

Finalmente, cabe mencionar algunas de las consecuencias que conlleva esta ignorancia de la que hablan las enseñanzas budistas. No recordar nuestra verdadera naturaleza supone no encontrar nuestro sitio. En el campo de la educación, esto se traduce en lo siguiente: el alumno busca constantemente su lugar pero, al no contar con el mentor apropiado que le ayude en su camino, se encuentra con dificultades que él sólo no sabe esquivar. Esto explicaría, en cierto modo, por qué un alumno crea conflictos en clase, o por qué sufre de falta de atención y de concentración, por no hablar de problemas más graves que se salen del ámbito de la enseñanza y atañen a aspectos como la rebeldía en la adolescencia, retrasos en el desarrollo, la conducta agresiva, trastornos alimenticios (bulimia, anorexia), alcohol y drogas, marginación y racismo, etc.

Como colofón a todo lo anterior se puede decir que, antes que una religión en el sentido de “fe y culto hacia un ser sobrenatural”, el Budismo pasa por ser una disciplina que pone el énfasis en el conocimiento para ser los responsables de nuestra propia vida, en la práctica y la realización, de la que la educación occidental, y cualquier otra educación oriental, puede nutrirse y absorber numerosos beneficios para la formación humana. ●

Bibliografía

Albertario, A. y Feslifienian, F.: Proverbios chinos para meditar, Barcelona, editorial De Vecchi, 2003.

Boletín Oficial de la Junta de Andalucía, Decreto 231/2007.

Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, edición de María Moliner.

Dykstra Ingrid: El alma conoce el camino, Barcelona, ediciones obelisco, 2007.

Lama Jigme Rimpoche, La meditación en la acción, San Sebastián, Imagina, 1998.

Martín Molina, Francisco Javier: El libro de las mil mejores frases, Madrid, Pearson

Alhambra, 2006.

La Vida en el Escenario también forma parte de la educación musical

Título: La Vida en el Escenario también forma parte de la educación musical. **Target:** Profesores de Enseñanza Artística Musical. **Asigantura:** Especialidad instrumental. **Autor:** Manuela Redondo Millán, Licenciada en Música, especialidad Flauta Travesera.

Los alumnos de Enseñanzas Musicales a lo largo de su carrera y posteriormente, como parte esencial de su profesión, deben enfrentarse continuamente a la vida del escenario. Este hecho es primordial para la comunicación, por parte del músico, de expresar el arte de la música a un determinado público.

Durante los catorce años de carrera musical, el alumno debe de realizar recitales, exámenes, pruebas de acceso a los distintos grados, oposiciones, etc. Todas ellas expuestas a un juicio de valor o crítica que todos los músicos hemos temido. Este temor es denominado comúnmente Miedo Escénico o Ansiedad Escénica, definido por la psicología como “Un estado, un sentir de una respuesta general del organismo que se suele dar ante determinadas situaciones de peligro o amenazantes para el individuo, en la que los recursos fisiológicos y psicológicos se movilizan para afrontar dichas situaciones alarmantes”. En este caso la situación de peligro o amenazante para el alumno es interpretar ante un determinado número de personas a las que no está acostumbrado. Como consecuencia del miedo escénico sufrido aparecen los llamados nervios por la presencia de las sustancias elevadas de adrenalina y acetilcolina, provocando esta cantidad extra los síntomas como: sequedad de boca, taquicardias, temblores, desmayos, cambios en la presión sanguínea, etc. Todos estos síntomas son sufridos por muchos de los alumnos, ya que se convierten en una fobia social puesto que el estímulo principal es de contacto con los demás, provocando malestar y ansiedad.

Los estímulos ante el miedo escénico pueden ser: interpretar ante compañeros o profesores, exámenes, oposiciones, conciertos, audiciones, interpretar ante grandes profesionales, actuar ante una determinada audiencia, actuar para grabaciones, ensayar con alguien o un grupo, orquesta, etc. Estas entre muchos otros pueden ser los factores causantes del miedo escénico, cuyo origen se remonta por varios factores también, dependiendo de cada caso o persona.

La mayoría de profesores y alumnos vivimos constantemente ante un estándar de perfección que debe de ser tratado diariamente en el transcurso de la educación del alumno. A veces se toman figuras de la historia o intérpretes conocidos, como un prototipo a seguir, llegando a ocasionar en muchos casos un grave error por parte del profesorado.

Otro aspecto de primordial importancia es el escenario. Todos sabemos que cuando un alumno sube a él, se supone que lleva consigo muchas horas de trabajo en clase para preparar los conciertos o audiciones, más todas las horas que el alumno ha dedicado al estudio de preparación de las obras que va a interpretar y las horas de técnica para poder estudiar ese repertorio. En total, son muchas las horas de dedicación que se emplean para esta situación y pocas las horas que hoy día se aplican al trabajo psicológico en sí de la puesta en escena y preparamiento del alumno ante las temidas consecuencias que conlleva subirse a un escenario.

Si preguntamos a un alumno qué le atormenta cuando se sube a tocar a un escenario, su respuesta siempre será; la crítica ante esa actuación. Todos los alumnos sufren las críticas posteriores a una actuación, ya sea por parte de sus propios profesores o por parte de los compañeros, sobre todo suele darse más por parte de los compañeros en estudios Superiores cuyo nivel es más alto y hay más rivalización. Es necesario que un profesor haga una crítica ante dicha actuación, pero siempre con el fin de que el alumno aprenda de sus propios errores, dejándole claro qué es lo próximo que tiene que mejorar en el escenario para la próxima vez.

