



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE MÚSICA

TRAINING ESCÉNICO PARA MÚSICOS

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN MUSICAL

PRESENTA:

ALITZEL ORIZAGA VILLASEÑOR

ASESOR:

ALMA ERÉNDIRA OCHOA COLUNGA



C. D. M. X. , DICIEMBRE DE 2021



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, por las virtudes que me ha dado, que el fruto de esta tesis pueda ser siempre en servicio Tuyo. Amén.

A mis padres Tere y José Luis, por ser mis más grandes pilares, por su apoyo incondicional y por heredarme su amor al arte y a la docencia. Esto es para ustedes. Los amo.

A mis hermanos. Iván, por ayudarme a iniciar y darle forma a mi proyecto, celebremos a la distancia. Y Daniel, por tus consejos y palabras de aliento.

A mi asesora Alma Ochoa, por apoyar e impulsar mis ideas. Gracias por mantenerte conmigo durante todo mi recorrido escolar.

A Fernando Jara, por ser mi maestro, mi colega, mi amigo y por creer en mí incluso cuando yo no creía en mí misma.

A mis amigos por su apoyo incondicional.

A los que dedicaron tiempo para participar en el taller piloto del Training Escénico.

A la UNAM.

A la Compañía Teatral Gato Encerrado, donde nací como artista escénico.

A Las Swing Sisters por permitirme experimentar todos los días el Training Escénico.

A mí misma, por la perseverancia, la creatividad, la paciencia, pero sobre todo el amor propio.

A todos los que formaron parte de este proyecto.

Gracias.



# Índice

<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo 1 El training escénico: concepciones y aspectos .....</b>	<b>3</b>
Entrenamiento vs. Training .....	3
Aspectos del training escénico y sus características .....	13
A. Aspectos corporales .....	14
Relajación .....	15
Respiración .....	17
Estiramientos y Flexibilidad .....	19
Postura .....	24
Movimiento Corporal .....	28
B. Aspectos psicológicos .....	30
Depresión .....	31
Ansiedad .....	34
Emotividad .....	43
Miedo escénico y/o Pánico escénico .....	44
Motivación .....	46
C. Aspectos escénicos .....	47
Improvisación .....	49
Improvisación con instrumentos musicales .....	51
Improvisación no musical para músicos .....	52
Imaginación y creatividad .....	54
Técnicas de clown .....	57
Uso de la ficción .....	59
Manejo del espacio escénico .....	61
Oralidad y contacto con el público .....	63
<b>Capítulo 2 El training como aspecto formativo de las carreras de arte escénico .....</b>	<b>67</b>
Comparaciones entre los planes de estudio de las carreras de arte escénico: Teatro, Danza y Música .....	67
Teatro .....	68
Danza .....	71
Música .....	76
Música en la escena .....	81
2.2 El training escénico como una necesidad de trabajar los aspectos formativos del músico .....	86
<b>Capítulo 3 Propuesta y diseño de training especializado para la formación profesional de un músico-instrumentista</b>	
Trayecto Formativo: Preparación para la enseñanza y el aprendizaje.	
Training Escénico	
PRESENTACIÓN .....	91
Propuesta didáctica .....	93

Introducción.....	93
Sistema de Training escénico.....	93
ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA.....	96
Descripción .....	96
SUGERENCIAS PARA LA EVALUACIÓN .....	99
TRAINING ESCÉNICO PARA MÚSICOS	
UNIDAD DE APRENDIZAJE I. La importancia de la educación musical profesional	
.....	100
UNIDAD DE APRENDIZAJE II. Cuerpo, expresión y movimiento .....	102
UNIDAD DE APRENDIZAJE III. El cuidado de la psicología del músico.....	104
UNIDAD DE APRENDIZAJE IV. Preparación para la escena .....	105
UNIDAD DE APRENDIZAJE V. La importancia de la autocrítica por medio de los	
ensayos y grabaciones .....	108
Ensayo práctico de la propuesta.....	111
<b>Reflexiones sobre el trabajo de Training escénico para músicos.....</b>	<b>112</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>116</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>120</b>
ANEXO 1 .....	121
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS .....	121
1. Training. Ejemplos de rutinas para realizar durante el curso.....	121
EJERCICIOS CORPORALES .....	121
EJERCICIOS PSICO-EMOCIONALES .....	123
EJERCICIOS ESCÉNICOS .....	125
ANEXO 2 .....	128



## INTRODUCCIÓN

En este trabajo se estudia el proceso de sistematización del estudio consciente del músico instrumentista para el desarrollo de los montajes escénicos desde la perspectiva de Carol Müller, quien plantea que el *Training* escénico debe ser un sistema de formación que se convierta en un hábito de vida.

Ante dicho planteamiento, surge la necesidad de comprobar si, el *Training* escénico es necesario como parte de la formación profesional del músico, o si es un sistema viable desde el inicio de la educación musical. A partir de esto, se formula la hipótesis que el músico necesita además del estudio de su instrumento, estudiar otros aspectos, que le permitan un mejor trabajo del montaje escénico.

El estudio de la técnica del instrumento es fundamental en la formación del músico; pero es importante recalcar que el trabajo de la técnica parte de un esfuerzo físico del intérprete, quien hace uso de su cuerpo como principal herramienta de trabajo. Por lo anterior resulta crucial mantener una buena salud corporal, emocional, y psicológica para aumentar la motivación, creatividad y seguridad en el artista. Una vez que se adquieran buenos hábitos en el ejercicio de los aspectos físicos y psicológicos existirá una excelente base para poder alcanzar los objetivos de los aspectos escénicos.

Numerosos autores - inclúyanse aquí a teóricos del teatro, musicólogos, filósofos, tesistas, músicos y profesores - se han preocupado por debatir si los aspectos escénicos necesitan de un espacio específico para ser trabajados o si se darán por añadidura gracias al estudio arduo de la técnica instrumental.

Desde Robert Schumann (1848), quien opina que: "Tú posees sensibilidad musical si tienes la música no sólo en los dedos sino también en la cabeza y en el corazón" (s/n), hasta el Maestro Martin Krause quien buscaba una educación integral

para sus alumnos de piano (Arrau, 1983, s/n), todos ellos parecen enfocarse en la importancia de manejar varios aspectos en el estudio y la vida del músico, sin embargo, el debate se abre al notar una falta de esta visión en los planes de estudio de las carreras de música.

Es por eso que, en esta tesis, se hace una comparación de los planes de estudios musicales con los de otras carreras universitarias de arte como danza y teatro, para observar el peso que le dan al estudio del espacio escénico incluyendo el trabajo corporal y psicológico del artista.

Esta tesis contiene tres capítulos:

El primero tiene una vasta investigación sobre cada aspecto a tratar dentro del sistema de *Training*. Desde los aspectos corporales, los aspectos emocionales y psicológicos y finaliza con los aspectos escénicos más importantes a considerar. En este capítulo se explica por qué Carol Müller plantea este concepto de “*Training*” en lugar de la palabra en español “entrenamiento” para evitar la confusión por el uso del anglicismo y la importancia de ir desarrollando cada aspecto como parte de la adquisición de hábitos vitalicios.

El segundo capítulo realiza una comparación de los planes de estudios de las carreras de arte escénico. Aquí se indica cuánto espacio le da cada materia al trabajo del escenario y la falta de este aspecto en las carreras de música. Este capítulo pretende romper con algunos paradigmas de la enseñanza musical profesional para abrir un espacio donde los músicos se sientan comprendidos en las problemáticas que tienen al momento de prepararse para la escena.

Por último, el tercer capítulo se enfoca en el desarrollo de la propuesta programática como complemento de las materias de Instrumento. En esta parte de la tesis se realiza un bosquejo de diseño curricular del sistema de *Training* con objetivos claros para uso de los maestros y los alumnos de las carreras de música.

## CAPÍTULO 1

El training escénico: concepciones y aspectos.

### *Entrenamiento vs. Training. Concepciones, diferencias y similitudes.*

En toda disciplina, ya sea artística o deportiva, quien la practica suele utilizar momentos que impliquen ejercicios tanto mentales como físicos. Es importante lograr que el cuerpo responda a cierto tipo de estímulos para realizar la disciplina, por lo que se desarrollan rutinas que le permiten a la persona dominar ciertos movimientos. A esto, comúnmente se le llama *entrenamiento*, sin embargo, en algunas disciplinas, sobre todo en el campo actoral, se utiliza un anglicismo que determina una forma de *entrenamiento* con rutinas mucho más elaboradas y con intenciones de lograr un desarrollo integral para la persona, llamado *training*.

Independientemente de que la palabra *entrenamiento* sea la traducción literal a la palabra en inglés *training*, esta última se adjudica como anglicismo al campo de la actuación para poder diferenciarla de su traducción; ya que, aunque en ocasiones se utilice indistintamente en ámbitos deportivos como artísticos, sí es importante enfatizar que ambas palabras se refieren a procesos distintos, aunque complementarios.

Para poder tener una mejor comprensión de los términos que se utilizan en el campo actoral, es necesario encontrar su relación. Los términos *entrenamiento* y *training* son palabras que “parecen usarse indistintamente para designar una sola y misma realidad: la del trabajo que efectúa el actor para perfeccionar su arte” (Müller, 2007, p. 13).

Existen varias definiciones sobre la palabra *entrenamiento*. Por ejemplo, Carlos Araque menciona en su artículo “El entrenamiento como base de la formación actoral” que: “Entrenar es preparar el cuerpo, la voz y las emociones de manera adecuada para la práctica de una actividad escénica” (Araque, 2009, p. 118).

Por otro lado, en el libro “El training del actor” de Carol Müller (2007) se hace referencia al Oxford English Dictionary y al Barhart Dictionary of Etymology donde definen *entrenamiento* como “*the process of developing of the bodily vigour and endurance by sistematic exercise, so as to fit some athletic feat*”. Lo que su traducción alude a “el proceso de desarrollo del vigor y la resistencia corporales mediante el ejercicio sistemático, con el fin de ser capaz de realizar proezas deportivas” (p.14).

Un *entrenamiento*, requiere de ciertas horas de ejercicio y práctica sistematizada para que el cuerpo se adapte al movimiento y los músculos adquieran la resistencia o fuerza necesaria para hacer cualquier actividad que requiera una disciplina ya sea deportiva o artística en las cuales se involucran la disposición y el virtuosismo del cuerpo.

La danza es el mejor ejemplo de un arte donde se requiere un *entrenamiento* corporal exhaustivo, el cual necesita que el cuerpo esté físicamente dispuesto y controlado para realizar los movimientos necesarios para su expresión. El teatro es otro ejemplo donde el cuerpo debe estar bien entrenado físicamente para la expresión corporal; sin embargo, en el teatro existe el recurso de la oralidad, lo que permite agregar más elementos de expresión y comunicación para lograr completar la disciplina. En el teatro se concibe el cuerpo y la voz como herramientas principales de trabajo y se busca entrenarlos en su totalidad de manera integral.

El ejemplo de arte escénico más relegado cuando se habla de *entrenamiento* es la música. Considero que esto se debe a que la música es un arte donde el tipo de entrenamiento corporal es muy “sutil”, ya que la habilidad que se requiere es una “motricidad fina”.

De acuerdo con el artículo sobre motricidad de Ángel Homero Pinargote, et. al. (2019, s/n):

La motricidad fina es una habilidad donde el cerebro es capaz de mandar una señal al cuerpo para que realice un movimiento determinado de manera sutil, es decir, son movimientos pequeños que el cuerpo realiza para poder manejar objetos pequeños y que requieren de un esfuerzo coordinado del cerebro y los músculos. Al contrario de la motricidad gruesa, la cual es una habilidad donde trabajan los músculos más grandes y que en teoría, son más fáciles de controlar, sin embargo, estas son habilidades que requieren de una coordinación no sólo del cerebro y los músculos, sino también del equilibrio y la sensación del espacio.

La motricidad fina implica movimientos tan pequeños o sutiles que dentro de un escenario podrían no verse, de manera que un músico que utiliza mucho esta habilidad sería propenso a considerar que los movimientos sutiles al tocar su instrumento es lo único a lo que hay que poner atención al momento de estudiar. Sin embargo, estas dos habilidades no están apartadas una de otra: si bien para la danza y el teatro, ambas ocupan una gran parte de su estudio y *entrenamiento* para su formación, en la música, la mayor parte de la formación se basa en el adiestramiento de la motricidad fina. Pero no debemos olvidar el hecho de que un músico también utiliza un escenario, el cual requiere de un dominio de movimientos grandes y

equilibrados en el espacio, por lo que no se debería pasar por alto el desarrollo de los ejercicios de motricidad gruesa.

Es aquí donde podemos comenzar a observar la diferencia de *entrenamientos* entre disciplinas artísticas como la danza o el teatro con respecto a la música. Dado que los bailarines y actores están más en contacto con su cuerpo y el espacio donde desarrollan su trabajo, logran establecer una rutina de ejercicio que les da la capacidad de dominar el cuerpo y el escenario, además de la coreografía o los libretos y eso permite un desarrollo más integral que el de un músico.

Es por esto que algunos actores implementaron un sistema de *entrenamiento* que les diera la posibilidad de estudiar y trabajar la mayor parte de los aspectos que necesitan, no sólo para dominar su disciplina sino para poder hacer de su trabajo y estudio un estilo de vida. Esto es a lo que Müller (2007) va a llamar "*training*".

La diferencia entre el término *training* y *entrenamiento* se hace presente en el libro de Carol Müller "El training del actor" (2007), quien hace una recopilación de concepciones de varios autores acerca de esta sistematización de ejercicios, que ayudarán al actor no sólo a ejercitar su cuerpo de manera consciente, sino que apoyará al estudio de su disciplina como actor.

Müller menciona que *training*:

Es un modelo sistemático para designar todos los aspectos de la formación de un actor, no sólo es una forma de estudio, sino que se convierte en un hábito de estilo de vida del artista [...] es una acción de

perfeccionamiento y mantenimiento de la condición en un dominio dado  
(Müller, 2007, p. 14).

Si bien, el *entrenamiento* permite sistematizar los ejercicios físicos de un actor, éste no abarca todos los aspectos necesarios en la formación del actor, sino únicamente la parte física, por lo que se puede deducir que el entrenamiento físico “no enseña a actuar y no prepara para la acción” (Müller, 2007, p. 15).

De esta manera, el *training* será el proceso por medio del cual, el actor complementa su *entrenamiento* físico con ejercicios y hábitos que hagan de su vida artística un *modus vivendi*, para lo cual se deben considerar diversos aspectos, no sólo físicos, sino psicológicos y escénicos también. La manera en la que se ha ido concibiendo el *training* es una forma de tomar uno o varios elementos de cualquier situación, que parezca natural u ordinaria y utilizarla sistemáticamente como parte de la preparación física y psicológica del artista.

Por ejemplo, una situación que aparentemente no tenga que ver con el área a estudiarse pero que se pueda sacar provecho de ella: mostrar cómo un grito enérgico utilizado en cualquier arte marcial podría verse reflejado en el uso del diafragma para la correcta emisión de la voz en un estudio de técnica vocal, o cómo el diafragma y la correcta postura de la cadera, toman un papel importante en el equilibrio del uso de la bicicleta y esto sea utilizado en el estudio del canto.

Otro ejemplo, sería aprender a bailar en pareja y entender que la resistencia de la muñeca con respecto a la guía del líder implica que la muñeca y el brazo no deben

estar tensos, tampoco demasiado flojos como para que la persona que está siendo guiada reciba una indicación incorrecta y cómo esto se ve directamente reflejado, entendido y aplicado en la resistencia que presenta el dedo o la muñeca, con respecto al ataque de una nota en el piano al dirigir con precisión la intención que se busca en el sonido.

Aunque existe una fuerte relación entre las disciplinas artísticas y deportivas en muchos aspectos, estas dos se diferencian porque las artes representan un medio de expresión estético y las deportivas representan una muestra de la condición física corporal y psíquica. Por lo tanto, las artes escénicas son disciplinas que necesitan de un proceso que mejore la condición física de la persona, al mismo tiempo que requieren de un trabajo que mejore su expresión artística; el modelo de *training* busca perfeccionar al artista en el dominio elegido y propone cambiar su estilo de vida de manera que adquiera hábitos, actitudes y acciones que le permitan expresarse mejor en todos los ámbitos que lo rodean.

La intención del *training* es hacer conciencia tanto corporal como psíquica de las acciones naturales del cuerpo, la mente, las emociones, así como su respuesta al entorno social para poder aplicarlas al estudio de cualquier arte. El *training* es un modelo que requiere de la observación y análisis de estas acciones tanto personal como socialmente. El aprendizaje será más sencillo si el artista puede observar los hábitos de otros artistas para aprender de ellos.

En la psicología surgen diversas corrientes que estudian la forma de aprendizaje de las personas o animales, una de las más conocidas es el conductismo. Albert Bandura (2010), uno de los principales autores de esta corriente, hace

observaciones con respecto a la forma de *aprendizaje*. Y define el **aprendizaje vicario** como:

Aquel que ocurre al observar a otros [...] La gente y los animales son capaces de aprender simplemente al observar a otra persona o a un animal aprender [...] Si la gente aprende observando, entonces debe enfocar su atención, construir imágenes, recordar, analizar y tomar decisiones que afecten su aprendizaje (Woolfolk, 2010, p. 221).

Lo que Bandura reflexiona con esta teoría es que el ser humano aprende naturalmente por imitación, de esta misma forma retiene mucho mejor la información, como lo es el aprendizaje de un idioma. Iniciamos imitando palabras que escuchamos de nuestros padres y gente que nos rodea, hasta que somos capaces de expresarnos por nosotros mismos, por medio del mismo vocabulario utilizado en nuestro entorno.

Por las características que se han mencionado del *training* y de acuerdo con lo que Bandura propone, se podría considerar que el *training* es un tipo de aprendizaje vicario. Si tomamos como base esta forma de aprendizaje, se puede entender por qué el *training* es un sistema de estudio donde la observación de acciones ordinarias tanto personales, como sociales aportan herramientas para el perfeccionamiento de la disciplina artística.

A continuación, veremos un cuadro con las diferentes opiniones de algunos autores (actores y bailarines) acerca del *training*, las cuales se reúnen en el libro “El training del actor” de Carol Müller (2007):

Josette Féral	El trabajo que efectúa el actor para perfeccionar su arte.
Béatrice Pico-Vallin	Gimnasia estricta antes de aparecer en público.  Profundizar el conocimiento de su esquema corporal a probar, dominar su gestualidad y sus movimientos para evolucionar en un espacio-tiempo particular.
Jean-Marie Pradier	La función del ejercicio es reconstruir artificialmente la complejidad.
Eugenio Barba	Los ejercicios son una ficción pedagógica. Desarrollan ciertos reflejos, condicionan una manera de pensar y forjan un "comportamiento escénico".
Laurence Labrouche	El arte de la actuación requiere entrenamiento, mantenimiento y aprendizaje continuo.
Yoshi Oida	El actor es como el ninja. Debe buscar usar el cuerpo para manifestar lo que es imperceptible en la vida cotidiana e inexistente en el escenario

Andrzej Seweryn	Trabajar cuerpo, voz e intelecto. Individualización del trabajo.
Eric Lacascade	Preparación del cuerpo y del espíritu para lograr un resultado físico en condiciones óptimas. Calentamiento también del espacio. El training es la construcción misma del espectáculo.
Alexander Del Perugia	Es esencial captar lo que nos rodea antes de actuar. Forma de escucha que produce el movimiento justo. Los juegos infantiles liberan el temor a ser juzgados. El actor avanza por su propio camino.
Bob Villette	El actor encarna un personaje, se libera de la convención de la cuarta pared. El actor es receptor de los signos de su ambiente.
Farid Paya	Relación cuerpo-espíritu, conocimiento del organismo y su utilización. Respirar es un acto esencial de la vida.
Odile Duboc	Un buen actor se reconoce más por su cuerpo que por su modo de decir. Instantes de observación consciente.

Caroline Marcadé	No hay diferencia entre el cuerpo de bailarín y de actor. La musicalidad perfecta entre cuerpo e instante es el movimiento del pensamiento encarnado.
Yves-Noël Genod	Primero los sentimientos, las palabras vienen enseguida. El teatro y la danza son el lugar de la improvisación que constituyen una teoría de lo vivo, una exploración de la felicidad del hombre.
Camille Grandville	Concentrarse físicamente antes de un ensayo. Reaprender conductas básicas como caminar para sentir desde dónde se crea el movimiento y recrearlo.
David Le Breton	La verdad del gesto. El hombre está ligado al mundo por un tejido de emociones y sentimientos. Los espectadores escuchan primero con los ojos, un actor puede decir lo contrario del texto sin que lo sepa el público que continúa leyendo el pensamiento en los movimientos y en el rostro del intérprete. El actor debe dar la impresión de vivir por primera vez los acontecimientos a los que se enfrenta.

Conclusiones	<p>El training apunta a ampliar las competencias físicas y morales del actor, a darle soltura en los movimientos necesarios.</p> <p>El training es un descubrimiento de la plasticidad propia en el trabajo de creación.</p> <p>El training es un ejercicio de sociología (pp. 13-159)</p>
--------------	--

El *entrenamiento*, entonces, es una forma de adiestramiento donde la repetición incrementa la fuerza, resistencia y coordinación de cada uno de los aspectos. Sin embargo, la suma y coordinación de este progreso junto al entendimiento de los aspectos experienciales de la vida cotidiana del artista es a lo que llamaremos *training*. Para comprender mejor cómo es el *training*, se revisarán a detalle cada uno de los aspectos experienciales a desarrollar en 3 áreas: corporal, psicológica y escénica.

### *Aspectos del training escénico y sus características.*

Existen diferentes aspectos que son desarrollados dentro de las disciplinas del teatro y la danza que no son necesariamente teatrales y dancísticos, sino puntos a desarrollar para poder controlar las presentaciones en escenario, tales como el desarrollo de la movilidad, fuerza y flexibilidad corporal, los cuidados físicos personales, la respiración consciente, el uso de la voz y su influencia directa en el control corporal y la técnica, la concentración, la memoria, la autoestima y la

seguridad. Son aspectos físicos y psicológicos propios de un ser humano que deberían ser tomados en cuenta, para la formación de todo aquél que desarrolla una disciplina artística sobre un escenario.

Las características del ser humano como un ente físico, psicológico y espiritual permiten que cada una de estas áreas puedan ser entrenadas y desarrolladas desde distintos aspectos: corporales, psicológicos y escénicos.

#### A. Aspectos corporales

Cuidar desde la base una actitud corporal sana aporta múltiples beneficios [...]: mayor plenitud y gratas sensaciones en la interpretación, mayor salud y menor desgaste en la actividad, control de la interpretación, ventajas mecánicas...  
(García, 2015, p. 151).

Los aspectos corporales se refieren al plano físico del artista. Están directamente relacionados con la expresión natural del cuerpo, respecto al arte y la estética de la disciplina. El uso y mantenimiento del cuerpo, será el medio para que el arte se lleve a cabo, es el instrumento principal del artista y los instrumentos musicales una extensión de éste; debe llevar un adiestramiento arduo y un mantenimiento diario, realizando rutinas que posibiliten la fuerza, resistencia y coordinación del mismo. Existen muchos aspectos corporales, sin embargo, se explicarán a continuación los más importantes para un artista escénico.

## Relajación

La relajación se obtiene cuando somos conscientes de nuestro cuerpo y lo que sentimos, cuando éste tiene una respuesta provocada por algún estímulo. Por ejemplo, al escuchar la alerta sísmica, nuestros músculos se tensan preparándose para salir del lugar donde estamos y ponernos a salvo; sin embargo, al tener consciencia tanto del estímulo como de la respuesta natural del cuerpo, podemos buscar un punto de relajación para evitar el nerviosismo o estrés y no dejar que el cuerpo responda de manera automática “Si aprendemos a relajar nuestro cuerpo, también aprendemos a relajar nuestra mente [...] Relajar significa aflojar” (Cester, 2013, p. 120).

El cuerpo tiende a tensar los músculos cuando se encuentra en una situación de aparente peligro para la persona. Al ponernos nerviosos, el cerebro manda una señal donde los músculos de nuestro cuerpo se preparan para la huida o para la defensa. Esto es lo que provoca que las personas con pánico escénico huyan del escenario, sus manos tiemblen y aun los que logran superar esto y ejecutar la pieza musical, su sonido es duro y poco flexible por la contracción muscular.



