práctica a lo largo de la vida activa del músico a través de estrategias desarrolladas expresamente para ayudar al artista a hacer frente a las dificultades que se pueda encontrar a lo largo de los años de su actividad de estudio así como concertística. El establecimiento de objetivos, las técnicas de relajación, la visualización, las técnicas cognitivas y las rutinas pre-actuación deberían contemplarse en la rutina del intérprete al margen de la edad y capacidad, (Garay, 2018).

Creemos que el intérprete debe asumir , como parte de su formación, una preparación lo más integral posible. Adquirir conocimientos básicos sobre la postura corporal, se hace imprescindible para lograr los mejores niveles de rendimiento a la vez que se ayuda a prevenir posibles disfunciones corporales. (Blanco, 2018).

Las técnicas que se han presentado en este programa con el objetivo de hacer frente al miedo escénico y específicamente desarrolladas para cantantes, se han centrado quizás en las más básicas, pero no por ello más fáciles de llevar a cabo, ya que necesitan de entrenamiento disciplinado para que los participantes las asuman como parte de su preparación diaria,

considerándolas esenciales en el comienzo del desarrollo de destrezas enfocadas a luchar contra la ansiedad escénica.

Se hace más complicado y se necesita mayor inversión de tiempo en aplicar estrategias para el control, (prevención, afrontamiento o paliación) de la ansiedad escénica cuando algún cantante describe una vivencia especialmente angustiosa relacionada con la exposición al público, ya que se produce una asociación automática entre ese momento y la experiencia. La manifestación del “trac vocal” desatado por el miedo escénico hace que la sensación de frustración se instale en el artista, produciendo la ansiedad de la espera de la siguiente oportunidad de afrontamiento a una actuación para poder comprobar qué ocurre en ese nuevo momento. El músico se encierra en el pasado preocupándose por lo que ha sucedido, y en el futuro, o sea, lo que está por venir, sin atender a lo que sucede en el presente. (Garay, 2018). Podemos afirmar por experiencia propia, que si no se trabaja en lo ocurrido anteriormente, la situación puede repetirse incluso con mayor intensidad.

Se observa que el tipo de actuación y audiencia pueden ser también fuentes generadoras de ansiedad. Variables como: la presencia de familiares, conocidos, profesores, miembros de los tribunales de pruebas o exámenes derivan en más estrés y es más costoso aplicar las técnicas de relajación si se incurre en un absoluto desconocimiento de las mismas.

No se trata de convertir la ansiedad en un enemigo a batir, -ya que no hay mejor manera de desembarazarse de un miedo que haciéndole frente, (Manresa, 2006)-, sino de desarrollar aptitudes de control sobre el mismo y llegar a un estado óptimo de activación, ya que cierta excitación ante el hecho de una actuación es necesaria para mantener la motivación y la concentración hacia lo que va a suceder. Se trata de desarrollar aquellas estrategias que

permitan al intérprete un **estado óptimo de activación física y mental** que no entorpezcan la labor a llevar a cabo.

La relajación, la respiración, la ejercitación mental y los estiramientos, todas ellas técnicas en estrecha relación en cuanto a su puesta en práctica, y llevadas a cabo en este programa, propician además un espacio de reflexión que obligará al cantante a focalizar su atención en el funcionamiento de su instrumento desde una perspectiva de la no acción vocal, pero sí a través de una preparación mental y física cuyos resultados se harán perceptibles en el momento de la puesta en funcionamiento de su instrumento.

Se valorará un buen programa de ejercicios que incluya calentamiento, estiramientos y ejercicios de respiración para sesiones regulares de relajación, (De Paula, 2108).

El entrenamiento en la relajación, junto al control postural, contribuye a acercarnos a una comprensión global del funcionamiento del cuerpo, sometido a presiones y circunstancias (internas y externas) que condicionan y configuran su forma y su función. (Piñeiro, 2018).