Este tema debe de ser tratado por el profesor con el alumno en las horas de tutorías como parte fundamental de su educación ante la ciudadanía y maduración personal para poder asumir juicios de valor ante su trabajo con el fin de aprender de los errores y no para que el alumno se sienta inferior. Siempre desde el punto de vista positivo y emotivo.

Se debe hablar con el alumno sobre los problemas que contenga en el escenario, intentando por parte del profesor buscar las mejores soluciones posibles para mejorarlo y motivar al alumno a ello. A veces, también es necesario hablar con los padres y comentar el problema ya que en muchos casos, los niños suelen contagiarse de los nervios que los propios padres presentan previamente ante las actuaciones de los hijos. La colaboración de los padres es efectiva para el tratamiento en conjunto del rendimiento del alumno, eficacia en su estudio y concienciación de la vida musical en el escenario. Si este tratamiento se arraiga desde las edades más tempranas con colaboración de los padres, es mucho más fácil de abordar su desaparición puesto que un alumno avanzado en estudios superiores con más de dieciocho años habrá arrastrado consigo mismo muchos años de este sufrimiento, siendo mas difícil de contrarrestar esos recuerdos atemorizadores.

A lo largo de los estudios musicales de un alumno este tema debe de ser abordado por todos los profesores que integran su educación y desde el primer curso de Enseñanzas Elementales. Debe de ser un tema tratado en clase y preparatorio con antelación a la actuación en escena.

Como profesores, debemos de tener hoy día este tema vigente puesto que muchos de los alumnos que estudian música abandonan sus carreras por estas temidas situaciones, las cuales repercuten en la vida diaria de un estudiante cada vez que tiene que enfrentarse a situaciones similares. Este hecho es fundamental en la vida de la música, ya que desde los tiempos más remotos de la historia ha sido para servirla a los demás.

Como bien sabemos los profesores de música, es un tema que hoy día las investigaciones psicológicas están aportando muchísimo ante la mejora de los alumnos que sufren dicho pánico. Por ello, todos los profesores debemos de mantenernos informados y colaborar diariamente con los alumnos para la prevención o superación de este problema tan cotidiano que nos encontramos en la mayoría de alumnos.

Son numerosas las técnicas para la superación o prevención, entre las más importante encontramos: Relajación Progresiva, Desensibilización Sistemática y Terapias Cognitivas.

Es interesante abordar en una clase colectiva estas tres terapias con el fin de relacionar cuerpo y mente, e informar a los alumnos de cómo repercute la mente en el cuerpo a la hora de tocar.

En muchos Conservatorios hoy día ya se trata este tema como asignatura optativa, ofertada por dichos centros, pero aunque en nuestros centros de trabajo no se encuentre es un objetivo principal en la programación hacia su consecución. Para ello, dicho anteriormente, las técnicas de concienciación corporal son efectivas.

TERAPIAS PARA TRABAJAR EN CLASE

La Relajación Progresiva de Jacobson, se basa en la premisa de que la ansiedad experimentada por un alumno se traduce en pensamientos y actos que comportan tensión muscular, por lo que si cierta tensión desaparece también desaparecerá la ansiedad. Para esto Jacobson descubrió que tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y discriminar las sensaciones de tensión y relajación, una persona puede eliminar todas las contracciones musculares y experimentar una total relajación.

La Desensibilización Sistemática de J. Wolpe, consiste en que el alumno relajado imagine escenas que le provoquen de menos a más ansiedad para aprender a relajarse ante estas escenas de cara al escenario.

Hay muchas Terapias Cognitivas, todas ellas con el mismo fin de cambiar esquemas negativos por positivos, de manera que el alumno cambie sus pensamientos negativos del escenario por aquellos positivos, agradables y emotivos. Porque como decía Emil Coué; el fracaso al miedo se convierte en la causa del fracaso, por lo que al estar el pensamiento íntimamente ligado a la conducta, debemos de tratar la mente con autosugestiones positivas para poder cambiar la conducta de los alumnos.

Son muchas las terapias que podemos abordar para la consecución y tratamiento de la puesta en escena de los alumnos. Para ello, siempre es recomendable que los profesores escojan unas u otras en función de las necesidades que el alumno presente y de su eficacia.

Por último, solo decir que todos los profesores de música debemos de hacer hincapié en este tema y llevarlo a la práctica lo mejor posible para que nuestros alumnos estén satisfechos con sus actuaciones en el escenario, sean capaces de transmitir el contenido de la música sin que los nervios repercutan en ello y sobre todo que disfruten, que gocen de transmitir el arte tan maravilloso de la música.

Es una pena que tras catorce años de carrera, de trabajo, de sacrificio por parte de los alumnos no puedan disfrutar en un escenario o demostrar todo aquello que son capaces de transmitir y aportar al resto de la sociedad. ●

Bibliografía

Dalia, G. Cómo superar la ansiedad escénica en músicos. Madrid: Mundimúsica, 2004.

Davis, M; Mckay, M. y Eshelman, E.R. Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca, 1985.

Jacobson, E. Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press, 1938.

Jeffers, S. Aunque tenga miedo hágalo igual. Barcelona: Robinbook, 2002.

Payne, R.A. Técnicas de relajación. Barcelona: Paidotribo, 1999.

Petrovich, A. How teachers can help. Performance anxiety. Madrid: Mundimúsica, 2003.

Ramos Ruiz, G. Amo hacer música. Madrid: Mandala, 1999.

Silva, L. Miedo escénico en músicos académicos de Caracas; una aproximación psicosocial desde el análisis del discurso. Universidad de Venezuela 2007, pp. 205. En línea. <http://www.musicaenclave.com/AutoresCV/LauraSilva/tesisLauraSilva>. (19 de septiembre de 2007).