Ilustración 1. Técnicas de relajación (Thornen, M. (2019)).

Tulku, en su libro "Teoría y práctica del equilibrio" (1991) dice:

La relajación es un sistema curativo que podemos emplear para aliviar nuestras ansiedades y frustraciones [...] Empezamos a relajarnos simplemente cobrando conciencia de cualquier sensación que estemos experimentando [...] Cuando aprendemos a relajar el cuerpo, la respiración y la mente, el cuerpo se sana, la mente se despeja y nuestra conciencia se equilibra (p. 51).

Las ventajas de trabajar la relajación son muchas: desde controlar la ansiedad, calmar el cuerpo, prevenir reacciones naturales del organismo, hasta mejorar en la concentración y memoria. Tanto la relajación como la respiración son los primeros aspectos que deben perfeccionarse, pues son los que darán la pauta a un trabajo consciente del cuerpo del artista. La relajación está íntimamente relacionada con la respiración, por lo que una respiración poco profunda no será de ayuda para lograr la relajación. Es importante reaprender el mecanismo de la respiración, profunda para que el cuerpo se acostumbre a utilizar esta herramienta como método inmediato para la relajación.

## Respiración

“Para generar una conciencia superior debemos unir el cuerpo,  
la respiración y la mente”

(Tulku, 1991, p. 57).

Muchos de los problemas que se presentan en los músicos al momento de una presentación en escenario se deben a una falta de control en la respiración, la cual debe ser natural y relajada. Problemas en la relajación del cuerpo, el control y la fluidez del movimiento, la concentración o la memoria; son algunos de los aspectos que se pueden relacionar directamente con una baja en la oxigenación, que es causada por la forma en la que el artista respira. Éste es un aspecto al que rara vez ponemos atención y que evidentemente, no entrenamos por pensar que respirar es una función totalmente natural y automatizada.

Para que exista una mejoría en estas problemáticas se debería re-educar la respiración, como solíamos hacerlo en la infancia temprana. Si observamos a los bebés que aún no caminan, suelen tener una respiración más lenta y calmada, pero, sobre todo, profunda. Cuando el niño comienza a crecer, la respiración tiende a irse a la zona superior de los pulmones. También podemos observar que entre mayor estrés tenga una persona, más cortos y superficiales son sus ciclos respiratorios. El problema con este tipo de ciclos es que no permite que haya una buena relajación en los músculos del cuerpo y la respiración se vuelve parte de una tensión innecesaria.

Para que exista una mayor capacidad de aire y, por lo tanto, una mejor oxigenación cerebral y corporal, habría que regresar a la naturalidad de la respiración

primitiva y entender los procesos físicos y mentales que producen una buena respiración. En el libro “Cómo preparar con éxito un concierto o una audición”, Rafael García (2015) dice: “La respiración profunda y abdominal, caracterizada por emplear más tiempo en la espiración que en la inspiración, se ha mostrado beneficiosa para producir un efecto calmante” (p.120).



Ilustración 2. Ejemplo de ejercicios de respiración (Mars, V. (2018)).

Como se mencionó anteriormente, la respiración va ligada a la relajación, por lo que son dos aspectos que deberán trabajarse en conjunto. La respiración es la manera en que el artista controla la energía que fluye por su cuerpo, la cual seguirá fluyendo cuando la respiración ayude al cuerpo a conectarse con la mente. Como dice Tarthang Tulku en su libro “Teoría y Práctica del Equilibrio” (1991): “La respiración es mucho más compleja de lo que pensamos; está relacionada con otros flujos de energía y cambia de calidad según nuestros estados emocionales. [...] La respiración es como un puente que une al cuerpo con la mente” (Tulku, p. 59).



Ilustración 3. Ejemplo de respiración diafragmática (Godín, M. (2015)).

La respiración es una función básica del cuerpo que facilita todas las demás, pero también es un elemento de comunicación no verbal. Como receptores, captamos las sutilezas sobre el estado del otro en la manera en que respira, en su agitación o su calma... (El teatro, 2017)

Un artista en escena que puede respirar con naturalidad, ayuda no sólo a que su cuerpo e interpretación estén relajados, sino permite que la energía de su cuerpo fluya también a través de su público, proporcionando así para quienes lo ven, una sensación de control profesional de la presentación y una tranquilidad, al saber que el espectáculo está en buenas manos para el disfrute de cada persona presente, incluyendo al artista.

### Estiramientos y flexibilidad

La necesidad de movimiento en un artista escénico es equivalente a la necesidad natural de respirar de cualquier ser humano y el trabajo del control del cuerpo es necesario para lograr la expresividad de una obra y así poder transmitirla mejor. “El movimiento es la expresión de la movilidad existencial [...]. Una dirección escénica apropiada será aquella que maneje líneas, colores, volúmenes, espacios y sonidos como fuerzas integradoras de un *mobile* en búsqueda del equilibrio y la armonía” (Azar, H. 1988, p.17).

Buscar el equilibrio entre los movimientos controlados del cuerpo, el espacio escénico, el instrumento y la música o el diálogo a interpretar, necesita un cuerpo dispuesto, flexible y resistente para poder entrenarlo en los movimientos finos que

requiere el trabajo en escena. La flexibilidad mantiene el tono muscular, la movilidad articular y la coordinación. Permite que el cuerpo sea más versátil en cuanto a las posturas adoptadas durante las presentaciones, mantiene el cuerpo equilibrado y crea mayor resistencia, así mejora la condición con respecto al trabajo físico del artista.



Ilustración 4. Ejercicios para flexibilidad (Ejercicios para mejorar tu flexibilidad y cuidar tu salud. (2018)).

Los estiramientos son ejercicios que mejoran la flexibilidad y ayudan al descanso de los músculos y articulaciones. “Preparan a los músculos para el movimiento y aumentan la tolerancia a los esfuerzos [...] Ayudan a los músculos a recuperarse tras la actividad y son un buen medio de prevenir lesiones” (Rosset, J. 2010, pp. 92, 94).



Ilustración 5. Ejercicios de estiramiento del cuello y cabeza (De Luca, A. (2012)).

Tanto los ejercicios de flexibilidad como los estiramientos son esenciales en el entrenamiento de un artista y deben realizarse antes y después de un trabajo escénico. No es propio únicamente de deportistas o bailarines, sino de todo aquél que tenga una actividad física importante y que desee tener un buen mantenimiento y desarrollo correcto del cuerpo.

En la siguiente imagen se pueden observar algunos ejercicios de estiramiento para personas que trabajan en oficinas y que se mantienen en una posición durante mucho tiempo, parecido a los músicos que estudian en una posición “poco natural” durante muchas horas. Este tipo de ejercicios se pueden aplicar también a artistas escénicos para el descanso del cuerpo después de un trabajo de motricidad fina.



Ilustración 6. Ejemplo de estiramientos para oficina (Espinosa, A. (2020)).

Hacer estiramientos antes y después del estudio diario permite la oxigenación de los músculos, el descanso y recuperación de las posibles lesiones producidas por el uso constante de los músculos y huesos en el entrenamiento. Es así como los estiramientos y la flexibilidad deberán ser parte de la rutina de estudio de un artista.

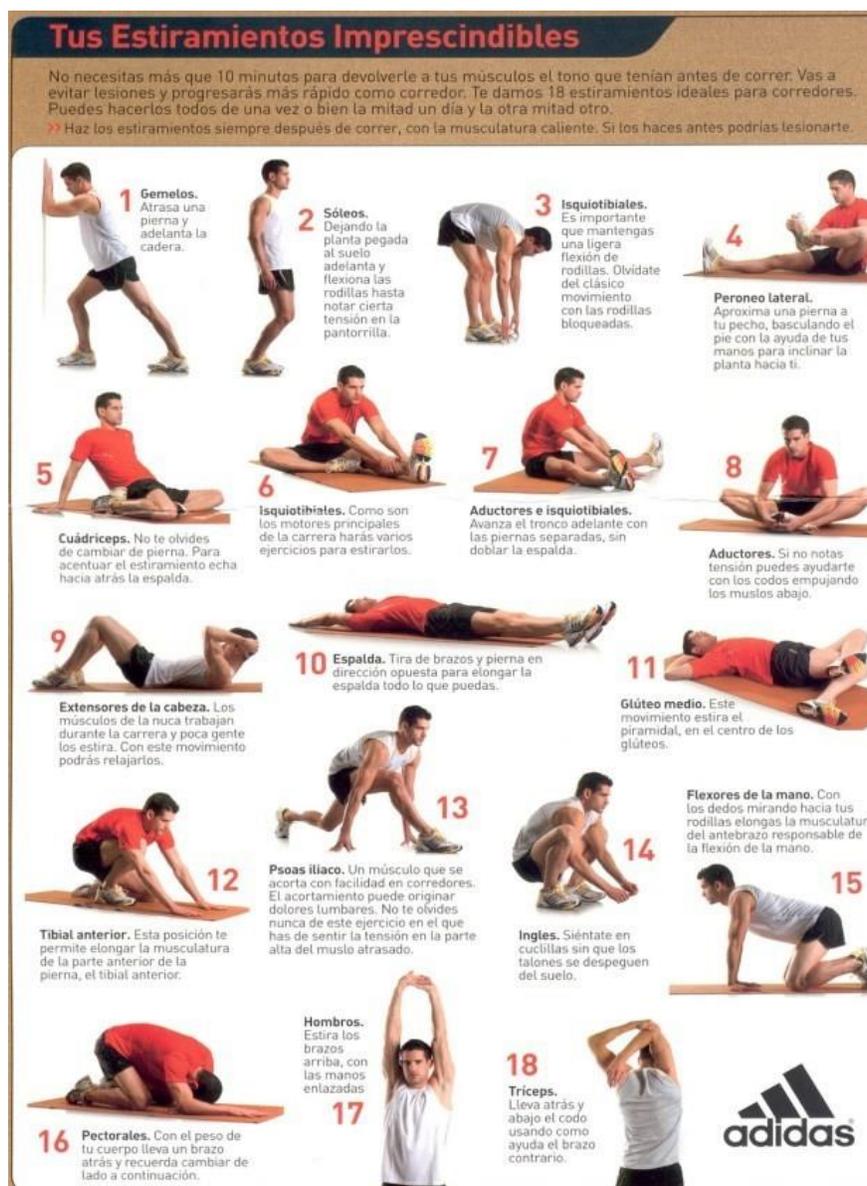


Ilustración 7. Ejercicios de estiramiento antes de un entrenamiento físico (Pérez, P. (2021)).

De la misma manera, estos ejercicios antes y después de una presentación ayudarán a la relajación del cuerpo y de la mente y evitarán la tensión propia del nerviosismo escénico.

## Postura

Cuando se habla de postura inmediatamente se piensa en la colocación de la espalda, lo primero que cualquier persona hace es enderezar los hombros y llevarlos lo más atrás posible para aparentar “estar derecho”. Sin embargo, la postura no tiene que ver únicamente con la curvatura de la espalda sino de la posición del cuerpo en general y del tono muscular, debido a que son los músculos los que requieren de la fuerza y resistencia necesarias para sostener los huesos y mantenerlos en cierta posición. “Postura. Es este el nombre que recibe la *posición que se mantiene (anatómicamente hablando) durante un tiempo prolongado, con respecto al entorno en el que se dispone el cuerpo*” (Redacción, 2019, s/n).

La postura se debe revisar en relación con la forma natural del cuerpo, al (los) instrumento(s)/accesorio(s) o vestuario a utilizar. No es la misma postura la de un flautista, un pianista o un cantante. Tampoco será igual una postura de alguien que utilice zapatos de tacón en su vestimenta o vestuario, a alguien que utilice zapatos planos, tenis o esté descalzo. La postura se modificará de acuerdo con cuánto tiempo requiera estar o no sentado y cuánta posibilidad de movimiento tenga el artista.

“Una postura correcta tiene un carácter individual y se consigue cuando se equilibra adecuadamente el peso del cuerpo” (Rosset, J. 2010, pp. 33). Lo anterior indica que el trabajo postural es una actividad que debe de estudiarse en lo individual.

Si bien es importante que otra persona (por ejemplo, un profesor) observe y haga sugerencias en cuanto a la postura de alguien, es más importante que cada quien haga consciencia de su cuerpo y corrija su postura de acuerdo a las necesidades propias.

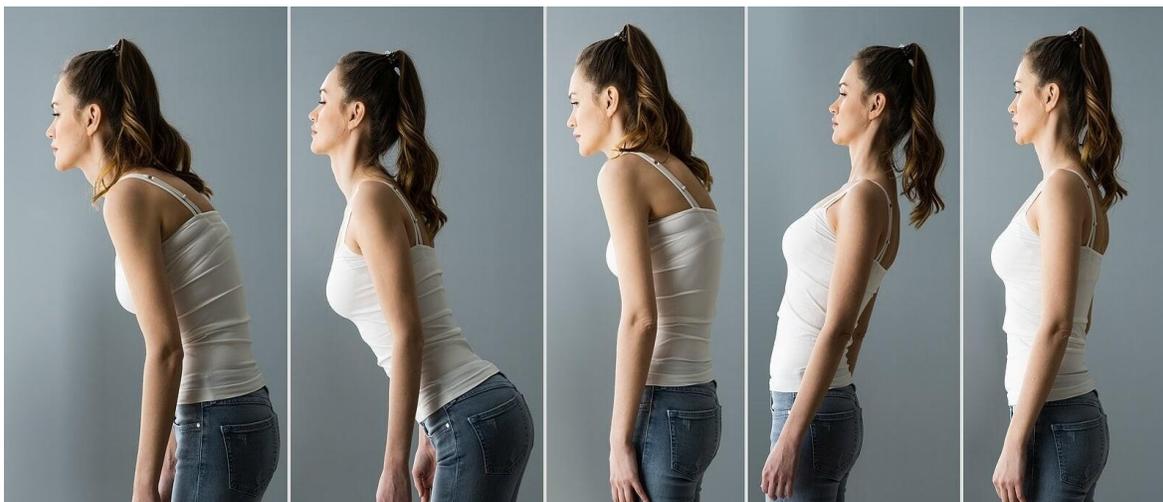


Ilustración 8. Ejemplo de posturas incorrectas y correcta (Torres, M. (2021)).

En ocasiones, al querer mantener una postura erguida se produce tensión en los hombros, el cuello y la espalda baja, lo que produce cansancio o dolor y puede provocar contracturas musculares. Para solucionar esto, se debe comprender que una postura correcta necesita de la fuerza del vientre y la colocación correcta de la pelvis, ya que son éstos los encargados de cargar con el peso de la columna vertebral y la cabeza, así como del mantenimiento del equilibrio.



Ilustración 9. Ejemplo de músculos de la pelvis sueltos y sujetos para buena postura (Rascón, E. (2017)).

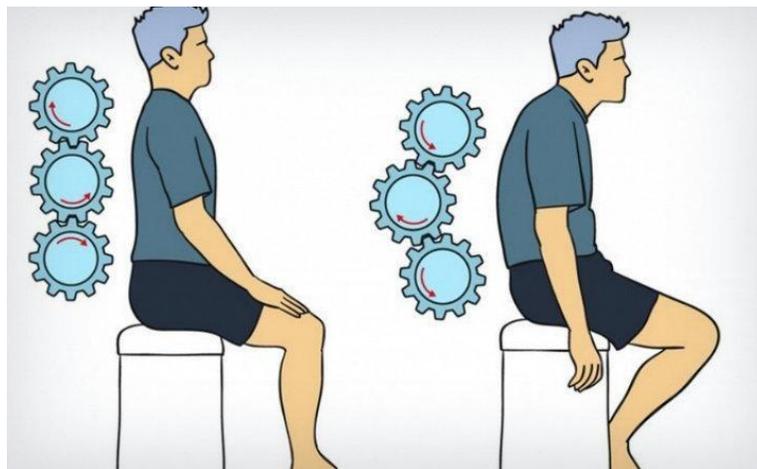


Ilustración 10. Ejemplo de postura sentado (Postura (2021)).

La postura influirá también en la seguridad con la que un artista se presenta ante el público. El cuerpo reacciona a diversos estímulos del ambiente y se modifica de acuerdo con la situación anímica de la persona, por lo que podría convertirse en un obstáculo para una buena presentación. “Cuando cambia la postura, cambia también la forma de pensar y relacionarse” (Cester, 2013, p. 136)

Una mala postura no permite que la energía natural del cuerpo fluya y viaje orgánicamente a través del cuerpo, por lo tanto, obstruye el movimiento expresivo del artista. Psicológicamente, una mala postura indica que el artista es inseguro o no conoce bien la obra; puede aparentar miedo y desconfianza. Sin embargo, un artista que, a pesar del miedo o nerviosismo, puede mantener una postura abierta y “grande” con respecto al escenario indica a su mente que puede controlar la situación y el público observará a alguien confiado en su interpretación.

Según Salvador Novo (1987), en su libro “10 lecciones de técnica de actuación teatral” dice que “Son 5 posiciones individuales con respecto a la presencia del artista en escenario:

- a) ABIERTO: El actor se encuentra totalmente de frente al público.
- b) UN CUARTO: Equivalente a medio flanco.
- c) PERFIL: Equivalente a un flanco.
- d) TRES CUARTOS: Equivalente a un flanco y medio flanco más; y
- e) CERRADO: O sea completamente de espaldas al público” (p. 12).

Al trabajar y estudiar estas posiciones en escenario, los artistas escénicos pueden ser más conscientes de que la transición durante su presentación en vivo, le da seguridad propia de su interpretación y establece un cierto impacto en el público. Lo importante es considerar que, en el caso del músico, dichas posiciones deben ser estudiadas en conjunto con la obra, para evitar llegar el mismo día del concierto sin saber cómo o en dónde pararse o bien cómo relacionarse con el público que los escucha.

## Movimiento corporal

Como se menciona anteriormente, el cuerpo tiene una necesidad de movimiento de forma natural. Hay muchos tipos de movimiento en el cuerpo del ser humano, como por ejemplo el trasladarse de un lado a otro, levantarse, sentarse, levantar los brazos para vestirse. El cuerpo humano está en constante movimiento, incluso estando dormido hay movimientos involuntarios producidos por el sistema nervioso.

Para un artista el movimiento no es algo raro, ya que debe realizar ciertos ejercicios que le permitan dominar el uso de cualquier herramienta o instrumento ajeno a su cuerpo, para la realización de su disciplina. Y no sólo el control de los instrumentos, sino también el movimiento sobre el espacio donde se realiza esta disciplina. “El estado óptimo sobre el escenario es aquel en el que la interpretación se experimenta con fluidez y el cuerpo actúa con libertad” (García, 2015 p.143).

Todo instrumento utilizado para desarrollar una disciplina artística es una extensión del cuerpo. Una herramienta para lograr hacer algo en lo que el cuerpo se ve limitado. Por ejemplo, la voz es una de las maneras en las que el ser humano puede realizar melodías, sin embargo, no podemos hacer acompañamientos rítmicos-armónicos con la misma voz, por lo que utilizamos instrumentos como el piano o la guitarra que nos posibilitan practicar ambas al mismo tiempo. Otro ejemplo, es el violín, el cual es un instrumento que llega a tonos mucho más agudos de lo que una voz podría alcanzar. Es por esto que se puede concluir que los instrumentos musicales, son herramientas que funcionan como extensiones para alcanzar objetivos artísticos más amplios y expresivos.

Sin embargo, dependiendo del tamaño y forma del instrumento, así como de la postura que debe tomar el músico con respecto a éste, el movimiento corporal podría verse afectado o impedido, por lo que debe ser parte del estudio del músico encontrar maneras de mantener la fluidez del movimiento o bien, maneras de evitar la rigidez del cuerpo a pesar de la dificultad que el instrumento represente, ya que de no hacerlo la expresión artística podría comprometerse.

Por supuesto, algunos instrumentos tienen menor movilidad, como los que requieren que su ejecutante permanezca sentado, sin embargo, el cuerpo tiene movimiento incluso en posiciones más tranquilas como “estar dormido” y es trabajo del artista descubrir toda posibilidad de movimiento con el instrumento, para que su cuerpo sea libre y realice una interpretación mucho más fluida.

Hay diversas metodologías de enseñanza musical que proponen el movimiento y la expresión corporal, como base fundamental para asimilar mejor la música y de las cuales podemos sacar ejemplos que trabajen la fluidez del movimiento aunado a la técnica instrumental. Una de ellas es la metodología Dalcroze, la cual se basa en un sistema denominado Eurritmia, “es de origen griego, traducida literalmente significa “*buen ritmo*” (Cortinas 1983, p. 7). Se refiere al movimiento de manera armoniosa o al movimiento bien proporcionado con respecto al ritmo.

Emile Jacques-Dalcroze fue un educador y compositor suizo que nació en 1865 y quien creó un sistema de coordinación musical que llamó “Eurritmia” (palabra de origen griego), el cual es un: “Sistema mediante el cual los aspectos básicos de la música se expresan por el movimiento corporal” (Cortinas, 1983, p. 3).

Dalcroze pensaba que, perfeccionando el movimiento y consciencia corporal del artista, la expresión de lo más básico de la música sería más evidente y llegaría con mayor facilidad, tanto al intérprete como al público. De la misma forma, pretendía que su método se utilizara para “perfeccionar la fuerza y la flexibilidad de los músculos regularizando las proporciones del espacio (y así) desarrollar el sentido del ritmo” (Cortinas, 1983, p.5).

Dalcroze quería que la música fuera desarrollada de manera libre, pero en total control de los movimientos musculares para lograr una armonía entre el ritmo, la música, el espacio y el cuerpo. La belleza, la estética y la armonía en el movimiento mostrará una realidad que sólo un artista puede expresar, una realidad abstracta, un diálogo, palabras en movimiento y movimiento en sonido.

El entrenamiento de la consciencia corporal y su movimiento, los ejercicios de estiramiento y flexibilidad, la relajación y respiración, son los primeros aspectos que toda persona dedicada al arte escénico debe desarrollar y dominar, ya que es su propio cuerpo el medio por el cual el arte será transmitido. Por ende “Integrar la consciencia corporal, el cuidado del gesto y la búsqueda de la naturalidad en la práctica musical diaria representa un sólido pilar para abordar mejor cualquier actuación” (García, 2015, p. 144)

## B. Aspectos psicológicos

La mente siempre ha jugado un papel importante en el ser humano. Controla gran parte de lo que le sucede a una persona. Retiene su intelecto, da sentido a sus emociones y es responsable de innumerables enfermedades que se ven reflejadas tanto en la psique como en el cuerpo. Una persona que no realiza una correcta higiene

y salud mental es probable que desarrolle enfermedades psicosomáticas, es decir que se producen en la mente, pero se ven reflejadas en el cuerpo (*psique - mente, soma - cuerpo*).

De la misma manera, una mente sin entrenamiento puede desarrollar intranquilidad y reacciones impredecibles en una persona. Es importante entonces que el artista logre y mantenga un sano control psicológico, una higiene mental para evitar que su mente produzca enfermedades psicosomáticas, que a su vez impiden una buena presentación en vivo.

Hay aspectos psicológicos que suelen ser ignorados por el artista cuando el objetivo es sacar a relucir el virtuosismo físico, pero de no ser considerados pueden generar problemáticas; por ejemplo, un pianista podría no saber que tiene depresión al estar preocupado solamente en cumplir con sacar una obra de cierto nivel en cierto tiempo; sin embargo, al no resolver este problema, podrían empezar a aparecer otros, incluso físicos, provocando un obstáculo mayor y más difícil de contrarrestar.

### Depresión

“La palabra depresión a menudo se usa para describir muchas cosas diferentes. Para algunos, define un estado de ánimo fugaz, para otros una aparición de tristeza de manera física, y para otros una enfermedad clínica diagnosticada. [...] Una enfermedad que puede afectar la vida personal, vocacional, social y de salud” (Oyama, O. & Piotrowsky, N. 2019 trad. Alitzel Orizaga). Afecta a millones de personas en todo el mundo. Sus causas son distintas y pueden derivarse de situaciones ambientales, sociales o incluso biológicas.

