



# UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE MÚSICA

## TESIS

### LA INTROSPECCIÓN COMO HERRAMIENTA EN LA FORMACIÓN DEL VIOLONCHELISTA: CONCEPTOS Y ESTRATEGIAS

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRA **EN MÚSICA**

PRESENTA  
**CLAUDIA BARRIENTOS LÓPEZ**

MTRO. LUIS FELIPE MARTÍNEZ GORDILLO  
**DIRECTOR**

MTRO. VLADAN KOCI  
**CODIRECTOR**

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Noviembre de 2019



**Cambiar por hoja de oficio**

## **Agradecimientos**

Parto desde mi experiencia y búsqueda en un camino que aún recorro, al igual que todos, a través de mis recuerdos y percepción, sin embargo, el conocimiento proviene de todos los maestros y colegas que han estado presentes. Por tal motivo quiero agradecer en particular al Maestro Vladan Koci por su paciencia y haberme abierto los ojos, por su amor a la música y congruencia como persona. A Francisco Silva por compartir sus valiosos preceptos y ejemplos, su amor, tiempo y dedicación. A mi familia: Arturo Sánchez, Magdalena, Elsa, Luis, Arturo, Abraham, Valentina, Luciana, Jovita y Amalia, que gracias a ellos me he conformado como el ser humano que soy ahora. Y a todas aquellas personas que aún sin mencionar sus nombres (la lista es larga y no deseo omitir a nadie) saben que han sido parte de este trabajo.

## Resumen

Si bien el dominio de la técnica es trascendental en la profesión del violonchelista, debería serlo así la conciencia y salud de uno mismo, debido a que tocamos como somos y somos lo que tocamos; bajo el entendido de que entre mayor conocimiento y reflexión del propio ser haya, mayor será el impacto positivo que se logre en la formación musical.

A través de la introspección con base en la salud y balance personal, se busca ubicar las acciones que revelan la música que deseamos crear apoyándonos de conceptos y estrategias para conseguirlo.

Se esbozarán factores externos como los escolares, familiares, culturales, entre otros, y cómo influyen en la relación del estudiante con la música. Dentro de la personalidad, el temperamento y el carácter, se hablará sobre la búsqueda de los pilares de la formación musical y la certidumbre del detonador de la acción y el cambio. El proceso mismo de introspección tocará aquellas vicisitudes a las que se enfrenta el violonchelista en formación –miedos, crisis, depresión, ego– con propuestas para trabajarlas, al mismo tiempo que se hará énfasis en las fortalezas que se deben cultivar; como la autoestima en la profesión, los buenos hábitos, la motivación y el amor por el aprendizaje.

**Palabras clave:** violonchelista, contextos influyentes en la formación musical, introspección; temperamento, personalidad y carácter en el músico, la práctica del estudio, cambio de hábitos, tomar acción, balance personal, conceptos y estrategias para músicos.

## **Abstract**

The mastery of the technique is transcendental in the cellist profession, it should be too the conscience and health of oneself, because we play as we are and we are what we play; under the understanding that between more knowledge and reflection of the being itself, greater will be the positive impact achieved in the musical formation.

Through introspection based on health and personal balance, we seek to locate the actions that reveal the music we want to create relying on concepts and strategies to reach your goals.

External factors such as school, family, cultural, among others, and how they influence the student's relationship with music will be outlined. Within the personality, temperament and character, there is talk about the search for the pillars of musical formation and the certainty of the detonator of action and change. The process of introspection itself will touch the vicissitudes in which the cellist in formation faces –fears, crises, depression, ego– with the proposals to work them, at the same time that, they will develop in the strengths that must be cultivated; such as self-esteem in the profession, good habits, motivation and love for learning.

**Keywords:** cellist, influential contexts in musical formation, introspection; temperament, personality and character in the musician, the practice of study, changing habits, taking action, personal balance, concepts and strategies for musicians.

# Índice

Introducción .....	7
Capítulo 1: Contextos que influyen en la formación musical.....	16
1.1 Factores genéticos .....	19
1.2 Factores históricos, culturales y sociales.....	21
1.3 Factores familiares .....	29
1.4 Factores escolares.....	32
Capítulo 2: Temperamento, personalidad y carácter: su incidencia en la formación musical .....	38
2.1 Temperamento.....	40
2.2 Personalidad .....	44
2.3 Carácter .....	56
Capítulo 3: Introspección.....	80
3.1 Zonas de inestabilidad en los músicos .....	98
Aprobación y sentido de pertenencia, crítica, envidia, autosabotaje, preocupación y culpa, frustración, crisis, miedo, estrés, ansiedad, ego y depresión	
3.2 Zonas de fortaleza para los músicos.....	153
Autoestima, espiritualidad, aprendizaje	
Capítulo 4: Breviario de conceptos de apoyo para músicos .....	172
Acción, amor, capacidades innatas, creatividad, el cuerpo, equilibrio, éxito, honestidad y humildad, libertad, meditación, motivación, sensibilidad, talento	
Conclusión .....	193
Bibliografía.....	196
Anexos: .....	199
Índice de estrategias	
Índice de cuadros comparativos y de información (azules)	

## Introducción

El presente trabajo es el resultado de la recopilación de lecturas, experiencias y enseñanzas a lo largo de mi educación musical. Es pensado principalmente para los violonchelistas, sin embargo, con un manejo bien dirigido, puede ser consultado por músicos en general que tienen las mismas inquietudes dentro de su formación musical y con ánimo continúan buscando enriquecerla.

Con ayuda de la introspección y apostando por el balance personal, se busca brindar una herramienta de apoyo durante la formación que refleje beneficios en la música que se genera.

Este compendio es pensado para cualquier nivel de ejecución, en el entendido de que el estudiante haya decidido hacer de la música su carrera profesional. Existen personas donde su proceso de autoconocimiento y armonía con el instrumento se da con tal naturalidad que tocan extraordinariamente y logran resultados asombrosos en la música casi por consecuencia lógica, pero para que esto suceda deben alinearse muchos factores: ambiente, buen trabajo, características personales, etc., y lamentablemente no son la mayoría de los casos hoy en día en mi país, de allí la importancia de generar esta lectura. En México, muchos estudiantes conocen la música académica en la juventud y deciden dedicarse a ella entre los diecisiete y veinte años.

Uno de los mayores retos ha sido seleccionar el contenido, tomando en cuenta que abarcar todas las nociones que influyen en los distintos roles que conformamos requiere de un arduo trabajo de investigación que sería inviable presentarlo en un material tan corto y en tan breve tiempo, como dice Bunting en *El arte de tocar el violonchelo*: “Sé que es imposible alcanzar la bienaventuranza simplemente a través de la lectura de un libro” (1999, pág. 14). Es así un texto de consulta y no debe verse o tomarse como un método a seguir paso a paso, sino como la posibilidad de crear a través de él, un sistema propio, tomando y experimentando todo lo que se considere necesario para

continuar con el desarrollo musical, planteado desde una filosofía de equilibrio físico, mental y espiritual, teniendo una visión integral de estos tres cimientos.

También se invita en todo momento a la búsqueda de ayuda de un profesional si se experimenta la sensación de que ciertas problemáticas aquí planteadas los exceden; el presente trabajo no supe en lo absoluto la ayuda de un especialista. Observarán entonces, que se bosquejan temas filosóficos y psicológicos; tocar va mucho más allá de sólo mover los dedos.

En el primer capítulo se hablará de los factores externos en los que nos desenvolvemos y su influjo en nuestra formación. El segundo capítulo se adentra en el temperamento, la personalidad y el carácter con un enfoque hacia el músico. En el tercero se indaga en el proceso de introspección como instrumento de apoyo; conceptos y estrategias para lograr un equilibrio personal que se refleje en la profesión musical. Para terminar, el cuarto capítulo es un breviarío de conceptos que consideramos importante adjuntar como complemento.

Dentro de cada tema encontrarán cuadros de texto:

- Los grises recopilan ideas principales y palabras clave del contenido, pueden ser utilizados como un resumen o guía de exploración rápida
- Los verdes presentan cuestionamientos para reflexiones personales
- Los azules son cuadros comparativos o de información para consulta

Hablando de la oportunidad de la lectura misma, se recomienda realizarla en un momento de apertura y lucidez mental. Quizás leer una vez no baste para asimilar y haya que releer en otro momento, regresar, crear, probar, cambiar y seguir trazando un camino de pesquisa hasta que la



información se haga presente en nuestro consciente, y sea esa claridad la que se transmita a nuestros sentidos para actuar aplicando lo aprendido, volviéndose trascendental en nuestro desarrollo. Staton dice en su libro *Cómo estudiar*: “Debes llegar a conocer los principios y procedimientos y aplicarlos” (1967, pág. 9). Recordemos también que para lograr un resultado es necesario *el buen trabajo*; tomar acción incrementando las herramientas físicas e intelectuales y utilizando a nuestro favor factores externos e internos.

Cada lector es responsable de actuar y de seguir escudriñando por su propia cuenta. Comparto la siguiente anécdota: Estando de intercambio en la Facultad de Música de la Universidad Veracruzana en el año 2011, cursé la materia de Conjuntos de cámara con el Mtro. Timothy McKeown. Cada clase con él fue para mí una clase maestra, me abrió por completo el panorama en temas de concentración, afinación, etc. Debido a que siempre hacía referencia a textos que él había leído y le habían ayudado en su formación, para la última clase le pedí una lista de libros que considerase me servirían en mi desarrollo musical y personal. El maestro amablemente accedió y me entregó una lista de unos 15 libros aprox. pero lo que no pude olvidar nunca fue lo que me dijo al darme la hoja: “Recuerda que puedes leer todos los libros que desees y tener toda la información a tu alcance, pero si no te levantas y haces algo con ella, si no tomas acción, no servirá de nada”.

Hasta ahora, en esta primera parte de la introducción hemos explicado la información que encontraremos y cómo trabajarla, me gustaría concluir deseando que el alumno que esté buscando una herramienta para mejorar su formación como músico profesional halle apoyo en este trabajo. Espero generar destellos de curiosidad y expandir la conciencia a nuevas interpretaciones o reforzar las ya obtenidas.

### IMPORTANTE

- Los conceptos son para encontrar las sensaciones
- Las estrategias para llevar a cabo la acción
- Se recomienda hacerse de un cuaderno o carpeta para elaborar todos los ejercicios y estrategias en un mismo lugar, y así esté disponible para consulta
- Se sugiere escribir a mano
- Mucha de la información ha de ser vista como las notas en el papel; es el ser humano quien al leerlas las convierte en vida; en música. Lo mismo ocurre con los conceptos y las estrategias para que funcionen: es necesario actuar, reflexionar, generar hábitos, crear a través del interés y la motivación
- Hay que recordar que es un proceso personal y atemporal

Ahora sí, como segunda parte nos adentramos ya en el estado de la cuestión: ¿Existe una manera correcta de estudiar? ¿Por dónde comenzar? ¿Qué tanto influyen los rasgos personales y factores sociales en mi formación como músico y, hasta dónde soy consciente de ello? ¿Qué espero de la música? ¿Por qué me cuesta aplicar en el estudio información que ya poseo? ¿Cómo hacer para que los cambios sean perdurables? ¿Cómo resolver los problemas de estudio? Estas y muchas más preguntas nos hemos hecho alguna vez a lo largo de nuestra carrera, cada uno contando una historia diferente desde el principio; algunos comenzando desde niños, otros de adolescentes, hay a quienes los animan sus padres, a otros los amigos, quizás por gusto propio... existen muchos contextos.

Para aquellos que iniciaron a una edad temprana, estudiar su instrumento puede representar una actividad a la que están habituados con naturalidad, al llevar años realizándola tienen más experiencia. Para otros, en un principio pudo ser una experiencia frustrante si fueron obligados, mientras que para los que realizaron su primer acercamiento a la música como adolescentes, pudo

significar la inmersión a un entorno completamente distinto a lo que conocían; nuevas experiencias musicales, clases individuales cada semana, el apego al instrumento.

De igual modo en la formación influyen factores externos e internos, como el alumno que tiene la necesidad de trabajar mientras estudia, el lugar de nacimiento, la educación que recibe, la personalidad, la capacidad de concentración, las diferentes inteligencias y memorias de aprendizaje; todo ello conlleva a un proceso completamente personal.

Vamos a ir poco a poco entretejiendo el camino para responder las preguntas, así que regresemos a la primera ¿Existe una manera correcta de estudiar? Desde la perspectiva de la variedad de circunstancias y elementos a los que se enfrentan los músicos respondería que no.<sup>1</sup> Por ahora me gustaría comenzar considerando que es la pregunta misma la que no es planteada de la mejor forma pese a que la hemos oído tantas veces. Es común escuchar a los compañeros decir: “Él estudia mal” o por el contrario “Ella estudia bien”, pero no hay nada que mida si es bueno o malo el proceso más que el resultado por sí mismo cuando se cumplen los objetivos. Por este motivo me es más agradable el término “efectivo”: ¿Lo que haces tiene un efecto y te lleva al resultado que buscas?

Para abordar el estudio es necesario reflexionar dónde estamos, necesitamos hacer un diagnóstico. Al igual que cuando ingresas a una institución para aprender una lengua extranjera y se hace un examen de ubicación para saber en qué curso debes integrarte, lo mismo pasa aquí. Te invito a que respondas las siguientes preguntas:

---

<sup>1</sup> No debe malinterpretarse el “no”, es claro que hay conceptos y habilidades fundamentales que se deben desarrollar por todos sin excepción: un músico debe poseer sentido del ritmo, tocar afinado, ser capaz de concentrarse, etc. Pero para llegar a este punto convergen distintos factores que pueden ser experimentados de diferentes formas, siendo cada una válida.

### Diagnóstico de estudio

- ¿La práctica de mi estudio es efectiva?
- ¿Qué significa para mí estudiar?
- ¿Cuáles son mis fortalezas en el estudio?
- ¿Cuáles son mis deficiencias?
- ¿Sé qué hacer durante el estudio? ¿Cómo y por cuánto tiempo?
- ¿Funcionan los cambios que hago?

Ya que cuentas con esta información ¿Por dónde comenzar? Antes que nada, por prepararse desde el fondo de nuestro ser para cualquier cambio, no bajo una perspectiva romántica, sino todo un proceso reflexivo, consciente e informado. Para ello, me gustaría escribir una anécdota: Después de varios años en el instrumento y decidida a mejorar mis aptitudes en él, hice todo lo que consideré necesario para lograrlo. En el 2014 encontré un excelente maestro y me mudé a la ciudad de Tuxtla Gutiérrez para tomar clases con él. Obtuve un trabajo que me permitía tener bastante tiempo libre y realicé lo que debía: sentarme a estudiar durante todo el tiempo que disponía. En ese momento fue un cambio muy grande, debía corregir problemas de técnica básica en ambas manos, cambiar la posición del cello respecto a mi cuerpo (cualquiera que lo haya intentado después de años tocando de una manera sabe lo difícil y frustrante que puede resultar), mejorar afinación, etc. Pasaron un par de meses, me sentía feliz y esperaba ansiosa notar los cambios. Para mi sorpresa, el primer recital que di después de esto fue uno de los peores que había tocado. No paraba de darme vueltas en la cabeza encontrar el porqué, hice todo lo que me habían

recomendado ¿qué estuvo mal?, ¿será que realmente no sirvo para tocar el instrumento? Estas son preguntas que estoy segura en algún momento cualquier estudiante de música se ha realizado.

Con el tiempo he podido encontrar resoluciones, discernir los pequeños detalles que habrían hecho una diferencia enorme en los resultados que obtuve en aquella época. El primero en importancia fue el no estar preparada para asimilar tanta información, no tenía experiencia en ello, ni en el aspecto técnico ni en el personal. Me enfrentaba a un choque cultural con mi maestro, a un cambio de hábitos, a una nueva percepción de mi persona e información de movimientos, sensaciones, técnicas, en fin, en ese momento me sobrepasó.

Dice Hoppenot en *El violín interior*: “La música es para un intérprete un arte de expresión, desde esa perspectiva no existe nada tan importante para el músico como cultivar la libertad de ser uno mismo” (2002, pág. 11). Normalmente se escucha a los maestros decir “sólo hace falta trabajo” y sí, tienen razón, pero es necesario además del trabajo técnico, el trabajo consciente en el carácter, en los aspectos emocionales; en un quehacer integral. “Cada problema contiene todos los demás, pero, precisamente como cada uno de ellos los contiene todos, ninguno tiene sentido sin la ayuda de los demás” (pág. 15). Entendí, en ese momento, que además de sentarme a estudiar, debía haber un cambio de hábitos generado desde el interior, que *querer tocar mejor* no era un objetivo lo suficientemente fuerte para mantenerme motivada en los tiempos difíciles y que mis principios no estaban claros para con la música y conmigo. Puedo concluir que faltó paciencia y constancia al comprender que, no obstante, el músico monte las piezas en periodos breves, requiere que se asimilen y maduren con el tiempo; es un proceso y aprendizaje de vida, tal como la música misma.

Shinichi Suzuki consideraba que el músico que quisiera llegar a ser un verdadero artista debía comenzar por mejorarse como ser humano pues su obra de arte sería la expresión perceptible de su personalidad, sensibilidad y capacidad (Hacia la música por amor, 1969, pág. 98). Cada uno de nosotros sostiene razones muy versátiles por las cuales se decide a buscar un camino profesional en la música, pero estoy segura de que siempre hay una que se asemeje a una conexión con lo más íntimo de nuestro ser, hacia la esencia de la naturaleza, del amor o lo que consideremos divino, una necesidad de vivirlo y expresarlo a través de sonidos. El indagar estas cuestiones es abrir la puerta a todo lo demás; estar dispuesto al proceso y, como fichas de dominó, con trabajo, las cosas caerán por su propio peso.

Ahora bien, una revisión y transformación del ser es un tema complejo, desde la viabilidad de los diferentes enfoques en que se puede abordar; filosófico, sociológico, psicológico... hasta la pluralidad del mismo objeto de estudio: nosotros. Somos partícipes de un todo llamado universo, como lo expresaba Einstein, y al mismo tiempo poseemos la unicidad que nos caracteriza como seres humanos.

La solución ante estas dificultades y la imposibilidad de profundizar en el tema por cuestiones de logística ha sido, tal como el título del trabajo lo indica, realizar esta antología de conceptos planteados desde diferentes ideologías, la cual busca el conectar en nuestra conciencia temas que considero fundamentales para generar un cambio genuino en la formación musical. Es información que puede ayudarnos a encontrar respuestas y buscar nuevas formas de proceder. Es importante recordar que NO es un sistema ni mucho menos supe una terapia profesional, pero la necesidad inherente de escribir sobre esto justifica a su vez su importancia.

### En resumen

Comenzar es prepararse y sembrar en nosotros todo aquello que enriquezca y equilibre la mente, el cuerpo y el espíritu.

## Capítulo 1

### Contextos que influyen en la formación musical

“Ninguna aptitud se desarrolla si el ambiente no lo favorece”

S. Suzuki

Algunas de las Orquestas juveniles de México dan conciertos en pueblos alejados, la mayoría de las ocasiones por motivo de sus fiestas patronales, llevándose a cabo dentro de iglesias o en escenarios adaptados normalmente al aire libre. Varias ocasiones por cuestiones climáticas, algunos compañeros y yo tuvimos que realizar hazañas para evitar que salieran volando las partituras al dar vuelta a la hoja, o tocamos haciendo armonía con los sonidos de los juegos mecánicos y los puestos. Visualizar esta situación sin quejarse de las condiciones de trabajo es incluir el “contexto” que enmarca la presentación, por ejemplo, aceptar el hecho de que la música académica no forma parte del cotidiano de la comunidad dificultando que se solucionaran todos los requerimientos necesarios para que la Orquesta se presentara.