Se toma como base que una correcta respiración ayudará también al cantante a controlar su estado fisiológico en los momentos más críticos de afrontamiento del miedo escénico. La respiración, como base fundamental de la técnica del canto, (*chi sa respirare, sa cantare*, frase atribuida al cantante Pachiarotti), no es llevada a cabo por muchos cantantes de forma correcta, cuando ésta supone una técnica determinante para asegurarse una carrera larga y duradera. Hay que intentar siempre que la respiración sea un acto acompañado de vivencias creativas de estados de ánimo. (Ferrer, 2008). Así que podemos hablar de una función múltiple de la respiración en el cantante. La respiración diafragmática se considera la más fisiológica pues consigue una mayor eficacia con un mínimo esfuerzo. Una correcta respiración contribuye a la oxigenación de los tejidos que a su vez reducirá la fatiga muscular.

Trabajar la respiración dará conciencia al cantante de la importancia de la postura corporal, ya que son muchas las horas que debe permanecer de pie en las largas sesiones de la práctica musical. La respiración se debe considerar como un elemento clave en el aprendizaje musical.

<https://sottovoce.hypotheses.org/817>

Las diferentes técnicas de relajación, ya sea la que se ha planteado en este programa (relajación progresiva de Jacobson), así como otras que pueden ser desarrolladas por los músicos en un futuro, véase Yoga, Mindfulness, Meditación, etc., y las técnicas de conciencia corporal como técnica Alexander, Feldenkreis, tienen como base el control de la respiración.

La respiración adecuada es una manera sencilla y no exigente para control de la ansiedad y la tensión muscular. A pesar de que los cantantes utilizan y dominan la respiración diafragmática en el uso de la voz, pocos la aprovechan para controlar la sobreactivación fisiológica que se desata en un momento de ansiedad escénica. Esta afirmación se desprende de conversaciones acerca de la técnica respiratoria llevadas a cabo con un grupo de estudiantes de canto de la Escuela Superior de Canto de Madrid.

No solemos pensar normalmente en la respiración, ya que se trata del acto más básico de una actividad automática en el ser humano, pero se puede aprender a respirar convirtiendo su hábito en una práctica con el fin de utilizarla en momentos de confrontación con el miedo escénico, así como en situaciones de estrés motivadas por otras cuestiones que tienen que ver con el ejercicio de la profesión del músico. En el caso de los cantantes, conviene utilizar la respiración no sólo para cantar, sino en todos los aspectos de nuestra vida cotidiana. Hablar, reír, leer, pasear... es la forma más eficaz de implantarla en nuestros reflejos respiratorios. (Ferrer, 2008). Se hace imprescindible pues, la implantación de su aprendizaje a través de un control cerebral consciente y una extensa práctica. La respiración se tomará además como la

base de la práctica de las otras técnicas propuestas: la relajación progresiva, la ejercitación mental y los estiramientos.

La técnica de relajación presentada en el programa se ha presentado desde dos planteamientos: en un sentido general, en el que significa un estado general de reposo, y como una técnica de la relajación progresiva a través del procedimiento de Jacobson.

La relajación es, junto a la respiración, una de las técnicas más ampliamente utilizadas debido a su sencillez, que podemos utilizar para hacer frente a las situaciones que nos producen estrés, siendo un gran recurso para el control de la ansiedad. Consiste en aprender a discriminar entre las sensaciones de tensión y relajación. La gran ventaja del aprendizaje de esta técnica consiste en que el método está orientado hacia el reposo.

En cuanto a la ejercitación mental, una de las ventajas asociadas a esta práctica es el control del pensamiento así como la práctica de ensayos imaginados. Los pensamientos negativos pueden ser reemplazados por otros que determinen el buen flujo del rendimiento. Una orientación mental positiva fomenta un estado preparatorio más adaptativo, (Garay, 2018).

En la ejercitación mental se puede analizar en pasajes difíciles una posición corporal o muscular errónea.

Cuando se ha conseguido la representación de una buena posición corporal, esta nueva sensación puede mantenerse en un segundo plano en la imaginación, y poco a poco volverse cada vez más una costumbre. (Klöppel, 2003).

