



Artículo de Revisión / 091002-2016

Ansiedad escénica y flamenco

Performance anxiety and flamenco

Mariola Lupiáñez Castillo (1)

Rafael Hoces Ortega (2)

(1) Servicios Sociales. Ayuntamiento de Granada. Granada, España. Email: malupi84@gmail.com

(2) Conservatorio Profesional de Música Ángel Barrios. Granada, España.

Recibido: 13 nov 2015 Revisión editorial: 16 nov 2015 Revisión por pares: 28 dic 2015 Aceptado: 04 ene 2016 Publicado online: 17 ene 2016

Resumen

Cuando el artista flamenco sube al escenario, además de expresar su arte y disfrutar con su ejecución, es también objeto de la valoración de su público. Cuando los pensamientos y la atención del artista se centran solo en este escrutinio de la audiencia se puede desarrollar miedo o incomodidad a la hora de actuar, padeciendo lo que se denomina ansiedad escénica. Esta fobia social aparece cuando la persona teme ser evaluada negativamente por los demás y mostrar síntomas de nerviosismo que puedan ser perceptibles por el público.

Las manifestaciones de la ansiedad se pueden clasificar en tres categorías: Cognitivas, fisiológicas y conductuales. Estas manifestaciones afectan al estado de ánimo, dificultan la ejecución de la tarea y predisponen al artista a evitar enfrentarse a futuras actuaciones.

No controlar estas manifestaciones de la forma adecuada puede suponer en el músico o bailarín el deterioro de su calidad artística y en numerosas ocasiones, el abandono de la carrera artística.

Estudios anteriores revelan que la formación académica y el contexto socio cultural en el que se desenvuelve el artista pueden incidir en el desarrollo y permanencia de la ansiedad escénica. Teniendo en cuenta las peculiaridades históricas y sociales del Flamenco así como la evolución de su formación, que ha pasado de la transmisión oral de un ambiente informal al estudio dentro de los conservatorios, se considera necesario estudiar cómo afecta la ansiedad a los artistas de este género para poder prevenir e intervenir en los músicos que la padezcan.

Palabras Clave

Psicología, Música, Escenario, Miedo, Evitación, Arte.

Abstract

When the flamenco artist takes the stage, besides expressing his art and enjoying his performance, he is also being judged by the audience. When the thoughts and the attention of the artist only focus on the audience's opinion, he/she can develop a fear or discomfort at the moment of the performance, and suffer what's called performance anxiety. This social phobia occurs when a person is scared of being judged by others and of showing signs of nerves that may be seen by the audience.

The manifestations of anxiety can be classified into three categories: cognitive, physiological and behavioral. These manifestations affect mood, task execution and predispose the artist to avoid facing future performances. Not controlling these manifestations may harm the artists' performance and can make them abandon their careers.

Previous studies reveal that the academic training and socio-cultural context in which the artist lives may influence and develop performance anxiety. Several aspects should be considered in Flamenco: on one hand its historical and social peculiarities, on the other hand, the evolution of its academic training, which has gone from the oral transmission of an informal setting to being studied in conservatories. It is necessary to research how anxiety affects the artists in this type of music to prevent it and to take the appropriate measures in order to help the artists who suffer from it.

Keywords

Psychology, Music, Stage, Fright, Avoidance, Art.

mática, centrado sus esfuerzos en estudiar el constructo de la ansiedad escénica en músicos de todos los niveles, desde estudiantes hasta reputados profesionales⁸. Pero este no es un tema nuevo o que interese solamente a los músicos de hoy. En el siglo XVI autores como Bach y Mozart realizaron numerosos tratados donde se describen consejos y observaciones de cara a la realización de una correcta y óptima interpretación musical⁹.

Influencia de la ansiedad en el bienestar y la correcta ejecución del músico

Las respuestas de ansiedad escénica corresponden a tres grupos: Respuestas cognitivas, fisiológicas y comportamentales.

Las respuestas cognitivas corresponden a todos los pensamientos, preocupaciones, ideas, creencias e imágenes de carácter negativo que la persona tiene de sí misma y de su ejecución. Algunos de esos pensamientos que el músico tiende a decirse son: *No voy a poder / Me va a salir mal la actuación / Todos notaran mis fallos / El público no va a resultar contento / Hoy me juego demasiado*. Estos pensamientos suelen ser muy rápidos, casi imperceptibles para sí mismos, pero repetitivos e intensos, magnificando las consecuencias negativas que tendría el supuesto fracaso en sus vidas profesionales. Esta no es solo una merma a su seguridad y autoestima, si no que afecta a la atención que se centra solo en los pensamientos catastrofistas y deja de hacerlo en el compás, en el instrumento o en la maravillosa sensación que supone disfrutar de hacer música y compartirla con el público¹.