Ha sido complicado delimitar a qué nos referimos con la palabra *contexto* por ser un término amplio y ambiguo, pero se ha optado por una distinción de los factores externos que observamos lúcidamente desde diversas perspectivas sin ser nosotros capaces de modificar al hecho en sí mismo; en otras palabras, los agentes que están fuera de nuestro alcance al implicar a más personas, ambientes o ideologías; como el sistema educativo, acontecimientos históricos, la cultura del país, etc.



Y ¿qué son los factores? En el libro *Fundamentos de Psicología de la Personalidad*; Polaino, Cabanyes y del Pozo, los consideran como determinantes de distinto orden que se concitan de forma eventual y dinámica constituyendo experiencias individuales. De allí se han seleccionado los siguientes: genéticos, históricos, sociales, culturales, familiares y escolares (2003, págs. 54-55). Serán descritos más adelante.

Siendo estudiantes en ejecución de un instrumento es común que las materias teóricas o de investigación, donde se analizan algunos de estos factores, queden relegadas a un segundo plano, existiendo un claro argumento; éstas requieren tiempo y la práctica del estudio del violonchelo es celosa, a fin de cuentas, como dicen “un músico toca”. Y entendiendo que es una afirmación cierta desde un punto de vista estrictamente técnico, ¿por qué entonces es importante tomar dichos factores en cuenta? Porque no se pueden negar o evadir, están allí y dentro de ellos nos desenvolvemos, tal como en la presentación al aire libre. Cabe mencionar que estar conscientes o no del contexto desde un enfoque psicológico, no conlleva obligatoriamente a una respuesta por parte de nosotros, como expresan Polaino, Cabanyes y del Pozo cuando afirman que “...la persona no necesariamente construye la realidad modificando o reinterpretando los estímulos que configuran su ambiente, como propone el constructivismo. La persona es ella misma una realidad capaz de manifestarse... de transformar la realidad del mundo a través de sus acciones que, en cierto modo, también resultan transformadoras de sí misma” (pág. 33), que es lo que aquí nos compete.

Dice Suzuki:

Gobierna al hombre la energía vital. El alma, aferrada a la vida terrenal que se disfruta, emplea un gran caudal de energía en el esfuerzo de adaptación al medio ambiente. Esa energía vital del hombre se adiestra a sí misma y adquiere habilidad viniendo y palpando cuanto le rodea. Por medio del adiestramiento adicional constante esa habilidad primaria se va sobreponiendo a las dificultades hasta convertirse en capacidad del más alto grado (1969, págs. 25-26).

Habiendo una visión integral se vuelven comprensibles los cambios que una consciencia del ambiente puede generar en el músico intérprete o gestor, a entender también la complejidad que representan estos factores por la pluralidad de perspectivas, información y delimitantes a considerar. Teniendo en cuenta lo descrito ejemplificamos los siguientes factores.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Las descripciones de los factores son tomadas del libro *Fundamentos de Psicología de la Personalidad*, el demás contenido se encuentra citado con sus respectivas fuentes. Los ejemplos que se exponen son experiencias personales.

## 1.1 Factores genéticos

Son aquellos rasgos heredados desde el nacimiento; dentro de este apartado nos concentramos en sólo los que involucran las características físicas.

La primera vez que entré al salón del Mtro. Ponomarev en Toluca, Edo. de México en el año 2003, recuerdo claramente que lo primero que hizo fue pedirme que le mostrara las manos, tenía diecisiete años, al verlas lo primero que pronunció fue –No quieres mejor tocar violín, tus manos son muy pequeñas– a lo que respondí que no, que el violín era un instrumento muy bonito, pero no podía tolerar el sonido agudo de las cuerdas tan cerca del oído por más de cinco minutos. No había nada que pudiera hacer con mis manos, eran herencia de mi mamá y ya me había desarrollado, no crecerían más, sobre todo el meñique de la mano izquierda, que en comparación con los demás dedos era sustancialmente pequeño, llega a la mitad de la segunda falange del dedo anular. Claro que esto no representa un impedimento definitivo para tocar el instrumento, se puede generar un movimiento específico dentro de la técnica para compensar la carencia física, pero por muchos años pasé desapercibido este detalle y realicé desplazamientos innecesarios con los dedos que acarreaban otros problemas técnicos, en cuyo caso, de haber tenido mayor conciencia no habrían ocurrido, por ejemplo: doblaba los dedos índice, medio y anular al pisar la cuerda en primera posición para contrarrestar la distancia del dedo meñique trayendo como consecuencia jalar la cuerda hacia adentro, impidiendo que pudiera tener un contacto más concreto con ella sobre el diapasón, complicando la calidad del sonido y la afinación. Una mejor solución es armar a partir del meñique y apoyar ligeramente con el codo hacia afuera.

Existen otros casos que podemos mencionar donde el mismo factor genético puede representar una comodidad y a la vez una complicación. Ejemplo: si las manos son grandes será relativamente fácil alcanzar las extensiones y dobles cuerdas en posiciones bajas, mas en posiciones altas estorbaran los dedos; si los dedos son carnosos es más cómodo obtener un bello color del sonido en las primeras posiciones, no siendo así en las últimas posiciones de pulgar al dificultar la afinación por las distancias más pequeñas.

## 1.2 Factores históricos, culturales y sociales

Estos tres factores van de la mano, integran acontecimientos generales y diversos que afectan un ámbito y se manifiestan como efectos generacionales; dicho de otra forma, están asociados a cambios constantes del entorno y afectan de forma universal a toda una generación o a grupos concretos. Hablaremos de aquellos relacionados a la música académica en México.

Históricamente, la música académica es heredada a los mexicanos, si bien la conocemos y la hemos llegado a aprender e interpretar no se ha tornado hasta hoy en día como parte de una significación de identidad nacional o cultural, hecho que obstaculiza las oportunidades desde una mirada dentro de la formación musical, a excepción de algunas composiciones realizadas con elementos folclóricos como se lee en el artículo *La música en México* de Backaller “Durante un largo período del desarrollo nacional los Sones de Mariachi y el Huapango fueron erigidos en algo así como la conciencia musical del país” (1976, pág. 34). Narra Gabriel Saldívar en su libro *Historia de la Música en México*:

La música académica es traída de Europa a la Nueva España a raíz de la conquista durante la época virreinal. Llegaron maestros que impartían la música según su saber y entender generándose dos clases de músicos; los que tocaban música profana en las ciudades para enseñar el idioma e inculcar la fe con un carácter social y los que interpretaban música religiosa dentro de las iglesias, de carácter espiritual (1934, pág. 87). Durante el siglo XVII se puede afirmar que ya existía una música nacional, como el son y el corrido. Los músicos de iglesia mientras producían composiciones según el estilo imperante en Europa, siempre al corriente de los géneros que aparecían (págs. 166-167).

Y claro que no es lo mismo hablar de la realidad de la música académica en el norte del país que en el sureste, o la aproximación que tienen a ella las personas que viven en comunidades de difícil acceso a aquellas que radican en la CDMX; pero hablando desde mi propia experiencia; una chica de clase media que acudió a escuelas de educación pública en el centro del país, el ambiente en que me he desenvuelto en la música académica durante mi formación, en mayor o menor medida, fue el siguiente:

Al no ser parte este género musical del colectivo donde crecí, era prácticamente desconocida para mí. Al llegar la adolescencia, a raíz de un gusto personal por el canto y de que la Universidad del Estado de Hidalgo tenía dentro de sus talleres artísticos un coro de Cámara al que ingresé, pude descubrir la Orquesta Sinfónica entre los quince y dieciséis años. Allí fue donde conocí un poco del solfeo y al violonchelo... me enamoré, como todos, de su sonido y decidí estudiarlo a los dieciocho años. Me trasladé a la ciudad de Toluca en el año 2003 para estudiar en el Conservatorio del Estado de México debido a que, en Pachuca, Hgo., mi ciudad natal, la Escuela de Música tenía sólo un año de haber iniciado actividades. Al principio de las clases de instrumento del nivel propedéutico, las diferencias entre los compañeros que habían tenido oportunidad de tener contacto con la música académica se hacían notorias. Su habilidad para el instrumento era más natural, tenían mayor nivel y claridad al aprender cuando se trataba de memoria auditiva en correlación con la teoría y la lectura musical, también la noción intelectual que tenían con respecto a la calidad de las melodías se encontraba por encima del promedio debido a la mayor exposición a la música académica.

Para mi maestro Slava, como solíamos decirle, quien provenía de la Unión Soviética Comunista, la historia había sido muy distinta, su formación comenzó a los seis años. Había heredado una fuerte tradición musical académica, independientemente de las censuras que

experimentaban los compositores en su país por cuestiones políticas. Nos contaba que no había posibilidad de elegir casi nada; para estudiar música, los seleccionaban para los instrumentos que fueran más aptos según sus características físicas. Ya en el Conservatorio de Moscú, la carrera era una cuestión de supervivencia, había que ser firmes, disciplinados, y no había oportunidad de reprobado o perdían su lugar. No importaba quién quedara en el camino siempre y cuando se generaran los músicos con la mayor excelencia técnica e interpretativa posible.

A nivel global, ya desde el siglo pasado, la música académica comenzaba una ruptura muy marcada con el público. Con el tiempo se volvió también en México común el asociar una cuestión de jerarquía social a aquel que estaba en contacto con ella: “La decodificación de los lenguajes artísticos, comenzó a revelar el profundo sentido de *dictum* de Marx: para gozar el arte hay que ser artísticamente culto” (Backaller, 1976, pág. 36). Esto se da en cierta medida por una búsqueda misma de nuevos recursos técnicos y sonoros por parte de la música académica, a diferencia de una referencia cultural generalizada que buscaba una significación nacional debido a los sucesos históricos que nos precedían y acontecían en el siglo XIX.

En palabras de Octavio Paz:

Nuestra historia reciente abunda en ejemplos de esta superposición y convivencia de diversos niveles históricos: el neofeudalismo porfirista... sirviéndose del positivismo, filosofía burguesa, para justificarse históricamente; Caso y Vasconcelos —iniciadores intelectuales de la Revolución— utilizando las ideas de Boutroux y Bergson para combatir al positivismo porfirista; la Educación Socialista en un país de incipiente capitalismo; los frescos revolucionarios en los muros gubernamentales...

Todas estas aparentes contradicciones exigen un nuevo examen de nuestra historia y nuestra cultura, confluencia de muchas corrientes y épocas (El laberinto de la soledad, 1992, pág. 2).

Backaller dice:

La revaluación de la cultura precedente se realizaba desde los intereses de la clase obrera. El choque ideológico, los contrastes artísticos, el antagonismo político y la feroz destrucción polémica, eran una expresión en diferentes planos, de la lucha de clases (1976, pág. 30).

Todo lo que nos rodea interactúa con nosotros. Los sistemas políticos y económicos encabezados por la globalización y el capitalismo ligado al consumismo generan notorios estragos en la sociedad mexicana a partir de la segunda mitad del siglo XIX hasta nuestros días.

Para Erich Fromm:

Hemos visto que el individuo debe aceptar el modo de vida arraigado en el sistema de producción y de distribución propio de cada sociedad determinada. En el proceso de la adaptación dinámica a la cultura se desarrolla un cierto número de impulsos poderosos que motivan las acciones y los sentimientos del individuo. Éste puede o no tener conciencia de tales impulsos, pero, en todos los casos ellos son enérgicos y exigen ser satisfechos una vez que se han desarrollado. Se transforman así en fuerzas poderosas que a su vez contribuyen de una manera efectiva a forjar el proceso social (El miedo a la libertad, 1977, pág. 48).



Paz, escribe al respecto:

En efecto, el capitalismo pasó gradualmente de las formas primitivas de acumulación a otras cada vez más complejas, hasta desembocar en la época del capital financiero y el imperialismo mundial... captó todas las riquezas, aun las más escondidas, y las arrojó al torrente de la circulación mundial, convertidas en mercancías; universalizó el trabajo humano... realizando por primera vez, efectivamente y no como postulado moral, la unidad de la condición humana; destruyó las culturas y civilizaciones extrañas e hizo girar a todos los pueblos alrededor de dos o tres astros, fuentes del poder político, económico y espiritual (1992, págs. 73-74).

Vivimos en una época en la que se busca realizar el menor esfuerzo posible, donde la fórmula es; menos tiempo = más resultado. Todo ello producto de una revolución industrial que se viene desarrollando desde hace ya más de un siglo afectando notoriamente la educación y el estilo de vida de todos nosotros.

En palabras de Fromm:

La primera revolución industrial sustituyó la energía animal y humana por la energía mecánica. La segunda revolución industrial entrega el pensamiento y la memoria a los ordenadores. Esta liberación del trabajo fatigoso se considera como el regalo más grande del «progreso» moderno. Y es un regalo, a condición de que la energía humana así liberada se aplique a tareas más elevadas y creativas. Pero no es eso lo que ha ocurrido. De la liberación de la máquina se ha derivado el ideal de la pereza absoluta,

el horror a cualquier esfuerzo verdadero. Vivir bien es vivir sin esfuerzo. Y cuando no hay más remedio que esforzarse un poco, se cree, por decirlo así, que se trata de algo pasado de moda: sólo se hace si no hay más remedio, no voluntariamente. Cogemos el coche para ir a la tienda que hay dos manzanas más allá y evitarnos el «esfuerzo» de andar; y el dependiente usa la calculadora para ahorrarse el esfuerzo mental de sumar tres números (Del tener al ser, 2017, pág. 24).

La música académica también queda atrapada, su producción y creación parecen entrar en una crisis donde producir más fuera el resultado predilecto de algunos músicos. Mostrar más que ser. El valor de la obra queda reducido a intereses comerciales, políticos o a la perfección técnica, dejando de lado el alma del que crea e interpreta.

El capitalismo lo despoja de su naturaleza humana... puesto que reduce todo su ser a fuerza de trabajo, transformándolo por este solo hecho en objeto. Y como a todos los objetos, en mercancía, en cosa susceptible de compra y venta (Paz, 1992, pág. 28).

En las últimas décadas, la ciencia y la tecnología en la música desempeñan un giro trascendental. Se han desarrollado nuevos materiales que permiten mejoras sonoras en los instrumentos, en las salas de estudio y de concierto, se han inventado también nuevos instrumentos. Existe un acceso fácil y rápido a la información, a partituras, a material audiovisual. Se generan actividades interdisciplinarias y se busca nuevamente acceder al público. Sin duda la velocidad con la que se mueven las cosas es mucho mayor a lo que se había visto antes y esto deja

también su impacto en la cultura. La música académica se encuentra en un proceso de reinención y sigue buscando cuál será su camino en el siguiente peldaño de la historia.

El acercamiento entre la ciencia y el arte y el carácter interdisciplinario de muchas experiencias musicales contemporáneas eran inevitables. La razón es clara: *en el fondo, la ruptura con la tradición que plantearon las llamadas vanguardias artísticas fue, esencialmente, una subversión de los lenguajes consagrados y una alteración del papel del receptor de la obra de arte* (Backaller, 1976, pág. 35).

Como mexicanos hemos ido forjando nuestra sociedad, llena de multiculturalidad y calidez. Se dice que aún estamos en busca de quiénes somos, en lo personal creo que ahora lo sabemos, mas aceptar la responsabilidad de lo que conlleva, tanto en lo positivo como negativo, no es fácil de sopesar. Parte de esas características significaron los choques culturales que experimenté con los maestros extranjeros de instrumento que he tenido. Les resultaba difícil comprender cómo nos hemos acostumbrado al proceder del “mexicano” y cómo aun así las cosas marchan a su propio ritmo; los días de asueto, las largas vacaciones, la impuntualidad, la pesadez burocrática, la tarde y pobre enseñanza musical académica. Como alumna al ser parte de esa realidad, procedente de un lugar donde todo tiene solución con un poco de ingenio y que “cumplir”, sin importar la calidad, suele ser suficiente esmero, puede resultar complejo lograr comprender el grado de disciplina, organización, de amor y entrega que tienen mis maestros por la música académica. Dice Paz: “La resignación es una de nuestras virtudes populares. Más que el brillo de la victoria nos conmueve la entereza ante la adversidad” (1992, pág. 11).

Y no es que no existan mexicanos de excelencia, los hay, mas lamentablemente no son la parte mayoritaria de la sociedad. Lo que sí existe al por mayor es un talento musical maravilloso en los jóvenes y niños y una creatividad y naturalidad para la música cautivantes. Sin duda una gran materia prima que deja abierta la puerta a mejores perspectivas.

Escribe Wilhelm Reich en su libro *Análisis del Carácter*:

... el hombre es el *objeto* de sus necesidades y del sistema social que regula la gratificación de las mismas en una u otra forma. Pero, al mismo tiempo, es *sujeto* de la historia y del proceso social que “él mismo hace”, si bien no del todo como quisiera, sino sometido a ciertas condiciones económicas y culturales que determinan el contenido y efecto de la acción humana (1957, págs. 17-18).

Dice Backaller:

Ha llegado el momento en que la condición primordial para seguir avanzando es un drástico cambio en la política cultural que permita al artista cumplir su función esencial: ser un instrumento para la elevación espiritual de la sociedad considerada en su conjunto (1976, pág. 42).

### 1.3 Factores familiares

Son los caracteres que moldean el ambiente más íntimo de cada sujeto a lo largo de toda la vida; sin importar que su configuración cambie a lo largo del tiempo, permanecerá la influencia que genera en él. Allí se presentan por primera vez las relaciones interpersonales dejando una marca imborrable en la biografía individual. Como expresa Suzuki: “A los niños se les cría y educa de conformidad con la cultura particular prevaleciente. Tienen que adaptarse a una gran variedad de ambientes y dependerá de sus padres que se les críe dentro de circunstancias superiores o inferiores” (1969, pág. 21).

Los primeros recuerdos, las primeras enseñanzas se crean aquí. Se configuran los hábitos imitando las acciones y palabras que realizan los adultos y niños que nos rodean. La mayoría de las veces no somos conscientes de ello, muchas características nuestras corresponden a la dinámica familiar y normalmente solemos percibir las cuando salimos de casa ya sea por estudios o decisión propia. La familia es el eje fundamental de la sociedad, en México como parte de nuestra cultura es inculcado que la familia es una parte primordial en la vida y por lo que hay que velar, lo cual satisface nuestro sentimiento de pertenencia, pero llevado al extremo puede dificultar romper relaciones familiares que en un momento no consideremos saludables. Esto es el destello que desenfocado desarrolla el favoritismo y nepotismo que vivimos en el país: pensar “primero mi familia y yo” nos dificulta visualizar que un bien común a largo plazo puede ser igual de beneficioso que el que sólo nos considera a nosotros mismos.

En México es común que sea complejo para los padres aceptar la profesión musical, debido en gran parte a un desconocimiento de ella y a la dificultad en la inserción al sector laboral, sin embargo, también es habitual que aun no estando de acuerdo con la idea, apoyen en medida de sus

posibilidades a sus hijos. Cuando existe una completa negativa en el seno familiar, se producen obstáculos que el estudiante debe sortear por su cuenta.