Los estiramientos consistirán en la práctica del calentamiento del cuerpo antes de los conciertos y de cara a la actuación musical, como preparación al esfuerzo físico que se va a

realizar, e imprescindibles al término de la misma para ayudar a la musculatura a regresar a su estado natural.

Llevar a cabo este programa con un grupo de alumnos de canto, nos ha permitido establecer con los mismos un marco distendido para tratar de forma abierta y sin complejos cuestiones relacionadas con el miedo escénico, estableciéndose entre ellos diálogos acerca de esta preocupación en relación a la manifestación del miedo escénico y el temido “trac vocal”, así como intercambio de información en la forma de llevar a cabo las estrategias planteadas en el programa para combatirlo y la eficacia de las mismas. Se observa que esta forma de feedback hace consciente al cantante-alumno que participa, en primer lugar, que no es el único que pasa por esta situación, y en segundo lugar podrá contar con un espacio donde verbalizar lo que le ocurre y cómo le ocurre. En un estudio de investigación de los componentes del control de estrés, (Powell, 1987), se declara que la información y el apoyo del grupo fueron considerados como los componentes más útiles del paquete de tratamiento. (Payne, 2005).

Se constata pues, el interés del **apoyo social** en este programa. Interactuar con colegas que sufren el mismo problema o manifiestan su interés en el mismo, y poder intercambiar información sobre las experiencias de cada uno de forma más normalizada, ayudará a desdramatizar el problema y ocuparse de él en vez de preocuparse por él.

Se observa que de forma habitual los profesores de canto restan importancia a los síntomas de ansiedad escénica que sufren los estudiantes de esta disciplina, no dando la suficiente importancia al estado del alumno previo al momento escénico. Se consideraría muy útil la evaluación objetiva y crítica del profesor, la escucha del alumno en los conciertos, la observación de sus reacciones, la grabación de sus actuaciones y el análisis conjunto como trabajo de equipo y soporte emocional de las actuaciones llevadas a cabo. Conviene que el

profesor tenga la capacidad de comunicarse con el alumno y hablar del miedo escénico como una cuestión importante a tener en cuenta en la formación permanente del intérprete, aconsejándole en la búsqueda e iniciación de estrategias para hacer frente a este hecho. El profesor se ha de convertir en protagonista de la evolución de sus alumnos de canto en todas sus facetas y preocupaciones.

Podíamos habernos extendido en la explicación de más técnicas que contribuyan al afrontamiento del miedo escénico del cantante que se inicia en su formación académica, pero hemos creído que las planteadas en este programa **-respiración, relajación, ejercitación mental y estiramientos-**, todas relacionadas entre sí y con una base común, pueden considerarse como las más básicas e imprescindibles en la época de formación del intérprete y que debería conocer y comenzar a poner en práctica cuanto antes, paralelamente al inicio del desarrollo de la técnica vocal. Recordemos la importancia de no separar la persona del cantante e integrar el cantante en la persona. Todos los aspectos que configuran nuestra personalidad influyen de manera directa o indirecta en nuestra trayectoria musical, (Manresa, 2006).

Que se implanten talleres para el desarrollo de este tipo de técnicas como actividad opcional en los centros de música, se contempla como una opción a tener muy en cuenta, ya que aunque la formación del cantante comienza mucho más tarde que la de otros instrumentistas, la edad de los 20 años todavía es muy propicia para asentar este tipo de conocimientos y desarrollar estas nuevas habilidades, incorporándolos a la práctica de la rutina diaria de su formación.

Es previsible que estas nuevas habilidades llevarán al cantante a un conocimiento más amplio y productivo de su instrumento, formado por su voz, su cuerpo y su mente. Desarrollará y fomentará la motivación intrínseca, podrá explorar y explotar capacidades con las que no

contaba y desconocía, y podrá vivir y convivir en estrecha armonía con el instrumento que porta.