La Psicóloga Arlette Arrieta (2018) menciona que la depresión es una enfermedad que aparece por el anhelo de recuperar lo perdido, o bien, de recordar con demasiada intensidad el pasado (comunicación personal, s/p). Esta enfermedad no es ajena a los artistas y suele ser bastante frecuente por el tipo de presión que requiere la propia disciplina artística. Los altos estándares de competencia hacen que los artistas en formación se vean sometidos a un nivel de estrés y presión social mayor que cualquier otra persona, aparece cuando el artista trata de recordar o de recuperar la sensación que le daba tocar su instrumento al principio de su carrera. Comparar la presión por subir de nivel artístico con el placer de tocar por puro gusto, propensa a los artistas a tener este desorden psicológico.

Para algunas personas la depresión puede ser tratada con un trabajo psicológico que fortalezca la mente y la mantenga estable; sin embargo, no siempre es así, ya que hay personas diagnosticadas con depresión clínica crónica, quienes muchas veces necesitan medicamentos además del trabajo psicológico para regular este desorden.

Con base en las ideas anteriores, es posible pensar que si la depresión es una enfermedad que afecta varios aspectos de la vida de una persona (incluyendo lo profesional y la salud), no es de extrañarse que afecte los momentos de las presentaciones en vivo, ya que, si hay una presión o estrés durante el estudio y la práctica, estos suelen ser más altos, incluso a un nivel alarmante, durante una grabación o presentación en vivo.

La depresión clínica se puede detectar cuando las neuronas no liberan un neurotransmisor llamado dopamina. "Si se produce una cantidad insuficiente de

dopamina, los músculos pierden su capacidad para moverse libremente y los movimientos corporales se vuelven entrecortados” (Raynor, 2015, p. 429).

Cuando el cerebro produce una cantidad insuficiente de dopamina, se presenta el fenómeno de la depresión, y esto provoca movimientos torpes que afecta al músico en su forma de interpretar, lo que propicia una falta de motivación, fallas en la memoria y sensación de inutilidad. Todas estas sensaciones retroalimentan la falla en la producción de dopamina y la depresión continuará afectando la vida del artista como ciclo vicioso.

Los síntomas incluyen al menos 5 de los siguientes: depresión o humor irritable durante el día, disminución de interés en actividades que antes le eran agradables, pérdida o ganancia significativa de peso intencionalmente, insomnio o hipersomnia, agitación física o aletargamiento, pérdida de energía o fatiga, sentimientos de inutilidad o culpa excesiva, indecisión o una disminución en la habilidad de concentración, así como pensamientos recurrentes de la muerte (Oyama, O. & Piotrowsky, N. 2019, trad. Alitzel Orizaga).

Lo anterior demuestra que la depresión es una enfermedad que no debe tomarse a la ligera, mucho menos en artistas escénicos que necesitan tener un gran control sobre su concentración y energía, así como evitar los pensamientos o sentimientos de culpa que podrían llevar a no querer presentarse en vivo.

## Ansiedad

La ansiedad es, al igual que la depresión, un trastorno psicológico que afecta, según la revista electrónica del National Institute of Health (2016), a 1 de cada 5 personas cada año. Provoca sentimientos como el miedo o la inseguridad y en ocasiones, se ve reflejado en el deterioro de alguna parte del cuerpo, es decir, que muchas personas somatizan los síntomas de la ansiedad afectando de manera directa su salud. La Psicóloga Arlette Arrieta (2018) menciona que, a diferencia de la depresión, la ansiedad no es un anhelo del pasado sino una preocupación intensa sobre los hechos del futuro (comunicación personal, s/p).

Existen distintos tipos de ansiedad, sin embargo, el que normalmente ataca a artistas escénicos es la ansiedad o fobia sociales, también conocida como ansiedad escénica o pánico escénico.

La ansiedad social se caracteriza por presentar preocupación y miedo durante semanas antes de un evento social, como puede ser una presentación en público. Las personas con este trastorno normalmente se sienten avergonzadas, cohibidas y con miedo a ser juzgadas. Les resulta difícil hablar con los demás. Pueden sonrojarse, sudar, temblar o sentirse mal del estómago cuando están con otras personas (NIH, 2016, s/n).

Estos síntomas son comunes en personas que están por presentarse frente a un público. Hay constante estrés días, semanas o incluso meses antes de una

presentación, examen o audición. Por ejemplo, los estudiantes están más preocupados por sacar el repertorio para la fecha límite del concierto, que por realizar un montaje bien preparado y buscar la excelencia de la interpretación. Lo que implica que existe un estrés generalizado por la búsqueda de la perfección técnica, más que por la excelencia musical y escénica, y por lo tanto el cerebro del artista estará más preocupado por el fracaso en lugar de disfrutar la presentación.

En su libro “Ansiedad y pánico”, Rita Margolis (2017) menciona algunos de los síntomas de la ansiedad, los cuales es necesario conocer para poder distinguirlos en caso de que se presente un episodio de ansiedad escénica y tratarlos de la mejor manera posible. Estos síntomas se agrupan en los 3 sistemas de reacción humana y son:

Síntomas motores u observables:

- Hiperactividad
  - Paralización motora
  - Movimientos torpes y desorganizados
  - Tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal
  - Conductas de evitación

Síntomas cognitivos o subjetivos:

- Preocupación
- Inseguridad

- Miedo o temor
- Aprehensión
- Pensamientos negativos (inferioridad o incapacidad)
- Anticipación del peligro o amenaza
- Dificultad de concentración
- Dificultad para tomar decisiones
- Desorganización
- Sensación de pérdida del control

Síntomas fisiológicos o corporales:

- Cardiovasculares: palpitaciones, taquicardia, tensión arterial alta.
- Respiratorios: sensación de sofoco, ahogo, hiperventilación, opresión torácica.
- Gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea, molestias digestivas.
- Genitourinarios: enuresis, micciones frecuentes, eyaculación precoz, frigidez, impotencia.
- Neuromusculares: tensión muscular, temblor, hormigueo, fatiga excesiva, dolor de cabeza.
- Neurovegetativos: sequedad de la boca, sudoración excesiva, mareos (pp. 18-21).

La ansiedad es un trastorno que se encuentra muy presente en las carreras de arte escénico, por lo que, si al menos 1 de cada 5 estudiantes de estas áreas presenta varios de los síntomas que se mencionaron anteriormente durante su formación, es posible que muchos de ellos no lleguen a concluir sus estudios; o bien, a pesar de concluirlos, no sean capaces de presentarse en vivo como artistas profesionales. Aquellos que fueran capaces de superar algunos de los síntomas, podrían tener obstáculos físicos como temblores, náuseas, movimientos desorganizados del cuerpo, y/o falta de concentración, lo que hará que cada presentación sea una tortura. Sin mencionar que es un peligro para la vida del artista que pueda presentar síntomas cardiovasculares que no le permitan tener una salud plena.

Dentro del *training escénico* de un músico debe existir la concientización de los padecimientos psicológicos, así como la atención de éstos para que puedan ser resueltos con herramientas o actividades conductuales, o ya sea por medio de fármacos y que la persona pueda fluir aún con los síntomas de ansiedad al mismo tiempo que aprende a controlarlos antes, durante y después de las presentaciones, lo que evitaría artistas frustrados o con demasiado temor al fracaso desarrollando artistas más creativos, sanos y felices. Como dice Tulku en “Teoría y práctica del equilibrio” (1991): “Es posible tener experiencias supremas incluso durante momentos de ansiedad, ira o resentimiento, ya que se genera energía que puede ser transformada” (p. 85).

A continuación, se mencionan algunos de los aspectos que se ven más afectados por la ansiedad:

a. Temblores y otros problemas psicomotrices

Diversos estudios demuestran que algunos de los síntomas más comunes de la ansiedad escénica son los temblores, movimientos desorganizados o descoordinación, tics, sudor corporal, visión borrosa, alteración en la respiración, tensión muscular, entre otros.

A pesar de que hay cosas que ayuden a la protección de los músculos como vendas, cintas kinesiológicas, entre otros, lo más importante es que la persona tenga los ejercicios correctos para destensar los músculos, retomar la movilidad y darles un mantenimiento adecuado. El músico debe ser consciente de que los movimientos corporales afectan de manera directa la interpretación de las obras, por lo que estirar para aflojar los músculos de manera profunda y a través de la respiración debe ser una práctica habitual del estudio musical.

Anna Cester (2013), nos dice que algunos artistas ansiosos optan por la automedicación contra las contracciones involuntarias de los músculos, las cuales mejoraban con la toma de betabloqueantes cuyo acción es bloquear la actividad de los receptores de adrenalina en el cerebro, sin embargo, como con todo fármaco, no se está exento de algún problema secundario que salga de la toma de estos medicamentos, por lo que el apoyo de un profesional siempre será requerido en caso de que los problemas psicomotrices sean incontrolables. Por otro lado, es importante mantener un cuerpo sano y dispuesto para que la ansiedad no perjudique la salud física del artista. (p. 87)

## b. Concentración

Uno de los aspectos que se ven más afectados por la ansiedad o la depresión es la falta de concentración y esto se ve reflejado en la mala praxis de los músicos en escena. “La concentración consiste en centrar la atención sobre la actividad que se está realizando o el objetivo que se pretende alcanzar, dejando de lado otros estímulos que pudieran interferir en dicha tarea” (García, 2015, p. 39).

Un artista que logra hacer una rutina de estudio con buena concentración tendrá mejores resultados que aquél que está estudiando o practicando por horas sin consciencia del trabajo. La repetición durante horas ayuda a los músculos a retener cierta cantidad de información; sin embargo, menos tiempo de repetición con mayor consciencia ayuda no sólo al músculo a retener la información, sino que el cerebro actúe también apoyando la retención del conocimiento.

Es importante conocer y aprender cuál es el tiempo de concentración que cada persona puede mantener, para así organizar una rutina de estudio más productiva, pues no es lo mismo poner a estudiar a un niño de 6 años, cuya concentración de una sola actividad dura alrededor de 2 minutos, que poner a un adolescente cuya concentración puede durar hasta 15 minutos. Sin embargo, aunque al crecer se pueda tener mayor capacidad de concentración, esto no quiere decir que ésta no se pierda. Un adulto con depresión puede que tenga menor capacidad ya que sus pensamientos tenderán a irse hacia otras ideas, en lugar de mantenerse dentro de la actividad que está realizando.

Si logramos que los músicos “Estén en el aquí y en el ahora” utilizando este concepto como una herramienta que propone trabajar la fortaleza mental, estaríamos trabajando sobre la concentración de manera consciente durante cierta cantidad de tiempo. Los pensamientos que aparecen durante una presentación pueden ser abrumadores: desde pensar en lo incómodo de la ropa, la tos que se oye en el público, la sequedad de la boca, “¿qué estarán pensando?”, “¿me verá nervioso?”, “¿se notó el error?; dándole mucha importancia a cosas extra musicales y no al disfrute de la presentación provocando que su concentración se diluya en pensamientos que provocarán más errores y más frustración.

Otro aspecto que está vinculado a la pérdida de atención sería la baja motivación por el estudio. Si el artista está poco motivado a lograr sus objetivos de estudio, estará menos concentrado y, por lo tanto, al momento de la presentación la obra puede contener muchos errores.

La atención consciente en cualquier actividad es más importante incluso que la práctica formal de meditación, ya que, si estamos atentos en todo momento, aumentamos nuestra confianza y logramos el equilibrio [...] Es importante que en toda situación tomemos en cuenta cada acción y nos demos ánimo, pues incluso un solo pensamiento negativo puede guiarnos en la dirección contraria (Tulku, 1991, pp. 85-86)

### c. Memoria

Un aspecto más que se ve perjudicado debido a la falta de motivación, atención y los altos niveles de ansiedad y estrés serían las fallas en la memoria o los bloqueos mentales. Es una situación que no les sucede únicamente a los artistas sino a cualquier estudiante en general y se puede deber a diferentes causas. Cuando la memoria falla en una presentación en vivo significa que la obra no estuvo bien aprendida, pero no siempre es culpa del estudiante o del artista sino de sus hábitos de estudio o incluso de problemas psicológicos que no han sido bien tratados.

Aprender una obra implica diversos procesos que permiten la retención del contenido, es muy común que los músicos utilicen la repetición de los pasajes de una obra como proceso de memorización. El problema con este tipo de procesos es que muchas veces la repetición se realiza sin una comprensión completa del contenido, por lo que probablemente algunos pasajes queden tan inseguros que al momento de una presentación en vivo y con el estrés o los nervios, se generen lagunas de memoria.

Anita Woolfolk en su libro de Psicología Educativa (2010) dice que: “La memorización no constituye un aprendizaje significativo, ya que el material que se aprende de memoria no se relaciona con los conocimientos existentes” (p. 462). La psicología educativa dedica una parte de sus estudios a los distintos procesos de aprendizaje. Cada persona tendrá más afinidad a tener alguno de éstos, sin embargo, el estilo de aprendizaje que más se aconseja utilizar por su efectividad es el del “Aprendizaje significativo”. Un aprendizaje se vuelve significativo cuando el conocimiento es “el que tiene mayor significado [para usted]...” (p. 254).

El aprendizaje significativo es un proceso, en el cual, una obra se relaciona de diferentes maneras con los conocimientos previos del músico. Puede relacionarse con sensaciones, emociones, recuerdos o bien, conocimientos de teoría musical como la armonía, los patrones rítmicos-melódicos o con obras anteriormente interpretadas. De esta manera, una obra nueva será mejor asimilada.

“El aprendizaje significativo ocurre cuando los estudiantes se enfocan en información pertinente y generan o establecen conexiones” (Woolfolk, 2010, p. 254). Este proceso no sólo permite la buena asimilación de una obra, lo que además ayuda a una mejor apreciación y disfrute de la música por sí misma, sino que también favorece la memoria, ya que es un proceso que hace uso de todos los recursos previamente estructurados en el artista reteniendo mejor el conocimiento.

Si se logra que el artista entrene su mente y su cuerpo en un trabajo igualitario, posiblemente la ansiedad pueda ser mejor controlada, habrá mayor capacidad de concentración y permitirá que las obras sean aprendidas de manera significativa, por lo tanto, mejor retención de éstas en la memoria. Si se agrega a esto que la preparación escénica tenga elementos relacionados con las obras, la información abstracta (código musical) será almacenada durante más tiempo, pues se hará más relevante, emocionante y por lo tanto de apropiación significativa. De esta forma, al momento de la presentación en vivo habrá menos problemas y más espacio hacia la expresión.

## Emotividad

Hubo esos momentos cuando nos maravillamos ante la emoción, el amor y la tristeza que los músicos en vivo podían sacar de sus instrumentos

(Green & Gallwey, 1986, p. 6).

Pero ¿en qué momento de nuestra formación se nos enseña a expresar lo que sentimos? La educación emocional es un tema que se trabaja poco o nada en los sistemas educativos, por lo que aún para los artistas es difícil afrontar sus emociones y más aún, poder expresarlas a través del arte. Los niños expresan de manera honesta sus emociones, sin embargo, conforme se va creciendo, el manejo de estas emociones parece un tema complejo y complicado de tratar.

Al iniciar una carrera musical, la formación se convierte en un estudio de la simbología de los sonidos y no del estudio de las emociones que hay en la música, por lo que el arte se convierte en una decodificación de estos símbolos y en una adquisición de técnica virtuosa del instrumento, dando por hecho que la emotividad se logrará por añadidura.

La única emoción de la que podemos nosotros hablar en escena es la del propio temperamento del actor que se sublima en la escena. Es la energía que el actor emplea para lograr su fin [...] La interpretación es mucho más impresionante cuando provoca la emoción por lo que estamos accionando (Guillaumin, 1983, p. 7).

Es interesante analizar a los seguidores de la escuela de Stanislavsky quienes hablan de la emoción como una energía que es empleada por los actores al momento de la escena, no obstante, no es algo que hagan únicamente durante la presentación, ya que, la emoción es ensayada junto con todo lo que implica la obra. Aprender el diálogo, el trazo y la energía es necesario para imprimir la emoción correcta a la interpretación.

No obstante, si la emoción real no llega a sentirse al momento de la presentación, no existe angustia, ni es causa de desconcentración, al ser conscientes de que la falta de emoción es una posibilidad, el actor se siente libre y sin miedo a los errores, ya que la energía y la postura del cuerpo están preparados para lograr la ilusión de que la emoción está presente.

### Miedo escénico y/o pánico escénico

En el libro “The Inner Game of Music” (1986), mencionan dos situaciones importantes que expresan el por qué comenzamos a sentir miedo escénico. Cuando los niños comienzan a experimentar el arte, no tienen miedo de equivocarse o de hacerlo mal, puesto que para ellos es un juego y no tienen consciencia de los obstáculos que se van a ir presentando a lo largo del estudio y la formación profesional como artista: “Hubo un tiempo cuando nadie nos decía que tocar era difícil y nosotros tocábamos música sin sentirnos cohibidos por eso [...] Gallwey me dijo que en todo lo que hacemos, hay dos juegos que se juegan: el juego externo y el juego interno, en el que superamos obstáculos internos que interfieren con nuestro performance” (Green & Gallwey, 1986, p. 6).

En todo lo que cualquier persona hace, siempre existen obstáculos que se deben ir superando poco a poco. Los obstáculos externos, son todos aquellos que no dependen de nosotros, como, por ejemplo, el cambio de clima, un foco que se funde mientras leemos, ruido mientras intentamos grabar, etc. Los obstáculos internos, son todos los que nacen de nuestra propia mente y que son responsabilidad de cada persona trabajar y superar, por ejemplo: pensamientos de fracaso, pensamientos sobre el “qué dirán”, la inseguridad, la aprehensión, la baja autoevaluación y autoestima, entre otros.

Muchos de esos obstáculos son difíciles de trabajar, más no imposibles y requieren de una fuerza de voluntad mental para evitarlos o, más difícil aún, comprender que son parte de nuestro quehacer diario y aprender a convivir con ellos para que no interrumpan el flujo de la expresión de un artista.

“Reglas básicas del Juego Interno: atención, voluntad y confianza” (Green & Gallwey, 1986, p. 28). Estas tres reglas marcan la pauta para solucionar algunos de los problemas que provocan el miedo escénico: desarrollar la atención, fortalecer la voluntad y adquirir la confianza será la forma para comenzar una buena puesta en escena.

## Motivación

La motivación es la fuente de la energía que lleva a niños, jóvenes y adultos a perseverar con ilusión...

(García, 2015, p. 44)

Observando a las personas que inician sus estudios musicales, es posible darse cuenta de la ilusión que tienen por aprender algo nuevo, por mejorar y por sonar igual que sus artistas favoritos. Como dice Rafael García (2015), la ilusión de lograr un objetivo es la mayor motivación cuando nos proponemos hacer algo (p. 44).

La motivación es una forma en la que las personas encuentran la disciplina y la disfrutan, aun cuando ésta no sea fácil. Un alumno está motivado a estudiar un tema no sólo por la satisfacción de ser mejor sino porque el tema realmente le interesa, sabe lo que está aprendiendo y para qué; cuando sabe que el conocimiento le será útil en su vida, no le será difícil o pesado ponerse a estudiar en ello. Pero la motivación no es algo que salga de la persona que tiene la ilusión de aprender algo, sino del apoyo y comprensión que le den las personas que lo rodean y el impulso de sus profesores.

Tener un profesor que te impulsa a ser mejor, que te da las herramientas, que te hace críticas constructivas y que felicita tus progresos es clave para mantener una motivación alta y presente, además de que, posteriormente, el recuerdo de ese profesor será suficiente motivación para continuar mejorando. Sin embargo, es triste observar que no todos los estudiantes tienen la fortuna de contar con un profesor que aliente y motive, sino que, al contrario, haga notar los errores, impida las

presentaciones en vivo porque la obra no está “perfecta”, haga comentarios burlones o humillantes y censure toda intención de creatividad del alumno.

“El permiso a fallar, dirige al éxito” (Green & Gallwey, 1986, p. 33). Fallar nos hace humanos y saber que tenemos la oportunidad de hacerlo nos quita ese horrible miedo al error, el cual es la mayor némesis de la motivación. Ya que, aunque una persona tenga la ilusión de aprender algo nuevo, cuando se le empieza a inculcar el miedo al error y se aprende a que la responsabilidad con la perfección es de vida o muerte, la creatividad se coarta, la ilusión se acaba, la motivación deja de existir.

Ken Robinson en su libro “El Elemento” (2009) otorga mucha claridad con respecto a la motivación para dedicarse a la profesión que ejerce cada persona, siendo muy incisivo en que la creatividad, el apoyo de los maestros en el momento indicado y el miedo al fracaso son claves para que un niño termine dedicándose no sólo a algo en lo que es bueno, sino que realmente le gusta (p.18).

### C. Aspectos escénicos

Tanto los aspectos físicos como los psicológicos, son aspectos que ayudarán al artista no sólo a mejorar su disciplina artística, sino que le darán herramientas para su vida cotidiana ayudándolo a mantener una estabilidad emocional. Además, de que contando con el desarrollo y control de los aspectos anteriores será mucho más sencillo el desenvolvimiento de los aspectos escénicos para la disciplina artística.

Muchos de los aspectos escénicos tienen que ser visualizados como parte de la cotidianidad del artista para que haya una naturalidad estética en la presentación y deberán ser parte del estudio diario. “La puesta en escena dramática está considerada como conjunto de movimientos, de gestos, de actitudes [...] Totalidad del espectáculo emanando de un pensamiento único que lo reúne, lo regula y lo armoniza” (Azar, 1988, p. 13).

Es interesante cómo en el ámbito actoral, la puesta en escena se considera el conjunto de todos los movimientos estudiados, no sólo del texto memorizado, sino de la unión de todos los aspectos que involucran al ser humano con la obra a representar. Todo lo que se pueda conjuntar en el escenario (dibujos, artes visuales, eurytμία, literatura, música) es considerado *teatro* y todos estos elementos unidos a los estados emocionales del artista podrían constituir el espectáculo.

Tomando en cuenta la concepción que se tiene sobre el acto escénico desde el punto de vista de la actuación tenemos que: “El punto de partida artístico de la acción teatral es la *literatura*: la palabra hablada y escrita. La palabra en su indeclinable tercera dimensión. Entonces: **TEATRO = LITERATURA + ESPECTÁCULO**. Transformación de las palabras en espectáculo” (Azar, 1988, p. 14). Hasta el momento, se había descrito únicamente el trabajo de *training* en la generalidad de los artistas escénicos, basándose en lo que los bailarines y actores trabajan a lo largo de su formación, sin embargo, es momento de centrarse en lo que sería el *training* de los aspectos escénicos de un músico.

En esta época, la palabra espectáculo era utilizada para referirse a eventos de carácter comercial y popular que incluya elementos de todo tipo, entre más llamativos, mejor. Luces, vestuarios, maquillajes, bailarines, etc., son los elementos que hacen que un espectáculo sea atractivo para el grueso de la población, la música o la literatura pasan a ser parte de éste, pero no necesariamente son el centro del

espectáculo. Sin embargo, y con base en lo que menciona Héctor Azar (1988), la palabra espectáculo es la transformación de la literatura en este evento realizado para que un público lo aprecie. (p. 14)

La música no es la excepción. Ya que si utilizamos la misma fórmula de Azar podríamos decir que: **CONCIERTO = MÚSICA + ESPECTÁCULO**, es decir, la transformación de la música escrita (código musical) en espectáculo, lograr trasladar la música a una “tercera dimensión”, en tanto que la música sólo puede existir cuando el código musical es transformado en sonidos.

El montaje de una obra musical comienza desde el objetivo al elegir una o varias obras, ya que, si bien, no se profundiza en la intención del autor al escribir su obra, sí se debe tener una intención para tocarla. Los primeros acercamientos al repertorio deberían incluir una aproximación al contexto de la escena, como podría ser: el trazo en escenario, una visualización del vestuario, una explicación de la obra o un breve guion. Es importante definir el objetivo del concierto: si será recreativo, de entretenimiento, didáctico o conmemorativo, para qué tipo de público va dirigido, entre otras cosas. Los aspectos escénicos son diversos, sin embargo, se mencionarán algunos de los que podrían ser más beneficiosos para los músicos.

### Improvisación

Dentro de la academia de música, es muy poco común que se utilice la palabra “improvisación”, ya que, la formación de un músico casi siempre pretende que el intérprete toque con precisión lo que está escrito en la partitura sin ningún intento de

espontaneidad; al contrario de la música de jazz, en la que la improvisación es una práctica obligatoria.