En la música generar el ambiente adecuado es de suma importancia, la familia influirá en gran medida en esta formación. “...el infante adquiere involuntariamente inspiración e interés de todo cuanto ve y escucha, como una semilla que se siembra. Es ello lo que lo moldea y forma el carácter” (Suzuki, 1969, pág. 14). Cuando existe el apoyo y el entendimiento del quehacer como estudiante de música por parte de los padres, se conjuntan las facilidades para que se logren las metas y objetivos planteadas. Por ejemplo: se acondiciona un espacio adecuado en la casa para la práctica del estudio, hay comprensión por el sonido producido por periodos prolongados de tiempo, se ayuda en la adquisición de un instrumento propio, se genera apoyo emocional al acudir a recitales, etc.

En el ensayo *Variables y factores asociados al aprendizaje escolar. Una discusión desde la investigación actual*, se escribe:

Respecto a las variables del hogar y entorno familiar que inciden en los logros de aprendizaje, los estudios revisados muestran una alta coincidencia acerca del peso que tienen factores estructurales, destacándose el nivel socioeconómico familiar, el nivel educativo de los padres (particularmente la escolaridad de la madre), las condiciones de alimentación y salud durante los primeros años de vida... y los recursos educacionales del hogar (Arancibia y Alvarez 1996; Redondo y otros 2004; Sheerens 2000; LLECE 2000) ...muchas investigaciones destacan la importancia de factores de carácter menos estructural... se destacan las expectativas educacionales y aspiraciones laborales de las familias

respecto a sus hijos, el clima afectivo del hogar, las prácticas de socialización temprana y variables que apuntan hacia las relaciones de la familia con la escuela como el involucramiento familiar en tareas y actividades escolares, y la armonía entre códigos culturales y lingüísticos de la familia y la escuela (Himmel y otros 1984; Sheerens 2000; Gerstenfeld 1995, Brunner y Elacqua 2004), Citado por: (Chávez & Redondo Rojo, 2007, págs. 155-175).

## 1.4 Factores escolares

Son aquellos que afectan el aprendizaje en la escuela; los elementos en que la institución influye, siendo determinantes de la calidad educativa.

Metaanálisis realizados durante los últimos años respecto a los factores escolares suelen dividirlos en dos: los que están relacionados con la organización escolar y los que dicen relación con los procesos instruccionales en las salas de clases (Scheerens 1999, 2000; LLECE 2002), citado por: (Chávez & Redondo Rojo, 2007). Hemos querido mencionar estos últimos por la relación directa que tienen con nosotros como estudiantes:

### Factores que destacan en las escuelas eficaces relacionados con los procesos instruccionales

1. Altas expectativas respecto de las posibilidades de aprendizaje de los estudiantes.
2. Calidad del currículo. Foco en su pertinencia personal y social, adecuada gestión curricular.
3. Organización de aula. Estructura de trabajo, aprovechamiento de los tiempos y oportunidades para los aprendizajes.
4. Seguimiento de progreso de alumnos. Evaluaciones y retroalimentaciones frecuentes.
5. Clima de aula marcado por la cercanía afectiva, la resolución de conflictos, la claridad y la comunicación.
6. La cantidad, calidad y disponibilidad de materiales educativos.
7. La pluralidad y calidad de las didácticas, con énfasis en aquellas que favorecen un mayor involucramiento de parte de los estudiantes.

Las instituciones de educación musical, sobre todo las que tienen énfasis en la ejecución, presentan diferentes necesidades de organización al requerir el instrumento la mayor concentración de tiempo y una enseñanza personalizada. Aun tomando en cuenta estas características los factores anteriores encajan con la interacción entre la escuela y nosotros.



*¿Qué tanto conocemos nuestra escuela?* Si bien no es necesario que realicemos un estudio especializado al respecto, una reflexión de la tabla anterior puede ayudarnos a tomar decisiones sobre dónde nos conviene estudiar y cómo repercutirá en nuestra formación.

Paola López Campos en su tesis *Influencia de los factores escolares en el rendimiento académico de alumnos de nivel medio superior en instituciones del sector privado* (2014, pág. 21) cita a Vargas (2007) nombrando los factores asociados al rendimiento académico que presentaremos a continuación en el siguiente cuadro y consideramos inciden de igual forma en la profesión musical.

Factores escolares asociados al rendimiento académico
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ La elección de los estudios según interés del estudiante</li> <li>◆ Complejidad en los estudios</li> <li>◆ Condiciones institucionales, entre ellos está la formación docente</li> <li>◆ Servicios institucionales de apoyo</li> <li>◆ Ambiente estudiantil</li> <li>◆ Relación estudiante-profesor</li> <li>◆ Pruebas específicas de ingreso a la carrera</li> </ul>

La música académica presenta un abanico de posibilidades para ejercerla. Como instrumentista puedes pertenecer a una orquesta, a un grupo de cámara o ser solista, puedes optar por la docencia, la investigación o la composición. Es importante tomar en cuenta la elección de los estudios que deseemos. Por ejemplo; algunos que buscan una carrera como solistas optan por clases particulares mientras que los que se deciden por la enseñanza buscarán una institución educativa de renombre.

Como mencionamos, la enseñanza del instrumento es individual, se da uno a uno y la relación alumno-profesor que se genera está llena de experiencias y matices complejos. La conexión que

se forja entre ambos definirá en gran medida el aprendizaje. Los maestros de instrumento enseñan los aspectos técnicos, son guías y formadores del carácter del alumno, sus opiniones, juicios y valores se ven reflejados en nuestra formación, como alumnos estamos siempre en busca de su aprobación. Para Jacqueline du Pré, William Pleeth fue su verdadero maestro, aún después de tomar clases magistrales con otros excelentes cellistas, y es que la compenetración que existía entre ambos le brindó a ella la sensibilidad necesaria para conectarse con su instrumento. Existen excelentes maestros, algunos muy renombrados, pero es también nuestra tarea elegir bien en esa búsqueda de enfoques técnico-musicales, puesto que aún sea considerado el mejor, no será garantía de nuestro aprendizaje si no se logra un nexo entre ambos. En general, cada maestro puede darnos un aporte significativo y decisivo en nuestra formación, no dejando pasar el hecho de que de todos se puede aprender. Sin embargo, a veces, se ha trabajado un problema técnico por meses, o incluso años, problema detectado por el profesor de cabecera y, de repente, ante una recomendación de alguien más, ¡Eureka!, algo se conecta en nuestro cerebro que permite que la información entre y se asimile. Es un equilibrio entre el respeto y la duda sustentable lo que mantiene una relación sana con el maestro de instrumento, a veces se comete el error de tomar como información definitiva la que nos brinda él sin cuestionar, y quizás por características físicas no sea la más conveniente para nosotros o la filosofía profesional no sea la misma que la nuestra y nos veamos arrastrados a seguir la suya.

La clase de instrumento es un parámetro complejo de abordar para las instituciones. Cada maestro se rige dentro del salón bajo sus propias reglas, si bien es cierto que hay escuelas más protocolarias que otras donde se cumplen ciertos lineamientos, se podría afirmar que el maestro tiene libertad de cátedra. Esto no tiene que ser una desventaja, no es algo que no ocurra en otras carreras o asignaturas, pero al haber una relación tan íntima alumno-maestro se debe prestar más

atención al proceso de enseñanza, donde la mayoría de las veces los maestros enseñan como les enseñaron; por tradición. En México hay que señalar la llegada de músicos extranjeros que emigraron de sus países por cuestiones políticas o sociales. Los polacos han creado toda una generación de cuerdistas en la ciudad de Xalapa, muchos rusos se quedaron en el centro del país, en Acapulco llegaron armenios. Estas migraciones es lo que ha impulsado el desarrollo técnico de la música académica en los últimos cincuenta años (cabe destacar que ahora justamente estamos viviendo la primera generación de alumnos de maestros mexicanos). Esta versatilidad de nacionalidades, la falta de homogeneidad en la enseñanza musical y la carencia de un programa de iniciación oficial a nivel nacional, han dificultado la formación de intérpretes de calidad en el país. Claro que hay quienes han logrado sobresalir, confirmando que las circunstancias no deben ser un determinante en nuestra contra, sin embargo, esto no conforma una “escuela de cuerda” consolidada en el país. Backaller, nos recuerda lo poco que ha cambiado la realidad en las escuelas de música de México desde los años 70’s hasta hoy en día:

Las transformaciones que se introdujeron en el *Conservatorio Nacional de Música* [en tiempos de Chávez], culminaron en la creación de un nuevo edificio, pero no *lograron formar una escuela mexicana en los diversos campos de la ejecución, de la dirección o de la composición. La falta de coherencia en la educación musical impidió la formación de una academia congruente con la realidad nacional y capaz de reflejar críticamente las tendencias mundiales.* La formación artística quedó así sujeta a la inquietud individual: el músico fue obligado a descubrir por sí mismo el mejor camino para su desarrollo (1976, pág. 34).

Durante la formación de la música académica nos hemos habituado a un ambiente de constante competencia. Me comentó un compañero violinista, al irse a realizar sus estudios al extranjero,

que el entorno escolar “te jala” como decimos en México. Al ver a todos sus compañeros con tanta dedicación se sintió motivado y cuando se dio cuenta ya había entrado al ritmo de trabajo de sus colegas. Esta experiencia puede ser enriquecedora si se lleva a cabo con humildad y compañerismo. Hay que tener cuidado cuando se trata de un ambiente tóxico: prestar atención y estar cerca de los alumnos que critican, intimidan durante las presentaciones o dan valor a las personas dependiendo el nivel musical en el que se encuentre, es sumamente perjudicial. Es posible no entrar en ese círculo por convicción si nos percatamos de esta situación, que conlleva un enorme gasto de energía innecesario y nos brinda una “falsa” seguridad de integración.

Podemos concluir que la interrelación de los factores, generan un ambiente en el que vivimos día a día el ¿qué espera la sociedad de ti?, ¿tu familia?, ¿tu maestro?, ¿tus amigos? ¿Acaso anteponemos todo lo anterior y nos olvidamos de preguntarnos dónde estamos situados? o ¿hacia dónde queremos ir como personas y como músicos? Para tener un respaldo es necesario conocer, indagar el contexto, acertar o equivocarse en él, sólo así se puede aprender y continuar. De esta manera podremos resolver, según nuestras inquietudes, preguntas como: cuáles son las ofertas de trabajo de las orquestas sinfónicas en México, cómo generar proyectos de educación musical que contemplen las necesidades de la comunidad en cuestión, cuál es el pronóstico de la música académica en el país, cómo aprovechar las herramientas tecnológicas a nuestro favor, cuál es nuestro rol como parte del engranaje de la realidad en que vivimos como profesionales, entre otras. Todas ellas marcadas por el lugar, la época que nos tocó vivir, las personas con las que convivimos y las ideas que aceptamos. Para Suzuki era muy importante que uno de sus mejores estudiantes – Koji– se relacionara con personajes y maestros de una gran calidad humana, buscaba aun cuando ya no fue su maestro, propiciar el mejor ambiente para que se desarrollara como mejor persona y

esto se viera reflejado en su arte, en su sensibilidad, belleza y humildad al tocar, “Es el medio ambiente superior lo que surte mayor efecto en la creación de esas capacidades superiores” (1969, pág. 20).

Son las circunstancias y el ambiente los factores que burilan y cincelan la personalidad de todo ser humano; su talento, su manera de pensar y de sentir... Su carácter integral se hace visible. El panorama de la historia va cambiando de día en día al ritmo del decurso de la vida humana (pág. 15).

### ¿Cómo afecta el contexto en tu formación musical?

- ¿Cuáles son los rasgos físicos que facilitan o complican la ejecución de mi instrumento?
- ¿De aquellos que representan dificultades he desarrollado una solución?
- ¿Cuál es el ambiente en el que me desenvuelvo en mi formación musical?
- ¿Cuánto y cómo afecta realmente en mí cada factor: histórico, cultural, social, familiar y escolar?, ¿Hago algo al respecto?

## Capítulo 2

### **Temperamento, personalidad y carácter: su incidencia en la formación musical**

Los primeros cuatro años de estudio del violonchelo los tomé con Slava, el maestro ruso. Fue un muy buen chelista como ejecutante y como docente poseía un temperamento fuerte, limitada paciencia y mucha exigencia. Recuerdo que en el Conservatorio sus alumnos se dividían prácticamente en dos grupos: los que al terminar la clase echaban recurso del orgullo y temple para trabajar más y los que bajo las fuertes críticas se venían abajo. Pertenecí a la segunda. Como comencé casi a los dieciocho años a tocar el instrumento, muy tarde para la percepción de los músicos que provienen de países donde se comienza a los seis años, desconocía mucho acerca de la implicación de estudiar música académica, me guiaba más por un amor a la música, una visión un tanto “romántica”, y una curiosidad por el bello y expresivo sonido del violonchelo. En esa misma época era común para mí escuchar que para ser músico se necesitaba tener un “carácter fuerte”, refiriéndose al hecho de tolerar arduas horas de trabajo, las críticas en el escenario, el ambiente de desestima que se da por parte de algunos estudiantes, los fuertes comentarios y reprimendas de los maestros... si no lo hacías, no servías para esto. De cierta manera hay verdad en la afirmación, pero no concuerdo con todo. No creo que sea necesario “aguantar” o “tolerar” comentarios degradantes, críticas destructivas o sacrificios de experiencias de vida.

De esta experiencia me llamaron la atención varios aspectos; como el hecho de que independientemente de si el maestro era buen pedagogo o no, había alumnos que se desarrollaban

mejor con aquellos que eran sumamente exigentes o que al pasar de los años, algunos compañeros aún con el amor que tenían por la música y el trabajo que realizaban para lograr sus metas dejaban la carrera. De igual manera, me era interesante observar cómo teniendo similares factores en la formación (profesor, escuela...) se desarrollaban con el tiempo problemas como pánico escénico en ciertos alumnos, por el contrario, en otros se generaban habilidades de seguridad en el escenario. Creo que todos los que estudiamos música conocemos lo hermosa pero demandante que puede ser esta profesión y me parece importante la capacidad de adaptación que como alumnos podemos crear; esto tiene que ver con diversos rasgos, sin embargo, nos centraremos en los siguientes conceptos: nuestro temperamento, carácter y personalidad. Cada uno de estos conlleva autonomía en su descripción y a la vez se entrelazan formando nuestra individualidad y pertenencia social.

## 2.1 Temperamento

Es el primer impulso ante una situación y se considera hereditario, algo con lo que nacemos. Conrado Hock en su libro *Los cuatro temperamentos* lo describe de la siguiente forma: “Temperamento es el modo espontáneo de reaccionar de una persona ante una impresión que afecta primariamente a sus sentimientos” (2010, pág. 39). El autor también analiza los rasgos fundamentales del temperamento y realiza una división de él en cuatro tipos (págs. 40-41):

Esquema General de los Cuatro Temperamentos según Hock					
Activos			Pasivos		
Temperamentos		Colérico	Sanguíneo	Melancólico	Flemático
Esencia	Excitabilidad	Fácil y fuerte	Rápido y fuertemente	Difícil y débil en un principio. Fuerte por repetidas impresiones	Difícil y débil
	Reacción	Inmediata y fuerte	Inmediata y fuerte	Lenta y débil en un principio. Fuerte: por repetidas impresiones.	Lenta y débil
Duración		Larga	Corta	Larga	Corta
Propiedades		Magnificencia, aspiración a lo grande y noble. Desprecio por lo bajo y vil, hombre intelectual, apasionado instinto de mandar, imprudencia.	Superficialidad, inconstancia, interés por las cosas exteriores, serena concepción de la vida, carencia de pasiones arraigadas.	Inclinación a la reflexión, a la soledad, a la quietud, a la tristeza, seria concepción de la vida, indecisión.	Poco interés por las cosas exteriores, por el trabajo, inclinación al descanso.
Cualidades buenas		Actividad, emprendimiento agudo, voluntad fuerte, concentración, constancia, magnanimidad, liberalidad,	Para con sus semejantes: trato fácil, afabilidad, hilaridad. Para con sus superiores: obediencia, sinceridad.	Inclinación a la vida interior, a la piedad, conmiseración, bienhechor de la humanidad, aptitud para las ciencias.	Perseverancia, paciencia, ecuanimidad, discreción, carencia de mayores pasiones.
Cualidades malas		Orgullo, arrogancia, ira, hipocresía, insensibilidad y dureza, obstinación.	Vanidad, complacencia de sí mismo, inclinación a los galanteos, a la envidia, a los celos, parcialidad, goce por la vida. Miedo al sacrificio.	Pasividad, desaliento, pusilanimidad, desconfianza, recelo, irresolución, miedo a las humillaciones.	Propensión por descansar, al comer y al beber. Negligencia, falta de energía y de un ideal elevado.



En la música, el temperamento está presente en nuestra respuesta a situaciones como: una crítica negativa, una mala clase, cuando alguien nos halaga, contratiempos que rompen tu rutina de práctica, etc. ¿Cuál es tu impulso?, Te decaes fácilmente, estudias con más ahínco, guardas rencores.

Recuerdo que en mis primeros años de estudio los recitales no iban muy bien, no tenía experiencia previa delante un público, me sentía insegura porque faltaba práctica y aún no entendía lo que significaba realmente estudiar música académica. Estas experiencias fallidas las recordé por muchos años, después de tocar mis sensaciones siempre eran de desilusión, sensibilidad a ser juzgada, desconfianza a mis aptitudes, entre otras. Mi temperamento era pasivo, tanto, que con los años posteriores me impidió darme cuenta de que las experiencias positivas en escenario ya igualaban o superaban las negativas, pero no me permitía dejarlas ir.

Para ayudar a conocer nuestro temperamento Hock (2010, pág. 10), propone contestar las siguientes tres preguntas.<sup>3</sup>

### ¿Cómo es tu temperamento?

Ante las impresiones:

- ¿El alma se excita con rapidez y fuerza? o por el contrario ¿Se excita con lentitud y debilidad?
- ¿Se siente el alma impulsada a obrar de inmediato y con rapidez? o ¿Siente el alma la inclinación de esperar y estar tranquila?
- ¿La excitación del alma dura por largo o corto tiempo?

---

<sup>3</sup> Hay que tomar en cuenta que la mayoría presentamos un temperamento mixto, pero siempre hay uno determinante.

- **Estrategia:** Inhibición

Inhibición es un término referido específicamente al de la Técnica Alexander y, aunque su enfoque está más pendiente de la conciencia corporal, considero que también puede ser aplicado para manejar nuestro temperamento. Brennan en su *Manual de la Técnica Alexander* nos recuerda que Alexander creía que existía una unidad de cuerpo, mente y espíritu donde nuestro modo de pensar afecta el cómo nos sentimos y esto a su vez puede ser causa de tensiones y enfermedades (1992, pág. 21).

La inhibición consiste en negarse a hacer algo hasta haberse dado a uno mismo directivas; órdenes en total contradicción con nuestros antiguos hábitos (pág. 36). Es un proceso donde nos detenemos para pensar sobre las acciones antes de realizarlas.