Se requiere en el inicio del aprendizaje de estas nuevas estrategias un tiempo prudencial, con el objetivo de establecer unos nuevos hábitos, ya que lo anteriormente aprendido o lo erróneamente aprendido funciona como una inercia a la que es difícil hacer frente. Si se practican estos nuevos hábitos con regularidad, paciencia y deseo de cambio, las nuevas sensaciones comenzarán a establecerse muy pronto. No se debe pensar que en su práctica y atención se resta tiempo de estudio del instrumento, sino que son parte del entrenamiento para desarrollar las habilidades que harán más fuerte al cantante en el dominio de su cuerpo y de su mente y su disciplina artística.

Se puede concluir diciendo que **la prevención** será la mejor estrategia de actuación. En cualquier caso, si a pesar del entrenamiento en estas estrategias, el estado de sobreactivación persiste ante ciertas situaciones como salir a un escenario, presentarse a una audición o examen, si se observa cualquier situación que deriva en un bajo rendimiento del cantante, o el cantante no se siente capaz de desarrollar dichas estrategias y llevarlas a cabo, no observándose una mejora con su puesta en práctica en un tiempo prudencial, se recomendará al alumno-intérprete una ayuda más especializada con profesionales expertos en el campo de la psicología, ya que como apuntan Kemp y Mills, (2002), la ansiedad en la interpretación musical se adquiere probablemente en el proceso de maduración. (Zubeldía, 2018).

REFERENCIAS

Barlow, DH. (2000) Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective emotion theory. *American Psychologist*.

Belmonte E. Canto (2018). Bases y método. Almud, Ed. de Castilla –La Mancha

- Berzins, C. (2017) Webpaper.nzz.ch. “Nie wieder Sangerin” Christian Berzins NZZ am Sonntag.
Trad. Knorr M.
- Blanco Piñeiro, P. (2018). Programa Modular de Formaci3n en Psicología y Musica. UNED.
Determinantes Psicol3gicos de la Actuaci3n Artística Exitosa.
- Blanco Piñeiro, P. (2018). Programa Modular de Formaci3n en Psicología y Musica. UNED. Ensayar
y entrenar habilidades psicol3gicas la mismo tiempo para mejorar la autoeficacia, la
motivaci3n y le rendimiento musical.
- Buceta J. M., L3pez de la Llave L. (2018). Programa Modular de Formaci3n en Psicología y Musica.
UNED. Psicología de las emociones positivas.
- Cheng Chung-Tao S. (1991). El Tao de la voz. La vía de la expresi3n verbal.
- Arrau, C. (1983). Revista Musical Chilena. “Mirando hacia el psicoanálisis”.
- Comunidad de Madrid en su Decreto 36 (2010). Orden del Gobierno de la Comunidad de Madrid en
su Decreto 36/2010 de 2 de Junio de 2011.
- Cornut G (1985). La voz. México Ed. Fondo de Cultura Econ3mica.
- Corredor JM (1975). Conversaciones con Pablo Casals. Editorial Sudamericana.
- Dalia Cirujela G., ngel Pozo L (2006). El músico. Introducci3n a la Psicología de la Interpretaci3n
Musical. Mundimsica Ediciones.
- Dalia Cirujeda G. (2004). C3mo superar la ansiedad escénica en músicos. Madrid. Mundimsica
Ediciones.
- Dalia Cirujeda G. (2008). C3mo ser feliz si eres músico o tienes uno cerca. Madrid. Mundimsica
Ediciones.
- Dalia Cirujeda G., Pozo L3pez A. (2006). El músico. Una introducci3n a la psicología de la
interpretaci3n musical. Mundimsica Ediciones.