Según el libro “El lenguaje musical” de Josep Jofré I Fradera (2015), había un símbolo que se utilizaba para indicar el momento en el que el intérprete tenía que improvisar: “El calderón que tienen es de *cadencia*, y por lo tanto deben improvisar una *fermata*. Los demás instrumentos, que tienen el calderón encima de los silencios, deben esperar a que los personajes hayan terminado su improvisación u ornamentación” (p. 115).

La improvisación era una práctica acostumbrada de los intérpretes en la época de Bach, Mozart o Hadyn, los instrumentos solistas debían comenzar su improvisación la nota escrita bajo el calderón y terminar su cadencia (improvisada) con las notas escritas antes de retomar el tema de la obra. En la actualidad, muchas de las cadencias ya están escritas y el intérprete sólo se aprende lo que está en la partitura, poco a poco la práctica de la improvisación se ha ido perdiendo en las escuelas de formación académica.

Es, por tanto, imprescindible que este proceso de descubrimiento se produzca desde la improvisación, que es el medio más eficaz para crear desde la individualidad, y, por tanto, desde la verdadera originalidad de cada uno. Aunque ello vaya en contra de toda la educación que recibimos... (Jara, 2000, p. 50).

La improvisación permite que aflore la personalidad y el instinto más primitivo y natural del artista, permite que las emociones y reacciones fluyan en el momento adecuado y deja que el cuerpo se adapte a la sensación real de la intención. Durante la improvisación musical, el lenguaje, el estilo y el género musical se conocen, estableciendo una relación más estrecha de la música con el intérprete. Adquiriendo el lenguaje y el estilo, la música cobra un sentido más real de acuerdo con la época a la que corresponde, de esta forma, la improvisación también tendrá sentido y relación con respecto a la obra.

De acuerdo con Héctor Azar, en su libro “Cómo acercarse al teatro” (1988), uno de los elementos que constituyen la integración de un espectáculo es: “*La improvisación*: concepto de espontaneidad; punto de partida del instante creador que va a dar lugar a una interpretación histriónica (actor) y escénica (director)” (p.63.).

### Improvisación con instrumentos musicales

Improvisar es un medio para internalizar: los objetos, el medio que nos rodea [...], la percepción del propio cuerpo, sus múltiples relaciones espaciales, obras literarias, musicales y plásticas, danzas... Es un medio para exteriorizar: lo internalizado conscientemente, la subjetividad, el inconsciente... (Kalmar, 2005, p. 99).

Hay muchas formas en las que un artista, ya sea actor, bailarín o músico, puede improvisar. Lo importante de la improvisación es que sea un juego, donde cualquier

herramienta o instrumento se conviertan en cosas distintas, también crear desde la imaginación objetos que no se pueden ver, para poder tener más posibilidades de juego. En una improvisación, la censura no existe, la expresión es libre y a la vez tiene reglas en relación con lo que se está haciendo.

El instrumento es la herramienta más próxima al músico, puede utilizarlo como parte de su propia voz o de su propio cuerpo. Puede crear un diálogo entre él mismo y el instrumento. La improvisación le otorga la oportunidad de decir con sus propias palabras o sonidos, lo que sale de lo más profundo de su ser como artista; le permite desligarse de lo “correcto” y hacer conexión con su verdadero sentir. La música escrita, nos ayuda a crear un lenguaje, a aprender las palabras, la forma de expresarnos, pero la improvisación ayuda a expresar lo que sentimos con nuestras propias palabras y sonidos.

Por ejemplo, cuando los padres enseñan a hablar a sus hijos su idioma natal, las palabras y la forma gramatical se aprende por imitación y repetición, sin embargo, es el hijo quien elige de ese repertorio las palabras necesarias para decir lo que piensa. En el jazz, la improvisación requiere de un conocimiento profundo de la armonía de la pieza para que, utilizando las mismas notas de una escala o acorde acomodadas al gusto del intérprete, se pueda “decir con las propias palabras” lo mismo que dice la canción o la pieza.

### Improvisación no musical para músicos

Cuando un músico se presenta como solista en un concierto, pareciera que no necesita de la “socialización”, sin embargo, olvidan que hay un público con el que

pueden tener contacto o bien, existe todo un universo en el escenario para la creación e imaginación de situaciones o personas donde el músico se relaciona de otras maneras y no únicamente con la parte musical e instrumental.

La improvisación no musical, es la parte donde los músicos pueden practicar o jugar a relacionarse con otros músicos en escena, o bien, con su público. De ahí, puede salir el discurso, la presentación, otras formas orales y actorales que ayuden al músico a dar un concierto más completo y agradable.

En esta práctica, pueden salir ideas para conciertos temáticos, de comedia o de cualquier estilo que se le pueda ocurrir al concertista, de acuerdo con el objetivo del concierto. Considerando si es un concierto conmemorativo, un examen o si es un evento de entretenimiento, es darle la opción de ser creativo sin miedo al ridículo y sin miedo a la crítica social, únicamente, por el afán de divertirse y disfrutar, ya que, si él disfruta lo que hace, lo más probable es que su público disfrute también junto con él. “Si dejas de preocuparte de cómo lo harás...el miedo desaparece [...] Cuando comprendes que tienes la oportunidad de ser generoso...tu miedo palidece y cuentas a la audiencia la verdad” (Álvarez, 2015).

La improvisación es una forma de encontrar la generosidad que se le debe dar al público, para poder contar la verdad y la realidad de lo que la música busca expresar. Así se le dará al público algo más que le haga sentirse identificado con el músico y satisfecho de haber asistido al concierto.

## Imaginación y creatividad

...La imaginación es el poder evocar cosas que no están presentes en nuestros sentidos

(Robinson, 2009, p. 90).

Cuando se habla de imaginación, acuden a la mente imágenes de niños jugando a ser piratas, doctores o hasta maestros. Juegan a ser cosas que aún no son o inventan lugares y personas para completar el juego. Recrean imágenes, sonidos, conversaciones en su mente que les permite desarrollar sus ideas e ir encontrando en el juego, la persona en la que se convertirán.

La imaginación en un niño es lo más sano que puede tener para aprender y experimentar cosas que aún no suceden. Sin embargo, a menudo se piensa que un adulto que imagina es demasiado inmaduro o incluso, un poco loco. Cuando un adulto piensa en lo que es la imaginación, en realidad está imaginando.

Los adultos, en general, son muy reacios a aceptar que nuestra mente imagina cosas por naturaleza. Imaginamos lo que vamos a decirle a una persona, imaginamos situaciones que nos ayuden a prepararnos para ciertas cosas. Recrear imágenes, sonidos y hasta sabores es parte de la imaginación de una persona, sin importar su edad. Pero ¿qué pasa cuando intentamos que esas imágenes trasciendan al plano de la realidad?

“Si bien aceptamos plenamente los datos de nuestros sentidos, somos muy reticentes a aceptar los de nuestra imaginación” (Robinson, 2009, p. 89). El miedo al rechazo social de nuestras ideas y juegos es un problema que se va desarrollando con los años. La escuela, muchas veces, es el lugar donde la imaginación se permea, por la intención de hacer que los niños piensen y razonen de la misma forma que sus profesores. Comienza el miedo a decir o hacer cosas por la censura de las personas.

Las imágenes mentales, que se van creando por medio de la imaginación, toman un valor importante cuando pasan al plano de la realidad, es decir, que la persona que las imaginó las logra llevar a cabo. A este proceso se le llama *creatividad*, como dice Ken Robinson (2009): “La creatividad es el proceso de tener ideas originales que tengan valor” (p. 99).

Todas las personas tienen la capacidad de imaginar grandes cosas, sin embargo, sólo aquellos que tienen el valor de llevarlas a la práctica, son los que se ganan el título de personas creativas. La creatividad te da un valor único, pues cada persona tendrá ideas que lo distingan de otras personas; las ideas y la forma de desarrollarlas es lo que hará que una persona tenga éxito, o se acerque a éste, pues nunca tendrá miedo al fracaso.

Los estudiantes de música consideran que la inteligencia y el virtuosismo en el instrumento lo es todo para triunfar y destacarse, la mayoría pasará toda su vida intentando alcanzar los estándares sociales. No obstante, pocos girarán a otras opciones creativas que los guiarán al éxito, incluso más, que los que basan su carrera únicamente en el virtuosismo. La creatividad, les permitirá ver más allá de la música como habilidad y podrán llevar a la gente conciertos de calidad, además de atractivos para cualquier tipo de público.

Claro que, no cualquiera puede ser virtuoso, así como no cualquiera puede ser creativo. El proceso creativo puede ser igual o hasta más demandante que el estudio virtuoso del instrumento. Requiere de una mente sana, fuerte, imaginativa y requiere de recursos más allá de lo físico para llevar a cabo ideas que pudieran parecer poco prudentes o factibles pero novedosas y divertidas. Ken Robinson (2009), dice en su libro “El Elemento” que: “la creatividad va un paso más allá que la imaginación, porque exige que hagas algo en vez de estar tumbado pensando en ello” (p. 104). Además, exige que lo haga uno mismo, sin que nadie más diga lo que hay que hacer.

Según Ken Robinson (2009), todas las ideas que se producen por medio del proceso imaginativo tendrán que pasar por otro proceso para ir las desarrollando, juzgar cuál será efectiva y de mejor calidad, probarlas y volver a intentar. A esto, Robinson le llama *proceso creativo* (p.105). Pero este proceso no será posible sin antes atreverse a intentar aplicar las ideas aún con la posibilidad de equivocarse. “Nunca harás nada original si no estás preparado para equivocarte” (Robinson, 2009, p. 108).

Las personas que tienen miedo a equivocarse están más sujetas a hacer únicamente lo que les digan, por lo tanto, nunca harán nada original. Las buenas ideas que pudieran tener desaparecerán y se quedarán en la imaginación de la persona que la tuvo, pero al ser tan reticente a aceptar los estímulos que vienen de su propia mente, pronto empezará a censurar sus pensamientos, por lo que, con el tiempo no volverá a tener nuevas ideas.

Cabe destacar, que el sistema de *training* se dirige precisamente a ser una herramienta de apoyo cuando el proceso creativo tiene problemas para fluir. Dado que el desarrollo de los aspectos psicológicos dará la fortaleza a la mente para resolver las dificultades creativas, el progreso de los aspectos corporales dará la

oportunidad de resolver una dificultad por medio del plano físico de la persona y el aprendizaje de los aspectos escénicos, otorgará muchas herramientas para resolver situaciones del proceso creativo para la escena.

### Técnicas de clown

Una forma interesante de abordar el manejo escénico/actoral, es el del clown. Un clown, a diferencia del payaso, es un actor que vive exageradamente las formas naturales del ser humano. “El clown es alguien que vive, siente y reacciona de todas las maneras que una persona puede registrar en cualquiera de sus fases vitales [...] en el clown encontramos nuestro mejor otro yo, aquel que es más sincero, primario, apasionado y transparente” (Jara, 2000, p. 12).

Todas las personas tenemos un clown interno, que es el que actúa, piensa y habla de la manera más sincera, intuitiva y un poco salvaje. Es el que nos permite resolver un “error”, ya sea de forma graciosa o bien, con enojo y frustración. Es el que nos hace reaccionar impulsivamente ante cualquier estímulo. Nace de nuestras propias características genéticas y la formación de nuestra personalidad y carácter.

El clown utiliza como única herramienta o aditamento, la máscara más pequeña, que es la nariz roja. Jesús Jara (2000), en su libro “Los juegos teatrales del clown. Navegante de las emociones”, nos explica que la máscara es una prótesis de la cara que “está habitada por un ser que tiene vida propia” y que, “recibe el aliento vital de una especie de espíritu benigno” (p. 53). La máscara, es una herramienta que le da cierta característica de emoción al ser que la utiliza, puede ser una máscara completa,

un antifaz, una media máscara o la máscara más pequeña que es la nariz roja, utilizada por el clown.

La nariz roja simboliza la torpeza natural del ser humano cuando, por ejemplo, una persona va caminando y no ve que hay una puerta de cristal frente a él, choca y por lo tanto, la nariz se hincha y se pone roja. Es por eso, que el clown pondrá como símbolo primordial su torpeza ante toda acción que realice y cómo podría resolver sus problemas, a pesar de ello.

“El clown debe transmitirnos una imagen global positiva como persona, que nos haga mantener la fe en nosotros mismos, en el ser humano tal como es, con sus virtudes y sus defectos” (Jara, 2000, p. 29). Pero, antes de poder iniciar a hacer contacto con el clown interior, debe de haber una preparación previa, por ejemplo, un calentamiento o adiestramiento físico que permita a la persona estar abierta, dispuesta y relajada para permitir a su instintivo clown a salir.

El clown sólo saldrá con seguridad, cuando no exista el miedo al juicio o la crítica de los demás. Jara (2000) menciona que lo primero que se debe lograr después del calentamiento es permitir que los demás observen y “recibir de ellos a través de su mirada, la percepción que tienen de nosotros. [...] Cuando lo consideremos agotado, podremos entonces ir a confrontar ante un espejo nuestra imagen interior y la externa que recibimos de él” (p. 54).

El clown da la oportunidad de comprender la percepción que otros tienen de uno mismo, así como, de conocer la percepción personal, entenderla y aceptarla, para saber cómo nuestro clown se relaciona con el interior de la persona y con otros. “El

clown nos ofrece también todo un abanico de emociones que forman parte de la esencia del ser humano” (Jara, 2000, p. 30).

El clown es libre, inocente, ingenuo y realiza acciones que una persona no haría habitualmente. Se parece más al niño interior, al que le gusta jugar e imaginar y es coherente con sus sentimientos sin represión de ningún tipo. Es una forma de adquisición de conocimiento e ideas, las cuales se podrían llevar a escena de manera creativa y generosa ante el público.

### Uso de la ficción

Para poder aplicar la ficcionalidad en una puesta en escena musical, es necesario comprender qué es y cómo funciona. Las características de la ficcionalidad y su uso en distintos espacios artísticos, no solamente escénicos. El artículo “El concepto de ficcionalidad: Teoría y representaciones textuales” de Francisco Álamo Felices (2014), nos da una conceptualización del uso de la ficción en la literatura, apoyándose en autores como Carlos Reis quien dice: “...Son sobre todo los textos narrativos los que mejores condiciones reúnen para escenificar la *ficcionalidad* a través de la construcción de *mundos posibles*; pero eso no implica que la ficcionalidad sea una condición exclusiva de los textos narrativos” (en Álamo, 2014, p. 18).

Así como la conceptualización del autor Pozuelo Yvancos (2014), el cual menciona el uso de la ficción como: “La cuestión de la ficción no es metafísica, [...] es pragmática [...]: lo creíble lo es si es estéticamente convincente. Lo maravilloso no es verdadero ni falso, lo fantástico se dirime en la credibilidad de la obra poética” (p. 18).

Por lo tanto, la ficción es una manera de crear mundos distintos, a través de algo estético que sea convincente para el público. Es la creación de una realidad alterna a la realidad de tal forma que, permita al espectador implicarse de manera emocional con lo que sucede en el escenario.

El uso de la ficción es más común en áreas como el teatro o la danza, las cuales basan su disciplina, en su mayoría, en obras literarias las cuales se encargan de crear mundos en donde el personaje inventado vivirá sus aventuras. Esto a diferencia del músico, el cual no tiene la necesidad de inventar una realidad, un mundo o un personaje para realizar sus composiciones.

La ficción también puede ser utilizada como metáforas que ayuden a la seguridad del músico en escena. Gonzalo Álvarez (2015) en su conferencia TED pone diversos ejemplos sobre las metáforas que podría hacer una persona al presentarse en público:

Una presentación es un combate [...] ¿Qué es la audiencia? Un rival contra el que hay que luchar, por lo que las presentaciones se vuelven tensas al tener la sensación de que hay que matar o morir [...] Cambia tu metáfora y cambiará tu forma de ver el mundo, si piensas que una presentación es un viaje, modificará la forma en la que afrontas la escena (s/n).

No obstante, el uso de la ficción como herramienta para la puesta en escena puede ser muy útil, sobre todo cuando la creatividad no es suficiente para crear un ambiente para el público. Utilizar elementos de la literatura, el cine o el teatro para recrear una situación que sea estéticamente convincente y coherente con la pieza a interpretar, hará que la puesta en escena sea una maravilla creíble y poética.

### Manejo del espacio escénico

Comprender que el escenario es el espacio donde se va desarrollar un concierto o una audición, es algo que la mayoría de los músicos tiende a dar por hecho. Sin embargo, el escenario es la herramienta más importante para el desarrollo correcto de una presentación en vivo y es necesario poner un foco de atención en este espacio.

Un espacio que va a funcionar no sólo como el lugar donde se pondrá el instrumento y se ejecutará la acción del concierto, sino que será el espacio del músico en formación, así como el lugar formativo y educativo donde el público va en búsqueda de una presentación que enriquezca sus vidas culturalmente. Será el lugar de transformación del músico, la música y todos los elementos reunidos. “El escenario es el espacio en donde se lleva a cabo la representación teatral... Aquí todo se transforma, la luz del teatro no es como la natural, el tiempo y las emociones pueden prolongarse o recortarse y el espacio puede abarcar el Universo entero” (Schimdhuber, 1986, p. 15).

Para un buen manejo escénico, lo primordial es conocer ese espacio en donde el músico, como artista escénico, se convierte en un actor que vive, se relaciona y se desenvuelve en el escenario. Comprender que no es el espacio usual donde trabaja, ni

tampoco el lugar silencioso donde nadie lo interrumpe o distrae, sino el espacio donde cualquier cosa puede pasar, desde situaciones malas fuera del alcance del músico, hasta elementos que ayuden y aporten a la buena interpretación. Las luces, el olor del lugar, pero sobre todo el público expectante hace que el escenario se convierta en todo un reto a manejar.

“Toda obra teatral se desarrolla en un escenario o foro. Este es el mundo del actor, y necesita conocerlo, puesto que en él va a vivir su personaje...” (Novo, 1987, p. 10). El músico hace que su música nazca, viva y crezca como un personaje dentro de un universo y un mundo, en un lugar que, no importando su tamaño, puede hacer que el actor se vea pequeño si no conoce su espacio.

El manejo del escenario implica entender la “anatomía” de éste y saber desplazarse, moverse y colocarse de acuerdo con lo que sea mejor para que el público lo observe bien. Conocer y preparar los movimientos y desplazamientos correctos en el escenario hará que el concertista se vea menos brusco o débil y logre llenar el espacio escénico, aun estando él solo con su instrumento.

Es importante conocer la terminología de las posiciones del actor con respecto al escenario frente al público para un manejo fluido y natural del escenario. Salvador Novo (1987) explica:

Usamos en teatro los términos “derecha” o “izquierda”, siempre con referencia al actor colocado frente al público [...] También en teatro “arriba” y “abajo”, por arriba entendemos la parte del escenario más

lejana del espectador: y por abajo, la parte más próxima al espectador (p. 10).

Como parte del desarrollo del manejo escénico, es fundamental considerar el discurso, diálogo o presentación verbal, la cual puede ser desde una presentación muy seria, escrita como conferencia; o bien muy casual y “espontánea”. Sin embargo, cualquier forma de presentación verbal que se decida hacer tiene que ser estudiada y ensayada pensando en lo que el público necesita saber para estar en contexto y, sobre todo, realizar la presentación de manera organizada teniendo un buen ritmo entre piezas para captar la atención del público en todo momento, de lo contrario, la audiencia podría aburrirse y huir del concierto antes de que concluya.

### Oralidad y contacto con el público

El teatro es diálogo, el entendimiento de un grupo de personas  
enfrente de otro

(Novo, 1987, p. 13).

Salvador Novo explica que en el teatro debe de existir un diálogo. No sólo si hay dos o más actores que interactúen entre sí, sino que hay un grupo de personas que está frente al actor en escena que requiere de cierta interacción y ese grupo es el público.

Un concierto se puede separar en distintos momentos: el primero, donde el músico se desplaza y enfrenta al público; el segundo, donde interactúa con el público, haciéndolo parte de la escena; el tercero, donde se encerrará en el mundo creado para él y su música; y el cuarto, donde volverá al público recibiendo los aplausos.

Por lo que en los momentos donde el músico hace al público parte de la escena deberá haber un diálogo o un discurso que permita a la audiencia sentirse conectada con lo que está por pasar. Un músico que no dialoga con su público provoca una sensación de desapego y desinterés. “...Investigar a la audiencia, reunir un material que les sea útil, en definitiva, crear una presentación que le aporte valor” (Álvarez, 2015, s/n).

Gonzalo Álvarez (2015), en su conferencia TED, menciona que una ayuda para evitar el miedo escénico es olvidarse de uno mismo y pensar en el público; preparar el material a presentar (en el caso de los músicos, las obras) para que sean de interés y valor para ellos. Esto no quiere decir que se les dé únicamente lo que el público pida.

Héctor Azar, en su libro “Cómo acercarse al teatro” (1988) menciona que, teniendo productos cuidados y de elevada calidad, comprensibles para todos se podría “enseñar divirtiéndose” y no “divertir engañando”. La música que únicamente divierte es una manera de “robar” dinero de la gente, según Azar. Por lo que nuestro trabajo sería *enseñar a pedir* música de calidad que divierta o haga al público sentirse identificado (p. 20) Preparar este material y además guiar al público en lo que va a escuchar dentro del concierto hace una presentación más profesional y atractiva.

La manera de guiar al público es organizando el material, investigando sobre cada obra y redactando un guion, el cual se debe estudiar y ensayar una vez dominadas las obras para presentarlas en el momento preciso, evitar adjudicar datos erróneos de las obras o decir cosas innecesarias o inadecuadas.

“La *persona teatral* más importante es el público, ya que sin ella no existe la relación teatral” (Azar, 1988, p. 22).

El público es parte importante de lo que sucede en la escena al momento de un concierto. Sin el público no podrían existir estos eventos porque es la gente quien consume el trabajo del artista. Por lo que, como dice Azar (1988), que:

...no tomar en cuenta al público, se está eliminando la mitad de los elementos para que la escena se pueda efectuar. El público y su aprobación es la razón por lo que los artistas escénicos se esfuerzan por ser mejores y es importante considerar la comunicación verbal con ellos, lo que permitirá que el público sienta una huella del concierto en sus vidas. (p.22)

Toda acción que realiza el artista tiene una repercusión frente a las personas que van a ver su presentación. “Suenan nuestra voz, adquiere sonido nuestro cuerpo mediante ademanes y gestos que pueden ser armónicos, apacibles y altisonantes; dotando de sonoridad a nuestros sentimientos...” (Azar, 1988, p. 22).

Cuando se permite que el cuerpo y la voz expresen lo que está en el interior de cada artista es cuando los sentimientos salen a la superficie, y la música y el arte se

vuelven reales, envuelven al público y todo lo que le rodea con una verdad plausible y le da sonoridad a la voz o al instrumento del artista para decir, aún con las palabras de otros músicos, lo que está dentro de su propio ser.

## *CAPÍTULO 2*

El training como aspecto formativo de las carreras de arte escénico.

*Comparaciones entre los planes de estudio de las carreras de arte escénico: Teatro, Danza y Música.*

Se conoce como Artes Escénicas a todas aquellas que están destinadas a una representación escénica, es decir, a una escenificación, a una puesta en escena. Así, todas las formas artísticas de exhibición masiva como el cine, el teatro, la danza, el ballet, la música, el performance y todas aquellas que requieran de un espacio escénico (Raffino, 2018, s/n).

Toda disciplina artística que sea exhibida en un espacio escénico es considerada Arte Escénica, sin embargo, en este trabajo, nos enfocaremos en lo que se considera las 3 carreras principales que forman parte de la currícula universitaria o de nivel profesional, en las que el escenario es fundamental para su realización, se analizarán los planes y programas de cada carrera con la intención de comprender la importancia del trabajo escénico y el uso del *training* en la formación de los artistas.

Para esto se observarán los programas de la licenciatura de Literatura Dramática y Teatro de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), el plan de estudios de la licenciatura de Danza Clásica con Línea de trabajo de Bailarín de la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea del Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA), así como una revisión breve de la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello también perteneciente al INBA. De la misma manera, se revisará el plan de estudios de las

licenciaturas de Músico-Instrumentista de la Facultad de Música de la UNAM y se harán las comparaciones sobre el enfoque que tienen hacia el trabajo escénico.