Imagen 2.1. Instrucciones durante la inhibición



A diferencia de los movimientos corporales donde puedes decidir hacer el movimiento inmediatamente, corregirlo después o inclusive no hacerlo, en el temperamento hablamos de algo innato donde hay siempre una reacción. Por ejemplo, estás revisando un pasaje durante tu estudio,

son sólo 5 notas, lo pasas una vez, no sale, dos, tres veces más. Sientes que haces todo lo necesario, pero aun así sigues sin lograr tocarlo bien. Aquellos quienes no son tolerantes a la frustración la sentirán de forma inmediata, no pudiendo evitarlo y, quizás la forma de responder sea ofenderse a sí mismo, aventar la partitura o seguir tocando ahora con menos conciencia, todo ello dificultando más resolver el pasaje. Pero qué pasaría si en el momento en que hacemos consciente la frustración llevamos a cabo la inhibición, que es detenerse por un segundo, y a través de directivas, aceptar y manejar los síntomas (calor, tensión...) no reprimiendo, sino liberando la energía mediante la respiración; seguramente mejoraría nuestra respuesta y manejaremos diferente la situación.

## 2.2 Personalidad

“La vida procede en términos de una serie de crisis psico-lógicas, y la personalidad es una función de su resultado”

Gordon Allport

La personalidad se deriva de la palabra latina persona, haciendo referencia a la máscara del actor que se utilizaba en el teatro de la antigüedad y es entendida hoy en día por los distintos roles que interpretamos. La personalidad se puede definir como: “el patrón distintivo y relativamente moldeante de pensamientos, sentimientos, necesidades, motivos, valores, actitudes y comportamientos del individuo... se refiere a la suma total de maneras en las cuales un individuo reacciona e interactúa con otros” (Hiriyappa, 2018, págs. 12-13).

Entendemos entonces la personalidad como un esquema constante de cómo actuamos e interpretamos todos los estímulos (sociales, familiares, culturales, biológicos); siendo esto aprendido a lo largo de nuestra vida. Implica en gran medida la relación y búsqueda de un equilibrio entre nuestros impulsos y los valores morales.

La personalidad puede influir de diversas formas en nuestra práctica de estudio, me gustaría hablar a través de la perspectiva de cómo nuestra forma de proceder afecta el rendimiento en el instrumento tanto positiva como negativamente, ya sea manteniendo un ambiente equilibrado o provocando desajustes emocionales y psicológicos.

Cuando tenemos un grupo y estudiamos música de cámara coincido con la afirmación de que una de las mayores dificultades no radica en estudiar la música, sino en la interacción con los demás integrantes. Es común que grupos con gran potencial se separen por este motivo. ¿Qué podemos hacer al respecto? ¿Qué tanto influye nuestra personalidad? Para Fromm en su libro *Del tener al ser* solemos ser muy malos conocedores de las personas porque no vamos más allá de captar la personalidad superficial del otro; qué posición tiene, cómo se comporta. “...observamos el *personaje*, la máscara que nos muestra; no la penetramos ni se la quitamos para ver qué *persona* hay detrás”, convirtiéndose en un obstáculo (2017, pág. 38).

Si en un cuarteto el violín primero tiene un aire de superioridad y es algo que nos incomoda, con el paso del tiempo se volverá cada vez más irritante, pero ¿nos detenemos a ver más allá? Nada justifica una actitud negativa, pero comprender y conocer mejor a las personas y a nosotros mismos nos ayuda a generar más empatía. Quizás el violinista tuvo un maestro muy exigente y es la única forma que conoce de comportarse en su rol como músico o tal vez siente la responsabilidad de liderar el grupo y no es consciente de su tono de voz o actitud creyendo que sólo está cumpliendo su deber o, por el contrario, ha sufrido humillaciones y es su mecanismo de defensa para no sentirse vulnerable. Ahora bien, es bueno analizar las mismas preguntas para con nosotros mismos ¿por qué me molesta esa actitud?, ¿por qué no lo expreso? Si lo hago, ¿cómo comunicarme mejor para evitar atacar a mi compañero? Para ayudarnos a tener mayor claridad es útil reconocer cómo está formada nuestra personalidad.

Los componentes de la personalidad han sido identificados y agrupados taxonómicamente de distintas formas a lo largo de la historia de la psicología, las 5 grandes dimensiones de la personalidad es una de estas. Los 5 grandes, como también se le conoce, es un sistema descriptivo

útil, accesible y de fácil comprensión,<sup>4</sup> que ha sido generado a través de la evolución en la investigación psicológica y se mantiene presente hoy en día.

En el artículo *Las 5 grandes dimensiones de la personalidad*, Laak define los rasgos o las disposiciones como un conjunto de componentes para describir diferencias individuales donde cada uno de estos rasgos no es completamente independiente del otro, generando así las 5 dimensiones (1996, pág. 131). Estas son: extroversión, agradabilidad, conciencia, neuroticismo y apertura a la experiencia, a cada una de ellas se le asignaron 6 facetas (pág. 136). En la siguiente tabla se hace una relación de la influencia que la personalidad puede presentar en el músico.

Las 5 grandes dimensiones de la personalidad			
Dimensiones	Facetas	En el músico:	
		Tendencia alta	Tendencia baja
<b>Extroversión</b> (sugerencia)	Afecto, gregarismo, asertividad, actividad, búsqueda de emociones, emociones positivas	Músico de cámara Principal de sección Generador de proyectos Sonido proyectado Movimientos libres	Teórico de la música Integrante de Orquesta Sonido concreto Movimientos controlados
<b>Agradabilidad</b> (simpatía)	Confianza, honradez, altruismo, cumplimiento, modestia, sensibilidad.	Temple para tocar en escenario Participación en concursos Musicalidad	Habilidad para enseñar Musicólogo o teórico Tutor Investigador

<sup>4</sup> Hablar del constructo en sí de la personalidad es un campo variable y complejo, no es menester del presente trabajo cuestionar o analizar las fortalezas o debilidades de las cinco grandes dimensiones de la personalidad, ni mucho menos afirmar que es la única taxonomía aceptada, pero me decidí a hablar a través de ella por su viabilidad y fácil comprensión. Si existe mayor interés del tema por parte del lector se exhorta a que busque más información o acuda con un profesional.

Dimensiones	Facetas	En el músico:	
		Tendencia alta	Tendencia baja
<b>Consciencia</b> (conformidad, seguridad)	Competencia, orden, obediencia, lucha por el logro, autodisciplina, reflexión	Estudiantes dedicados Habilidad técnica muy desarrollada Solista Interpretaciones concisas	Jazzista, improvisación Interpretaciones innovadoras Facilidad para visualizar diferentes digitaciones Buena lectura a primera vista
<b>Neuroticismo</b> (estabilidad emocional, inquietud)	Ansiedad, hostilidad colérica, depresión, timidez, impulsividad, vulnerabilidad	Solista Director de orquesta Gestor y organizador de eventos Grandes intérpretes	Interpretaciones más íntimas Movimientos lentos, cautelosos
<b>Apertura a la experiencia</b> (cultura, intelecto)	Fantasía, estética, sentimientos, acciones, ideas, valores	Interpretaciones innovadoras Soluciones creativas a problemas técnicos Compositores Creadores de métodos de enseñanza Nueva escuela (técnica)	Puristas Estudiantes autodidactas Estudiantes enfocados Interpretaciones “clásicas” Técnica vieja

El apartado “En el músico” no representa una totalidad, las características descritas pueden ser desarrolladas por cualquier estudiante aún si no posee en el presente dicha tendencia de las facetas en su personalidad. El objetivo de la tabla es visualizar algunas de las facilidades con las que se puede contar y cuáles consideramos que nos gustaría generar. Según S. Hall y Lindzey en su libro *Las teorías psicosociales de la personalidad* una de las contribuciones de Adler es el concepto del sí mismo creador; buscamos experiencias que contribuyan a la realización del estilo de vida propio y cuando no las hallamos en el mundo procuramos crearlas (1984, págs. 13-14). Por ejemplo: alguien con una tendencia baja en la dimensión de *consciencia* no quiere decir que no

pueda desarrollar o encontrar su propio sistema para volverse una persona sumamente disciplinada. He tenido alumnos que son ansiosos, no les es fácil sentarse y concentrarse, normalmente se están moviendo mucho y se distraen con miles de preguntas, sin embargo, con paciencia e instrucciones correctas, poco a poco acostumbran a su cuerpo y mente a que cada vez que tienen el instrumento en sus manos deben ordenar y coordinar la mente con el cuerpo.

Para Adler "...cada persona es una configuración única de motivos, rasgos, intereses y valores; cada acto ejecutado por una persona lleva el sello de su propio y distintivo estilo de vida" (pág. 14). Ejecutar un instrumento, hacer música, es por tanto una representación única de nosotros mismos, por ello si escuchas el mismo concierto con algunos de los mejores intérpretes de la historia serás capaz de distinguir, a pesar de que todos leyeron las mismas notas en el papel, una interpretación auténtica y honesta.

Para Sigmund Freud la estructura de la personalidad la conforman el *ello*, el *yo* y el *superyó* (o *ego* y *superego*). Para él, el *ello* es irracional, impulsivo, tiende a la gratificación inmediata, es egoísta y actuará sin importar las consecuencias. El *yo* funciona sobre el principio de la realidad, un sistema que media entre el *ello* y el *superyó*. El *superyó* está basado en el principio del ideal, se refiere a nuestra moral/conciencia, es lo que llega a infligir culpa, son las reglas de la sociedad, los padres, la cultura. Es entenderse a uno mismo en términos de actividades conscientes e inconscientes de tu cerebro, mente y cuerpo (Hiriyappa, 2018, págs. 27-32).<sup>5</sup> Por poner un ejemplo, cuando se es estudiante de música el *superyó* mantiene el ánimo de contar con un buen instrumento

---

<sup>5</sup> Hiriyappa utiliza los términos "*Identidad, Ego y Súper Ego*" que serían equivalentes al *ello*, el *yo* y el *superyó* en respectivo orden. Por cuestiones de practicidad se optó por utilizar la segunda terminología a fin de no generar confusiones al citar a otros autores como Anna Freud.



que nos ayude a producir un cálido sonido, buena proyección, etc. Debido a su alto costo no siempre es así en un inicio. El *ello* buscará hacerse del instrumento de mejor calidad, sin importar las consecuencias en la economía propia o familiar. El *yo* hará conciencia de otros gastos que debemos cubrir y se decidirá por un instrumento que seamos realmente capaces de solventar.

De Freud, lo que me gustaría rescatar de su teoría psicoanalítica de la personalidad son los mecanismos de defensa, que se generan en el *yo*, lugar donde nos adaptamos, donde controlamos la entrada de la acción, seleccionamos características del medio ambiente, decidimos y respondemos cuáles instintos necesitamos satisfacer (2018, págs. 30-31). Hay que recordar que el *yo* no es completamente consciente, los mecanismos son estrategias psicológicas automáticas o inconscientes, que se disparan para reducir el estrés y la ansiedad, por tal motivo frecuentemente recurrimos a ellos. El problema es que solamente atacan el síntoma al evitar la confrontación con la situación, por ende, tendemos a repetir los escenarios que nos generan desequilibrio una y otra vez.

Cárcamo en el prefacio del libro *El yo y los mecanismos de defensa* de Anna Freud describe a los procesos o mecanismos defensivos como “...aquellos medios psicológicos que el *yo* utiliza para solucionar los conflictos que surgen entre las exigencias instintivas y la necesidad de adaptarse al mundo de la realidad, bajo determinadas influencias del ambiente familiar y social” (1986, pág. 9).

Para Anna Freud, los mecanismos de defensa son los siguientes: “...represión, regresión, formación reactiva, aislamiento, anulación, proyección, introyección, vuelta contra sí mismo, transformación en lo contrario... sublimación o desplazamiento...” (pág. 53). A continuación, una tabla con algunos ejemplos de cómo durante nuestra formación musical jugamos en contra de nosotros mismos a través de ellos y cómo podríamos cambiar de perspectiva:

<b>Mecanismos de defensa por Anna Freud relacionados a la formación musical</b>			
<b>Mecanismo</b>	<b>Descripción</b>	<b>En la música:</b>	
		<b>Ejemplo</b>	<b>Posible solución</b>
<b>Represión</b>	Ocultar pensamientos que nos parecen inaceptables, dolorosos o vergonzosos	Cuando pese a desear pasar tiempo conviviendo con amigos, familia o la pareja, nos dedicamos completamente al estudio, reprimiendo las necesidades afectivas o de socialización	La represión, es una bomba de tiempo negativa. Es preferible en este caso buscar organizarse de tal forma que se puedan llevar a cabo las actividades que nos complementan como personas y músicos además del estudio
<b>Regresión</b>	Regresar al pasado, con berrinches o comportamientos inmaduros por resultarnos más satisfactorios	Cuando hacemos rabietas con nosotros mismos (haciendo muecas, aventando las partituras...) si estamos estudiando un pasaje y no logramos resolverlo	Es mejor respirar, levantarnos por un tiempo, despejarnos y después regresar, pensar por qué no sale y dejar de intentar lo mismo una y otra vez si no está dando resultado
<b>Formación reactiva</b>	Realizar una expresión contraria y exagerada hacia los demás. Es sustituir comportamientos inaceptables por sus opuestos; otro tipo de represión	Si un maestro tiende a menospreciar nuestras habilidades todo el tiempo, se puede generar un sentimiento de resentimiento que no se “debe” sentir, así que lo cambiamos mostrándonos sumamente amables con él, con simpatía	El mantener oculta esta sensación puede provocar que en el fondo no aprendamos en clase estando más concentrados en no sentirnos desestimados. Es mejor tener la confianza y el valor de hablar y pedir que se nos trate con más respeto
<b>Aislamiento</b>	Disociar entre los sentimientos vividos y los recuerdos de un trauma para poderlo sobrellevar. Romper las conexiones evitando así una experiencia significativa	Existe un pasaje difícil el cual sabes que no lograste resolver y durante el recital fallas. Terminando no das importancia diciendo “ya pasó” o “era una parte muy difícil” Hacer esto la mayoría de las veces evitas recordar las malas experiencias.	Es bueno no quedarse con una sensación negativa después de haber cometido un error, pero es fácil confundirlo con un mecanismo de defensa. Es preferible aceptar que faltó preparación, asumir la responsabilidad y pensar en cómo solucionarlo para tocarlo mejor la siguiente ocasión.

Mecanismo	Descripción	En la música:	
		Ejemplo	Posible solución
<b>Anulación</b>	<p>O también negación, es bloquear eventos de la realidad, como si no existieran.</p> <p>Anular un acto con el fin de reparar el significado de un acto anterior</p>	<p>Estás en un ensayo y cometes un error: y al parar dices cosas como “no me equivoqué, sólo cambié el arco porque estaba probando si va mejor con la melodía” o “toqué otra nota porque creía que había un error en la armonía”</p>	<p>Es más honesto asumir el error, de lo contrario da siempre la sensación de justificar todas las equivocaciones y tendemos a vernos como personas soberbias</p>
<b>Proyección</b>	<p>Atribuir a otra persona lo que nosotros tenemos y que no nos lo permitimos y lo rechazamos. Como dice el dicho “lo que te choca, te checa”</p>	<p>Cuando haces críticas a alguien con comentarios como “no sabe estudiar”, “sólo está repitiendo sin saber qué corregir”, “está desafinado”</p>	<p>Es muy probable que los errores que percibes otras personas sean los mismos que tienes.</p> <p>Es bueno ser humilde y realizar una introspección, saber si puedes hacer algo al respecto; si se va a realizar una crítica es preferible proponer una solución</p>
<b>Introyección</b>	<p>Adquirir características de otra persona como si fueran de uno mismo</p>	<p>Si durante una práctica o clase, algunas personas llegan tarde, con el tiempo tú comienzas también a llegar tarde bajo la justificación de que los demás lo hacen</p>	<p>La puntualidad es respeto hacia tu tiempo y el de los demás. Si también comienzas a llegar con retraso, se vuelve un ciclo vicioso. Como músico es indispensable saber que llegar a la hora exacta a una práctica ya es tarde, necesitamos tiempo para calentar, concentrarnos, etc.</p>
<b>Vuelta contra sí mismo</b>	<p>Tener agresión contra nosotros mismos, ya sea con sentimientos de inferioridad, culpa o depresión</p>	<p>Hay ocasiones que por más que lo intentas no te logras concentrar y te invaden pensamientos de culpa por lo mucho que necesitas estudiar.</p>	<p>Es completamente normal que haya días en que nos cueste más trabajo tener disciplina o el concentrarnos.</p> <p>Es preferible tomarse un descanso, realizar algún quehacer que nos tenga con pendiente y después regresar al instrumento.</p>

Mecanismo	Descripción	En la música:	
		Ejemplo	Posible solución
<b>Transformación en lo contrario</b>	Cambiar un impulso inaceptable, transformarlo en su opuesto hacia nosotros mismos	La afinación en un instrumento de cuerda frotada requiere de un trabajo muy preciso. Si tu naturaleza es ser relajado, este mecanismo te conduce a una obsesión opuesta, obligándote a repetir constantemente aun ya esté corregido el problema porque no lo sientes perfecto.	Buscar ser impecable en la música no está mal, pero no hay que perder el piso entre tener un gran ideal buscando la profesionalización y generarnos un trastorno obsesivo-compulsivo o masoquista. Es bueno aceptar nuestras capacidades junto con el proceso de aprendizaje que la música implica
<b>Sublimación o desplazamiento</b>	Canalizar impulsos que no son socialmente aceptables por los que sí lo son o cambiarlos hacia otro objeto	Cuando no te gusta practicar escalas ni arpeggios y muchos te incitan a que lo hagas, pero en su lugar revisas estudios para tratar de compensar la técnica	Hay que aceptar que las escalas junto con los arpeggios son un trabajo fundamental para la técnica. Es mejor aprender a encontrarles sentido y sacar su máximo provecho

Al igual que la personalidad, los mecanismos han sido descritos y ordenados de diversas formas por otros autores además de Anna, me gustaría rescatar los siguientes por considerar que es muy común encontrarlos en el ambiente musical:

<b>Otros mecanismos de defensa relacionados a la formación musical</b>			
<b>Mecanismo</b>	<b>Descripción</b>	<b>En la música:</b>	
		<b>Ejemplo</b>	<b>Posible solución</b>
<b>Racionalización</b>	Seleccionar motivos o argumentos para justificar la acción	Cuando tienes un movimiento sumamente mecanizado que te impide progresar y evitas cambiarlo justificando que no es tan importante o que llevas mucho tiempo realizándolo y encontrarás otra forma para compensarlo	Por más difícil que parezca no debes resistirte al cambio si tienes una nueva sensación que mejora tu sonido, afinación, etc. También hay que aprender a desaprender para avanzar
<b>Defensa contra el sentimiento de inferioridad</b>	Responder en actitud competitiva y agresiva.	Es muy común que en la música se deba lidiar contra un sentimiento de inferioridad producido por nosotros mismos o los demás y para protegernos ante una crítica reaccionamos con arrogancia, a la defensiva o de forma retadora	Es un reflejo que permite observar una baja autoestima que también se verá reflejada en nuestra forma de tocar. Es mantener una burbuja de protección. Es recomendable comenzar a trabajar en nosotros mismos
<b>Conversión</b>	Transformar en procesos físicos	Cuando se acerca una gran carga de trabajo el cuerpo canaliza el estrés generando lesiones en los músculos, tendones, etc., buscando evitar el recital o la clase que nos produce dicha ansiedad	Hay que procurar siempre mantener actividades que nos permitan liberar grandes cantidades de energía. Ayuda hacer ejercicio, una buena alimentación, descanso, meditar, entre otros

Para responder mejor y prescindir en la medida que se decida y sea posible de los mecanismos de defensa planteamos lo siguiente:

- **Estrategia:** Conoce, identifica y elimina<sup>6</sup>

Como hemos leído, los mecanismos de defensa son respuestas automáticas, mas los hemos desarrollado a lo largo de nuestra vida, lo cual indica que pueden ser suprimidos. Esta es una de esas estrategias que a simple vista parecen fáciles, pero conllevan un trabajo arduo de introspección y asimilación.