- De Paula, O. R. F. (2018). Programa Modular de Formación en Psicología y Música. UNED. Estrategias para la prevención de la ansiedad escénica.
- De Paula, O. R. F. (2018). Programa Modular de Formación en Psicología y Música. UNED. Técnicas de desactivación fisiológica.
- Ferrer Serra, J.S. (2008). Teoría, anatomía y práctica del canto. Barcelona. Herder Editorial.
- Garay, G. M. (2018). Programa Modular de Formación en Psicología y Música. UNED. Activación y nivel óptimo de ejecución musical.
- Garay, G. M. (2018). Programa Modular de Formación en Psicología y Música. UNED. Estrategias Psicológicas para el alto rendimiento.
- Herrera Torres L, Manjón GJ, Quiles OL. (2015) Ansiedad escénica Musical en Alumnos de Flauta Travesera de Conservatorio. Revista Mexicana de Psicología [en línea]: [Fecha de consulta: 14 de julio de 2018] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243045364007>> ISSN 0185-6073
- Horowitz J. Arrau. (1982) Verlag S.A.
- Iniesta Masmano, R. (2011) Interactuando sin miedo. Rivera Mota S.L. 2011.
- Jacobson, E. (1970). Modern treatment of tense patients including the neurotic and depressed, with case illustrations, follow-ups and EMG measurements. Charles C Thomas, Springfield, Illinois.
- Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation. University of Chicago Press. Chicago.
- Klöppel, R. (2003) Ejercitación mental para músicos. Gustav Bosse Verlag, Kassel.
- Krüger Tarr, I. Lampenfieber. (1993). Ursachen-Wirkung-Therapie. Literarische Agentur Zürich.
- López de la Llave, A. (2018). Programa Modular de Formación en Psicología y Música. UNED. Psicología de la personalidad.

- López de la Llave A., Pérez Llantada MC. (2006). *Psicología para Intérpretes Artísticos*. Thomson Editores. Spain. Paraninfo. S.A.
- Manresa, M^a. A. (2006). *La actuación Musical. Manual básico para interpretar en público*. Barcelona. Editorial de Música Boileau.
- Maojo, V. (2018). *Cerebro y música*. Bonallettera Alcompas, S.L.
- Martínez, García, R. (2018). *Programa Modular de Formación en Psicología y Música*. UNED. Entrenamiento mental en los músicos y metacognición.
- Marinovic, M. (2006). *La Ansiedad Escénica en Intérpretes musicales chilenos*. Santiago, Facultad de artes. Universidad de Chile (Facultad de Artes, Universidad de Chile).
- Ortiz Brugés, A. (2008) *Music Performance anxiety. A review of Literatura*. Freiburger Institut Für Musikemedizin. Frieburg. Alemania: Albert-Ludwigs-Universität Freiburg.
- Panadero E., Alonso-Tapia, J. (2014). *Teorías de autorregulación educative: una comparación y reflexión teórica*.
- Perelló, J., Salvá, J.A. (1980). *Alteraciones de la voz*. Barcelona, Ed. Científico-Médica; 1980.
- Perelló, J., Caballé M., Guitart, E. (1982). *Canto – Dicción*. Barcelona. Ed. Científico Médica.
- Payne, A. R. (2005). *Técnicas de relajación. Guía Práctica*. Editorial Paidotribo.
- Real Decreto 1577 (2006). *De la finalidad y organización de las enseñanzas profesionales de música*. Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las enseñanzas profesionales de música reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 631 (2010). *Real Decreto 631/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Música establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*.

- Ruiz Ramos, G. (1999). Amo hacer música: El intérprete, sus características, sus problemas. Análisis y prevención. Mandala Ediciones.
- Sábata, X. (2018). Martínez. A. <https://www.plateamagazine.com/entrevistas/5145-xavier-sabata-contratenor-hay-veces-que-no-me-reconozco-ni-a-mi-mismo-y-eso-me-gusta>.
- Sardá Rico, E. (2003). En forma: Ejercicios para músicos. Paidós Ibérica S.A.
- Schilling, R. (1956). Das kindliche Sprechvermögen. Freiburg.
- Sternbach, DJ. (2008). Stress in the lives of music students. Music educator's journal.
- Tamborrino, RA. (2001). An examination of performance anxiety associated solo performance of college level music majors. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences.
- Titze, IR. (1994). Principios de la Producción de Voz, Prentice Hall (NVVS.org).
- Twomey, L.T. (1993) Lumbar biomechanics and physical therapy. Journal of the organization of chartered Physiotherapists in Private Practice.
- Wolpe, J., & Lang, P. J. (1977). Manual of the fear survey Schedule. EdITS.
- Zubeldía, M. (2018) Programa Modular de Formación en Psicología y Música. UNED. El aprendizaje de las habilidades musicales.