### *Teatro*

Para la Facultad de Filosofía y Letras, el teatro es “instrumento de desarrollo para la creatividad y una herramienta alternativa de transformación social” (UNAM, 2007, p. 8). Esto se debe a que consideran que toda manifestación artística, provoca que la sociedad tenga un espacio no sólo de esparcimiento sino también de reflexión, educación y convivencia. Por lo que la Universidad ha estado preocupada en dar espacios que promuevan elementos artísticos para mejorar la calidad de vida y la creatividad humana (UNAM, 2007, tomo I, p. 8).

El Programa de Estudios de la licenciatura de Literatura Dramática y Teatro tiene 5 áreas de conocimiento: Dramaturgia, Actuación, Dirección, Teatrología y Diseño y Producción. Dentro de estas 5 áreas existen materias teóricas, prácticas y combinadas. Se hace también el análisis por la necesidad de desarrollar un taller de “Creación artística”, para los estudiantes y se enfocan en los laboratorios de Puesta en escena, dándole una gran importancia al estudio del espacio escénico.

A pesar de que el Programa tiene un tronco común, a partir del 5to semestre, el alumno podrá elegir mayor peso en alguna de estas áreas. La intención, es que el egresado sea capaz y consciente de las posibilidades que las materias teóricas le otorgan en el campo laboral, sin dejar de lado la adquisición de habilidades psicomotrices de la práctica escénica y por supuesto, la importancia del espacio escénico en la sociedad.

Durante el ciclo introductorio, las materias del plan de estudios son de carácter obligatorio y duran dos semestres, más adelante, durante el ciclo formativo, el estudiante tomará dos materias que son de carácter obligatorio pero que tendrá libertad de elegir, entre las cuales podrían ser Actuación, Dirección o Teatrología, entre otras; estas materias tendrán seguimiento con las asignaturas seriadas dentro del área a elegir. Todas las materias, ya sean teóricas o prácticas, tendrán presente en todo momento el trabajo escénico, de acuerdo con las distintas situaciones que se le presenten al actor en formación, de esta manera, se le dan las herramientas necesarias para enfrentarse al escenario.

Al llegar al ciclo de titulación, los estudiantes deberán tomar como materia obligatoria el Laboratorio de Puesta en Escena, ya que anteriormente llevaron materias que les dieron los conocimientos previos para comprender y abordar mejor el montaje escénico, como se observa en la siguiente imagen.

7mo. Semestre								
	Historia del arte teatral 7	Curso	Act. Dir. Prod. Dram. Tr.	Teórico	Oblig.	2	0	4
	Seminario de Investigación y Titulación 1	Seminario	Act. Dir. Prod. Dram. Tr.	Teórico Práctica	Oblig.	2	2	6
	Laboratorio de Puesta en Escena 1	Lab.	Act. Dir. Prod. Dram. Tr.	Teórico Práctica	Oblig.	4	4	12
	Corrientes del Arte Escénico Contemporáneo	Curso	Act. Dir. Prod. Dram. Tr.	Teórico Práctica	Oblig.	4	0	8
	Optativa		Act. Dir. Prod. Dram. Tr.	Teórico	Optativa	2	0	4 (Mínimo)
	Optativa		Act. Dir. Prod. Dram. Tr.	Teórico	Optativa	2	0	4 (Mínimo)

Tabla 1 Mapa curricular 7º semestre de LDT

Aparentemente, es la primera vez que aparece la materia de Puesta en Escena como parte del Plan de Estudios, sin embargo analizando los programas de materias como Actuación, Dirección, Teatrología, podemos observar el enfoque de sus temarios a las situaciones escénicas que el alumno podría enfrentar, por lo cual durante este Laboratorio, el alumno hará uso de todas sus habilidades y conocimientos sobre la escena que aprendió durante los semestres anteriores proporcionándoles la capacidad de realizar una Puesta en Escena con todos los elementos para una presentación profesional.

Por ejemplo, la materia de Actuación tiene en su programa el estudio de “el actor, su personaje y su interrelación con los participantes del hecho escénico” (UNAM, 2007, Tomo II, p.99) haciendo en un breve señalamiento entre subtemas, la interrelación con el público y con sí mismo, también se enfocan en hacer una evaluación de los procesos intelectuales, emocionales y psicomotrices del actor, la concientización y apropiación de los elementos de la escena externos al actor como el vestuario, la escenografía, entre otros aspectos.

En la materia de Dirección, estudian el proceso de la puesta en escena desde la elección de la obra, de manera que tenga una lógica y jerarquía escénica, comprender el género y estilo de las obras y la creación de ambientes, entre otras cosas, para lograr que la intención creativa del director se lleve a cabo; lo que los lleva a utilizar diversos tipos de ensayos, para lograr un espacio donde el director pueda ser creativo y la organización de sus objetivos sean claros y concisos, además se estudia de manera consciente el trabajo de creación de personaje de acuerdo a la época, el estilo de la obra, así como la parte del ensayo técnico (los elementos del escenario, iluminación, escenografía, vestuario, etc.) con el uso de bitácoras que permiten el análisis de la puesta en escena una vez estrenada para desarrollar la autocrítica y la retroalimentación (UNAM, 2007, tomo II, p. 109).

Teatrología es una materia teórica que tiene como objetivo estudiar la relación de la obra con la puesta en escena para mantener una opinión crítica acerca del objetivo social del Teatro. Estudian contextos históricos y socioculturales, corrientes filosóficas, estilo, género del texto, tendencia artística e historia escénica de la obra (UNAM, 2007, tomo I, p. 38).

De acuerdo con lo anterior, podemos observar que el campo de estudio de los actores está bastante ligado con su trabajo en los escenarios, sin importar el área a la que se dirijan, todos los estudiantes tienen un acercamiento al trabajo escénico desde distintos puntos de vista.

Siendo el objetivo principal de la Licenciatura de Literatura Dramática y Teatro que:

Los licenciados egresados de esta carrera puedan ser capaces de crear sus propias empresas de producción teatral o consolidar grupos de teatro independiente. [...] Ofrece al estudiante una formación universitaria con equilibrio entre la teoría y la práctica escénica, propiciando que desarrolle y madure sus propias concepciones del arte escénico y sus posibles metodologías, así como diversas formas para insertarse profesionalmente en el campo laboral (UNAM, 2007, tomo I, p.9).

## *Danza*

Dentro de la Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea (ENDCC) existen distintas licenciaturas dependiendo el área de interés del alumno. Están las

carreras enfocadas a los varones que empezaron sus estudios tardíos (por la edad), docencia de danza, danza contemporánea y coreografía. No obstante, tomaremos en cuenta el Plan de Licenciatura en Danza Clásica con línea de trabajo de Bailarín, el cual tiene 3 niveles de egreso y pretende que sus egresados sean “profesional(es) competente(s) para la ejecución de obras coreográficas [...], conocedor de los fundamentos teóricos y prácticos del ballet [...] con principios éticos y filosóficos” (ENDCC, s/n).

Al tener 3 niveles de egreso, permiten que el estudiante no sienta la presión de terminar los 9 años de carrera y enfocarse en lo que tiene como objetivo de realización personal y profesional. Asimismo, un bailarín profesional hará uso del espacio escénico para realizar su disciplina, por lo que dentro de su plan de estudios tienen materias que les permiten desarrollar el manejo del escenario.

En la siguiente imagen, se observa el mapa curricular del nivel Técnico Profesional en Danza Clásica, el cual tiene una duración de 5 años, al término de este nivel, “el egresado será conocedor de los principios y saberes teórico-prácticos de su campo, con conocimiento de la ejecución técnico-artístico de repertorios de corte tradicional” (ENDCC, s/n).

MAPA CURRICULAR: LICENCIATURA EN DANZA CLÁSICA  
Técnico Profesional en Danza Clásica

Eje de Conocimiento	BÁSICA		DISCIPLINARIA		
	1º Año	2º Año	3º Año	4º año	5º año
Ejecución – Creación	Técnica de Danza Clásica I 10 1/9/0	Técnica de Danza Clásica II 10 1/9/0	Técnica de Danza Clásica III 10 1/9/0	Técnica de Danza Clásica IV 10 1/9/0	Técnica de Danza Clásica V 10 1/9/0
	Repertorio I 2 0/2/0	Repertorio II 2 0/2/0	Repertorio III 2 0/2/0	Repertorio IV 2 0/2/0	Repertorio V 2 0/2/0
	Práctica Escénica I 3 1/2/0	Práctica Escénica II 3 1/2/0	Práctica Escénica III 3 1/2/0	Práctica Escénica IV 3 1/2/0	Práctica Escénica V 3 1/2/0
					Pas de Deux I 2 0/2/0
	Taller de Técnicas Corporales I 2 0/2/0	Taller de Técnicas Corporales II 2 0/2/0	Taller de Técnicas Corporales III 2 0/2/0	Taller de Técnicas Corporales IV 2 0/2/0	Taller de Técnicas Corporales V 2 0/2/0
		Danzas Históricas 2 0/2/0	Folklore Mexicano 2 0/2/0	Técnica de Danza Española 2 0/2/0	Danzas de Carácter I 2 0/2/0
Praxis	Lecto-escritura del Movimiento I 2 2/0/0	Lecto-escritura del Movimiento II 2 2/0/0	Lecto-escritura del Movimiento III 2 2/0/0	Técnicas de Improvisación I 2 1/1/0	Técnicas de Improvisación II 2 1/1/0
					Historia de la Danza I 2 2/0/0
	Optativa 2 2/0/0	Optativa 2 2/0/0	Optativa 2 2/0/0	Optativa 2 2/0/0	Optativa 2 2/0/0
Producción	Educación Musical I 2 1/1/0	Educación Musical II 2 1/1/0			
	TOTAL HRS – T/P/I	23 7/16/0	25 7/18/0	23 6/17/0	23 5/18/0

Total de Horas Nivel Técnico Profesional en Danza Clásica 121

Tabla 2 Mapa curricular de Danza Clásica. Podemos observar que dentro de su mapa curricular, una de las principales materias que toman es la de Práctica Escénica durante los 5 años del nivel de Técnico Profesional en danza.

A pesar de no tener el programa de la materia de Práctica Escénica, para conocer a profundidad los temas a desarrollar dentro del salón de clase, se puede deducir que es de suma importancia para la Escuela Nacional de Danza que, durante toda su formación, sus bailarines estudiantes adquieran el conocimiento y la habilidad del manejo del escenario, ya que es el espacio fundamental del desarrollo del trabajo dancístico, así como el estudio introductorio al lenguaje musical, el cual está indiscutiblemente relacionado con el estudio de la Danza.

Hay 3 ejes sobre los cuales se basa la estructura de las etapas formativas del bailarín profesional:

- a) Ejecución-creación: otorgan las herramientas técnico-artísticas para manejo de repertorio. Es un eje que se basa en el entrenamiento práctico del cuerpo y la mente para desarrollar la técnica dancística.
- b) Producción: Forma al estudiante para el desarrollo de su labor escénica. Este eje proporciona conocimientos teóricos-prácticos para la reflexión del quehacer escénico del bailarín.
- c) Praxis de la danza: Fundamenta los saberes teórico-prácticos del capital cultural de la danza clásica. Esto apoyará al contexto histórico y social de la práctica de la danza en México y la función del bailarín en ella (ENDCC, s/n).

La ENDCC del INBA pretende tener un campo muy amplio de estudios, que les permitan adquirir conocimientos en diversas áreas inherentes al campo de la danza en cualquiera de sus interpretaciones, sin ser demasiado abiertas como para no desarrollarlas por completo. Es decir, sus estudiantes deben tener el conocimiento y las habilidades en áreas diferentes a la danza, pero complementarias para su trabajo como lo son música, actuación, historia y práctica escénica.

Por lo que respecta a la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello (ENDNGC), el plan de estudios al que se apegan es bastante similar al de la ENDCC con la diferencia de tener un enfoque hacia la docencia dancística. Tiene 3 líneas de educación para sus estudiantes:

- a) Educativa: donde se enfocan en materias como psicología educativa, psicología del aprendizaje, procesos del desarrollo humano, psicología del movimiento, didáctica, historia de la danza, anatomía, kinesiología, prácticas educativas y metodologías de investigación, etc.
- b) Artística: donde ofrecen materias como formación musical, recursos técnicos de actuación, producción, *prácticas escénicas*, etc.
- c) Técnico-metodológica: donde estudiarán dependiendo del área dancística que elijan, materias como danza clásica y contemporánea, composición e improvisación, técnicas alternativas, folclor español, danza folclórica, etc. (ENDNGC, s/n)

Cabe destacar, que, a pesar de ser una carrera enfocada al estudio de la Pedagogía de la Danza, se considera necesario tener una materia específica para el trabajo de la Práctica escénica, sino sería contradictorio que un estudiante el cual se prepara para ser Profesor de Danza, no tenga las herramientas del manejo del espacio más importante para la realización de la disciplina como lo es el escenario.

La Licenciatura en Educación Dancística tiene una duración de 8 semestres:

Con orientaciones en Danza Contemporánea, Danza Española o Danza Folclórica, tiene como objetivo proporcionar los conocimientos dancísticos, psicopedagógicos, artísticos y de investigación propios de la orientación dancística para el desempeño de actividades profesionales y ofrecer una estructura educativa flexible, innovadora y de calidad que facilite la inserción al campo laboral resolviendo las necesidades de la demanda social (ENDNGC, s/n.)

## *Música*

Así como en otras artes escénicas hay diversas universidades y escuelas de nivel superior que tienen un plan de estudios específico para música. Un vistazo corto a estos programas ha puesto en evidencia la concordancia sobre la necesidad de dedicar más tiempo al trabajo escénico, pues en algunas instituciones, éste básicamente no existe.

Por ello, es que, para fines de este estudio, se analizarán los aspectos formativos del plan de estudios de la carrera de músico-instrumentista de la Facultad de Música de la UNAM, pues este espacio educativo cuenta con 6 áreas de especialización en Música: Canto, Composición, Educación Musical, Instrumentista, Piano y Etnomusicología. Cada una de estas carreras determina sus propios planes y programas de estudio, en los cuales se mantiene un tronco común en cuanto a materias teóricas, sin embargo, la comunidad más amplia de esta institución reside en los estudiantes de las áreas de Músico-instrumentista y Piano, por lo que es de interés para este estudio examinar las situaciones de los estudiantes y analizar si la carrera les da las herramientas necesarias para el enfrentamiento con el escenario.

Esto no quiere decir que las carreras de Composición, Educación Musical y Etnomusicología no tengan la necesidad del uso del escenario, sin embargo, para efectos de esta investigación, se centrará el estudio únicamente de los programas antes mencionados.

La carrera de Instrumentista pretende “formar especialistas en la técnica, el repertorio y la estilística de la música instrumental, con el fin de preparar al futuro

instrumentista para la interpretación musical y constituir así un enlace entre el compositor y el público”. La carrera de Piano pretende formar:

Pianistas profesionales que participen en los diversos ámbitos del campo de la música, como ejecutantes, docentes e investigadores. Dicho profesionista cuenta con el dominio y manejo del lenguaje y de los diversos estilos y géneros musicales de nuestra tradición cultural, de la técnica pianística, de las metodologías de enseñanza en música y de los aspectos básicos de la metodología de la investigación (FaM UNAM, s/n).

En ambas carreras se puede ver que mencionan la ejecución y la especialización de la técnica del instrumento como un aspecto central, aunque sí se enfatiza la importancia del enlace entre el compositor, el intérprete y el público, no hacen mención del espacio donde esta ejecución será realizada.

Según el perfil de egreso, el profesional universitario debería poder desempeñar su labor en diferentes campos públicos, privados o independientes, como solista o como miembro de un conjunto, así como en distintas modalidades tales como grabaciones, conciertos, espectáculos músico-teatrales, etc. Espacios donde la práctica musical le permita continuar con su crecimiento artístico y espacios donde pueda fortalecer su desarrollo en pedagogía, dirección o investigación.

Es importante notar que la facultad hace una corta mención de la inter o multidisciplinaria que conlleva ser un artista escénico; como músico sería posible trabajar en ámbitos teatrales o espectáculos y por lo tanto, su trabajo será realizado en un escenario, sin embargo, parece que se da por hecho que el músico aprenderá él

mismo la implementación del manejo del escenario en su trabajo. Observando los planes de la Facultad, no se le están dando al estudiante suficientes herramientas prácticas o teóricas sobre su trabajo en el escenario.

Los Planes y Programas de las carreras de la Facultad de Música cuentan con 5 ejes en línea de formación:

- a) Musical. Este eje es el más amplio y de carácter práctico-teórico, tiene 3 sub-ejes o áreas de conocimiento a trabajar:
  - Conceptual: esta área sólo pertenece a las carreras de composición y etnomusicología y son de carácter teórico.
  - Interpretación: esta área se refiere a todo lo que corresponde al estudio de la técnica e interpretación tanto solista como en conjunto y tiene un carácter mucho más práctico que teórico.
  - Estructura musical: esta área es totalmente de carácter teórico ya que es el espacio donde se aprende el análisis de la teoría musical.
  
- b) Humanística-social. Este eje es completamente de carácter teórico y tiene dos áreas de conocimientos, las cuales son:
  - Histórica-social: en tronco común se ve la historia de la música universal e historia de la música mexicana. En carreras como etnomusicología se estudia además culturas musicales, folklorología, teorías antropológicas; y en tronco común con educación musical se estudia también sociología.
  - Filosófica: en tronco común se ve filosofía del arte.

- Existe un área más en este eje que pertenece sólo a la carrera de Canto: Idiomas, en el cual, el cantante deberá aprender (o conocer al menos la pronunciación) italiano, francés o alemán.
- c) Educativa. Este eje se basa en todo lo referente a la pedagogía musical, a excepción de la carrera de educación musical que tiene dos áreas de conocimiento en este eje (psicología educativa y pedagogía), las demás carreras tienen como tronco común dos años del estudio de la psicopedagogía en mayor o menor porcentaje. Es un eje teórico en su mayoría, aunque en el último año de la carrera se pretende que haya una práctica docente supervisada.
- d) Investigación. Este eje pretende llevar a los estudiantes al campo de la investigación, su estudio tiene mayor o menor porcentaje de acuerdo con la carrera, pero todo con la intención de que el egresado sea capaz de llevar a cabo su proyecto de titulación con el protocolo universitario de investigación. Evidentemente serán materias 100% teóricas.
- e) Interdisciplinaria. Este eje cuenta con diferentes materias optativas a elección del estudiante. Algunas pueden tener carácter teórico, práctico y otras, una combinación de ambas. En este espacio es donde se pueden encontrar las pocas materias que podrían ayudar al desarrollo del músico en escenario, como son: Actuación y acondicionamiento físico.

MAPA CURRICULAR DE LA LICENCIATURA EN MÚSICA   INSTRUMENTISTA   CUERDA FROTADA, ALIENTOS Y PERCUSIONES									
Línea de Formación	Área de Conocimiento	Semestre 1	Semestre 2	Semestre 3	Semestre 4	Semestre 5	Semestre 6	Semestre 7	Semestre 8
MUSICAL	CONCEPTUAL								
	INTERPRETACIÓN	Obligatoria de Elección	Obligatoria de Elección	Obligatoria de Elección	Obligatoria de Elección	Obligatoria de Elección	Obligatoria de Elección	Obligatoria de Elección	Obligatoria de Elección
		Instrumento I	Instrumento II	Instrumento III	Instrumento IV	Instrumento V	Instrumento VI	Instrumento VII	Instrumento VIII
		Música de Cámara I	Música de Cámara II	Música de Cámara III	Música de Cámara IV	Música de Cámara V	Música de Cámara VI	Música de Cámara VII	Música de Cámara VIII
	Conjuntos Orquestales I	Conjuntos Orquestales II	Conjuntos Orquestales III	Conjuntos Orquestales IV	Conjuntos Orquestales V	Conjuntos Orquestales VI	Conjuntos Orquestales VII	Conjuntos Orquestales VIII	
ESTRUCTURA MUSICAL	Teoría y Análisis Musical I	Teoría y Análisis Musical II	Teoría y Análisis Musical III	Teoría y Análisis Musical IV	Teoría y Análisis Musical V	Teoría y Análisis Musical VI	Teoría y Análisis Musical VII	Teoría y Análisis Musical VIII	
HUMANÍSTICA - SOCIAL	HISTÓRICA SOCIAL	Historia de la Música Universal I	Historia de la Música Universal II	Historia de la Música Universal III	Historia de la Música Universal IV	Historia de la Música Mexicana I	Historia de la Música Mexicana II		
	FILOSÓFICA					Filosofía del Arte I	Filosofía del Arte II		
EDUCATIVA	PEDAGÓGICA			Psicopedagogía Musical I	Psicopedagogía Musical II	Prácticas Docentes Supervisadas I	Prácticas Docentes Supervisadas II		
	PSICOLÓGICA								
INVESTIGACIÓN	INVESTIGACIÓN	Investigación Documental I	Investigación Documental II					Seminario de Titulación I	Seminario de Titulación II
LINEA INTERDISCIPLINARIA	OPTATIVAS FLEXIBILIDAD			Optativa	Optativa	Optativa	Optativa	Optativa	Optativa
TOTAL DE HORAS SEMESTRE		17 HORAS	17 HORAS	19 HORAS	19 HORAS	21 HORAS	21 HORAS	17 HORAS	17 HORAS

Tabla 3. Mapa curricular de Músico-instrumentista. En esta imagen podemos observar el mapa curricular completo de la Licenciatura en Música con especialidad en Instrumentista de cuerda frotada, alientos y percusiones (Copyright UNAM (2019)).

Como se observa en el programa, el trabajo escénico se da por sentado al tener una gran carga del trabajo instrumental. Resulta interesante observar que las únicas carreras de arte escénico que no toman en consideración el estudio a profundidad, la preparación y la práctica de la escena sean las carreras referentes a la música.

¿A qué se debe que una carrera que tiene el escenario como medio de realización no tenga una materia que permita el desarrollo del cuerpo, la expresión y el uso del espacio escénico? Con excepción de las materias optativas (actuación y acondicionamiento físico), no hay otro espacio dónde fomentar esta práctica. A diferencia del teatro y la danza que procuran introducir materias como Laboratorio de

puesta en escena o Práctica escénica, en la formación profesional de sus estudiantes durante toda la carrera.

### *La música en la escena*

Basándonos en el concepto de Arte Escénico de María Estela Raffino (2018), quien dice que son todas aquellas formas artísticas de exhibición que requieren un espacio escénico (s/n), debemos considerar que la música es una de las más importantes dentro de esta área. Lo cual hace resaltar en los planes de las carreras de música la falta de trabajo escénico, como si con el desarrollo de la habilidad técnica fuera suficiente para realizar presentaciones o conciertos en un escenario con todos los elementos que lo conforman como la iluminación, la cantidad de público, las condiciones del lugar; además de considerar el vestuario, la relación con otros músicos, la relación con el público, entre otras cosas.

“El músico medio del siglo XVIII disponía de escasa instrucción general [...] Empleado por la Iglesia o por príncipes o nobles, era mantenido en su lugar de sirviente obediente” (Gal, 1983, p. 10). La música ha sido, desde su concepción, un arte que se expresa por medio de un escenario, al igual que la danza y el teatro, a veces siendo parte de ellos, a veces solamente la música en sí misma. La música con letra se convirtió en un medio didáctico para la enseñanza de diversos temas, por ejemplo, temas religiosos para la evangelización, o bien, para la comunicación de noticias, por ejemplo, con los corridos mexicanos.

Sin embargo, la música instrumental en occidente estuvo hecha en sus inicios para disfrute de las clases altas y diversión de reyes y nobles y, posteriormente, se

abrió al público general. El papel que el músico jugó dentro de la sociedad durante muchos años fue el papel de sirviente, un papel de una persona que debe satisfacer las necesidades de su amo. Como dice Henry Raynor (1986) en su libro “Una historia social de la música”: “La conciencia de los deseos del público, cuyo principal integrante era su patrono, resultaba uno de los deberes esenciales del compositor” (p. 11).

Resulta interesante conocer la ideología que tenían los compositores de hace 5, 10 ó 15 siglos para entender lo que significaba para ellos la presentación pública de su música, claro está, que muchos de ellos no sólo la interpretaban sino que también la componían, por lo tanto, el principal deber para atraer a cierto público recaía en el compositor, el cual debía hacer uso de sus habilidades para agradar a su “amo”, quien, conforme pasaba el tiempo, se fue convirtiendo en muchos “amos” con distintos gustos, reacciones, diferentes formas de disfrutar y apreciar la música y los conciertos públicos se convirtieron en un reto mayor tanto para el compositor como para los intérpretes.