1.- *Conoce.* A través de un profesional o con apoyo en lecturas se puede reconocer cada mecanismo de defensa, su valoración, las características en que se presentan, cómo los utilizamos, por qué y para qué. Este primer paso es importante ya que no podemos solucionar algo que ignoramos.

2.- *Identifica.* Debido a la naturaleza del proceso psicológico la mayoría de nosotros desconocemos nuestras respuestas o no nos percatamos cuándo las hacemos aun teniendo conocimiento de su existencia. Esta fase no debe perturbarnos, no debemos presionarnos o forzarnos por descubrir cada mecanismo en nosotros, hay que tomarse el tiempo y el análisis necesario para irlos descubriendo poco a poco. Ayuda alentar una sensibilidad extraordinaria con el apoyo de un profesional, de la gente que nos rodea (cuestionando cuál es la percepción que

---

<sup>6</sup> Me gustaría insistir, tal como se ha escrito ya, que la información proporcionada y la estrategia, no son un sistema o terapia que por sí misma esperen solucionar los aspectos complejos de nuestra personalidad y su influencia en la formación musical, pero sí es una propuesta a la conciencia del crecimiento integral como personas para beneficio de la profesionalización musical.

tienen de uno mismo), o de herramientas como las grabaciones de audio o video, que nos permiten discernir con claridad al ver a través de otra perspectiva y en un estado emocional distinto.

3.- *Elimina*. Como es una respuesta habitual se debe romper el ciclo, no permitir que se repita al momento. Se puede aplicar aquí la estrategia de la inhibición. Si has mantenido un mecanismo de defensa durante diez años de tu vida, diez inhibiciones no serán suficientes; quitar algo o cambiarlo es una tarea que requiere paciencia y perseverancia, por eso la insistencia en que todo requiere trabajo.

Existen también páginas en internet como [www.123test.com](http://www.123test.com) donde puedes elaborar en unos minutos una prueba de personalidad que puede ayudar a dibujar un esbozo de tu personalidad.

## 2.3 Carácter

“El carácter primero, la capacidad después”

Yoshiki Nishimura

Abordaremos este tema buscando describir la esencia del carácter lo más claramente posible y la significación que puede llegar a tener en nosotros como músicos. Al ser un tema tan estudiado y complejo, como todo asunto visto desde los márgenes filosóficos no habrá respuestas absolutas, ni se podrán abarcar todas sus facetas, mas dependerá de la sensibilidad de cada lector llegar a sus propias conclusiones. Por ende, es imposible no abordar definiciones y textos que pudieran parecer alejados del ámbito musical, pero nada más alejado de la realidad, nosotros somos los que creamos y producimos la música, la entendemos y codificamos, cualquier aspecto relacionado a ella comienza a través de uno mismo.

Para comprender la diferencia entre temperamento, personalidad y carácter haré una analogía. El chelo sería el temperamento, si es de autor o de fábrica, el tipo de madera con el que se fabricó. El carácter sería el intérprete, la persona que toca el instrumento, donde ocurren los procesos creativos, propositivos... La personalidad sería toda la información que llega de afuera y su interacción con el ejecutante; la escuela, los maestros, los compañeros.

El instrumento ya está hecho, se pueden mejorar algunas cosas, como poner cuerdas nuevas o hacer ajustes. También se puede cambiar de ambiente, maestros y compañeros, pero para modificar



algo, si no hay además una alteración en nuestro carácter, la persona que ejecuta, nada será perdurable, allí está la verdadera fortaleza.

La mayoría de las ocasiones no tenemos claro lo que es el carácter, solemos confundirlo con el temperamento, cuando decimos “tienes mal carácter” normalmente nos referimos a alguien que se enoja frecuentemente. Schopenhauer llamaba al carácter “*carácter adquirido*” pues se consigue en la vida a través de las experiencias. El temperamento o “*carácter empírico*”, como él lo llama, al ser impulsivo, más irracional y encontrar allí predisposiciones a nuestras voliciones, esfuerzos y aspiraciones nos dificulta comprender lo que realmente queremos conforme a nuestra individualidad; sin la experiencia no hay claridad (El arte de ser feliz, 2012, págs. 24-25).

... el *carácter adquirido*, al que solo se consigue en la vida a través del ejercicio en el mundo, y del que se habla cuando se elogia a alguien como hombre con carácter o cuando se critica a alguien por su falta de carácter.

...y aunque siempre somos la misma persona, no siempre nos comprendemos a nosotros mismos en todo momento, sino que nos equivocamos con respecto a nosotros mismos hasta que hemos alcanzado en cierto grado el verdadero conocimiento de nosotros mismos (pág. 24).

El carácter se educa, se forma, es una búsqueda de bienestar con nosotros, con los demás y con lo que nos rodea. Es la intersección y regulación de todos los factores que nos moldean, en él hay voluntad y acción. Si somos fieles a nuestro carácter y lo cultivamos irremediamente se verá reflejado en nuestra música.

Victoria Camps, respecto al carácter escribe en su libro *El gobierno de las emociones*:

El carácter [según Aristóteles] se construye a través de la adquisición de una serie de virtudes, las cuales están ancladas tanto en la razón como en el sentimiento, y el fin de las cuales es que el ser humano desarrolle -su función propia-, es decir, que haga lo que debe hacer un ser humano... para ser excelente.

-Una golondrina no hace verano- Es el refrán al que acude el filósofo [Aristóteles] para explicar que no es una acción... lo que convierte a una persona justa o prudente, sino, por el contrario, el haber forjado un carácter justo, prudente, generoso o temperante, que le llevará a responder sabia y correctamente a cualquiera de las situaciones que exijan tal respuesta.

El carácter consistirá en el conjunto de cualidades que cada cual va interiorizando e incorporando a su ser a modo de una especie de segunda naturaleza (2011, págs. 41-42).

Como lo expresaba al inicio de este trabajo, después de un par de años y de haber reflexionado sobre las virtudes que me gustaría seguir desarrollando para mejorar mi aprendizaje profesional, me he dado cuenta de que las he encontrado concentradas dentro de la formación del carácter, es allí el cimiento de donde todo emana. La carrera de música es sin duda una de las más difíciles, requiere vocación, resiliencia, disciplina, y un sin número de cualidades más para alcanzar el éxito, y no hablamos del éxito popular, del que la publicidad y la sociedad nos han hecho creer estos últimos años que nos hará felices, sino de significaciones más profundas que van más allá de la apariencia. Hablamos de la realización y satisfacción de hacer las cosas lo mejor que deseemos

hacerlas, de tener plena libertad y capacidad de expresar a través de la música, de contribuir a un fin mayor como lo es el arte, para mejorar la calidad de vida del ser humano y de compartirla con amor y honestidad. Alcanzar este fin es un proceso de desarrollo personal que cada uno vive a su respectivo tiempo. Cita Camps al respecto:

El razonamiento y la enseñanza no tienen, quizá, fuerza en todos los casos, sino que el alma del discípulo, como tierra que ha de nutrir la semilla, debe primero ser cultivada por los hábitos para deleitarse u odiar las cosas propiamente, pues el que vive según sus pasiones no escuchará la razón que intente disuadirlo ni la comprenderá, y si él está así dispuesto, ¿cómo puede ser persuadido a cambiar? En general, la pasión parece ceder no al argumento, sino a la fuerza; así, el carácter debe estar de alguna manera predispuesto para la virtud amando lo que es noble y teniendo aversión a lo vergonzoso. Aristóteles *Ética a Nocómaco*, 1140<sup>a</sup> 25, Citado por (2011, pág. 53).

Dice Fromm:

No hay más que pensar en la «enfermedad del directivo», las úlceras gástricas, que son consecuencia de la vida ajetreada, y en la tensión producida por el exceso de ambición, la falta de equilibrio de la personalidad y la dependencia del éxito. Pero, según muchos datos, hay algo más que esta relación entre las posturas «equivocadas» y la enfermedad somática. En las pasadas décadas, unos cuantos neurólogos, como C. von Monakow, R. B. Livingston y Heinz v. Foerster, han señalado que el hombre está dotado neurológicamente de una moral «biológica», en

la que se arraigan normas como las de cooperación y solidaridad y la búsqueda de la verdad y de la libertad (Fromm, Del tener al ser, 2017, pág. 11).

Vivimos actualmente en una época donde esperamos que todo se solucione rápido, que todo sea productivo, que nos ahorre tiempo y, no es que un poco de todo esto nos venga mal, pero cuando saltamos el desarrollo inherente de los procesos y olvidamos la naturaleza misma de las cosas algo no cuadra.

Pongamos un ejemplo. Cuando una persona desea bajar de peso, lo intenta a través de pastillas, en un plan a pocas semanas sin modificar ningún hábito alimenticio o de ejercicio ¿qué te imaginas que pasará? En un inicio quizás parezca que está dando resultado, mas al pasar los meses se dará cuenta de que el avance no es duradero desgastando con el tiempo su autoestima. O un deportista aficionado que ama correr todos los días 3km y se fija el objetivo de correr un maratón. No bastará con correr todos los días subiendo su rutina a 5km, ni correr los 42km durante el periodo de preparación. Tendrá que informarse, hacer un plan de trabajo, comer sano, modificar rutinas, invertir en calzado, ropa, suplementos, mantener la disciplina y motivación... En pocas palabras, tiene que haber un cambio integral para lograrlo. Estos dos ejemplos parecen ser muy obvios sin embargo casi todos como estudiantes de música hemos vivido alguna situación similar, al hacer afirmaciones como “Maestro, de verdad estudié, en casa me salía” o “He trabajado durante meses, ya no sé qué hacer para mejorar la obra” nos confirman que en determinado momento nuestro plan no está dando fruto; esto puede llegar a generar mucha frustración porque hay tiempo y trabajo invertido en algo y no nos está funcionando. A veces las situaciones que requieren esfuerzo en

nosotros son tan minuciosas que no es posible darnos cuenta fácilmente qué es lo que debemos modificar para obtener el resultado que buscamos. Ese cambio del que hablamos parte del carácter.

Stephen R. Covey en su libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* describe como en los últimos años los libros que hablan del éxito se han basado en la “ética de la personalidad” utilizando, por ejemplo, la actitud mental positiva o técnicas de relaciones públicas y humanas, pero que terminan siendo pasajeras. Seguramente nos hemos sentido así en algún momento; cuando emprendimos un proyecto musical o cuando nos decidimos a organizar mejor nuestra práctica de estudio y nos escribimos frases positivas en el atril o espejo,<sup>7</sup> pero al cabo de un par de meses o semanas terminamos desistiendo. En cambio, la “ética del carácter” se basa en principios, tales como la integridad, la humildad, la mesura... ahí es donde se puede experimentar el verdadero éxito y felicidad duradera (2003, pág. 12).

La ética del carácter se basa en la idea fundamental de que hay principios que gobiernan la efectividad humana, leyes naturales de la dimensión humana que son tan reales, tan constantes y que indiscutiblemente están tan allí como las leyes de la gravitación universal en la dimensión física (pág. 20).

Cuando el motor en la formación musical sólo es tocar mejor, al paso del tiempo y tras mejorar en la técnica el fin obtenido puede llegar a parecer vacío e insuficiente. Cuando lo es el desear que todos vean lo bien que tocas se quedará en la capa superficial de la personalidad alimentando el ego, de allí proviene el estrés de tocar en público, cuando permitimos que sea más importante la opinión de los demás que el valor que le otorgamos a nuestro esfuerzo y trabajo.

---

<sup>7</sup> Utilizar esta herramienta es útil, pero es eso, una herramienta, muchas veces lo confundimos con la acción o el plan de trabajo en sí.

Erich Fromm toca un tema interesante que nos atañe aquí, nos habla acerca de la adaptación estática y dinámica. La estática, no altera la estructura del carácter, sólo adopta un nuevo hábito, genera algunos cambios en la personalidad mientras que, durante la dinámica, la persona se adapta a las necesidades de la situación, se transforma algo dentro de él construyendo un factor dinámico en la estructura del carácter. La adaptación, ya sea estática o dinámica crea algo nuevo, así una vez introducida en el carácter no desaparece con facilidad; mas no es fija, es flexible, asumiendo en el carácter un impulso poderoso que lo mueve. El hombre se adapta a casi todas las condiciones o necesidades, a excepción de las innatas, como las fisiológicas (hambre, sed, sueño), donde hay un umbral imposible de soportar por la insatisfacción de éstas (El miedo a la libertad, 1977, págs. 40-42). Un ejemplo sería cuando has decidido llevar a cabo la práctica del estudio por tres horas diarias para elevar tu nivel y lo haces. Todos los días organizas tus actividades de tal forma que logras cumplir tu objetivo, con el tiempo adquieres el hábito y se vuelve natural el sentarse a estudiar el tiempo predispuesto, pero ello no asume que estudias con “conciencia” resolviendo los pasajes o que en general haya un buen trabajo. Si dentro de ese periodo de tiempo no se está llevando a cabo una práctica eficiente, si no hay cambios en tus perspectivas, creatividad, análisis crítico, humildad para reconocer errores, etc. Uno puede pensar que se está desarrollando el hábito de la constancia, pero dependiendo el caso, puede ser que inclusive ya contabas con él, entonces en realidad ese hábito no surtirá efectos significativos en tu música, en la técnica o en el carácter.

Antes de continuar me gustaría explicar la diferencia entre los siguientes términos: principios, valores y virtudes.

Los valores son subjetivos ya que son atribuidos por nosotros. Es una fuerza que ejerce cambios en nuestro comportamiento por aquella cualidad o valor que estamos dando a una persona, objeto o situación. Los principios son universales que apuntan a un bienestar, son leyes naturales atemporales ajenas a nosotros como la honestidad o la rectitud. En palabras de Covey:

Los principios no son valores. Una pandilla de ladrones puede tener valores, pero violan los principios fundamentales de los que estamos hablando. Los principios son el territorio. Los valores son mapas. Cuando valoramos los principios correctos, tenemos la verdad, un conocimiento de las cosas tal como son (2003, págs. 21-22).

Nicolai Hartmann en su libro *Ética* escribe:

Si un hombre se guarda de perjudicar al contrincante en la dura lucha por la existencia, si lo socorre muy servicialmente y comparte con él el propio beneficio alcanzado, no necesita saber de ningún modo si lo hace por sentido de la justicia o por amor al prójimo o por simpatía personal. Tiene únicamente el sentimiento cierto de hacer «algo bueno». El oscuro sentimiento del valor no distingue el principio. Sólo cualifica universalmente el caso concreto del hacer (2011, pág. 96).

Los principios son independientes a todo, pueden modificar nuestras facultades cognoscitivas y emocionales. Por encima de éstos no hay nada y podemos vivir practicándolos aún sin ser plenamente conscientes de ello pues se viven a través de la experiencia e interacción de lo que nos rodea. Un niño puede ser justo desde pequeño aún sin un pleno entendimiento intelectual del concepto que ello implica. Los principios son normas que nos orientan en busca de un bienestar a

través de nuestras acciones. No entraremos en el debate de la capacidad innata o cultural del ser humano para con los principios, ni de su juicio ético, solo los presentamos como una parte indispensable de la formación del carácter y del reconocimiento presente en nuestra vida.

Están contenidos en fértil abundancia, como lo determinante, en el querer, en las decisiones y acciones, en la disposición del ánimo, en la toma de posición o en la participación callada. Por tanto, tendrían que poderse contemplar en todo eso... (Hartmann, 2011, pág. 96).

Es normal que a veces confundamos el valor que le damos a las cosas con los principios con los cuales nos regimos o el rol que desempeñan ambos en nuestra vida, ya que normalmente no somos conscientes de todos ellos. El valor que tenía para ti estudiar música en un inicio pudo haber sido complacer a tus padres o maestros y con los años se ha convertido en una voluntad propia fortaleciendo tu formación, en este caso el valor se desempeña como algo positivo. Un caso diferente es, por ejemplo, cuando es muy fuerte el valor que tienen los preceptos del primer maestro de instrumento en nosotros, debido a que la información llega a una mente y un cuerpo virgen de conceptos. Entonces, imaginemos que tiempo después, tus parámetros han cambiado y esas ideas no te están permitiendo avanzar técnicamente al ritmo que desees, pero a la vez te cuesta trabajo aceptar otras nociones y probarlas. Quizás está siendo más sólido el principio de lealtad hacia tu maestro que el aceptar los cambios y continuar con tu crecimiento. Recordemos que los principios nos dan un valor duradero.



Expresa Schopenhauer:

Nuestra manera de actuar, de por sí ineludible a causa de nuestra naturaleza individual, ahora la hemos orientado según principios claramente conscientes a los que tenemos siempre presentes, de modo que la desenvolvemos tan pensadamente como si la hubiésemos aprendido, sin dejarnos confundir por la influencia pasajera de un estado de ánimo o la impresión del momento, sin sentirnos inhibidos por la amargura o la dulzura de un hecho singular que encontramos en nuestro camino, sin titubeos, vacilaciones ni gestos consecuentes (2012, pág. 28).

Victoria Camps menciona que para los griegos las virtudes eran un conjunto de cualidades que debía requerir la persona para alcanzar la excelencia (2011, pág. 14). Para Aristóteles las virtudes buscan forjar al hombre bueno y éste es el que acierta en designar -lo bello, lo conveniente y lo agradable, y sus contrarios, lo vergonzoso, lo perjudicial y lo penoso- pero nadie nace sabiendo hacerlo, hay que aprenderlo. Aristóteles, *Ética a Nicomáco*, 1104b 30 Citado por (Camps, pág. 44).

...Aristóteles indica que en el alma ocurren tres tipos de cosas: pasiones, facultades y modos de ser. Las pasiones nos sobrevienen sin quererlo, no son deliberadas. Pasiones son el miedo, el coraje, la envidia, el amor, el odio, los celos. Las facultades, por su parte, nos hacen capaces de entristecernos, alegrarnos, amar, compadecernos, es decir, apasionarnos... Los modos de ser, finalmente, determinan que nos comportemos bien o mal con respecto a las pasiones... las virtudes no son ni pasiones ni facultades, sino *modos de ser*.

...que orientan la conducta y hacen que ésta sea moralmente correcta o incorrecta. Así, una persona que ha adquirido la virtud de la compasión en

el sentido aristotélico sería aquella que, al ser testigo de la agresión violenta a un desconocido, siente el dolor del agredido, se compadece de él y se apresta a auxiliarle aun cuando ello le obligue a desviarse de sus planes e intereses más inmediatos. Si la respuesta no es esporádica, sino que está incorporada al «modo de ser» de la persona, podemos decir que es compasiva y solidaria porque ha adquirido esas virtudes (págs. 44-45).

