

## CÓMO COMBATIR EL MIEDO ESCÉNICO

Para poder manejar el nivel de ansiedad escénica que surge antes de una audición o de un concierto, hemos usado en clase distintos tipos de ejercicios que ayudan a reducirla:

### **Respiración y relajación.**

Los conceptos que deben guiarnos en la realización del ejercicio deben ser muy sencillos: el empleo de la respiración diafragmática, la toma de conciencia de la propia respiración y la búsqueda de la relajación.

**Ejercicio:** 10 minutos de duración, durante dos días a la semana, de forma colectiva y con música de fondo.

En primer lugar, ponemos nuestros pies en el suelo, mantenemos la espalda contra el respaldo de la silla y buscamos una postura cómoda.

Cerramos los ojos y empezamos a inspirar y espirar lentamente. Debemos utilizar la nariz para coger aire y sentir cómo se expande nuestro vientre.

Después usamos la boca para soltar el aire, recordando que no hay que aguantar la respiración y que el cuello, los hombros y las extremidades deben estar relajadas.

### **Desensibilización Sistemática.**

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.

**Ejercicio:** 15 minutos de duración, durante un día a la semana, de forma colectiva.

1. Agrupados por parejas, comenzamos a indagar situaciones que a nuestro compañero/a le producen miedo, aunque éste no sea muy intenso ni mucho menos represente un problema.
2. Una vez identificadas las situaciones, es imprescindible operativizarlas máximamente. De una correcta especificación de los estímulos va a depender que la jerarquía que se pueda extraer sea fiable.
3. A continuación, procedemos a realizar la jerarquía de miedos. Para ello, utilizamos el siguiente procedimiento. Escríbanse en diferentes fichas o cuartillas cada uno de los estímulos mencionados. Pedimos a nuestra pareja que escoja de todos ellos aquél que le genera mayor ansiedad. Posteriormente, debe escoger aquel otro que le produce menor ansiedad. Con esos dos elementos generamos la escala, atribuyendo un valor de 0 a 100 a cada uno de esos dos estímulos. A partir de ahí, le pedimos a nuestro compañero/a que valore el resto de los elementos.

4. Una vez que todos los estímulos han sido valorados, repasamos en forma de escala todos los estímulos. El objetivo aquí debe ser establecer una jerarquía que no tenga saltos importantes ni deje ninguno de los niveles de ansiedad sin estímulos. En el caso de que esto ocurra, búsqense nuevos estímulos que puedan completarla y procédase como en el paso anterior.
5. Repasamos de nuevo la escala para comprobar que han quedado todos los niveles adecuadamente representados. Asimismo, si existiese algún nivel sobrerrepresentado, selecciónese algunos de los estímulos que contribuyen a ese nivel.
6. Entréguese la jerarquía y una hoja con comentarios sobre la actividad y dificultades surgidas, en su caso.

Podemos utilizar una tabla como ésta.

Orden	Estímulo	Nivel de ansiedad (0-100)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

**Hilo de pensamiento positivo.**

**Ejercicio:** 5 minutos de duración, durante dos días a la semana, de forma colectiva.

Hay muchas Terapias Cognitivas, todas ellas con el mismo fin, cambiar esquemas negativos por positivos, de manera que el alumno cambie sus pensamientos negativos del escenario por aquellos positivos, agradables y emotivos.

Mantener a raya nuestros pensamientos es una habilidad muy importante para un músico, sobre todo durante una actuación. Mediante la práctica y la diligencia, podemos aprender a enfocarnos en lo que es más importante para tocar mejor.

Interpretamos en clase delante de los/as compañeros/as, la obra de nuestra próxima audición (también se interpreta en casa ante personas que nos pongan nerviosos). A medida que vamos interpretando y comenzamos a sentir que perdemos el foco y nos invaden pensamientos negativos, comenzamos a decir frases internamente. Por ejemplo, podemos utilizar frases como “sigue adelante”, “concéntrate” “puedes hacerlo” o “¿qué está pasando en la música ahora?” Estas frases serán nuestras **palabras de control** para lograr que volvamos a la obra musical y eliminemos nuestros pensamientos negativos.

### **Concentración en el escenario.**

**Ejercicio:** 5 minutos de duración, durante dos días a la semana, de forma colectiva.

Comenzamos exteriorizando nuestra seguridad mediante nuestra postura al entrar al escenario, con la cabeza alta y los hombros atrás.

Es importante comprender que tenemos el control sobre cómo establecer nuestro tempo y cómo sentirnos en el escenario, por lo que nos tomamos un minuto extra mientras nos concentramos antes de empezar a tocar.

Una vez que encontramos nuestro sitio en el escenario, respiramos profundamente, cerrando los ojos si es necesario. Si realmente nos sentimos nerviosos/as, comenzamos nuestra interpretación con un ritmo más lento del que habíamos planeado.

Cantamos la música en nuestra cabeza, solo algunos compases a un ritmo en el cual nos sintamos cómodos y seguros.

Por último, si somos propensos/as a apresurarnos, conscientemente haremos nuestros movimientos y gestos más grandes para evitar tensarnos y cansarnos.