

GRUPO DE TRABAJO LA RELAJACIÓN Y SU EFECTO EN LA MÚSICA

RESULTADOS DE CUESTIONARIOS SOBRE MIEDO ESCÉNICO

Alumnos a los que se les ha entregado el test:

Los alumnos de Lenguaje Musical tienen edades que oscilan entre los 8 y 12 años, así que el test había que explicarlo muy despacio, y después de esto quedaban muchas dudas a la hora de realizarlo.

Los alumnos de 1º de Enseñanzas elementales todavía no tienen un lenguaje suficiente para entender a lo que nos referimos así que he evaluado sus miedos al escenario según sus respuestas

Resultados:

Miedo escénico MODERADO

RESPUESTAS

1 de 8 sentían nervios en día anterior al concierto.

2 de cada 8 tenía miedo a enfrentarse a la audición.

4 de cada 8 tenía síntomas de nerviosismo, tales como nervios, sudor en las manos, estado alterado, miedo, cambio de temperatura corporal.

1 de cada 8 no ha querido realizar la audición por no encontrarse igual que en casa mientras toca.

6 de cada 8 cometían errores que en casa no tenían.

3 de cada 8 se sentían mal después de la audición.

1 de cada 8 se sentía bien.

7 de cada 8 no respiraban con normalidad.

Después de analizar los resultados de sus respuestas he llegado a la conclusión de que no empleamos tiempo en entrenar la manera de calmar, respirar y dominar esos nervios y miedos que solo surgen durante la actuación.

*Normalmente los alumnos de 1º de enseñanzas elementales no tienen ningún síntoma durante las primeras actuaciones, es decir que están totalmente libres y no contaminados del miedo escénico, pero, a raíz de alguna actuación en la que han tenido nervios o han encontrado errores, suele surgir ese miedo escénico que aumenta con la edad.