Para Camps el gobierno de las emociones es el cometido de la ética, y explica que, para Aristóteles, la ética era la formación del carácter (pág. 14). El filósofo también abogaba por un equilibrio entre la razón y la emoción pues para él las virtudes son éticas e intelectuales. En las éticas se encuentran todas las emociones. En las segundas, la razón transforma o modera el sentimiento, no lo elimina, no lo reprime. Aquí coloca a la sabiduría y a la prudencia,<sup>8</sup> que se asientan en el alma racional (pág. 50). Tal como lo leímos en el párrafo anterior, la virtud no es sólo conocimiento; el saber que estás mal no impide que no lo hagas. Un ejemplo muy práctico es cuando en la clase el maestro nos da un ejercicio con indicaciones muy específicas de cómo resolver un pasaje y al llegar a casa, aun sabiendo que no es lo correcto, estudiamos medianamente utilizando las nuevas indicaciones, porque llevar a cabo completa la tarea requeriría de un esfuerzo excepcional. No hacerlo consciente o subconscientemente parece ser la resolución más cómoda para nosotros, aun sabiendo que el costo a futuro será mayor porque el pasaje no se resolverá e invertiremos una semana más de trabajo. Nos engañamos bajo la premisa de “me senté a estudiar” y esa afirmación nos hace sentir que hemos cumplido, mas expresa Suzuki: “Solo por medio del esfuerzo se consiguen resultados aceptables” (1969, pág. 113).

---

<sup>8</sup> Para Camps la prudencia es también una capacidad, es práctica y se adquiere a través de experiencias.

Fromm, en su libro *¿Tener o ser?*, describe el “modo de ser” de la siguiente forma:

El modo de ser tiene como requisitos previos la independencia, la libertad y la presencia de la razón crítica. Su característica fundamental es estar activo, y no en el sentido de una actividad exterior, de estar ocupado, sino de una actividad interior, el uso productivo de nuestras facultades, el talento, y la riqueza de los dones que tienen (aunque en varios grados) todos los seres humanos. Esto significa renovarse, crecer, fluir, amar, trascender la prisión del ego aislado, estar activamente interesado, dar (2006, pág. 92).

Para saber qué es lo mejor para nosotros, lo correcto, hay que desarrollar una sensibilidad. En palabras de Hutcheson: “Aquello que se siente como bueno constituye un deber, quien carece de un alma sensible es incapaz de reconocer deber alguno” Citado por: (Camps, 2011, pág. 16). Camps observa a la conducta moral también como producto de esta sensibilidad, a la ética como una inteligencia emocional, la realización de un alma sensible, siendo una necesidad derivada de la realidad social del ser humano. Para W. Reich la estructura del carácter también era la cristalización del desarrollo sociológico de una determinada época, basado en los trabajos de Malinowski que mostraban que se producían rápidamente cambios de carácter cuando se modifica la estructura social; sin embargo, es importante recordar que la transformación propia del carácter es un proceso de adentro hacia afuera tal como lo apunta el autor al afirmar que los mejores caracterólogos tratan de comprender el mundo partiendo de “valores” y del “carácter” en lugar de a la inversa partiendo de procesos sociales (1957, págs. 17-19).

El carácter nos encauza, nos lleva a donde queremos estar, a través de él se aprende a vivir de la mejor manera posible y eso incluye nuestra vida profesional. Como músicos pertenecemos al sector del arte, requerimos de una fina sensibilidad para percibir, para decidir, para tocar. Más allá de si nos gusta una interpretación o no, somos capaces de reconocer honestidad en la música cuando nos conectamos con nosotros mismos y con lo que nos rodea, esa misma capacidad nos permite discernir lo que verdaderamente queremos lograr como músicos y nos encaminará al objetivo.

Camps escribe que no hay razón práctica sin sentimientos, las emociones son los móviles de la acción, pero también pueden paralizarlas.<sup>9</sup> “Todas las emociones pueden ser útiles y contribuir al bienestar de la persona que las experimenta, para lo cual hay que conocerlas y aprender a gobernarlas...” (2011, pág. 13). Cambiamos de mentalidad o de opinión porque han cambiado también nuestros sentimientos (pág. 14).

Cuando tenemos en puerta algún examen, titulación, etc. muchas veces es más fuerte el motor del sentimiento que nos provoca que la familia sienta satisfacción por nuestro logro que nos incita a seguir adelante, como menciona Camps, las emociones están constituidas socialmente. Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia Emocional*, no duda tampoco en destacar que en situaciones cruciales son las emociones las que nos permiten afrontarlas (1996, pág. 12).

---

<sup>9</sup> Me parece importante mencionar las definiciones de sentimientos y emociones. Claramente se observan diferencias, sin embargo, suelen verse como un proceso intrínseco: llega la agitación o la emoción, atraviesa la razón y puede conducirse o no como sentimiento.

Las **emociones** son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria. Las emociones universales y biológicamente básicas (como consideración general) son: sorpresa, asco, tristeza, ira, miedo, alegría. Los **sentimientos** son el resultado de las emociones, son más duraderos en el tiempo y pueden ser verbalizados. Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos, la voz, la actividad del Sistema Nervioso Autónomo y la del sistema endocrino, pudiendo tener como fin el establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo”. Fuente: Wikipedia

Para Camps, los griegos pensaban que las emociones evocaban “algo que el individuo padece, que lo sobreviene, que le afecta y que no depende de él”. Mientras, los psicólogos y neurólogos vinculan a “las emociones y los sentimientos en una secuencia en la que primero se dan las emociones, las cuales producen o son a su vez síntomas de la existencia de ciertos sentimientos” (2011, pág. 23).

...el sentimentalismo es el sentimiento sin la guía de la razón. Emociones y razón han de ir de la mano en el razonamiento práctico: las emociones por sí solas no razonan; las razones contribuyen a modificarlas y reconstruirlas (págs. 18-19).

Las emociones juegan un papel trascendental en nuestra formación, como dice Goleman “Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución” (1996, pág. 14). Si nos acostumbramos a trabajar en ellas, nuestras decisiones serán mejor sopesadas. Cuando tenemos una racha de malas clases y sentimos frustración en ocasiones se llega a tomar la determinación de no seguir practicando, ya sea por falta de motivación o de manera subconsciente, mas se puede hacer una reflexión sobre la forma en la que estamos percibiendo la situación y la voluntad nos llevará a los cambios necesarios. Las emociones y sentimientos negativos también están sobre la mesa; la tristeza, la envidia, la culpabilidad que se presenta cuando no ha ido bien un recital, no obstante, se busca salir adelante.

Para Fromm se está generando una especie de miedo crónico al dolor, donde el ideal del progreso moderno es llevarnos a una vida sin él en el sentido más simple del término “...hay que evitar, en toda circunstancia, el dolor y el sufrimiento, físico y, particularmente mental...También es doloroso practicar escalas horas y horas todos los días... quedarme estudiando cuando me gustaría ir a ver a mi novia, o tan sólo a pasear, o a divertirme con los amigos” (Del tener al ser,

2017, pág. 24). Sin embargo, como lo expresa Camps, no se trata de erradicarlos, ni de ponerlos en un pedestal, sino de aprender a vivir con ellos gobernándolos a través de un equilibrio que nos permita seguir en movimiento.

Las emociones son racionales y propositivas más que irracionales y disruptivas, se parecen mucho a las acciones, escogemos una emoción como escogemos una línea de acción. Robert C. Solomon 1980, citado por (Camps, 2011, pág. 24).

Para conseguir gobernar las emociones, habrá que analizarlas y decidir la conveniencia de las mismas para desarrollar una personalidad que tenga en cuenta los principios y los valores éticos...

El proceso emotivo ocurre en la conciencia, pero esa conciencia, siempre está en la opinión de Sartre y en clave fenomenológica, es irreflexiva, pues no es una conciencia de lo que voy a hacer, sino más bien una -conciencia *del mundo*-... Sartre entiende la emoción a la vez como -una forma de aprehender el mundo- y como una -transformación del mundo- (págs. 33-34).

Para Goleman, el manejo de las emociones es generar una inteligencia emocional; adquiriendo capacidades como la motivación individual, la perseverancia a pesar de las frustraciones, la regulación de nuestros estados de ánimo, evitar paralizar nuestras facultades racionales, entre otras, hace que se desarrollen habilidades emocionales fundamentales hacia una vida más equilibrada y empática con el mundo que nos rodea (1996, pág. 36).

Moldear una inteligencia emocional nos permite mayor control de nuestro cuerpo debido a que cada emoción genera reacciones corporales que pueden dificultarnos la ejecución. Si tenemos mucha angustia por un recital nuestro cuerpo comienza a paralizarse y se pone en estado de alerta respecto a una posible amenaza puesto que el cuerpo buscará protegernos. Las manos se tensan y la concentración será casi imposible pues la mente está ocupada en mantenernos a salvo. Por el contrario, si pensamos en exceso y nos obsesionamos con permanecer concentrados, habrá una sobre carga en el cerebro y terminará provocando estrés, olvidos, entre otros. Como hemos escrito, abogamos por la búsqueda de un equilibrio, un punto medio que tenga como pilar el buen hábito, ya que las acciones y pensamientos deben interiorizarse, integrarse a nosotros a través del tiempo.

Para la construcción del carácter, es necesaria la *capacidad de tomar decisiones*, la consideramos fundamental al ser un punto de inflexión en cualquier proceso por simple o complejo que éste parezca. Saber decidir puede modificar, por ejemplo, completamente la calidad de estudio: qué estudiar, cómo y durante cuánto tiempo son decisiones de las cuales se forjará un avance en nuestra formación.

A lo largo de nuestras vidas constantemente nos encontramos tomando decisiones, desde qué vestir, qué comer, o planteamientos más complejos como quiénes deseamos ser. Hay situaciones donde nos cuesta trabajo realizar la toma de éstas, ya sea porque sentimos que no estamos seguros de saber lo que deseamos o porque la responsabilidad que ello implica es muy grande y la aplazamos. Seguramente todos en algún momento hemos optado por dejarnos llevar e ir probando sin certeza. Al igual que cuando tocamos el violonchelo los pies nos conectan con la tierra y nos brindan soporte, las decisiones que tomamos nos van guiando sobre un camino firme y seguro. Dice Schopenhauer: “Cuando no podemos decidimos a hacerlo, sino que nos sentimos tentados de asir con las manos todo lo que nos apetece al pasar por delante... caminamos en zigzag,

deambulamos sin rumbo como fuegos fatuos y no alcanzamos propósito alguno” (2012, págs. 24-25).

### Recordar

Estar relajados y con un estado de ánimo positivo durante la toma de decisiones aumenta la capacidad de pensar con flexibilidad y complejidad, facilitando encontrar las soluciones a los problemas de cualquier índole (Goleman, 1996, págs. 79-80).

Fromm nos dice al respecto que “La primera condición para alcanzar algo más que la medianía en cualquier terreno, comprendido el arte de vivir, es *querer una sola cosa*” (Del tener al ser, 2017, pág. 27). Uno de los mayores problemas durante la práctica de estudio cuando se está resolviendo una dificultad en específico es justamente ese. Comenzamos a trabajar un aspecto técnico que “hemos decidido limpiar”, por ejemplo, un movimiento de desplazamiento en mano izquierda, pero con el transcurso del tiempo terminamos revisando el peso en mano derecha y olvidamos por lo que habíamos comenzado, al menos subconscientemente. Nuestra capacidad de decisión no está siendo efectiva al momento de tocar y, claro que cada detalle a revisar es importante y se deberá atender, pero es necesario un balance entre la disciplina y la perseverancia de cada decisión tomada para que la eficiencia de ésta no se ve afectada.

Querer una sola cosa para Fromm:

...supone haber tomado una decisión, haberse fijado un objetivo. Significa que la persona entera se orienta y se dedica a lo que ha decidido; que todas sus energías se centran en el objetivo escogido. Cuando las energías se dividen entre varios objetivos, no sólo se dedica menos a cada uno, sino



que también merma el total de energía, por los constantes choques que se producen entre ellos (2017, pág. 27).

Esos choques de los que habla Fromm producirán ansiedad, síntoma del estrés. Para Suzuki, tomar resoluciones y hacer lo necesario para realizarlas equivale a vivir con esperanza. Es un balance entre no ir a prisa, pero tampoco detenernos. Los japoneses tienen un nombre para la capacidad superior que se necesita para comprometerse a perseguir los objetivos con paciencia y reciedumbre; lo llaman -kan- (intuición o sexto sentido) ... (1969, pág. 56).

Expresa Schopenhauer:

Conocemos nuestra voluntad en general y no nos dejamos seducir por estados de ánimo o sugerencias externas a decidir en lo particular lo que en conjunto es contrario a aquella... En efecto, no hay realmente otra manera de disfrutar que no sea el uso y la sensación de las propias fuerzas, y el mayor dolor nos causa la percepción de la carencia de fuerzas donde las necesitaríamos (2012, págs. 28-29).

Entonces como primer paso necesitamos saber *¿Qué es lo que realmente queremos?* Y aquí es importante además de la introspección, saber escucharnos y tomar prioridades. Por ejemplo, muchas ocasiones el cuerpo intenta comunicarnos algo cuando aparece en él una pequeña molestia física. Nos está indicando que rectifiquemos los movimientos o posiciones que hemos estado haciendo, y lo pasamos de largo, porque estamos distraídos con tocar las notas correctas. Tocar sin errores es importante, pero es muy clara la premisa de que necesitamos mantener nuestro sistema locomotor sano para poder ejecutar el instrumento antes que otra cosa. Entonces, quizás no seamos conscientes de la decisión y el compromiso con nosotros mismos de mantenernos sanos; calentar,

ir a terapias, hacer ejercicio, comer bien... Una decisión puede tener repercusiones en cadena tanto positivas como negativas.

...el mero querer, y también poder, por sí mismos aún no bastan, sino que un hombre también debe *saber* lo que quiere, y debe *saber* lo que puede hacer. Sólo así dará pruebas de su carácter y solo entonces puede realizar algo con logro (2012, pág. 26).

Cuando no sea claro qué es lo que estamos buscando podemos echar cobijo de nuestras experiencias, con base en ellas hemos construimos a prueba y error nuestro conocimiento. Schopenhauer también decía que cuando aprendemos a partir de la experiencia el conocimiento es más completo "...es el conocimiento abstracto y por lo tanto preciso de las propiedades inamovibles del propio carácter empírico y de la medida y la tendencia de las propias capacidades mentales y físicas, o sea, del conjunto de capacidades y deficiencias de la propia dualidad" (pág. 27).

Posterior a la toma de decisión viene la *constancia* de mano de la *paciencia*. "Lo que siembras se recoge, precisamente cuando te desesperas, piensas que se está perdiendo el tiempo y estás a punto de darte por vencido, es cuando al fin se ve premiado el esfuerzo con algunos resultados" (1969, pág. 11). Abandonar y regresar a nuestro proyecto a mitad del camino, dice Suzuki, no nos llevará a lograr buenos resultados, tarde o temprano acabaremos dándonos por vencidos (pág. 55).

### En resumen

Capacidad de decisión:

1. Saber qué se quiere
2. Tomar la decisión
3. Mantener a través de la constancia

Recuerdo cuando recién comenzaba las clases con V. Koci. Platicando, él comentaba que con unos cinco años de buen trabajo, constante y disciplinado se verían los resultados del esfuerzo. Sólo hasta el año de estudiar con él comencé a detectar las primeras mejoras, pero aún era muy poco tiempo para afirmar que había un dominio de ellas o que estaban completamente comprendidas. Y es cierto que este proceso puede variar en duración dependiendo las personas, pero lo que es innegable es que la carrera de música es una de las más largas; al tratarse de una habilidad física y mental requiere tiempo para que los conocimientos se aprendan y se apliquen, también es indispensable germinar una voluntad para continuar incluso en los días más complicados o sin ánimos.

### Recordar

**Disciplina:** Según la RAE se refiere a la instrucción de una persona, esencialmente en lo moral; también a la observancia de las leyes y ordenamientos. Dicho de otra forma, la disciplina tiene que ver con la capacidad de detectar lo *bueno* o *malo*, según nuestros criterios y, tener la sensibilidad y capacidad de establecer un orden siguiendo los principios que establezcamos, en beneficio de nuestros objetivos.

**Constancia:** Según la RAE es la firmeza y perseverancia del ánimo en las resoluciones y en los propósitos. Aquí nos referimos a la voluntad, a la determinación de mantener la acción y no detenernos, a la seguridad de continuar lo que estamos haciendo con tesón.

“We are what we repeatedly do. Excellence, then is not an act but a habit”

Will Durant

Independientemente a si lo hemos decidido a través de la conciencia o sin ella, el realizar una acción de forma similar durante un prolongado periodo de tiempo terminará convirtiéndose en un *hábito*. Para S. Covey, los hábitos son la intersección del conocimiento, la capacidad y deseo. “El conocimiento es el paradigma teórico, el *qué* hacer y el *por qué*; la capacidad es el *cómo* hacer y el deseo es la motivación, el *querer* hacer” (2003, pág. 28).

Imagen 2.3. Hábitos efectivos, principios y pautas de conducta internalizados<sup>10</sup>



Lo que debemos considerar de los hábitos es el hecho de que podemos desarrollar tanto buenos como malos, según nuestros objetivos. Como músicos son muchas las sensaciones que debemos asimilar y aprender, se van construyendo una a una como engranajes de una maquinaria de reloj que trabajan conjuntamente. Cada engranaje es una sensación que debe tener el tamaño y el lugar

---

<sup>10</sup> (Covey, 2003, pág. 29).

correcto para que todo marche bien. Por ejemplo, una de las sensaciones más complejas de lograr es la de mano derecha; la sensibilidad necesaria para controlar el peso, la velocidad del arco y el punto de contacto requieren de una enorme pericia. Si realizamos muchas repeticiones de un movimiento que aún no hemos comprendido, habituamos los músculos a realizar una acción errónea.

En palabras de Timothy Gallwey en su libro *El juego interior del tenis* (1997, págs. 121-123), si aprendemos cómo cambiar un hábito, posteriormente será relativamente fácil saber qué hay que aprender. No debemos condenar lo que ya hacemos sino tratar de comprender qué función está desempeñando sin emitir juicios por eliminarlo o corregirlo. Comprendiendo el propósito del hábito encontraremos una forma diferente de hacerlo que nos genere el resultado que estamos buscando. Es mucho más fácil cambiar un hábito cuando hay un sustituto adecuado para él. En vez de tratar de luchar contra el hábito viejo, genera uno nuevo. Por ejemplo, la puntualidad es esencial como músico tanto en los ensayos como en las presentaciones, se suele llegar minutos antes de iniciar para sacar el instrumento, afinar y calentar. Si normalmente llegas a la hora en punto ya es tarde. Supongamos que quieres cambiar ese hábito, lo primero que solemos pensar es “voy a dejar de ser impuntual”. En vez de ello, enfócate en generar un nuevo pensamiento, un nuevo hábito; como preparar las cosas antes de dormir y salir media hora antes de casa.

En su libro *El juego interior del estrés*, Gallwey también nos dice:

La cuestión es que todos podemos aprender a erradicar hábitos mentales o físicos sin estrés. La clave radica en tomar conciencia. No me refiero a tomar conciencia de que tienes un hábito, sino de tu comportamiento. Todo consiste en observar y en saber lo que quieres. Si empiezas con la premisa: «Esto está mal, tengo que cambiarlo»,

inmediatamente pondrás en marcha el modelo de actuación de lucha-huida.

Elimina el juicio y te quedarás sorprendido con lo que llegas a ver y con la facilidad con la que puede darse el cambio (2009, pág. 151).