Estos pensamientos negativos dan lugar a la segunda respuesta, la fisiológica. Todas aquellas sensaciones físicas, molestas y desagradables que dan lugar la ansiedad: Dolor de estómago, mareos, sudoración excesiva o temblores¹⁰. Sin ser ninguno de estos síntomas peligroso ni preocupante para la salud, resulta incapacitante para el músico que precisa de su cuerpo y del control que ejerce sobre este para hacer música. Probablemente el público que disfruta de la actuación no aprecie esos pequeños matices, pero para el músico esa retroalimentación negativa hace que los pensamientos se sigan disparando, y los síntomas físicos se sigan acrecentando, mermando la técnica o el control del instrumento y llegando incluso a provocar lesiones.

Finalmente, aparece la respuesta comportamental: los comportamientos de seguridad y la evitación. El músico realiza acciones que, o bien eliminan el malestar o lo reducen. Aunque las respuestas de seguridad y evitación disminuyen en gran medida la ansiedad, solo lo hacen a corto plazo. Después la ansiedad aumenta exponencialmente ante la expectativa de una próxima exposición. Pero quizás el perjuicio más importante es que el músico no disfruta de su interpretación, que es su motivación intrínseca, disfrutar con lo que hace y hacer disfrutar al público¹.

Ansiiedad y ejecución del artista flamenco

Las manifestaciones de la ansiedad afectan a la ejecución del artista flamenco como al resto de los músicos, diferenciándose por algunas peculiaridades propias de este género musical.

En el competitivo mundo del flamenco, cuando el artista se compara con otros de mayor nivel, relevancia o éxito, pueden desarrollar pensamientos o ideas de inferioridad que afecten a su bienestar y rendimiento antes y durante la actuación.

Las respuestas fisiológicas son las que tienen más relevancia en este género, ya que la expresividad corporal del artista flamenco es de suma importancia en la ejecución.

En especial los bailaores y bailaoras, que utilizan todo su cuerpo para ejecutar el baile, se ven seriamente afectados por estos síntomas. Una sudoración excesiva puede hacer que sientan que los pies le bailan dentro del zapato, o el temblor de sus rodillas dificultar un rápido taconeo. En el guitarrista, el mínimo temblor puede hacerle sentir que va a errar en la pulsación de una cuerda.

Respecto a las respuestas de seguridad y evitación, el cantaor que tiene miedo a desafinar puede no arriesgarse a última hora con un tono demasiado alto o acortar las, a veces, largas salidas de un cante por malagueñas. Un bailaror puede alegar estar enfermo y no acudir en el último momento a una actuación por temor a que lo comparen con otro reconocido artista que va a actuar justo antes que él.

Hay autores como Hargreaves y North que señalan que el contexto social juega un papel fundamental en la generación de la ansiedad, y que es en ese entorno donde se desarrollan las diferencias individuales de creación, percepción o ejecución musical. Dichas diferencias podrían verse afectadas por el lugar, momento, personas presentes o por un contexto más amplio como el cultural o el histórico¹¹. Teniendo en cuenta las peculiaridades culturales e históricas del flamenco, ¿Juegan estas un papel importante en el desarrollo de conductas ansiógenas en sus intérpretes?

El flamenco se origina en un contexto social muy diferente al del resto de géneros musicales. Nace como una música de tradición oral, basada en un folclore cuyo contexto se fundamenta en la celebración y la fiesta de la clase media baja urbana. La forma de transmisión del conocimiento del flamenco se lleva a cabo de forma oral e informal, mediante la observación e imitación¹². A diferencia de la música clásica, que nace en un contexto más formal e intelectual de clases altas, el flamenco no es tan sistemático.

No obstante, la transmisión de conocimientos en el flamenco cambia radicalmente cuando este se incorpora a la educación formal de los conservatorios en los años noventa¹². Aun así, su estudio sigue siendo menos estricto que el de las enseñanzas clásicas ya que se combinan ambas formas de aprendizaje: el formal y sistematizado, con la tradición oral e imitativa de la enseñanza no formal y ajeno a las instituciones educativas oficiales.

Otro aspecto que caracteriza al flamenco es su fuerte carácter improvisatorio, al no tener que imitar un modelo exacto de música ni seguir una partitura. Kaspersen y Gunnar estudiaron la ansiedad escénica entre los estudiantes de música noruegos. Determinaron que la capacidad de improvisación de los músicos de jazz estaba relacionada con un nivel bajo de ansiedad escénica durante las actuaciones, no afectando a la ansiedad antes de la actuación, que se mantenía en niveles similares a la de los músicos clásicos¹³.

Ansiedad escénica y conservatorios

Hay múltiples factores que predisponen al alumno al desarrollo de la respuesta ansiógena a la ejecución: el tipo de instrumento o el número de conciertos y audiciones que se realicen¹, el

estado emocional inmediato y la situación en la que se desenvuelve el músico así como la incertidumbre sobre el resultado⁴.