Anexo 1: Procedimiento en la práctica de la respiración

- Se llevará a cabo buscando momentos de tranquilidad. Lugar silencioso.
 - Postura acostada de espaldas. Piernas estiradas o recogidas.
 - A través de instrucciones verbales del monitor
 - Vaciar los pulmones para provocar inhalaciones más profundas.
 - Inhalación por la nariz como respiración natural. La respiración nasal y su lateralidad está directamente relacionada con la lateralidad corporal y cerebral. (Ramos 1999).
 - Asegurarse de que se potencian todos los aspectos del aparato respiratorio tomando conciencia de los soportes del mismo sistema: nivel óseo y nivel muscular. Un músculo contraído es muy evidente al tacto. Colocar la mano en el abdomen, la espalda, el esternón o la parte lateral de la caja torácica favorecerá la sensación corporal.
 - Tomar conciencia del músculo diafragmático como movilizador del flujo respiratorio y bomba movilizadora del aire circulante.
 - Llevar a cabo una auto-observación interior del engranaje que se pone en marcha a través de los músculos que toman parte en la emisión de la voz y detectar cuáles están más tensos dirigiendo la atención de la respiración a los mismos para su distensión.
- No se canta con los esfuerzos de la garganta, sino con las tensiones variables de la musculatura abdominodiafragmática, que obligan a los intestinos a deslizarse hacia arriba provocando la elevación del diafragma y con ello, al vaciado de la base de los pulmones. (Ferrer, 2008).

El alumno podrá observar por si mismo los cambios en su rutina respiratoria y registrar en un diario como tarea personal los cambios que se den en la clase de canto o actuación posterior, y comunicarlos a la persona que lleva a cabo el programa en la siguiente sesión. Si se consigue un buen control de la respiración, se operará también una mejoría en la técnica del canto. El objetivo con estas prácticas es hacer sentir al alumno que toma parte activa en su cambio de

hábitos a través de la toma de conciencia de dichos cambios, observando cómo se llevan a cabo. De esta forma quedarán registrados los avances que deberían producirse con esta técnica, por ejemplo, un cambio progresivo en la relajación afrontando las actuaciones con más tranquilidad y a la vez un incremento en el dominio de la musculatura que interviene en el proceso de emisión de la voz.

Anexo 2: Procedimiento de la técnica de la relajación.

-Ambiente: se requiere un lugar tranquilo, libre de interrupciones y de ruidos. -Temperatura adecuada y luz tenue.

-Ropa cómoda y suelta. Deshacerse de aquellos elementos que puedan dificultar una buena circulación.

-La postura tumbada será más recomendable a los que se inician en esta técnica. Según se avance en su dominio, se llevará a cabo en la posición sentada y en diferentes lugares y situaciones, ya que el objetivo último consistirá en poder realizarla de forma voluntaria en el momento que se necesite y poder hacer frente a situaciones de estrés ya sea por la cercanía de un evento o por el pensamiento que esto genera.

-A través de instrucciones verbales:

-Dirigir la concentración hacia un grupo muscular concreto.

-Tensionar dicho grupo muscular manteniendo la tensión varios segundos.

-Relajar la musculatura dirigiendo la atención a la sensación que se produce en esa distensión.

-Analizar la sensación del antes y del después.

Este método nos obliga a prestar atención a cómo se produce la relajación física y cómo de forma simultánea se produce también una relajación mental.

Práctica en tres fases:

1ª fase - Tensión- relajación

Consiste en tensionar y relajar los diferentes grupos musculares con el objetivo de aprender a distinguir la diferencia entre un estado de tensión y el de relajación que le sigue. Discriminar cuándo un músculo está tenso o relajado.