“En opinión de Mozart, un compositor escribe para un público al que tiene el deber de “agradar” [...] Beethoven debió apelar a un público general, cuyos gustos eran imprevisibles y cuyas reacciones ante la novedad no podían darse por supuestas” (Raynor, 1986, p. 11). A pesar de que Mozart tiene fama de rebelde e irreverente, era un compositor que quería agradar a su público, como dice Raynor, escribía óperas en su idioma natal, para que la gente de su país pudiera comprender mejor la historia, así como utilizaba temas, novelas, comedias conocidas o de fácil comprensión para el público. No sólo componía para su deleite personal, sino que se concentraba en lograr captar la mayor cantidad de atención del público.

Beethoven, por otro lado, luchaba contra los diversos gustos que su público podía tener y por los suyos propios; comprendía que el mayor logro era convertir sus obras en majestuosas, ruidosas y violentas y realizaba sus composiciones de acuerdo con lo que él consideraba un *buen sonido*, sin embargo, no es posible saber con exactitud, si componía de esa manera a propósito o si era ya el aumento de su sordera lo que le provocaba esa idea de *buen sonido*, como menciona Raynor (1986).

De cualquier manera, son únicamente dos ejemplos de músicos que se preocupaban por la presentación de una obra en vivo y frente a público; son dos ejemplos de entre muchos músicos que también pensaban en realizar conciertos agradables y atrayentes para cierto público.

Tampoco podemos estar seguros de saber lo que para ellos era un *buen sonido*, pues “un *mejor sonido* en el cuarto de música del príncipe no es necesariamente “mejor” para una gran sala de conciertos, y un *mejor sonido* para un oratorio no es el “mejor” para una ópera cómica” (Raynor, 1986, p. 9). Desde esos tiempos, analizaban el espacio escénico para lograr desarrollar un *buen sonido* dependiendo de los lugares donde se realizaban los conciertos, así como el tipo de evento y el tipo de público al que se presentaban, ya que no es lo mismo escuchar música de fondo en un restaurante que la música interpretada en un museo o una iglesia y eso, según Raynor, los músicos de aquella época lo comprendían y lo tenían muy en cuenta.

Pero Raynor (1986), en su estudio histórico-social de la música, no sólo habla de que los músicos tenían contemplado al público para sus composiciones o su forma de presentar los conciertos, sino que también buscaban la forma de ganarse la vida (pp. 15-16). El tomar en cuenta al público y atraer su atención era importante para lograr que sus mecenas quisieran invertir en sus conciertos y de esa forma recuperar

y obtener ganancias de las entradas. A mayor cantidad de público, mayores ganancias tanto para el músico como para los organizadores del evento y menciona:

No sólo los compositores, sino también los cantantes e instrumentistas deben ganarse la vida, y las organizaciones de conciertos, justificando su obra aun cuando no quieran financiarla por el tamaño del público al que atraigan, tienen que depender de la interpretación de obras que no intimiden o repelan a sus clientes potenciales (Raynor, 1986, pp. 15-16).

¿En qué momento, el músico compositor o intérprete dejó de preocuparse por la preparación del concierto en vivo? De acuerdo con Hans Gal (1983), en su libro “El mundo del músico” donde hace una recopilación de cartas de distintos músicos del mundo, advierte que hubo un momento a partir del cual se inició la conciencia de la importancia del público y la fama y, de la misma forma, muestra la pereza de algunos músicos de la época para lograr los conciertos públicos:

Gluck fue el primer gran músico en advertir la enorme importancia de la opinión pública del triunfo y la fama [...] Muestra cuánta conciencia tenía ya de la decisiva importancia de todos los detalles de una representación dramática. Esto es notable en vista de los hábitos haraganes de una época en la que los ensayos eran raros y la calidad de los ejecutantes más cuestión de azar que de otra cosa (p. 56, 65).

Pero, a pesar de que Gluck fuera el primero en poner atención al público y que muchos músicos continuaran con esa tradición, la pereza o los “hábitos haraganes” de los músicos, también perduran hasta ahora. Pero ¿hasta dónde es la culpa de la pereza del músico de prepararse previamente y lograr ensayos de calidad o será, más bien, culpa de una mala educación profesional?

Ya que, si bien, los hábitos pueden ser enseñados, debería haber una forma en que los buenos hábitos de la presentación en vivo, la preocupación por el público y la comprensión del espacio escénico sean responsabilidad, tanto del estudiante de música, como de los profesores y académicos. Buenos hábitos de estudio, espacios de ensayo acondicionados para la escena y conocimiento general del escenario, son cuestiones importantes para la formación de un músico.

Alan P. Merriam, en su trabajo *The Anthropology of Music*, ofrece una lista de las diez funciones principales de la música: emocional, expresiva, de goce estético, de entretenimiento, comunicativa, como representación simbólica, como respuesta física, para reforzar las normas comunitarias y sociales, como elemento de validación de instituciones sociales y de rituales religiosos, como contribución a la continuidad y la estabilidad culturales y como contribución a la integración en la sociedad (Merriam, 1964, como se citó en Steven Mithen, 2015, p. 409).

En conclusión, la música siempre ha sido una parte importante en la sociedad cumpliendo todas las funciones para las que ha sido creada de acuerdo con la creatividad y necesidades que tenga el ser humano. Su realización será, casi siempre, en espacios escénicos de diversos tipos dependiendo la necesidad que pretenda satisfacer, por lo tanto, el escenario será el medio principal en el que se desarrollará el trabajo de un músico, el cual debe generar un hábito importante en el estudio, así como el ensayo del trabajo escénico no deberá tomarse a la ligera, pues no se trata

sólo de realizar una buena presentación pública, sino que también promoverá hábitos sanos de estudio y tratamiento de una disciplina artística.

*El training escénico como una necesidad de trabajar los aspectos formativos del músico.*

Tomando en cuenta que el *training* es un modelo sistemático de los aspectos que requiere el estudio de una disciplina artística y que genera hábitos de estudio para el perfeccionamiento del dominio del arte, con el paso del tiempo, se convierte en un estilo de vida jerarquizando cada aspecto y vinculándolo con la formación del estudiante de música. No sólo se trata de *entrenar* el cuerpo del músico para crear resistencia o fuerza, sino implica trabajar con su mente, sus emociones y sus reacciones ante estímulos que puedan sacarlo de balance.

Como vimos anteriormente, en la carrera de teatro hay muchos aspectos que se trabajan con respecto al trabajo escénico. No hay como tal una jerarquía de trabajo, pues el *training* requiere que cada aspecto sea desarrollado de manera integral. Los aspectos que se mencionan en los programas de algunas materias y que son importantes para el trabajo de escenario son:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• La interrelación con el público y consigo mismo.</li> <li>• La evaluación de los procesos intelectuales, emocionales y psicomotrices del actor.</li> <li>• La concientización y apropiación de elementos de la escena.</li> <li>• La jerarquía escénica.</li> <li>• La comprensión de géneros y estilos de las obras.</li> <li>• La creación de ambientes escénicos.</li> <li>• Los ensayos creativos y organizados.</li> <li>• La creación de personaje de acuerdo con la época, estilo, etc.</li> <li>• Los ensayos técnicos.</li> <li>• El uso de bitácoras para análisis, autocrítica y retroalimentación de la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La interrelación del público y consigo mismo. El músico encontraría la conexión con el público para poder transmitir mejor lo que quiera expresar.</li> <li>• La evaluación de los procesos intelectuales, emocionales y psicomotrices del actor. Donde cada aspecto sería analizado personalmente para resolver problemáticas psicológicas del músico, las cuales perturban su realización como artista.</li> <li>• La concientización y apropiación de elementos de la escena. El conocimiento de elementos como la iluminación, el vestuario, el diseño y forma del escenario, uso de utilería y escenografía y la apropiación de estos</li> </ul>
---	--

<p>puesta en escena una vez presentada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· La relación de la obra con el montaje escénico.</li> <li>· Los contextos históricos y socio-culturales.</li> <li>· Las corrientes filosóficas.</li> </ul>	<p>elementos para mejorar una puesta en escena y hacerla más atractiva para el público.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· La jerarquía escénica. La importancia de conocer la jerarquía de las obras en el concierto y su duración o la posición de cada músico en escena para evitar que el público sienta cansancio o tedio.</li> <li>· La comprensión de géneros y estilos de las obras. Podría ayudar al músico a generar ideas para la puesta en escena, otra ventaja es saber el lenguaje musical de cada género para interpretarlo lo más apegado a la intención del compositor. Todo esto promueve que el público se sienta más contextualizado durante</li> </ul>
--	---

	<p>el concierto.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Los ensayos creativos y organizados. Tener espacios de ensayo, no para aprenderse una obra nueva o para empezar a montar música nueva sino para experimentar la creatividad y sacar provecho de cada pieza. Para esto, la obra (o cada parte de ella) debe estar perfectamente aprendida y estudiada.</li><li>• Los ensayos técnicos. Conocer la iluminación de un escenario, los tiempos de cada movimiento de los elementos del teatro ayudarán a una mejor presentación en vivo.</li><li>• El uso de bitácoras para análisis, autocrítica y retroalimentación de la puesta en escena una vez presentada. Es</li></ul>
--	---

	importante analizar los detalles que hubo en una presentación para poder aprender de ellos y evitarlos en una siguiente presentación.
--	---

Fuente: Elaboración propia.

Como parte del análisis de lo que implica el *training* escénico y como propuesta para incluir este modelo a la formación profesional de un músico, se propone diseñar un modelo de *training*, el cual en un futuro pudiera ser tomado como parte de las materias que involucran el repertorio e interpretación del instrumentista, o bien, como materia independiente, pues como hemos visto, la necesidad de trabajar con la parte de la presencia escénica es fundamental para el artista músico. Esta propuesta es con la intención de sugerir que una formación de esta naturaleza pueda ser trabajada a lo largo de la carrera de Instrumentista-músico o Piano.

## *CAPITULO 3*

Propuesta y diseño de training especializado para la formación profesional de un músico-instrumentista

Trayecto Formativo: Preparación para la enseñanza y el aprendizaje.

*Training Escénico*

*PRESENTACIÓN*

“El maestro Krause buscaba una educación integral. Entre más grande sea la base [cultural] del músico, más profunda será su interpretación” (Arrau, 1983, s/n).

La Educación Musical tiene una importancia significativa porque aporta una gran cantidad de virtudes para el crecimiento humano en general, entre ellas están el desarrollo de la sensibilidad, la intuición, manejo, comprensión y expresión de emociones, que posibilitan el fortalecimiento de la expresión artística, por lo que tiene una importancia significativa en el desarrollo del sujeto. Para mejorar el desempeño instrumental se requiere implementar el trabajo de varios aspectos: el juego y la improvisación.

El juego y la improvisación son herramientas que estimulan y fortalecen el pensamiento creativo, lo que posibilita al instrumentista para poderse relacionar con una realidad escénica siempre cambiante y reconfigurar los componentes de la misma de manera novedosa. Esta capacidad, altamente requerida en la sociedad musical actual, es la semilla de la innovación, lo que permitirá al músico proyectarse hacia el futuro, conformando un espacio en el que todos los músicos podrían tener la misma posibilidad de éxito, ya que se hace mayor énfasis en los procesos de experimentación más que en los resultados técnicos de la disciplina artística.

Para coadyuvar en este proceso se hace la presente propuesta pedagógica, la cual está pensada como un trabajo complementario a la materia de Repertorio e Instrumento y como apoyo para el estudio y la práctica escénica, así mismo, cabe señalar que el *training escénico* puede ser utilizado dentro de otras asignaturas, como, por ejemplo, música de cámara y en general, como hábito de estudio del músico.

Por lo anterior, se plantea el desarrollo de un curso en el que se abordarán principios tanto teóricos como prácticos, para brindar algunas bases que responderán las necesidades de los estudiantes de música, que tienen problemas cuando se presentan en escenario debido a problemas físicos, problemas psicológicos, así como la falta de preparación y entendimiento del escenario como medio principal del trabajo del intérprete instrumentista.

La música y, específicamente, los conciertos son actos sociales donde el público y el intérprete interactúan en un plano físico y emocional, por lo que debemos considerar que es importante el conocimiento de los distintos aspectos del escenario, como son: acústica, iluminación, espacio, momento del día, tipo de público, etc. Estos son los puntos principales de la propuesta, ya que forman la columna vertebral del proceso del *training* del músico. En cada sesión se pretende generar una experiencia significativa que permita alimentar la imaginación, la sensibilidad y la intuición como formas posibles para conocer, aprender y aplicar en el escenario.

#### *Objetivos*

- Que el músico pueda desenvolverse satisfactoriamente en un escenario.
- Que el músico logre desarrollar la capacidad de autocrítica de manera objetiva y concreta.
- Que el músico sea capaz de resolver los problemas que lo aquejan al momento de una presentación en vivo.

## *PROPUESTA DIDÁCTICA*

### **Introducción**

Las acciones de los músicos tienen semejanza con el trabajo de los actores o los bailarines, tanto física como mentalmente. Así como los bailarines necesitan “corporeizar el sonido para poder reconocerlo” (Lecoq, 1996, p.82) y comprenderlo, los músicos deben aprender a hacer lo mismo para poder interpretarlo y expresarlo por medio del instrumento.

Esta propuesta pretende ser un estudio sistemático de cómo aprovechar la mayor cantidad de estímulos en la vida cotidiana para insertarlos en los hábitos de estudio del músico, de manera que pueda desarrollar rutinas de ejercicio corporal y mental, así como trabajo creativo para el montaje de conciertos.

### **Sistema del *Training escénico***

- Reconoce la importancia de la educación musical en el desarrollo profesional de la expresión, sensibilidad, percepción y creatividad de los músicos.
- Diseña actividades que favorecen el desarrollo del sentido expresivo de los músicos, a través de la experimentación con su cuerpo, así como con su instrumento y recursos como herramientas del lenguaje oral y teatral para afinar su percepción, interpretación, creatividad y comunicación verbal con el público.
- Desarrolla un lenguaje corporal expresivo a través de la experimentación con el movimiento, el uso del espacio y el tiempo, para enriquecer sus habilidades interpretativas para utilizarlas en su actividad escénica.

El modelo de *training* se basará en tres ejes rectores:

- La conciencia y reflexión del músico en sí mismo y en la sociedad.
- El trabajo coordinado de cuerpo, mente e instrumento musical como una extensión de su ser.
- La importancia de los elementos escénicos para una mejor conexión del músico con el público.

El primer eje es importante para que el futuro instrumentista comprenda que la Música es un arte escénico y forma parte de los hechos sociales e históricos de la humanidad, esto le permitirá saber cuál será su papel en la sociedad. Con el segundo eje se creará una conciencia del cuerpo y su coordinación con los aspectos psicológicos y emocionales, así como con el instrumento musical. Se buscará prevenir problemas que pudieran propiciar enfermedades al futuro instrumentista. El tercero favorecerá que el trabajo del músico sea cada vez más auténtico, creativo y limpio, lo que abrirá un camino directo entre el público y él mismo, logrando que exista una verdadera conexión en la manifestación de la expresión del arte musical y el interés de públicos cada vez más grandes.

La propuesta del *Training* es una vinculación de ejercicios y herramientas de entrenamiento y de trabajo que he observado a lo largo de los años y de manera experiencial en la formación escénica de actores y bailarines. No existe, como tal, un modelo ya propuesto en ninguna de estas áreas; no obstante, se toma como reflexión el concepto de *Training* adaptado por Carol Müller al conjunto de actividades que realiza un artista las cuales le darán una visión y experiencia mayor sobre su disciplina y sobre su práctica escénica.

Los ejercicios sugeridos en este programa son únicamente ejemplos de posibles actividades para mejorar el desempeño del artista durante su formación, un apoyo en los ensayos y una mejora en la práctica escénica. El *training* pretende acercar a los músicos al centro de su propia creatividad y su necesidad de expresión, al control de sus emociones y al conocimiento del cuerpo para hacer un hábito y de alguna manera incorporar este entrenamiento a la forma de vida del artista.

El músico podrá hacer uso de herramientas que haya experimentado durante el trabajo del *Training* y que considere pertinente añadir a su propia rutina, así como compartir con sus compañeros este tipo de experiencias con el fin de crear una red de apoyo entre estudiantes y profesionales que eviten situaciones donde el estudiante se ve forzado a renunciar a su carrera por culpa de alguna lesión corporal, enfermedad psicológica o falta de espacios donde realizar su trabajo, así como la falta de iniciativas de proyectos culturales. También podrá adaptar los ejercicios de acuerdo con su personalidad, instrumento musical, género musical, género escénico, vestuario, etc.

La intención de este programa de *training* es dar elementos, tanto a alumnos como profesores para atender algunas de las necesidades que nacen naturalmente de problemáticas vividas en un escenario y desarrollar una fuerte capacidad de resolución de problemas. Además de permitir el disfrute personal de la actividad artística.

### *Objetivo General*

El músico-instrumentista comprenderá el *training escénico* como parte de su proceso formativo. Comprenderá el uso de los elementos del escenario y conocerá los conceptos principales del funcionamiento y cuidado de su cuerpo, el *training* mental y el argot de teatro para poder utilizarlos de manera personal y creativa en su propio montaje escénico.

### *Perfil de ingreso*

El estudiante de música-instrumentista que ingrese al curso de *Training escénico* deberá tener los conocimientos y habilidades técnicas de su instrumento en un nivel equivalente al segundo o tercer año del ciclo Propedéutico de la Facultad de Música de la UNAM, o de 3 a 4 años de estudio de su instrumento de manera independiente. Deberá tener un repertorio a trabajar, ya aprendido y de preferencia de memoria, ya que no se trabajará sobre el aprendizaje de las obras sino en el montaje de la práctica escénica.

### *Perfil de egreso*

El estudiante logrará autonomía en el montaje escénico y promoverá el desarrollo de sus habilidades artísticas con el fin de promover una conciencia crítica acerca de su formación profesional y una visión objetiva acerca del trabajo escénico en la música.

## *ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA*

### **Descripción**

La propuesta consta de 4 módulos.

Primer módulo: está enfocado en el análisis y la reflexión del músico como artista escénico. Las primeras sesiones se centrarán en reflexionar sobre la función de los músicos y la repercusión de los conciertos en la sociedad.

Segundo módulo: está enfocado en el aspecto corporal y mental del músico. Se pondrán en práctica ejercicios y técnicas que le permitirán al alumno realizar sus propias rutinas de *training*, tener un conocimiento básico del movimiento corporal en relación a su instrumento, practicar ejercicios de respiración, relajación, fortalecimiento y elasticidad del cuerpo, así como ejercicios de meditación para el control de las emociones y los impulsos, ejercicios para la ansiedad y su detección temprana, la mejoría en la autoestima y el entendimiento del equilibrio en la vida cotidiana.

Tercer módulo: está enfocado en la comprensión y el uso de los aspectos escénicos como: la iluminación, el sistema de calefacción, la acústica, el público, etc., el conocimiento y uso de herramientas que le permitan desarrollar un “hilo conductor” del concierto, el conocimiento del contexto histórico de las obras para relacionarlo con el montaje escénico y la improvisación.

Cuarto módulo: está enfocado en ensayos de tipo creativo y técnico, el uso de la grabación como método de autocrítica, el trabajo previo a salir al escenario, presencia, postura, ejercicios de energía, vestuario, etc. así como el protocolo que debe tener el artista después del concierto

Con el propósito de fomentar la creatividad escénica de los músicos, la improvisación será parte esencial de cada módulo. Como se menciona en el primer capítulo, lo importante de la improvisación es que sea un juego, donde cualquier herramienta o instrumento se conviertan en cosas y sonidos distintos o, bien, crear desde la imaginación más posibilidades de juego; desde inventar una historia primero con palabras y después con frases musicales, hasta armar sesiones de *jam* donde todos puedan tocar una o varias frases dentro de una armonía dada.

### **Unidad de Aprendizaje I: La importancia de la educación musical profesional.**

1. El músico como artista escénico y su formación.
2. Importancia del músico en escena.

### **Unidad de Aprendizaje II: Cuerpo, expresión y movimiento.**

1. Conciencia corporal y relajación.
2. El cuerpo y su estructura.
3. El instrumento musical como extensión del cuerpo.

### **Unidad de Aprendizaje III: El cuidado de la psicología del músico.**

1. Principales patologías psicológicas de un músico.
2. Procesos de aprendizaje: asimilación y olvido.
3. La importancia de la motivación en el desarrollo de la emotividad.

### **Unidad de Aprendizaje IV: Preparación para la escena.**

1. La creatividad y la improvisación.
2. Modificadores de concierto.
3. Hilo conductor como parte del montaje escénico.
4. El espacio escénico y el público.
5. Preparación previa al concierto: trazo escénico, meditación activa, presencia escénica.

## **Unidad de Aprendizaje V: La importancia de la autocrítica por medio de los ensayos y grabaciones.**

1. El ensayo y la práctica creativa.
2. El uso de la grabación como herramienta de autocrítica.
3. El concierto: carta de evidencias.

### *SUGERENCIAS PARA LA EVALUACIÓN*

Por la naturaleza del curso, la evaluación será continua y sumativa. Se evaluará la participación de los estudiantes en las actividades y el manejo de conceptos y técnicas abordadas; la creatividad y la constancia, así como las actitudes e interés hacia los temas y ejercicios propuestos. La evaluación se hará de manera individual y grupal, de acuerdo con las características de las actividades realizadas; se dará seguimiento al proceso formativo de las habilidades en los estudiantes. Por ello, se sugiere emplear recursos de evaluación como la carpeta de evidencias, instrumentos de observación y análisis como videos y fotografías.

La carpeta contendrá evidencias de aprendizaje escritas donde se expresen sensaciones adquiridas y experimentadas en clase, sistema de estudio de obras, escaleta de obras, etc. Además de ser un recurso de evaluación para el profesor, la carpeta permitirá al estudiante tener un registro de su avance y le orientará en la autorregulación de su aprendizaje. La creación de un proyecto de montaje artístico conformará el espacio para observar la incorporación práctica de todos los elementos contenidos en las unidades de aprendizaje y la consolidación de las competencias propuestas en este curso.

*TRAINING ESCÉNICO PARA MÚSICOS*

*UNIDAD DE APRENDIZAJE I. La importancia de la educación musical profesional.*

<b>SESIÓN</b>	<b>Objetivos</b>	<b>SECUENCIA TEMÁTICA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprender la función del músico como artista escénico y su función en la sociedad.</li> </ul>	1. El músico como artista escénico y su formación profesional	Pizarrón, lluvia de ideas.	<p>La evaluación será continua y sumativa.</p> <p>Elaboración de un texto sobre la expectativa de aprendizaje de cada alumno para generar un diagnóstico.</p>
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizar las situaciones que se presentan al momento de una presentación en vivo.</li> <li>Desarrollar las capacidades del músico para solucionar situaciones problemáticas durante la práctica escénica.</li> <li>Concientizar las sensaciones que tiene el músico durante la práctica escénica y las posibles sensaciones que genera el</li> </ul>	1. Importancia del músico en escena	Videos de conciertos.	<p>Se evaluará la participación oral de los estudiantes.</p> <p>Escrito sobre los conceptos que tengan para la resolución de problemas durante la práctica escénica y recopilación de información acerca de su contexto formativo.</p> <p>Elaboración de un mapa</p>

	músico en el público.			conceptual.
--	-----------------------	--	--	-------------

*UNIDAD DE APRENDIZAJE II Cuerpo, expresión y movimiento*

<b>SESIÓN</b>	<b>Objetivos</b>	<b>SECUENCIA TEMÁTICA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir la conciencia de que somos cuerpo y en él radican emociones y razonamientos.</li> <li>• Aprender a utilizar la respiración como proceso para preparar y relajar el cuerpo.</li> </ul>	1. Conciencia corporal y relajación	<p>Música grabada.</p> <p>Objetos de apoyo para observar la respiración (velas, papeles o mascaradas).</p>	Se observará el desarrollo de cada alumno conforme avance la unidad.