Uno de los factores situacionales que más inciden en el desarrollo de la ansiedad escénica en los músicos es el ámbito educativo en los conservatorios. Las metas que se plantean al alumnado por parte del profesorado presentan en la mayoría de las ocasiones un indeseable carácter de competitividad que puede ocasionar el desarrollo de ideas irracionales y estilos de afrontamiento negativos. Se incrementa con el elevado número de asignaturas, gran número de conciertos y situaciones musicales que no siempre son capaces de manejar adecuadamente. La tarea de formación del músico profesional de los conservatorios superiores se ve mermada y plagada de obstáculos, encontrándose numerosas dificultades y situaciones estresantes para las cuales no han recibido ningún tipo de ayuda ni formación de manera sistematizada¹⁴.

En este caso, unas conductas prácticas pedagógicas adecuadas del profesorado en las que se afrontara la ansiedad escénica como un problema real del alumnado resultarían claves a la hora de reducir las respuestas ansiógenas a la hora de actuar¹⁵.

Conclusiones

Como podemos ver tras la revisión bibliográfica llevada a cabo, encontramos que en el flamenco hay diferencias significativas respecto a la música clásica en el contexto social e histórico en el que se desarrolla, así como en el ámbito de adquisición de conocimientos. Estas diferencias, generarían variaciones en los niveles y en el desarrollo de la ansiedad experimentada entre músicos de este género y músicos clásicos.

También se encuentran diferencias en su carácter improvisatorio. En principio podríamos suponer la hipótesis de que, al igual que en los músicos de jazz, en los músicos flamencos también disminuirá el nivel de ansiedad al no existir la necesidad de ceñirse a una partitura fijada. Sin embargo, no hay estudios previos en este género musical que nos arrojen datos a favor o en contra, por lo que se hace palmaria la necesidad de investigación en este campo.

Quedan muchas cuestiones que investigar en el mundo de la ansiedad y el flamenco. ¿Desarrollan los artistas flamencos ansiedad en

sus ejecuciones? ¿Siguen los mismos procesos cognitivos que el resto de los géneros? ¿Hay diferencias en la ansiedad experimentada en los músicos de conservatorio y los que no lo son? ¿Cómo influye la improvisación en la generación de ansiedad?

Hasta hoy, ningún estudio ha relacionado a la ansiedad con el ámbito específico del flamenco. Consideramos importante profundizar en la influencia de estas diferencias entre géneros para así poder determinar qué factores predisponen al músico flamenco a sufrir ansiedad en todo lo que concierne a la interpretación, y cómo ayudar a prevenirla.

13. Kaspersen, M. Gotestam, KG. 2002. A survey of Music performance anxiety among Norwegian music students. *European Journal of Psychiatry*, 16 (2): 69-80
14. Zarza FJ. 2014. Variables psicológicas y pedagógicas como predictoras de la ansiedad escénica en estudiantes de grado superior de música de España. [Tesis doctoral]. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
15. Vera A. 2000. Introducción a la psicología de la música. En: Betés del Toro, M. 2000. *Fundamentos de musicoterapia*. Madrid: Morata. 113-119.

Referencias documentales

1. Dalia G. 2004. *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Madrid: Mundimúsica Ediciones SL.
2. Yoshie M, Kudo K, Murakoshi T, et al. 2009. Music performance anxiety in skilled pianists: Effects of social-evaluative performance situation on subjective, autonomic, and electromyographic reactions. *Exp Brain Res*, 199 (2): 117-126.
3. Arent SM, Landers DM. 2003. Arousal, anxiety, and performance: A reexamination of the Inverted-U hypothesis. *Res Q Exerc Sport*, 74 (4): 436-44.
4. Spielberger CD. 1966. *Anxiety and Behavior*. Nueva York: Nueva York Academic.
5. American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5ª ed. Washington DC: Author.
6. Salmon P. 1990. A psychological perspective on Musical Performance Anxiety. a review of the literature. *Med Probl Perform Art*, 5 (1): 1-11.
7. Van Kemenade JF, Van Son MJ, Van Heesch NC. 1995. Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self-reported study. *Psychol Rep*, 77: 555-562.
8. Iusca D, Dafinoiu I. 2011. Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations: the role of gender and musical instrument. *Procedia Soc Behav Sci*, 33: 448-445.
9. Gabrielsson A. 2003. Music performance research at the millennium. *Psychol Music*, 31 (3): 221-272.
10. OMS. 1992. *CIE 10: Trastornos mentales y del comportamiento*. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. Madrid: MEDITOR.
11. Hargreaves DJ, North AC. 1997. *The social psychology of music*. Oxford: Oxford University Press.
12. Hocés R. 2012. *Guitarra flamenca en el conservatorio. ¿Una paradoja?*. Experiencias en la enseñanza del flamenco. En: Junta de Andalucía. *Colección Flamenco en el Aula*. P 49-53. www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/7fb9f08d-9886-4d46-97b6-70bdaf05e9a3 Consultada 16 nov 2015.