Es bueno recordar que tenemos hábitos muy arraigados en todos los aspectos de nuestra vida y de los cuales no siempre somos conscientes. Cualquiera que éste sea, al momento de traerlo a la conciencia y buscar un cambio, hay que tener presente que llevará tiempo y un extra de esfuerzo, buena voluntad, energía, nuevos pensamientos, compromiso, entre otros.

Al hablar del carácter, muchos coinciden en regirnos a través de valores, principios y virtudes como el orden, la honestidad, la justicia, la humildad, la solidaridad, el respeto, entre otros. Para Suzuki "...una de las más grandes bienandanzas que podamos disfrutar en el transcurso de nuestras vidas es la oportunidad de relacionarnos con seres de elevada calidad humana, en cuyo arte nos revele un alma noble y pura" (1969, págs. 42-43).

Fromm escribe al respecto:

Aun careciendo de conocimientos teóricos sobre los motivos de que ciertas normas conduzcan al óptimo desarrollo y ejercicio del hombre, la experiencia nos enseña... Ésta es la razón por la que todos los grandes maestros de la humanidad han llegado a enseñar, esencialmente, las mismas normas, que se resumen en la necesidad de vencer la codicia, el engaño y el odio y de conseguir amor y participación, como condición para alcanzar un grado óptimo de ser (Del tener al ser, 2017, pág. 10).

La construcción del carácter es una ardua tarea en esta época, mas siendo francos ¿en cuál no lo ha sido? Debemos enfrentarnos a enormes retos y decidir por convicción propia el camino que deseamos tomar, camino que nos llevará de la mano en nuestra profesión musical.

Hoy en día nos encontramos con un individuo que se comporta como un autómata, que no se conoce ni comprende a sí mismo, y que a la única persona que conoce es la que se supone que es él, cuya verborrea sin sentido ha reemplazado el lenguaje comunicativo, cuya sonrisa sintética ha reemplazado la risa auténtica, y cuya sensación de oscura desesperación ha ocupado el lugar del dolor auténtico. Dos cosas pueden decirse respecto de este individuo. Una es que padece carencias de espontaneidad e individualidad que pueden considerarse incurables. Al mismo tiempo puede decirse de él que no es esencialmente distinto del resto de nosotros que caminamos sobre la tierra. E. Fromm, Citado por (Covey, 2003, pág. 22).

## Capítulo 3

### Introspección

La música es el camino más hermoso de introspección, nos permite reconocer y potencializar nuestras capacidades. Desarrollamos a través de ella nuevas habilidades además de ordenar y equilibrar nuestra mente, cuerpo y espíritu para llevarla a cabo; la búsqueda y constante práctica de ello nos convierten en una mejor versión de nosotros. Y es que la introspección es una reflexión de uno mismo, una observación interior de la conciencia, los actos y estados de ánimo.

Al realizar este trabajo comencé buscando información para responder cómo mejorar la ejecución del instrumento y me centré en estrategias, sobre todo técnicas. Justamente en una revisión me hicieron el siguiente cuestionamiento ¿No crees que la verdadera dificultad radica en saber *qué* es lo que forja que algunos estudiantes logren generar un estudio efectivo “haciendo” lo que “deben” a diferencia de los que no lo logran? Entonces comprendí que estaba buscando un remedio para el síntoma al centrarme en los aspectos técnicos, de los cuales no cuestiono su importancia, pero no estaba analizando la enfermedad en sí, todas las batallas donde se generan las soluciones o problemas son dentro de uno mismo.

Dice Schopenhauer:

Una vez que hemos averiguado dónde están nuestras capacidades e insuficiencias, cultivaremos nuestras disposiciones naturales sobresalientes para usarlas y aprovecharlas de todas las maneras posibles, y nos encaminaremos siempre en aquella dirección donde son útiles y válidas, mientras que evitaremos por completo, venciendo nuestros



impulsos, a los propósitos para los que por naturaleza tenemos poco talento. Nos cuidaremos de intentar hacer lo que de todos modos no logramos. Sólo quien ha conseguido esto será siempre con plena conciencia y del todo él mismo, y nunca se sentirá abandonado por sus fuerzas, puesto que siempre sabe lo que puede exigirse a sí mismo (2012, pág. 29).

Parte de la filosofía de Suzuki es la afirmación de que todos pueden tocar un instrumento; el talento, de lo que hablaremos más adelante, no es una determinante para no lograrlo, pero si leemos la cita anterior, Schopenhauer pareciera indicar lo contrario, si no hay suficiente talento hay que dominar el impulso y decidir por algo en lo que será más factible desarrollarse. Ambas afirmaciones parecen contradecirse y resumen una de las mayores inquietudes que nos acechan como estudiantes cuando nos encontramos en un estado de introspección hacia nuestra profesión. La mayoría de nosotros nos hemos preguntado alguna vez ¿tengo realmente la capacidad necesaria para desarrollarme como el músico que quiero ser? La respuesta dependerá de nuestra sensibilidad para apreciar la realidad con honestidad y la búsqueda de un *equilibrio* entre ambas afirmaciones anteriores. Me gustaría compartir un ejemplo que resume todo lo anterior. Un día encontré en internet un video de Javier Camarena (xcptenor, 2015), tenor mexicano. En el video, el cantante comparte una grabación de años atrás donde participaba en un taller de técnica vocal. Ahí se puede apreciar cómo aún no había desarrollado diversas habilidades técnicas y expresivas; estudiaba en ese momento la Licenciatura en Canto. Como él mismo lo expresa, “Nadie daba 10 centavos por mí... y no los culpo”. Después, hace énfasis en que se debe trabajar mucho para superarse, más cuando no se nace con un talento nato del control técnico vocal, sin embargo, recomienda siempre mantener los pies sobre la tierra y si a pesar del esfuerzo, no se observan resultados, se debe ser

honesto con uno mismo y entonces sí probar cambiar el plan o el rumbo de los objetivos fijados. Hace un par de meses, el cantante fue ovacionado en el Metropolitan Opera House de Nueva York.

Bunting (1999, págs. 13-18), escribe acerca de cómo entendiendo la dinámica de nuestro desarrollo mental/emocional hace que comprendamos las disposiciones físicas que van de la mano; todo impedimento mental quedará asociado a un determinado impedimento físico, a su vez toda relación madura y en armonía propiciará confianza y relajación. Si estás ansioso tocas rápido, si estás tranquilo puedes respirar, si tienes miedo te pondrás tenso, si estás seguro fluirás. Por ello el estudio del violonchelo debe empezar por el estudio de nosotros mismos. Escribe también:

Como sustento de todo esto hay una cualidad que ha sido denominada seguridad ontológica, el factor psicológico central. Se refiere a la experiencia de haber tenido unas raíces psicológicas que nos proveen con una seguridad de nuestro lugar y valer en el cosmos (pág. 17).

Para realizar una introspección se desarrolla cierta habilidad que, para Howard Gardner, en su libro *Inteligencias Múltiples* (1995), sería el equivalente a la inteligencia intrapersonal. Cuando tenemos una misma sensación, ésta puede ser interpretada de diferentes formas según nuestro estado de ánimo. Gardner presenta la teoría de inteligencias múltiples<sup>11</sup> basada en la técnica cognitiva (estudio de la mente) y la neurociencia (estudio del cerebro), una visión que reconoce que las personas tienen diferentes potenciales cognitivos, entendiendo como inteligencia a la “capacidad de resolver problemas o para elaborar productos de un gran valor para un determinado

---

<sup>11</sup> Propone 7 inteligencias a través de un estudio factorial subjetivo con la mejor interpretación posible. Lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal y cinética, interpersonal y la intrapersonal; estas dos últimas no muy comprendidas y esquivas, pero altamente importantes... (1995, págs. 26-27).

contexto comunitario o cultural” (págs. 24-25). Dentro de estas inteligencias, la intrapersonal es una de ellas y la define como la capacidad que tenemos de formar un modelo ajustado y verídico de uno mismo, donde además somos capaces de usar dicho modelo para desenvolvernos eficazmente en la vida. Lo interesante también es que Gardner cree que las inteligencias son independientes en un grado significativo, así que podemos diferir los perfiles de inteligencia con los que nacemos y desarrollar otros, debido a que no es necesario tener todas o que una dependa de otra, más bien “trabajan juntas para resolver problemas, y para alcanzar diversos fines culturales: voliciones, aficiones y similares” (pág. 27). Por ejemplo, para tocar el violín, dice el autor, se necesitan además de la inteligencia musical, la intrapersonal para llegar al público y la cinético-corporal.

Una inteligencia implica la capacidad para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada. La capacidad para resolver problemas permite abordar una situación en la cual se persigue un objetivo, así como determinar el camino adecuado que conduce a dicho objetivo. La creación de un producto *cultural* es crucial en funciones como la adquisición y la transmisión del conocimiento o la expresión de las propias opiniones o sentimientos (pág. 33).

En el área musical trabajamos con nuestras emociones todo el tiempo, es parte de la profesión. La inteligencia intrapersonal nos permite discernir mejor nuestras emociones y sentimientos, por ejemplo, identificar si cuando estamos enojados es porque nos sentimos frustrados, inseguros, celosos, amenazados, etc. La aceptación de cada uno de ellos nos permite canalizar la energía de tal forma que generamos mayor resiliencia para salir de los bajones anímicos. A su vez, Gardner al pluralizar la definición de inteligencia incluye aquí nuestra capacidad de generar sistemas de

transmisión y expresividad al momento de tocar, con base en todo lo que ocurre dentro de nosotros creando conexiones entre el interior y el exterior.

...inteligencia intrapersonal, el conocimiento de los aspectos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. Una persona con esta inteligencia posee un modelo viable y eficaz de sí mismo. Puesto que es la más privada, precisa de la evidencia del lenguaje, la música u otras formas más expresivas de inteligencia, para poder ser observada en funcionamiento (pág. 42).

#### Para desarrollar inteligencia intrapersonal

- Sensibilidad para observar la realidad, reflexión, honestidad y humildad
- Equilibrio en la toma de decisiones

La visión de la *realidad* que tengamos es una determinante de las decisiones que tomamos y a su vez de nuestro crecimiento, porque nosotros construimos la realidad. La memoria auditiva, por ejemplo, se va afinando y abriendo a detalles que en un principio parecían imperceptibles, se va “educando el oído” como solemos decir. Así, un cellista es capaz de detectar a través de su escucha los cambios de arcos, la articulación utilizada, el fraseo, el estilo, afinación alta o baja... detalles que para alguien que no ha afilado su memoria auditiva parecerían imposible detectar. Este desenvolvimiento requiere mucho tiempo, años de hecho y puede ocurrir que durante el

proceso demos por sentado que “ya escuchamos todo”. Nuestra realidad se ve afectada, quizás porque el ego busca la afirmación de que somos buenos en lo que hacemos, “*el músico debe escuchar bien*”. ¿Cómo darnos cuenta?, ¿cómo confiar en lo que estamos escuchando? En palabras de Bunting “Si hacemos un retrato de nosotros mismos, tendemos a reflejar lo que *sentimos* que somos, lo que a menudo difiere de la realidad...funcionamos de acuerdo con esta autoimagen defectuosa” (1999, pág. 21). En este caso realizar una grabación de nosotros tocando nos puede ayudar a poner los pies sobre la tierra y valorar la realidad de las sensaciones y percepciones auditivas que tenemos, ya que al estar detrás del instrumento no son las mismas que llegan al público. Podemos darnos cuenta entonces que habrá que reflexionar sobre la realidad y replantearla si es necesario, no sólo sobre las cuestiones técnicas, sino también de nuestro medio, los recursos con los que contamos y lo que somos.

Dice Fromm:

...el principio de todo camino hacia la propia transformación es reconocer cada vez más la realidad y descubrir los engaños que corrompen, hasta hacerla venenosa, aun la doctrina más excelsa...

La fe en la vida, en sí mismo y en los demás tiene que edificarse sobre el terreno firme del realismo; es decir, sobre la capacidad de ver el mal donde está, de ver la trampa, la destructividad y el egoísmo, no sólo cuando se presentan a cara descubierta, sino también en sus muchas máscaras y disfraces. Verdaderamente, la fe, el amor y la esperanza han de ir acompañados de tal pasión por la realidad en toda su desnudez... (2017, págs. 19-20).

## Recordar

Suzuki escribe: Aceptar la realidad y prosperar en el esfuerzo

Todo proceso mental, al igual que el físico, conlleva tiempo. Requiere de reflexión, observación y sobre todo ser honestos con nosotros mismos. Estar conscientes que como seres humanos podemos reaccionar o no a los estímulos y que lamentablemente la salud mental no está arraigada a nuestra cultura a pesar de ser una de las mayores fuentes de inmovilización personal.

La *reflexión* es parte de la búsqueda de nuestra individualización y dentro de ella, la libertad de ser. Fromm escribe que el ser humano genera seguridad y orientación a través de la individualización, mediante ella se arraiga al mundo exterior, tal proceso se lleva a cabo con la actividad y posteriormente es reforzado por la educación. Nos volvemos más fuertes física, mental y emocionalmente, desarrollando una estructura organizada guiada por nuestra voluntad y razón. Somos capaces de ver las posibilidades y responsabilidades de nuestras acciones cuyo fin más saludable sería “*la relación espontánea hacia los hombres y la naturaleza*, relación que une al individuo con el mundo sin privarlo de su individualidad”. La expresión más digna de esta relación es el amor y el trabajo creador (El miedo a la libertad, 1977, págs. 50-54).

Adler:

El hombre es un ser consciente; habitualmente tiene conciencia de las razones de su conducta, de sus inferioridades y de los fines por los cuales lucha; más aún, es un individuo consciente de sí mismo, capaz de orientar y planear sus acciones con pleno conocimiento de lo que significan para su autorrealización (S.Hall & Lindzey, 1984, pág. 15).

Como hemos escrito, el quehacer artístico es un quehacer con uno mismo, por eso es importante decidir quiénes somos y responsabilizarnos por ello. Si bien podemos seguir realizando nuestras labores profesionales con diversas situaciones personales sin resolver, es cierto que hay muchas de ellas que nos dificultan el camino o llegan a paralizarnos por completo, como cuando se presentan las lesiones físicas, depresiones, trastornos... El atender estas cuestiones, sin duda, nos beneficiará en nuestra formación musical.

Para Dyer Wayne, en *Tus zonas erróneas*, somos responsables de nuestras propias emociones y aprendemos qué preferimos sentir: “Sientes lo que piensas, y puedes aprender a pensar diferentemente sobre cualquier cosa, si decides hacerlo. Pregúntate a ti mismo si vale la pena, si te compensa ser infeliz, estar deprimido o sentirte herido u ofendido” (2011, pág. 12). Por ello todos los cambios que deseamos emprender requieren de estar conscientes de los viejos pensamientos, porque convertimos los pensamientos en certidumbres cuando los llevamos a cabo. Todo cambio requiere esfuerzo, determinación y la decisión de ser sano y feliz (pág. 13).

### Introspección

“Y lo más importante para aprender a ser una persona eficiente y positiva es comprender por qué te comportas de una manera frustrante... Sin una verdadera comprensión de ti mismo, volverás a actuar como antes” (Dyer, págs. 30-31).

A continuación, con base en algunos errores de la técnica de la interpretación de Reich (1957, págs. 40-42), sugerencias sencillas del autoanálisis de Fromm (2017, págs. 53-58) y por experiencias personales, se ha creado una tabla de recomendaciones que pueden ayudarte en tu proceso de crecimiento dentro de la introspección.

Recomendaciones al momento de realizar una introspección	
Recomendación	Ejemplo
Tratar de no realizar interpretaciones tempranas de manifestaciones más profundas	Sientes un pequeño dolor en un músculo del antebrazo; como has estado practicando mucho en la semana lo interpretas como una carga extra de trabajo. Esto puede ser correcto, pero también podría ser el reflejo de un problema de tensión mayor debido a la realización de algún movimiento erróneo de tiempo atrás que aún no haces consciente que hay que trabajar. Hay que poner atención a las molestias o a la forma de estudiar para evitar desencadenar un problema de tensión mayor.
Interpretación según el orden en el que se presentan las vivencias	En un principio creía que las dudas respecto a mis capacidades musicales provenían de las clases con un maestro ruso, sin embargo, en una plática recordé que años atrás desde que estaba en un coro, como desafinaba, comenzaron los pensamientos de inseguridad. A partir de allí fue más fácil comprender la responsabilidad en mis emociones y el papel que desempeñaban los demás en ellas.
Ser consciente de las resistencias para poder interpretar bien el problema	Si soy consciente de que tengo una tolerancia corta ante las críticas o que soy una persona muy aprensiva, esta información me ayudará al momento de saber cómo reaccionar en los seminarios ante las críticas y correcciones de los maestros o alumnos, tratando de tomar lo mejor para mi formación sin permitir que me afecten negativamente.
Escondemos el verdadero problema	No deseamos regularmente mostrarnos vulnerables. Pensamos que el verdadero estrés es que hay una carga excesiva de trabajo y no podemos cubrir con la responsabilidad de todas las actividades de la carrera: recitales, repertorio, clases... pero en realidad puede ser que no deseamos aceptar que hay un problema de organización o pereza en nuestra persona.
Si se presenta, reconocer la crisis	Después del choque cultural con mi maestro checo y cuando hubo pasado el tiempo necesario para comprender nuevos conceptos se presentó una crisis donde no estaba segura de cómo equilibrar los nuevos pensamientos. Una parte no deseaba poner en duda todo lo que hasta el momento conocía y me había brindado seguridad. La crisis fue necesaria para lograr un equilibrio y seguir avanzando.
Examinar los pensamientos estando tranquilos, relajados y concentrados	Evitar tomar decisiones o conclusiones cuando estamos alterados pues todo es diferente e impulsivo. Cuando nos tranquilizamos solemos tener una perspectiva completamente distinta. Es bueno formar el hábito de la reflexión y tener un lugar para ello.



Recomendación	Ejemplo
Seguirles la pista a ciertos síntomas, ver cómo se relacionan e imaginar qué pudo causarlos.	Si no logras encontrar por qué te estresa demasiado que te escuche tocar alguien en particular, puedes tratar de recordar qué otra situación te provoca lo mismo, imaginar qué pueden tener en común y así ir hilando.
Dejar el pensamiento libre y escudriñar (asociaciones libres)	Seguramente has tenido la sensación de haber pasado mucho tiempo intentando resolver un pasaje, pero no logras encontrar el problema, lo dejas y te vas. Haces otras cosas, pasa un día y cuando regresas algo se aclara y das con la solución. Cuando dejamos sin presión nuestros pensamientos es más fácil encontrar una respuesta.
Escribe tu biografía (autobiográfico)	Si sientes que hay situaciones más profundas de tu persona que debes mejorar para avanzar en tu formación musical puedes intentar escribir tu biografía. Todo lo que recuerdes que has vivido en tu carrera musical o personal. Escribe todo lo que te venga a la mente; detalles, fechas, nombres. Muchas veces ayuda a reconocer qué cosas seguimos teniendo presentes sin darnos cuenta, cuáles y cómo pueden seguir influyendo en la persona que eres ahora. Lo mismo con el conocimiento de cómo estudiar y las técnicas que conoces; cuál te funciona, cuál no y para qué.
Descubrir discordancias entre los objetivos conscientes y los que no se conocen	Cuando hay cambio de maestro de instrumento podemos pensar que tenemos toda la disposición de aprender conceptos nuevos, pero en el fondo no los aceptamos del todo y los probamos con reservas. Si hacemos consciente esta situación podemos aceptar y probar correctamente la propuesta, sólo así veremos si en verdad nos funciona.
Centrar pensamientos en torno a los fines vitales	Recordar los principios y valores de por qué tocamos, por qué amamos la música y fijarnos unos buenos pilares sobre ellos.
Observar la realidad de otras personas, la vida política, social...	Para realizar una buena introspección también es importante poder considerar todas las variables y cómo influyen en nosotros; generar empatía con las personas (crear buenas relaciones con compañeros y maestros de música), comprender nuestra realidad social y cultural (oportunidades de trabajo), las políticas (becas, convenios), etc.