4	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocer la importancia del ejercicio corporal para la flexibilidad y resistencia de los músculos para un mejor control corporal.</li> <li>● Comprender la importancia de una postura orgánica y saludable.</li> <li>● Analizar las posibilidades del movimiento corporal de manera libre.</li> </ul>	1. El cuerpo y su estructura	Tapetes de yoga, pelotas de Pilates, mancuernas, pelotas de tenis, ligas, sillas o bancos, etc.	Se observará la comprensión y aplicación de los ejercicios propuestos.
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexionar sobre el uso del instrumento musical como extensión del cuerpo.</li> <li>● Comprender la importancia de una postura orgánica y cómoda del cuerpo con respecto al instrumento.</li> <li>● Analizar las posibilidades de movimiento corporal con el instrumento.</li> </ul>	1. El instrumento musical como extensión del cuerpo	<p>El instrumento musical de cada estudiante.</p> <p>Sillas, bancos, pelotas, ligas, etc.</p> <p>Música grabada.</p>	<p>La evaluación será observando.</p> <p>Una improvisación con movimientos y sonidos con su instrumento, con una pista base o sin ella, y en vivo o en video.</p>

UNIDAD DE APRENDIZAJE III El cuidado de la psicología del músico.

SESIÓN N	Objetivos	SECUENCIA TEMÁTICA	RECURSOS	EVALUACIÓN
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer las características de las patologías psicológicas que más afectan a los músicos en formación para detectarlas o prevenirlas.</li> </ul>	1. Principales patologías psicológicas de un músico.	Video, computadora, proyector.  Presentación sobre síntomas y patologías.	Los estudiantes elaborarán un cuadro sinóptico de las patologías de un músico.
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer el proceso de la asimilación de una obra para evitar que se produzca un proceso de olvido.</li> </ul>	1. Procesos de aprendizaje: asimilación y olvido.  2. Tipos de memoria.	Video, computadora, proyector.  Presentación sobre el proceso.	La evaluación será parcial y continua.  Comentario por escrito sobre el proceso personal e individual de aprendizaje.
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar la sensibilidad por medio de la motivación dentro de clase para definir la emotividad de las obras.</li> </ul>	1. La importancia de la motivación en el desarrollo de la emotividad.	Obras musicales, audios, videos.	La evaluación será participativa.  Comentario por escrito sobre la interpretación de la emotividad de las piezas a interpretar.

*UNIDAD DE APRENDIZAJE IV Preparación para la escena.*

SESIÓN N	Objetivos	SECUENCIA TEMÁTICA	RECURSOS	EVALUACIÓN
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer diferentes concepciones acerca de lo que es la creatividad.</li> <li>• Analizar el concepto de improvisación.</li> <li>• Ampliar el lenguaje musical utilizando ejercicios de improvisación de diferentes géneros musicales.</li> </ul>	1. La creatividad y la improvisación.	Cuentos, instrumentos, juegos.	<p>La evaluación será participativa abriendo un debate acerca de los conceptos de creatividad e improvisación.</p> <p>Se observará el desarrollo de cada alumno de acuerdo con su interés en participar en la actividad y el entusiasmo que le imprima.</p>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar los “distractores” como modificadores de un concierto.</li> </ul>	1. Modificadores de concierto.	Videos, audios, juguetes, instrumentos.	<p>La evaluación será participativa.</p> <p>Comentario hablado y escrito sobre las sensaciones obtenidas con el ejercicio de distractores.</p>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender la importancia de un “hilo conductor”, para la elección de las obras para un</li> </ul>	1. Hilo conductor como parte del montaje escénico.	Formato de escaleta.	Entregar diseño de programa de concierto que contenga una escaleta con descripción breve sobre el

	<p>concierto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aprender a desarrollar escaletas o libretos sobre el montaje escénico para tener mayor control y fluidez en la presentación.</li> <li>● Analizar el contexto histórico/social y emocional de las obras para construir el montaje.</li> </ul>			<p>contexto histórico, análisis armónico y emocional de las obras y materiales a utilizar en el concierto.</p>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocer los elementos que conforman el escenario para considerar su uso en el montaje escénico.</li> <li>● Identificar los tipos de públicos que existen para desarrollar los programas a presentar de acuerdo a su contexto económico-social-cultural.</li> <li>● Comprender la importancia</li> </ul>	<p>1. El espacio escénico y el público.</p>	<p>Diversos escenarios, luces, sistema de audio.</p>	<p>La evaluación será participativa, parcial y continua.</p> <p>Se observará el entusiasmo con el que traten de utilizar la mayor cantidad de elementos escénicos posibles para crear un montaje.</p> <p>Se analizará la relación del uso de los elementos escénicos con respecto al objetivo del concierto.</p>

	<p>del uso de la expresión corporal y oral como parte de la práctica escénica y como interacción con el público.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprender lo que es un concierto didáctico y analizar sus posibles usos.</li> <li>● Definir el objetivo de un concierto (recreativo, didáctico, conmemorativo, etc.)</li> </ul>			
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocer qué es y para qué sirve tener un “trazo escénico”.</li> <li>● Observar la aplicación de los ejercicios de mindfulness (estar enfocado en la actividad que se realiza) durante los ensayos y en las grabaciones.</li> <li>● Comprender la importancia</li> </ul>	<p>1. Preparación previa al concierto: trazo escénico, meditación activa, presencia escénica, vestuario.</p>	<p>Diversos escenarios, luces, sistema de audio.</p> <p>Utilería, sillas, diferentes vestuarios.</p>	<p>Examinar si hay una buena aplicación de los ejercicios aprendidos de postura y presencia escénica en el montaje de obras.</p> <p>Se analizará la relación del uso de los elementos escénicos con respecto al objetivo del concierto.</p>

	del estudio del vestuario adecuado para la presentación.			
--	--	--	--	--

*UNIDAD DE APRENDIZAJE V La importancia de la autocrítica por medio de los ensayos y grabaciones.*

<b>SESIÓN</b>	<b>Objetivos</b>	<b>SECUENCIA TEMÁTICA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
<b>14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexionar acerca del concepto de “error” y cómo utilizarlo para mejorar la práctica escénica.</li> <li>● Reflexionar acerca del concepto de ensayo o práctica</li> </ul>	1. El ensayo y la práctica creativa.	Cámara, grabadora, espejos, juguetes.	Se observará la creatividad del alumno para generar sus rutinas de ensayos y prácticas.

	creativa.			
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer la importancia de las grabaciones como una herramienta de estudio, práctica y autocrítica.</li> <li>• Comprender la importancia de la autocrítica.</li> </ul>	1. El uso de la grabación como herramienta de autocrítica.	Grabación en equipo.	<p>La evaluación será participativa, parcial y continua.</p> <p>Una grabación de “ensayo” y autocrítica sobre la grabación personal por escrito.</p>
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar los procesos psicológicos por los que pasa el estudiante antes, durante y después de la presentación del concierto.</li> </ul>	1. El concierto: antes, durante y después de la presentación.	Grabación.	<p>Entregar diseño de programa de concierto completo que contenga una escaleta con descripción breve sobre el contexto histórico, análisis armónico y emocional de las obras agregando una carpeta que contenga un plano del escenario (stage plot), especificaciones técnicas (rider).</p> <p>Entregar video del concierto ya sea en vivo o como sesión en vivo (live session).</p>

## *DIAGNÓSTICO*

Se considera la implementación de un diagnóstico del estudiante para conocer en lo posible sus condiciones:

- Físicas.
- Emocionales.
- Educativas.

De manera sutil y según lo permitan los estudiantes para identificar en lo general, las condiciones en las que se encuentran.

## *EVALUACIÓN*

Algunas herramientas para la evaluación del proceso serán:

- Bitácora de trabajo, en donde se realice un registro de la experiencia de los procesos y el desarrollo de su aprendizaje.
- Registro fotográfico o en video en el que se observen los procesos de creación para evaluar su desempeño global.
- Proyectos.
- Carpeta de evidencias que contenga los trabajos elaborados por los estudiantes y que además servirá como referente de su desempeño y evolución a lo largo del curso.
- El resultado final será producto de una coevaluación docente/estudiante.

El uso de estas y otras herramientas que el docente considere, será de vital importancia para lograr una evaluación que tome en cuenta tanto los procesos como los resultados convenientes. Se sugiere también la autoevaluación argumentada, en la que los estudiantes evaluarán su desempeño de acuerdo con los propósitos del curso, expresarán cómo ha sido su experiencia y los avances obtenidos, así como su desempeño personal y como integrante de un equipo de trabajo.

### *Ensayo práctico de la propuesta:*

Para poder tener un acercamiento a la viabilidad del presente proyecto se realizó un curso breve con alrededor de 26 sujetos, los cuales experimentaron el desarrollo de cada aspecto del *Training escénico*. Por cuestiones de la pandemia mundial que se vive en la actualidad, el curso se llevo a cabo por medio de plataformas digitales totalmente en línea. Algunos de los resultados del trabajo reforzaron las ideas planteadas en esta propuesta.

Al finalizar el curso se presentaron como evidencias videos de cada sesión, así como videos de los sujetos realizando una presentación de alguna pieza elegida de su repertorio, con los elementos aprendidos en el curso. También se les pidió una retroalimentación acerca de sus experiencias vividas, aprendizajes adquiridos y cambios en su práctica musical. Algunos sujetos, además de ser músicos-estudiantes o profesionales en activo, también desempeñan una labor como docentes de su instrumento, por lo que se les pidió una opinión acerca de las posibilidades de uso del *Training escénico* dentro de sus clases de instrumento tanto con alumnos principiantes como con avanzados y la viabilidad de que sea utilizado en las escuelas de formación profesional.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Para conocer actividades complementarias revisar anexo 1.

## *Reflexiones sobre el trabajo de Training escénico para músicos*

“Para el Artista, Todo lo insignificante se vuelve relevante, todo lo circunstancial se vuelve esencial, todo lo rutinario se vuelve extraordinario”  
(Mercado, 2021).

Durante el transcurso de la investigación del presente trabajo, se experimentaron algunos de los ejercicios para la aplicación del sistema de *Training*, de manera que se pudiera observar la viabilidad de esta propuesta. Posteriormente, se realizó la planeación de un curso-taller donde se pudieran implementar los ejercicios de manera pedagógica y sistemática y con la intención de ser presentado ante músicos profesionales, músicos en formación y maestros.

La primera dificultad en la que el curso se vio limitado fue la situación pandémica, ya que la propuesta está pensada para ser un curso-taller de forma presencial y grupal, sin embargo, debido al confinamiento todo se llevó a cabo en línea. Una cuestión a favor de realizar el curso-taller vía internet es que hubo alumnos de otros estados del país que pudieron asistir y experimentar el sistema.

Los grupos piloto tuvieron un alcance de interés en la inscripción de 13 y 12 alumnos por grupo, sin embargo, conforme avanzó el tiempo los grupos que lograron concluir el *Training* fueron de 6 y 4 alumnos por grupo. De nuevo, la limitación de hacerlo en línea provocó que algunos alumnos no pudieran dar seguimiento a su proceso.

Hubo un tercer grupo que realizó el curso dos meses después de los grupos piloto y los resultados que se obtuvieron en ambos fueron bastante satisfactorios. El proceso que obtuvo cada alumno fue personalizado ya que cada uno tenía diferentes necesidades y problemáticas a resolver.

“...Los estiramientos previos han sido geniales para activar el cuerpo, fortalecer la buena postura, etc. También algo que me llevo no solo para el aspecto musical, también para mi vida diaria es el ejercicio de meditación... Sin duda alguna este curso ha sido de gran ayuda y me queda bastante claro por qué se llama "*training*", es bastante completo no solo enfocarlo a lo musical, sino a la vida diaria” (Alumno Germán Lara/trombón).

Durante el primer bloque del curso se hizo conciencia de la corporalidad, iniciando con un trabajo a profundidad de la relajación y el estiramiento. Esto aportó a los alumnos el hábito de tener un mantenimiento físico sano lo cual mejoró el sonido del instrumento de cada alumno y condujo a dar mayor seguridad y confianza en cada persona al momento de la ejecución musical.

Posteriormente, se trabajó el movimiento corporal y las posibilidades que el cuerpo puede tener para moverse con o sin el instrumento. De esta manera, se pudo observar que la mayoría de los alumnos tenía mucha tensión y muy poca creatividad para moverse por temor a perder la postura correcta para tocar; en cuanto tuvieron la libertad para moverse, el sonido fluyó y hubo una mejora notable tanto en la técnica instrumental como en la seguridad para tocar.

“...Los integrantes del training íbamos compartiendo nuestras ansiedades e inseguridades, por lo cual, también nos llevó a compartir algunas experiencias propias y las estrategias que tenía cada uno para superar dichas crisis o episodios. Así que además de herramientas para la carrera y el trabajo, también recibí algunas que puedo aplicar en aspectos más personales de mi vida, pero igual de importantes” (Alumna Anilú Hernández/saxofón y clarinete).

La segunda parte del curso se enfocó en hacer conciencia de las problemáticas psicológicas de cada persona que influyen directamente en su vida musical. Los problemas más comunes fueron las inseguridades, los síntomas típicos del pánico escénico, los pensamientos negativos, la depresión y la ansiedad, entre otros. Se

explicaron los síntomas de cada problema para que ellos pudieran identificar en qué grado encontraban esos síntomas en ellos mismos, por lo que muchos hicieron conciencia de lo que necesitaban trabajar en sí mismos.

Para los que consideraron que tenían un problema muy fuerte se les canalizó con varios contactos de psicólogos clínicos para que pudieran empezar un proceso terapéutico más a profundidad, pero en general se realizaron ejercicios que atenuaron sus síntomas.

Varios alumnos comentaron que muchas veces no podían disfrutar de la música que ellos mismos hacían por estar demasiado pendientes de no cometer errores o de otros aspectos que distraían su interpretación, por lo que el ejercicio de mindfulness fue el más aceptado por todos al permitir mantener la concentración por más tiempo.

Otro ejercicio que funcionó para lograr desarrollar la autocrítica fueron las cartas de evidencias. Un escrito donde los alumnos comentaron sus sensaciones con respecto a su desempeño musical durante el proceso de aprendizaje de las obras y ensayos de la puesta en escena y uno al final de la presentación del concierto. Esto les permitió observarse a sí mismos de manera objetiva, sin prejuicios y analizar su proceso y avance. Algo muy importante fue hacer conciencia de las emociones percibidas antes, durante y después del concierto o grabación, ya que esto les permitió estar más alertas y experimentar la música desde otro punto de vista y desde otras sensaciones.

“Ahora cuento con herramientas que afortunadamente pude ya llevar a escena y experimentar con ellas; la paz y confianza que sentí en mi recital de final de maestría es una sensación de libertad y disfrute inexplicable [...] Dentro de mis planes a futuro será enseñar a mis alumnos estas herramientas necesarias para hacer más amenas sus presentaciones, pues a mí me hubiese gustado tenerlas incluidas en mi educación escolar” (Alumna Mariana Olaiz Ochoa/maestría en fagot).

Al poder trabajar con músicos con mayor trayectoria y nivel académico, descubrimos que, a pesar de que ya tenían mucha experiencia en escenarios, no tenían buenos hábitos ni un buen sistema que les ayudara a preparar el montaje escénico. Gracias al curso-taller pudieron tomar diversas herramientas y sistematizar su forma de estudio, así como darle el tiempo necesario a la preparación para el escenario.

En conclusión, el curso-taller de *Training escénico para músicos* terminó siendo un proceso muy satisfactorio, no sólo para estudiantes que apenas inician su educación profesional en el instrumento, sino también para maestros y músicos en activo y para mí como educadora musical, ya que la retroalimentación del grupo funcionó mejor que si la clase hubiera sido de forma individual.

Este trabajo permitió formar una red de apoyo y se abrió la oportunidad para generar contactos entre los alumnos del curso-taller en la realización de ensambles o proyectos o bien, para tener un espacio seguro dónde comentar sus inquietudes como artistas o sus ideas creativas sin sentirse juzgados y desmotivados.

La importancia que tiene este trabajo, sobre todo para los educadores musicales, es lograr complementar el proceso de formación instrumental pues el atravesar el sistema de *Training escénico* proporciona un equilibrio en el desarrollo y mantenimiento de los aspectos vitales (corporales, psicológicos y escénicos) de los estudiantes no sólo profesionales sino de cualquier nivel; y poder crear, desde los cimientos, una base de confianza y creatividad musical. Se pretende lograr hábitos sanos para el estudio y trabajo de nuestros estudiantes que quieren hacer carrera de músicos.

Además, esta investigación permite que nosotros mismos, como educadores musicales, tengamos una formación más integral con respecto a nuestro trabajo, el cual no sólo se da en las aulas sino también en el escenario haciendo mucho más efectiva nuestra participación en la formación educativa de los músicos profesionales.

## Referencias

- Álamo, F. (2014). *El concepto de ficcionalidad: Teoría y representaciones textuales*. Revista de literatura. XXVI (151), pp. 17-37. Universidad de Almería.
- Araque, C. (2009). *El entrenamiento como base de la formación actoral*. Calle 14: revista de investigación en el campo del arte, 3, pp. 114-121.
- Azar, H. (1988). *Cómo acercarse al Teatro*. México: SEP.
- Cester, A. (2013). *El miedo escénico. Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito*. Barcelona: Ma Non Troppo.
- Cortinas, M. (1983). *Curso Euritmia-Dalcroze*. Festival Internacional didáctico "Manuel M. Ponce". ENM: UNAM.
- Gal, H. (1983). *El mundo del músico. Cartas de grandes compositores*. México: Siglo XXI.
- García, R. (2015). *Cómo preparar con éxito un concierto o una audición*. Barcelona: Ma Non Troppo.
- Green, B. & Gallwey, T. (1986). *The Inner Game of Music*. New York: Doubleday.
- Goutman, A. (2003). *El espacio escénico. Significación y Medios*. UNAM: Facultad de Ciencias Políticas y Sociales.
- Guillaumin, D. (1983). *El método de las acciones de Stanislavsky*. Curso basado en el curso de E. N. Lazariiev para la Escuela de Arte Teatral del INBA. Separata no.9. México: Cultura SEP/INBA.
- Jara, J. (2000). *Los juegos teatrales del clown*. Argentina: Novedades Educativas.
- Kalmar, D. (2005). *Qué es la Expresión Corporal*. Buenos Aires: Lumen.
- Lecoq, J. (2003). *El cuerpo poético*. Barcelona: Alba Editorial.
- Margolis, R. (2017). *Ansiedad y pánico*. México: Alfaomega, pp. 18-21.
- Mithen, S. (2005). *Los neandertales cantaban rap. Los orígenes de la música y el lenguaje*. Barcelona: Crítica.
- Müller, C. (2007). *El training del actor*. Trad. María Dolores Ponce. México: UNAM-INBA.
- Novo, S. (1987). *10 lecciones de técnica de actuación teatral*. México: Ciudad y Cultura.
- Raynor, H. (1986). *Una historia social de la música. Desde la Edad Media hasta Beethoven*. México: Siglo XXI. Pp. 9-16.
- Robinson, K. (2009). *El Elemento*. México: DeBolsillo.

- Rosset, J. & Odam, G. (2010). *El cuerpo del músico*. Trad. Pedro González. Barcelona: Paidotribo.
- Schmidhuber, G. (1986). *La Magia de la Escena*. Nuevo León, México: Centro Cultural Alfa.
- Tulku, T. (1991). *Teoría y Práctica del Equilibrio*. Trad. Nora Muchnik. España: Árbol.
- Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa*. México: Pearson, Educación.

#### Referencias de internet

- Álvarez, G. [TEDxGranVía]. (2015, Febrero, 9). *Del miedo escénico al gozo escénico* [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=OOUVOhHw7Ew>. Consultado el: 12 de mayo de 2020.
- ConceptoDefinicion.de, Redacción (Última edición: 22 de julio de 2019). *Definición de Postura*. Recuperado de: <https://conceptoDefinicion.de/postura/>. Consultado el 27 de abril de 2020.
- Entender los trastornos de ansiedad*. National Institutes of Health. Marzo 2016. Recuperado de: <https://salud.nih.gov/articulo/entender-los-trastornos-de-ansiedad/#top>. Consultado el 10 de mayo de 2020.
- El teatro (2017). *Respirar el escenario*. El teatro como oportunidad. Recuperado de: <https://www.elteatrocomooportunidad.com/teatro-y-crecimiento-personal/respirar-el-escenario/?fbclid=IwAR2ZdU9DhJK4B3nh5nGDR3hVo-F2QoWJUx1ThYoVOE8URgsaG2Ylf-vQyw>. Consultado el 7 de septiembre de 2020.
- Licenciatura en Danza Clásica con Línea de Trabajo de Bailarín*. Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea, INBA, 2008. Recuperado de: <https://endcc.inba.gob.mx/2014-01-20-19-04-02/licenciatura-en-danza-clasica.html>. Consultado el 30 de marzo de 2020.
- Licenciatura en Educación Dancística*. Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello, INBA. Recuperado de:

- <https://endngcampobello.inba.gob.mx/licenciaturas.html>. Consultado el 17 de junio de 2020.
- Marcos, M. [VozPlena-Aprendeacantar]. (2016, Febrero, 22). *Tips básicos para dominar el escenario* [Archivo de video]. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=ksdFxs\\_Aubk](https://www.youtube.com/watch?v=ksdFxs_Aubk). Consultado el 12 de mayo de 2020.
- Mateu, R. (2001). *El lugar del silencio en el proceso de la comunicación* (tesis doctoral). Catalunya: Universitat de Lleida (pp. 137). Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/8173#page=1>. Consultado el 7 de septiembre de 2020.
- Mercado, A. [Publicación de Facebook, imagen] (28 de mayo, 2021) Recuperado de <https://www.facebook.com/photo?fbid=331431398350993&set=a.206946954132772>. Consultado el 1 de junio del 2021.
- Mercado, A. [Publicación de Facebook, imagen] (31 de mayo, 2021) Recuperado de <https://www.facebook.com/photo?fbid=333197164841083&set=a.206946954132772>. Consultado el 1 de junio del 2021.
- Oyama, O. & Piotrowsky, N. PhD (2019). *Depression*. Magill's Medical Guide (Online Edition). Recuperado de: <http://eds.a.ebscohost.com.pbidi.unam.mx:8080/eds/detail/detail?vid=3&sid=73a1fdcb-ae3d-4657-8a83-d00f10992001%40sessionmgr4006&bdata=Jmxhbm9ZXMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=89093386&db=ers>. Consultado el 1 de mayo de 2020.
- Pinargote, A. Et. al. (2019). *Los espacios físicos dentro y fuera del aula y su incidencia en el desarrollo de la motricidad de los niños y niñas de educación inicial*. Revista Académica de Investigación, Tlatemoani. Recuperado de: <https://www.eumed.net/rev/tlatemoani/30/motricidad-infantil.html>. Consultado el 8 de abril de 2020.
- Proyecto de modificación del Plan y Programas de Estudio de la Licenciatura en Literatura Dramática y Teatro*. Facultad de Filosofía y Letras, UNAM, 2007. Recuperado de: <http://teatro.filos.unam.mx/inicio/programas-academicos/plan-de-estudios/>. Consultado el 30 de marzo de 2020.

Raffino, M. (2018). *Artes Escénicas*. Concepto.de.Argentina. Recuperado de: <https://concepto.de/artes-escenicas/#ixzz6Pa63YNnn>. Consultado el 16 de junio de 2020.

