

GRUPO DE TRABAJO

TOMA DE CONCIENCIA Y AUTOCONTROL PARA EL PROFESORADO DE CONSERVATORIOS DE MÚSICA

CURSO 2018/2019

FICHA 3. AUTO-REGISTRO DE ANSIEDAD DE CARA AL TRABAJO DE LA ANSIEDAD Y EL MIEDO ESCÉNICO

1. SÍNTOMAS FÍSICOS

	VALORA DE 0 A 10	VALORA DE 0 A 10
	ANTES DE TOCAR	DESPUES DE TOCAR
Taquicardia	2	1
Sudoración	0	0
Respiración superficial y acelerada	5	3
Temblor	7	4
Sensación de mareo	0	0
Boca seca	2	6
Visión borrosa	2	7
Tensión muscular	0	0
Tics	0	0
Espasmos musculares	0	0
Nerviosismo	5	5
Frío	10	8
Necesidad de ir al baño	9	9
Nivel de ansiedad general	3	3

2. COGNICIONES (Pensamientos)

	MARCA CON UNA X	MARCA CON UNA X
	ANTES DE TOCAR	DESPUES DE TOCAR
Voy a fallar	X	
No valgo para esto		X
Voy a hacer el ridículo		
Voy a defraudar a mis madres		
Voy a defraudar a mi profesor/a		
Mis compañeros se van a reír de mí		
Voy a suspender el trimestre		
Ojalá que esto pase pronto		
Estoy impaciente por salir al escenario	X	
Voy a disfrutar		
Me siento seguro	X	
Estoy motivado	X	
Estoy tranquilo		X
Me voy a quedar en blanco		
No confío en mí mismo		

3. EMOCIONES (Sentimientos)

	MARCA CON UNA X ANTES DE TOCAR	MARCA CON UNA X DESPUES DE TOCAR
Miedo		
Rabia		X
Frustración		
Orgullo		
Pánico		
Alegría		X
Tristeza		
Angustia		
Asco		
Ira		
Ansiedad		
Felicidad		
Culpa		
Vergüenza		
Relax		X
Expectación		
Envidia		
Pesimismo		
Preocupación	X	
Placer, bienestar		
Pena		

OTRAS OBSERVACIONES

Comenta aquello que te parezca relevante
en relación con lo tratado anteriormente

4. REFLEXIONES EN CLASE

¿Qué es lo peor que ha ocurrido? A causa de la falta de concentración al inicio, ha habido fallos de memoria en lugares donde no había ocurrido anteriormente.

¿Cómo me va a afectar esto de aquí a una semana? ¿Y a un mes? ¿Y a un año? ¿Y a cinco años?

Me va a ayudar a seguir luchando para conseguir mi objetivo.

¿Qué es lo mejor que ha ocurrido? Que a pesar de los errores he conseguido seguir hacia delante y no verme abajo.

¿Qué he aprendido de todo lo ocurrido? Que debo practicar la concentración.

¿Qué podría hacer para mejorar mi rendimiento y cogniciones en la próxima audición?

Realizar ejercicios de visualización de la sala ~~antes~~ de días previos a la audición para una mayor tranquilidad.

Escribe 3 frases positivas que quieras repetirte de aquí a la siguiente audición para valorarte como instrumentista y como persona

Las obras no pueden conmigo, valgo para esto y he trabajado lo suficiente.

Otras observaciones (comentar aquello que te parezca relevante en relación con lo tratado anteriormente)

Me he sentido muy ~~agusto~~ ~~en~~ cómoda con el piano.