Esta dinámica permitirá que el estado de relajación se generalice progresivamente en el cuerpo.

2ª fase - Revisión del estado corporal

-Comprobación mental del estado de los músculos que hemos tensado y destensado.

-Comprobación del estado de relajación. Focalizar la atención al cuerpo. Revisión mental de los grupos musculares que se han tratado.

3ª fase - Relajación mental

Es este el momento de conectar nuestra mente a pensamientos agradables que tengan que ver con actividades cotidianas de nuestra vida y en concreto en relación al momento de enfrentamiento a un escenario.

Una vez conseguido el estado de calma realizaremos varias respiraciones de forma tranquila y continuada haciendo consciente es estado de tranquilidad interior.

Anexo 3: Procedimiento de la técnica de la ejercitación mental

- Charla informativa para explicar en qué consiste esta técnica.

- Reconocer qué estímulos o qué conductas concretas se quieren imaginar para su modificación e identificar los puntos débiles en los que focalizar el pensamiento.

- Incrementar progresivamente la escala de visualización. Definir mentalmente la idea de lo que se quiere trabajar durante la sesión práctica: mejorar un sonido concreto, el color de alguna vocal o sonido especialmente dificultoso para el cantante, un precalentamiento mental de la voz, la articulación mental de textos en otros idiomas del repertorio a interpretar. Se deja a la elección libre del participante aquello que crea apropiado trabajar en la sesión.

Se pondrán en marcha cuatro fases:

1- La relajación

Para la ejercitación mental en la práctica musical es importante el dominio de alguna técnica de relajación, de manera que se pueda llegar a ésta de la manera más rápida posible. Por relajación no se entiende en este caso un estado de somnolencia mental o corporal, sino que se pretende llevar los pensamientos a un estado de calma reduciendo las tensiones musculares. Un reposo atento, libre de ansiedad y que fomente la concentración.

2- La representación

Representación de los movimientos y del sonido, así como del comienzo de la frase musical que se quiere emitir. Traer a la conciencia particularidades de alguno de estos movimientos y del sonido imaginado, (color, timbre, altura del sonido, afinación...).

Será imprescindible una inspiración imaginada para mantener físicamente la garganta abierta. Imaginar la inspiración ayudará a conseguir resultados importantes en la configuración de la voz. Imaginar la inspiración como un espacio más amplio en la parte posterior de la garganta, obligando mentalmente a relajar la laringe que es la cavidad donde se forman las características vocales proporcionando más conciencia de las resonancias.

3- División en fragmentos

Visualización de la extensión de pequeños fragmentos imaginando la línea vocal y el suministro de aire requerido para dichos fragmentos. Imaginar el movimiento y la altura de los sonidos de manera exacta. En el canto, la representación del movimiento está vinculada de forma inseparable a la percepción de la altura de los sonidos.

4- Práctica real- Cantar

Después de visualizar mentalmente los fragmentos, ejecutarlo físicamente, o sea, emitirlos en un metrónomo lo más exacto posible al real. Alternancia del canto mental y real. Se darán instrucciones sobre la necesidad de dirigir la atención a la respiración, imaginando el movimiento del tórax, el abdomen, el músculo diafragmático e imaginando la cantidad de presión en el apoyo que se haga necesario. La representación y la realización deberán hacerse de forma coordinada.

Anexo 4: Puesta en práctica de la técnica de estiramientos

Los ejercicios deben ser mostrados primero por el preparador a fin de familiarizar a los participantes con el procedimiento:

- Implican los músculos que tiene mayor participación en la tarea a realizar.
- Se realizarán antes y después de cantar.
- Se recomienda la repetición de cada uno de los ejercicios de 8 a 10 veces, aunque estos tiempos serán gestionados por el músico en función de su necesidad.
- El límite de tiempo conveniente para practicar este método sería como máximo de 10 minutos.