### Referencias de imágenes

- Ilustración 1. Relajación. Thornen, Marta. (2019). *9 Técnicas de relajación para el estrés*. [Imagen]. Recuperada de: <https://www.psicologia-online.com/9-tecnicas-de-relajacion-para-el-estres-4624.html>
- Ilustración 2. Respiración. Mars, Vicente. (2018). Ejercicios de Respiración. [Ilustración]. Recuperada de: <https://www.psicologia-online.com/ejercicios-de-respiracion-2331.html>
- Ilustración 3. Respiración 2. Godín, Marta. (2015). *¿La respiración diafragmática puede mejorar la oxigenación de los pulmones?* [Ilustración]. Recuperada de: <http://www.hipertensionpulmonarargentina.org/la-respiracion-diafragmatica-puede-mejorar-la-oxigenacion-de-los-pulmones/>
- Ilustración 4. Ejercicios para mejorar tu flexibilidad y cuidar tu salud. (2018). [Ilustración]. Recuperada de: <https://www.fisioterapia-online.com/infografias/ejercicios-para-mejorar-tu-flexibilidad-y-cuidar-tu-salud>.
- Ilustración 5. Ejercicios de estiramiento del cuello y cabeza. De Luca, Alejandro. (2012). *La postura correcta al trabajar sentado frente a la PC*. [Ilustración]. Recuperada de: <https://www.mentesliberadas.com/2012/10/29/la-postura-correcta-al-trabajar-sentado-frente-a-la-pc/>
- Ilustración 6. Ejemplo de estiramientos para oficina. Espinosa, Antonio. (2020). *Actívate! Cambia el Sedentarismo en la Oficina*. [Ilustración]. Recuperada de: <https://www.indisa.cl/blog/activate-cambia-el-sedentarismo-en-la-oficina/>

Ilustración 7. Ejercicios de estiramiento antes de un estiramiento físico. Pérez, Paloma. (2021). *Ejercicios de calentamiento y estiramientos*. [Infografía]. Recuperada de: <https://www.alimentatubienestar.es/ejercicios-de-calentamiento-y-estiramientos/>

Ilustración 8. Ejercicios de posturas incorrectas y correctas. Torres, Michelle. (2021). *¿Qué es la postura correcta?* [Imagen]. Recuperada de: <https://mejorconsalud.as.com/que-es-la-postura-correcta/>

Ilustración 9. Postura 2. Rascón, Elena. (2017). *La importancia de mantener una buena postura*. [Fotografía]. Recuperada de: <http://tambiensomosamericanos.com/la-importancia-de-mantener-una-buena-postura/>

Ilustración 10. Postura 3. *Postura* (2021). [Ilustración]. Recuperada de: <https://conceptodefinicion.de/postura/>

Tabla3. Tabla de materias de LDT, facultad de filosofía y Letras. Copyright UNAM. (2019). [Mapa Curricular] Recuperada de: <http://teatro.filos.unam.mx/inicio/programas-academicos/plan-de-estudios/>

Tabla de materias de Músico instrumentista. Recuperada de: <http://www.fam.unam.mx/campus/mp/mp-clarinete.html>

Tabla de materias de ENDCC, danza. Recuperada de: <https://endcc.inba.gob.mx/2014-01-20-19-04-02/licenciatura-en-danza-clásica.html>

## Anexo 1

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

*Training. Ejemplos de rutinas para realizar durante el curso.*

#### EJERCICIOS CORPORALES

Ejercicio	Descripción
Respiración	<ul style="list-style-type: none"><li>- Acostados boca arriba inhalar por la nariz y exhalar por la boca con calma, lentamente notando que el aire infle el vientre suavemente.</li><li>- Sentados en una silla o pelota de pilates respirar por la nariz y exhalar por la boca moviendo las manos arriba y abajo como referencia para sentir alguna tensión en brazos u hombros.</li><li>- Utilizando una vela prendida, soplar suavemente hasta lograr que la vela esté a punto de apagarse y mantenerlo así hasta que se acabe el aire. Repetir varias veces hasta dominar.</li><li>- Utilizando un vaso con agua, soplar por un popote manteniendo estables las burbujas provocadas por el aire emitido y sin salpicar fuera del vaso.</li><li>- Inhalar rápidamente por nariz y soplar suavemente por la boca con un sonido de <i>s ó f</i> y contar los segundos que tarda en exhalar por completo. Repetir durante varios días o semanas hasta ir aumentando la cantidad de tiempo de exhalación.</li></ul>
<i>Resultados</i>	Controlar el diafragma y por lo tanto, conseguir una mayor capacidad de aire.
Relajación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Acostados boca arriba inhalar y exhalar tratando de ubicar poco a poco cada parte del cuerpo soltando la tensión existente comenzando por los pies y subiendo hasta la cabeza. “Escáner corporal”.</li><li>- Sentados con las piernas cruzadas, las manos sobre las rodillas con las palmas hacia arriba y la cabeza levemente mirando hacia arriba, los ojos cerrados inhalando y exhalando. Opcional: utilizar un audio de meditación como apoyo.</li><li>- Utilizar ejercicios de estiramiento para relajar los músculos del cuerpo, así como sacudir todo el cuerpo para sacar cualquier tensión o energía negativa del cuerpo.</li></ul>
<i>Resultados</i>	Eliminar la tensión del cuerpo y activar los músculos para un mejor control corporal.

<p>Estiramiento y flexibilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentar y relajar articulaciones iniciando de abajo hacia arriba: tobillos, rodillas, cadera, hombros, cabeza, muñecas.</li> <li>- Calentar y estirar tendones y músculos iniciando de abajo hacia arriba: jalando músculos del muslo, el torso, la espalda, los brazos, el cuello, los tendones del brazo desde el hombro hasta los dedos.</li> <li>- Sentados con las piernas estiradas y juntas, tocar las puntas de los pies con las manos sin doblar las rodillas, sacar el pecho y respirar para bajar un poco más cada vez. Intentar lo mismo con las piernas en “V”. Doblar una pierna y tocar la punta del otro pie con ambas manos y repetir del otro lado. Todos estos ejercicios deberán repetirse tanto con los pies flexionados como en punta.</li> <li>- Sentados con una rodilla flexionada, la otra pierna sobre la rodilla flexionada para estirar el cuádriceps y el glúteo, después bajar la rodilla que estaba flexionada y girar el torso en sentido contrario a la pierna que sostiene, después inclinar el cuerpo hacia delante intentando tocar la rodilla con la frente, la boca, la barbilla o el pecho. Repetir del otro lado.</li> <li>- Juntar las plantas de los pies formando una “mariposa” con las piernas, sostener las rodillas hacia el piso inclinando el pecho con la espalda recta.</li> <li>- Acostados boca abajo, las manos al lado del pecho y estirar los brazos en posición de cobra. Llevar la cadera hacia atrás sin despegar las manos del piso hasta quedar sobre los talones.</li> <li>- De pie con piernas separadas tocar el piso con las manos sin doblar las rodillas. Repetir con las piernas juntas y desdoblar la espalda, vértebra por vértebra hasta enderezar la cabeza.</li> <li>- Revisar postura con y sin instrumento.</li> </ul>
<p><i>Resultados</i></p>	<p>Oxigenar los músculos y relajar el cuerpo. Para mejorar la postura, se eliminarán o prevendrán las contracturas y se tendrá un buen mantenimiento de articulaciones y músculos.</p>
<p>Movimiento corporal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En parejas y con apoyo musical, una persona “dirige” y la otra “sigue” el movimiento improvisado.</li> <li>- Círculos de hip-hop-kiá, improvisación e imitación de movimientos, con apoyo</li> </ul>

	<p>musical.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Ciegos y guías”, una persona con una venda en los ojos es guiado por medio de sonidos o palabras por otra persona para llegar a algún punto.</li> <li>- Utilizar su repertorio e improvisar movimientos.</li> <li>- Utilizar rutinas de fuerza para mejorar la calidad de los músculos de todo el cuerpo, tales como sentadillas, abdominales, lagartijas, desplantes, saltos, planchas, etc.</li> </ul>
<i>Resultados</i>	<p>Mejorar el control corporal y la confianza en los demás sentidos como el oído, el tacto, el gusto y el olfato, así como la coordinación. Estos ejercicios permitirán que el movimiento corporal sea más fluido y orgánico, también ayudan a la desinhibición y a mejorar la autoestima.</p>

## EJERCICIOS PSICO-EMOCIONALES

Ejercicio	Descripción
Mindfullnes	<p>- Según la meditación guiada, este ejercicio se realiza sentados con las piernas cruzadas, los ojos cerrados, las palmas abiertas sobre las rodillas, inhalando y exhalando durante 7/8 minutos (puede haber uso de algún mantra personal), después exhalar haciendo una “a” que permita la relajación de la mandíbula 7 veces. Por último, con apoyo de audio, escuchar sin abrir los ojos la música.</p> <p>Apoyo auditivo: Isha Kriya: una meditación guiada (Sadhguru, 2019, s/n).</p> <p>- Misma posición de “meditación”. Inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Un día se centrarán los pensamientos en el agradecimiento, otro día en el perdón, otro día en los deseos. Opcional: se pueden utilizar diversos sentimientos con la meta de poder verlos de una manera objetiva y sana.</p> <p>- “Estar en el aquí y en el ahora”. Todas las actividades llevadas a cabo en la clase deberán mantenerse dentro del mindfullnes. (Villarreal, A., comunicación personal en curso online “Manejo de control de emociones”, 26 de diciembre de 2020).</p>

<i>Resultados</i>	“Lograr llevar la consciencia al momento presente con aceptación y sin juicio, traer la atención al presente y relacionarse con el cuerpo, los pensamientos, las emociones y el ambiente con consciencia y aceptación, sin aferramiento ni rechazo” (Villarreal, A. 2020).
Conciencia de estímulos e impulsos	- Realizar una tabla por escrito donde podamos identificar los estímulos que percibimos, los sentimientos o sensaciones que nos causan y los impulsos automáticos que tenemos en respuesta.
<i>Resultados</i>	Hacer conciencia de estos impulsos para aprender a desarrollar una respuesta más controlada ante cualquier estímulo.
Personalidad única	- Cada persona realizará un escrito acerca de alguna(s) cualidad(es) que consideren que los hace únicos en su trabajo o en su vida. Puede ser desde una cualidad física hasta algo psicológico o habilidad que se tenga. Será un trabajo de autopercepción.
<i>Resultados</i>	Mejorar la autopercepción y la autoestima para acercarse a la autoevaluación crítica y objetiva sin tener un juicio hacia nuestros errores.
Tablero	- Realizar un tablero que indique todos los aspectos de la vida tanto profesionales como personales (familia, trabajo, pareja, hobbies, amigos, yo).
<i>Resultados</i>	Hacer conciencia del equilibrio en la vida y cómo esto afecta cada aspecto.
Mamá gato	- Este ejercicio es un trabajo diario, sobre todo en el aspecto musical, ya que permite ser amables con nosotros mismos a pesar de los errores que encontremos en nuestra práctica. La idea de ser como una mamá gato amable nos permitirá evitar el autocastigo y motivarnos a continuar mejorando. También es válido tener a una mamá gato castigadora, ya que no siempre se puede ser amable, sin embargo, trataremos de mantener la parte amable.
<i>Resultados</i>	Mejorar la visión personal que tenemos de nosotros mismos, aprender a ser objetivos con nuestros errores, ser pacientes con nuestros tiempos para aprender y auto motivarnos.
Carta de evidencias	- Este ejercicio se realizará después de cada práctica importante, ya sea ensayo o presentación. En la carta se indicarán todas las sensaciones buenas y malas que percibamos en el evento, todas las preocupaciones y obstáculos y enseguida nos escribiremos a nosotros mismos, pero en 2ª persona, como si fuera alguien más a quien le intentaremos motivar y consolar o felicitar por el trabajo hecho.

<i>Resultados</i>	Observar de manera objetiva los aciertos y fallas de las presentaciones. Por un lado, se verán las fortalezas del performance antes de ser presentado y por otro, se verá si esas fortalezas ayudaron a las situaciones imprevistas. Los errores que deberán irse eliminando.
-------------------	---

## EJERCICIOS ESCÉNICOS

Ejercicio	Descripción
Improvisación	<p>Improvisación sin instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán secuencias de cuentos hechos en grupo. Propuesta personal*</li> <li>- Se crearán escenas de distintos lugares como un mercado, escuela, gimnasio, antro, hospital, sala de conciertos, etc. para improvisar acciones y posibles problemas y soluciones a éste.</li> <li>- Se leerán escenas de teatro o cine improvisando la actuación.</li> </ul> <p>Improvisación con instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se elegirán temas conocidos (clásico, jazz o populares) para trabajar improvisación musical utilizando escalas pentatónicas, escalas menores, permutaciones y construcción de melodías simples.</li> </ul>
<i>Resultados</i>	Lograr desarrollar la individualidad, que aflore la personalidad y que el instinto del artista haga que sus emociones fluyan.
Transmisión de mensajes o emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elegir dentro del repertorio una pieza y anotar en cada sección o frase una sensación o emoción que pueda ser transmitida musicalmente. Tocar esa sección utilizando algunos elementos actorales para interpretar.</li> <li>- En la misma pieza, utilizar la emoción contraria para interpretarla, esto hará que el artista esté totalmente atento y consciente de la emoción que quiere transmitir.</li> <li>- Elegir una pieza que tenga un mensaje que se pueda transmitir a una persona del grupo. Todos deberán intentar “adivinar” el mensaje.</li> </ul>
<i>Resultados</i>	Lograr mantener una atención consciente acerca de las emociones que se pretenden transmitir.

Creación de personajes o imágenes musicales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elegir una pieza y un clip de video como una caricatura o una escena de película y “musicalizar” la escena.</li> <li>- Elegir una pieza y escribir un pequeño cuento o situación que la describa.</li> <li>- Elegir una pieza y crear un personaje que tenga las características anímicas de la pieza.</li> </ul>
<i>Resultados</i>	Comprender la intención de una pieza para “describir” una situación, una imagen o un personaje y desde ahí comprender mejor la obra.
Hilo conductor o guía	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Investigar contexto histórico breve acerca de la pieza y el compositor de una o varias piezas.</li> <li>- Elegir un tema, año, contexto histórico o social para hacer un programa que tenga un hilo conductor.</li> <li>- Hacer un pequeño guion o escaleta que indique los movimientos, frases/discurso y el orden de las piezas a interpretar en vivo.</li> <li>- Elegir un objetivo claro sobre nuestro concierto, a quién va dirigido, género no musical del concierto (por ejemplo: comedia, drama, tragicomedia, elegancia, etc.)</li> </ul>
<i>Resultados</i>	Conocer a profundidad las obras a interpretar para hacer un concierto que mantenga una temática coherente, siempre pensando en el público de referencia.
Trazo escénico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En un espacio similar en tamaño al escenario donde será la presentación, practicar el trazo escénico, es decir, el trayecto que se hará de la puerta del escenario (o piernas) al punto donde se colocará el concertista, practicar la colocación en el espacio con respecto al público y al instrumento (spot).</li> <li>- Practicar movimientos como pararse, sentarse o moverse en el escenario dependiendo de su escaleta o guion.</li> </ul>
<i>Resultados</i>	Desarrollar la movilidad en el escenario y obtener la confianza para mejorar la presencia escénica.
Práctica de vestuario	Elegir el tipo de vestuario adecuado y practicar con diferentes prendas para elegir la más cómoda sin que eso modifique la imagen del objetivo.
<i>Resultados</i>	Obtener una mejor presencia escénica de acuerdo con la personalidad y comodidad del artista.
Uso de utilería, escenografía o apoyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Considerando el objetivo o tema del concierto, elegir los accesorios, utilería, escenografía o apoyo visual que se requiera para lograr el objetivo.</li> <li>- Practicar con cada herramienta de apoyo, entre más sean, más ensayos requerirá.</li> </ul>

visual	
<i>Resultados</i>	Utilizar la creatividad para realizar un performance que sea de mayor atracción para el público.
Práctica sobre escenario	- Acudir al espacio real del concierto y solicitar con antelación un tiempo definido de ensayo. De no ser posible, solicitar un tiempo antes del concierto para realizar los movimientos pertinentes en cuanto a colocación de herramientas de apoyo, spot, revisar iluminación y sistemas de calefacción o aire acondicionado, realizar soundcheck y revisar las condiciones de la grabación en video.
<i>Resultados</i>	Conocer el espacio escénico para aprovecharlo al máximo, así como realizar actividades que ayuden a mantener todo bajo el mayor control posible, así como la seguridad y la calma antes de la presentación.

## Anexo 2

### *Programa de recital para Titulación*

Duración aproximada: 25 min.

Kinderszenen

Escenas Infantiles Op. 15..... Robert Schumann (1838)

N. °1. –Von fremden Ländern und Menschen (De personas y lugares extraños).

N. °2. –Kuriose Geschichte (Una curiosa historia).

N. °3. –Hasche-Mann (El juego de la gallina ciega).

N. °4. –Bittendes Kind (El lamento del niño).

N. °5. –Glückes genug (Perfecta alegría).

N. °6. –Wichtige Begebenheit (Un evento importante).

N. °7. –Träumerei (Ensueño).

N. °8. –Am Kamin (Junto al fuego).

N. °9. –Ritter vom Steckenpferd (El caballero del caballo de palo).

N. °10. –Fast zu ernst (Casi demasiado serio).

N. °11. –Fürchtenmachen (Aterrador).

N. °12. –Kind im Einschlummern (Niño con sueño).

N. °13. –Der Dichter spricht (El poeta habla).

La música de Robert Schumann (1810-1856) es un gran ejemplo del arquetipo del músico romántico que tenía el mito de combinar la genialidad con la locura. Durante este movimiento romántico se hicieron numerosos cuentos y poemas de una autenticidad creativa donde todo estaba ligado a la locura, la emotividad y las ilusiones (Nuño, 2006, p. 13).

Schumann tenía una fascinación por la literatura y era un asiduo lector de grandes escritores como Heine, Goethe o Lord Byron, por mencionar algunos. Quería lograr, en sus composiciones, “expresar un mundo particularmente rico, en el que la impresión literaria y la contemplación de la naturaleza [adquirieran] un protagonismo trascendental” (Moreno, 2006, p. 26). Por lo que, el ciclo “Kinderszenen” se convirtió en una de las tantas obras programáticas de Schumann, el cual demuestra la increíble imaginación y creatividad sonora aunado a la talentosa manera de expresar la alegría o el dolor o las emociones contradictorias dignas de un compositor claramente romántico.

Cada pieza del ciclo representa una escena corta que resulta en un complejo cúmulo de pequeñas melodías contrapuntísticas que logran que lo breve se convierta en algo muy difícil de tocar, pero muy hermoso. Cada obra está ligada una con otra relatando lo más explícito posible la narración de una historia que refleja el alma del artista.

Cabe destacar que varias de las escenas están ligadas no solamente por la historia sino también por la similitud en los motivos melódicos, tal es el caso de la escena número 1 “De personas y lugares extraños” y la número 4 “El lamento del niño”, o la número 2 “Una curiosa historia” y la número 6 “Un evento importante”, la número 3 “El juego de la gallina ciega” y la número 9 “El caballero del caballo de palo”; las cuales tienen una clara similitud entre los temas y el desarrollo de su narrativa.

La escena número 11 “Aterrador” muestra la personalidad cambiante de Schumann y los alter-egos que le representaban, Florestán y Eusebio. El primero representa el lado fantástico y apasionado de su personalidad y el segundo representa al contemplativo y soñador, ambas impresas en esta pieza donde cada personaje aparece con sus contrastantes características.

A partir de la idea de que a Schumann le fascinaba poner música a la literatura y el intento de utilizar él mismo su pluma para crear versos, se solicitó la ayuda del

profesor José Luis Orizaga para realizar el proceso inverso a lo que Schumann normalmente hacía y se crearon cuentos breves o pequeños poemas que intentan una humilde interpretación de lo que cada escena nos inspira.

A continuación, se presenta el ciclo de poemas escritos por José Luis Orizaga González “Escenas Infantiles” basado en el homónimo de Robert Schuman de 1838:

### *Escenas Infantiles*

*José Luis Orizaga González*

#### **1.- Extraños países y personas.**

Mis canicas

Mi trompo

Mi balero

Me están olvidando

Quizás porque los dejé hace mucho tiempo

La resbaladilla donde descendía mi infancia

y jugaba a ser cirquero

Los columpios que ya no van y vienen

perdieron su color

Después

Desaparecieron

Yo me asomaba al mundo desde la ventana que construyó mi padre

Me subía a la azotea para mirar las formas de las nubes

Mientras

El circo que de vez en cuando visitaba el pueblo

desarmaba su carpa para partir hacia lugares lejanos

extraños

donde los trapeceistas y los payasos que había visto por primera vez

Divertirían y sorprenderían a niños, mujeres, y hombres que jamás podría  
conocer

En la azotea de la casa observaba las montañas

sabía que después de ellas estaba el mar

Y después

Más allá

lugares fantásticos donde los duendes y los liliputienses existían de verdad

Ahora veo las nubes y no son las mismas

Las que miré de niño se fueron

Como mis canicas, mi trompo y mi balero

Me olvidaron y no volvieron

Jamás

## **2.- Un cuento divertido**

Le disparó a la lluvia, al cielo y al frío

Hoy

Está preso en un dibujo.

## **3.- Juego de la gallina ciega**

*¿Dónde están?*

*¡No corran!*

*¿Dónde estoy?*

*¿Por qué se escondieron?*

*¡No sean así!*

*¡Ya no me gusta este juego!*

*¡Me voy!*

#### **4.- La niña mimada**

Siempre la luna junto a su cuna  
Tejiendo sueños  
Inoportuna

Niña traviesa  
Que dan la una  
Y ella jugando como ninguna.

#### **5.- Felicidad suficiente**

Duerme tranquila mi niña Alitzel  
Sonrisa temprana  
Sonrisa de miel

Ayer un lucero en tu pelo cayó  
Se hizo velero  
Y ahí navegó.

#### **6.- Un acontecimiento importante**

Era un niño todavía,  
Y empecé a navegar,  
Me alejaba una semana  
Y ya quería regresar.

Navegaba hacia el norte,  
Navegaba hacia el sur,  
Platicaba con el viento y  
Con la luz

Era un barco en altamar,  
El puerto estaba muy lejos,  
Cuando llegué era un viejo  
Nadamás.

Era un barco en altamar,  
Navegando por la vida,  
¡Ay! La vida es un instante,  
Tan fugaz

### **7.- Ensueño**

Hablamos del jefe  
Que no conoce el  
mar, pero conoce el  
cielo Lo mira desde  
tierra

Para él París no es ni siquiera  
Una palabra  
La Música que escucha es el canto de los gallos  
al amanecer  
O el ladrido de los perros  
Cuando descende la tarde

Su única compañera es la soledad  
A ella le platica sus sueños  
A ella le pregunta  
Y ella le responde con silencios  
Pero él comprende

No ha tocado una guitarra

No ha viajado en barco  
Su único transporte son sus piernas y  
Sus pies que saben leer el campo

Dicen que se enamoró de lo imposible  
No estoy seguro pero siempre espera  
Nunca se ha sabido qué o a quién  
Pero lo ven mirar el horizonte  
Desde que sale el sol  
Hasta que la oscuridad le dice  
Jefe  
Ya es hora de dormir  
No conoce el mar  
Pero conoce el cielo.

#### **8.- En la chimenea**

Brincan las chispas  
Arden los leños  
surgen las pláticas  
de los abuelos.

Corren los niños  
Buscando cuentos  
unos se duermen  
otros despiertos  
escuchan cantos  
escuchan versos

el tiempo sueña  
ser universo

## 9.- Caballero en caballo de madera

Me sentí jinete  
en caballo de madera  
  
cabalgué sobre el viento  
  
girando en un carrusel  
rompí  
la velocidad del tiempo

## 10.- Casi demasiado serio

### LOS AEROLITOS

Y ¿qué son los aerolitos?  
Le pregunté a mi papá.  
“Son fragmentos de estrellas”.  
Me contestó sin dudar.

Pronto me acerqué a tocarlos,  
Me pareció increíble  
Que tuviera entre las manos  
Un fragmento de imposible.

Y ¿qué son las utopías?  
Le pregunté nuevamente  
Él se me quedó mirando,  
Pensando qué responderme.

“Te diría: son ideas

que no se realizarán,  
pero mira las estrellas  
tú las has tocado ya”.

### **11.- Espantoso**

Nadie llegó  
Y silenciosamente  
Con pasos imaginarios  
Avanzó hasta la nada cuya cerradura era de papel marfil  
Se asomó a través del orificio no mencionado antes  
Y se miró a sí mismo.

### **12.- Niño adormecido**

Estoy casi dormido  
Cuando despierto  
Las sábanas de mi cama forman  
montañas que puedo deshacer si quiero  
¡sí! ¡quiero!  
¡Ya!

### **13.- El Poeta habla**

Parecen reales las sales del mar  
El mar  
cielo espejo del cielo  
suelo  
a veces soñar  
contemplo el momento en que el viento se vuelve  
un cuento que quiero contar

Este montaje fue preparado desde el trabajo del sistema de Training Escénico que se llevó a cabo de manera personal, con una investigación sobre el contexto histórico, social, personal y psicológico de Robert Schumann y su obra “Kinderszenen” para poder demostrar lo que el sistema de Training puede lograr. Es por esto que se decidió agregar el ciclo de poemas basados en la música del compositor romántico para dicho propósito.

### Referencias:

Nuño, Moreno y Pascual (2006). *Schumann*. Gran Selección Deutsche Grammophon: Perú.