De igual manera te presentamos algunas estrategias generales que puedes aplicar en todo momento:

- **Estrategia:** Cambio de paradigmas<sup>12</sup>



Imagen 3. Cambio de paradigma

Esta imagen ha estado circulando en redes sociales este año con la siguiente leyenda: “Esta foto es real, no fue manipulada con recursos digitales. La piedra existe, los árboles existen, el cielo existe y el barranco también existe. Todo está exactamente donde debería estar. Lo único que puede estar fuera de lugar es tu punto de vista. Así que prueba girar el celular y mira la foto al revés. Te darás cuenta de que en la vida como en la foto todo depende con el cristal con que se mire”. Si das vuelta a este documento y miras la foto al revés, observarás que todo cobra sentido.

---

<sup>12</sup> Estrategia de (Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva, 2003).

Muchas veces en la música damos ideas y conceptos por sentido porque nos los han dicho nuestros maestros: creer que sólo existe una técnica correcta, que el significado de ser un buen músico es sólo si logras ser solista, que no hay mejor ejercicio que te ayude a solucionar cierto problema en el instrumento, etc. En ocasiones para avanzar hay que poner en duda lo que sabemos.

Según Covey (2003, págs. 11-20) vemos el mundo a través de una lente, ese cristal forma nuestra interpretación y debemos examinar siempre si es o no la correcta para nosotros. Para poder cambiar efectivamente primero debemos modificar nuestros *paradigmas*. La palabra paradigma se entiende de forma general como un sentido de modelo o marco de referencia, el modo en el que “percibimos” el mundo o cómo lo interpretamos

Un modo simple de pensar los paradigmas, que se adecua a nuestros fines, consiste en considerarlos mapas. Todos sabemos que «el mapa no es el territorio». Un mapa es simplemente una explicación de ciertos aspectos de un territorio. Un paradigma es exactamente eso. Es una teoría, una explicación o un modelo de alguna otra cosa (pág. 15).

Como en México la edad para comenzar a tocar un instrumento no es siempre en la niñez sino en la adolescencia, los maestros suelen repetir “ya estás tarde” y dudan mucho de que puedas forjar una carrera profesional. Sus afirmaciones tienen bases comprensibles, en sus países los jóvenes que se dedicarán profesionalmente a la música tienen la técnica casi resuelta a esa edad, mientras que en nuestro país apenas conocen el instrumento. Hablamos de una diferencia de diez o quince años de experiencia. Sin embargo, no significa que con trabajo y cabeza no puedas acortar esta brecha y lograr así un buen desempeño; tengo compañeros que empezaron a los diecinueve años y han logrado consolidarse en el ámbito profesional. ¿Qué cambia?, que no compren esa idea o

paradigma de los músicos en México, tienen su propio pensamiento y trabajan por ello con convicción.

Podemos cambiar la actitud, nuestra conducta, pero mientras sigamos el mapa erróneo siempre llegaremos al lugar equivocado, por eso la importancia del cambio de pensamiento y de paradigmas. Dentro de ellos se encuentra lo que consideramos nuestra realidad y valores, con los cuales interpretamos, en función de cómo somos o cómo se nos ha condicionado, todo lo que vivimos y damos por hecho: nuestro nivel en el instrumento, las metas en la profesión, la visión de la música y del estudio, las necesidades para avanzar con el instrumento, la confianza en las habilidades musicales, etc. Recuerda, los paradigmas se encuentran dentro de la ética del carácter (valores, principios que gobiernan la efectividad humana, siendo leyes naturales que no se pueden quebrantar), a diferencia de la ética de la personalidad (actitud, conducta) que son respuestas congruentes al modo en que vemos las cosas y es allí justamente su defecto. Ejemplo; si a un estudiante de música lo gobierna su ego, aún cambie su conducta y actitud, seguirá actuando con base en la soberbia y le impedirá ver las áreas de oportunidad donde necesita trabajar para seguir perfeccionando su técnica, engañado de que ya lo ha resuelto todo. Sin embargo, si logra abrir su mente y corazón buscando honestidad en su trabajo podrá descubrir que aún queda un camino largo de aprendizaje, podrá tener una mejor visión de su nivel real y posibilidades. Aplicando esta estrategia a la práctica, un ejemplo sería que cuando estas estudiando te aferras a ver el problema técnico desde una sola perspectiva; no importa que cambies tu actitud, le pongas empeño y energía, constancia y disciplina a tu trabajo, si no has logrado cambiar la forma en que miras el problema, la cual no te ha permitido ver el movimiento incorrecto o la sensibilidad necesaria para modificarlo, no lograrás corregirlo.

Para cambiar los paradigmas:

- ✓ Ábrete a la posibilidad de ver más allá de lo que conoces
- ✓ Duda de todo aquello que sabes o aseguras
- ✓ Busca información y llénate de sabiduría
- ✓ Reflexiona en la forma en la que ves, piensas y actúas
- ✓ Asume conscientemente los paradigmas para aceptar su responsabilidad, examinarlos y estar abierto a los cambios
- ✓ Cambia tu lenguaje centrándote en lo bueno y en la solución

- **Estrategia:** Conoce y gobierna tus emociones

Hemos hablado ya de las emociones y el juego que desempeñan en nuestro quehacer musical, como cuando nos hemos sentido en crisis profesional o sin ganas de tocar. Depende de qué tanto tengamos desarrollada la inteligencia emocional para saber qué tan rápido seremos capaces de reponernos, generando resiliencia. Para ayudar a desarrollarla es importante:<sup>13</sup>

- ✓ Conocer tus propias emociones
- ✓ Trabajar en la capacidad que tenemos para controlarlas
- ✓ Trabajar en la capacidad que tenemos de motivarnos a nosotros mismos
- ✓ Reconocer las emociones ajenas
- ✓ Controlar las relaciones que tenemos con las emociones ajenas

### ¿Qué tipo de persona eres respecto a tus emociones?<sup>14</sup>

- La persona consciente de sí misma
- La persona atrapada en sus emociones
- La persona que acepta resignadamente sus emociones

### Sobre la Inteligencia emocional

“...ser consciente de uno mismo significa –ser conscientes de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de estos estados de ánimo–”

John Mayer y Peter Salovey, citado por (Goleman, 1996, pág. 48).

<sup>13</sup> Salovey citado por (Goleman, 1996, pág. 44).

<sup>14</sup> Mayer citado por (Goleman, 1996, pág. 48).

- **Estrategia:** Las tres preguntas de control<sup>15</sup>

Las siguientes tres preguntas te ayudarán a manejar mejor las situaciones, generándote confianza y ahorro de energía en aspectos que no podemos modificar pero que sí podemos lograr que dejen de afectarnos. Pondremos como ejemplo cuando estás en un ensayo y una persona no deja de distraerse y hablar con los demás. Ya te encuentras molesto y le has pedido varias veces que guarde compostura, pero no sucede:

- ✓ *Pregúntate:* ¿Qué no controlo de esta situación?

*R:* Las acciones de otra persona. Que esté platicando, su ansiedad, que no guarde respeto a los demás, su mala actitud, que se esté perdiendo tiempo, que no contribuya a que sea un ensayo productivo.

- ✓ *Pregúntate:* ¿Qué es lo que estoy intentando controlar?

*R:* Las acciones de otra persona. Que vean y piensen como yo respecto al ensayo.

- ✓ *Pregúntate:* ¿Qué podría controlar que ahora no estoy controlando?

*R:* Mis acciones, mis emociones. No permitir que me afecte o moleste, cambiar mi forma de pensar; no puedo obligar a nadie a que tenga la misma perspectiva que yo. Concentrarme en mi avance.

---

<sup>15</sup> Basado en (Dyer, 2011, págs. 186-192).

Cita Dyer:

La felicidad y la libertad empiezan con la clara comprensión de un principio: algunas cosas se encuentran bajo nuestro control, y otras no. Solo cuando hayas asimilado esta ley fundamental y hayas aprendido a distinguir entre lo que puedes y no puedes controlar podrás lograr la tranquilidad interior y la eficacia exterior. Bajo nuestro control se encuentran nuestras propias opiniones, aspiraciones, deseos y aquello que nos repele. De estas áreas es de lo que debemos preocuparnos porque están sujetas directamente a nuestra influencia. Siempre podemos elegir el contenido y el carácter de nuestra vida interior.

Fuera de nuestro control, sin embargo, se encuentran circunstancias tales como la clase de cuerpo que tenemos, si nacimos ricos o nos hemos hecho ricos, lo que los demás piensan sobre nosotros y nuestra posición en la sociedad. Debemos recordar que todo ello es externo y por tanto no nos concierne. Intentar controlar o cambiar lo que no podemos solo nos hace sufrir. Epícteto, de una versión reciente de *El arte de vivir*, citado por (2011, pág. 192).



- **Estrategia:** Transposición<sup>16</sup>

Esta estrategia ayuda a poner en claro nuestras emociones y pensamientos, mientras al mismo tiempo generamos empatía con los demás. Por ejemplo: Dentro de la profesión musical desde que somos estudiantes convivimos con directores musicales, directores de las instituciones, maestros, directores de gobierno, etc. En muchas ocasiones se recibe un mal trato por parte de los funcionarios. Para manejarlo respondemos:

- ✓ *¿Qué pienso?* Pienso que no debería ser así, el poder que representa una persona en un cargo de liderazgo debería ser usado para beneficiar a las personas, no para ejercer trabas.
- ✓ *¿Qué siento?* Siento que es injusto, me hace sentir menos y que mi trabajo no es valorado si recibo malos tratos en ensayos o cuando realizo trámites.
- ✓ *¿Qué quiero?* Quiero un trato justo y respetuoso.

Después de haber respondido, contéstalas como si fueras la otra cara de la moneda:

- ✓ *¿Qué pienso?* Que los músicos deberían llegar estudiados a los ensayos. Que si la gente realiza un trámite debería leer los requisitos y ya traerlos en orden.
- ✓ *¿Qué siento?* Siento que soy responsable de su formación y si no hago una dura enmienda no aprenderán. Siento que no valoran mi trabajo y que piensan que es fácil lidiar con la gente todo el día.
- ✓ *¿Qué quiero?* Que cada uno se responsabilice por lo que tiene que hacer para que todo funcione.

---

<sup>16</sup> Basado en (Dyer, 2011, págs. 206-210).

### 3.1 Zonas de inestabilidad en los músicos

A continuación, exploraremos algunas de las zonas más comunes de inestabilidad a las que nos enfrentamos como músicos, las cuales nos generan reacciones que hasta cierto punto llegamos a “normalizar”, pero no debería ser así en ninguna circunstancia, todo lo que nos genera dolor y desequilibrio puede ser transformado, todo ocurre dentro de nosotros. Estas son: aprobación y sentido de pertenencia, crítica, envidia, autosabotaje, preocupación y culpa, frustración, crisis, miedo, estrés, ansiedad, ego y depresión.

#### ❖ Aprobación y sentido de pertenencia

En la música buscamos la aprobación y el agrado de múltiples personas. Primero de nuestro maestro o de nuestros compañeros (a quién no le agrada un cumplido como “te salió genial el pasaje” o “muy buena clase hoy, lo estás haciendo bien”). Cuando hablamos de tocar en el escenario, el público no es la excepción, nos gusta el aplauso y hay un ánimo por que deleite nuestro trabajo. Para Dyer todos tenemos ese deseo, y está bien, el problema es cuando la aprobación externa se convierte en una verdadera necesidad en nuestra vida, cuando sin esas palabras o sensaciones no podemos estar seguros de nosotros mismos ni de lo que hemos logrado (2011, pág. 34).

En las escuelas de música es común que haya una segregación de estudiantes entre ellos mismos. Deciden con quién juntarse, por ejemplo, con base en su nivel de ejecución y con el anhelo de encajar; algunos estudiantes se adjudican sueños y metas de otras personas, no los propios, que cuando ven que no logran alcanzar porque no es lo que verdaderamente quieren hacer, se

encuentran frustrados y dudosos de sus capacidades. Aun cuando existen, en palabras de Fromm, factores en la naturaleza del hombre que parecen fijos e inmutables: “la necesidad de satisfacer los impulsos biológicos y la necesidad de evitar el aislamiento y la soledad moral” (1977, pág. 47), es posible salir airoso de ello, aprendiendo a vivir siendo fieles a uno mismo, trayendo paz y salud mental a nuestro ser.

### Para reflexionar

Si tu temor es no gustar, sobre todo al tocar, imagina tu peor escenario. Por ejemplo, que algunos compañeros consideren que tocas muy mal. Ahora piensa en lo absurdo que es preocuparte por eso. Que lo sepas tú y te afecte, no evita que los demás lo piensen y mucho menos influye en el resultado de tu trabajo a menos que te dejes afligir por los nervios. Sé que es fácil escribirlo, pero si nos liberamos de este yugo, comenzaremos a ser en serio libres y a crecer en el escenario, porque sólo quedará el camino del aprendizaje.

## ❖ Crítica

Cuando el músico asiste a un concierto, es común que al final, siempre tenga una opinión donde generalmente destaca los errores o carencias del intérprete, aquello que no le agradó o se podría mejorar en su criterio. Es fácil emitir un juicio cuando se está debajo del escenario, pero al subirnos a él recordemos que utilizamos la misma vara con la que medimos para con nosotros. Si bien es cierto que el artista queda desnudo y abierto a la crítica en el proscenio como parte de su profesión, éste no debe permitirse afectarse por las sentencias de juicio que emite el espectador. Puede gustar o no la propuesta, no pasa nada, se acepta que existe la posibilidad de distintas opiniones y lo que ellas nos puedan proporcionar como aprendizaje. Dice Dyer: “Saber que, digas lo que digas, o pienses lo que pienses, o hagas lo que hagas, habrá alguien que no esté de acuerdo contigo, es la mejor manera de salirse del túnel de la desesperación” (2011, pág. 44). No es saludable sentirse mal porque alguien no piense acorde a nosotros, u ofendernos por sentirnos rechazados. Cuando se es consciente de la crítica potencial y se espera, todo marcha mejor.

Es curioso observar también cómo las personas con una gran calidad personal y profesional suelen ser los más respetuosos. Cuenta Suzuki:

No solamente Einstein sino todos los miembros de su círculo íntimo de amistades eran figura prominentes en sus respectivos campos del saber. Todos amaban la música y eran bondadosos y modestos en extremo. Veíame yo entre ellos siendo nada más un principiante... y a quien ni una sola vez trataron de ponerme en ridículo ni de menospreciarme, sino que, por el contrario, me aceptaron en su compañía, con cálido afecto y se interesaban en que yo disfrutara de ella (1969, pág. 93).

### Una historia para recordar de la divinidad hindú Shiva y su consorte, Parvathi

Parvathi le preguntó a Shiva por qué, aunque la Tierra era tan bella y los seres humanos habían sido creados para disfrutarla, tendían a ser tan desgraciados. Shiva le pidió a Parvathi que le acompañara a la Tierra. Se disfrazaron de humanos y observaron cómo una pareja de edad avanzada recorría un sendero que iba de una aldea a otra. Al principio el hombre montaba en el burro y la mujer caminaba a su lado. Al llegar a la aldea oyeron cómo los aldeanos hablaban de lo egoísta y lo malo que era el hombre por ir montado en burro mientras su pobre mujer tenía que ir andando. Cuando se acercaban a la siguiente aldea, el hombre se bajó y la mujer montó en el animal mientras él caminaba. De nuevo los aldeanos los criticaron diciendo que esa mujer no tenía el menor respeto por el hombre, que había trabajado tanto toda su vida, y que era él quien debería ir montado. Por eso, cuando se acercaban a la próxima aldea se sentaron los dos en el burro. A verlos, los aldeanos se mostraron indignados y se preguntaban cómo podían ser tan crueles para hacer cargar a ese pobre animal con el peso de ambos. De manera que en el próximo pueblo se bajaron los dos y caminaron al lado del burro. Y los aldeanos se rieron de ellos por su estupidez. ¡Tenían un buen burro y ninguno se montaba!

Tras observar este episodio, Shiva miró a Parvathi y dijo: —¿Ves?, los seres humanos quieren agradarse unos a otros a toda costa, pero es imposible. Y aunque es parte de la bondad humana querer agradar a los demás, nada se gana si para lograrlo tenemos que renunciar a ser quienes somos (Gallwey, *El juego interior del estrés*, 2009, págs. 93-94).

- **Estrategia:** Maneja las críticas

- ✓ *Actividad:* Discernir entre crítica negativa y constructiva

Cuando hablamos de la crítica, es de gran ayuda poder diferenciar de qué clase estamos hablando. La crítica negativa es aquella que está cargada de juicios, suelen ser destructivas y sólo buscan evidenciar las debilidades o deficiencias. Opiniones tales como “no has avanzado mucho estos meses, creo que no deberías presentarte”, “estás muy desafinado, pareciera que no eres músico”, son un ejemplo de ellas. Las críticas constructivas son aquellas que nos dejan un aprendizaje, las que tienen un propósito, suelen decirse desinteresadamente con el objetivo de ayudar a la persona.

- ✓ *Actividad:* Tomar las cosas de quien vienen

Es importante rodearnos de personas que admiremos, que tengan las cualidades que nos gustaría desarrollar. Si alguien está frustrado te hará una crítica negativa, que no es más que el reflejo de su persona y no deberías dejar que te afecte.

Muy comúnmente las críticas más duras que escuchamos son las autocríticas, las que nos hacemos a nosotros mismos y a diferencia de las otras, no podemos ignorarnos o alejarnos, hay que aprender a vivir con nuestras virtudes y defectos y dejar de emitir juicios dañinos para con nosotros. Las autocríticas pueden ser también muy constructivas.

- ✓ *Actividad:* Saca provecho de las críticas constructivas

Las críticas constructivas siempre están acompañadas de propuestas, deben motivarnos o motivar a quienes las decimos. Son honestas, no pretenden mostrar que sabemos más o somos mejores que nadie, más bien ayudar. Hace la diferencia empezar por reconocer un aspecto positivo

para no cerrarnos a escuchar. Por ejemplo, “Hola, el otro día tuve oportunidad de escucharte en tu recital, me gusta mucho tu mano derecha, has avanzado en tu técnica de arco, pero me di cuenta de que tienes un poco de problema con la izquierda en la posición de pulgar, mira, te recomiendo este estudio, a mí me ayudó mucho y estoy segura de que a ti también” o “no he tocado como esperaba, pero debo admitir que me esforcé y logré concentrarme mucho mejor que la vez anterior, ahora debo trabajar en mi sonido y mantener el compromiso con mi música y aprendizaje”. Cuando son autocríticas es importante apoyarnos, reconocer y valorar nuestro esfuerzo. Las críticas constructivas nos permiten identificar y aprender, nos retroalimentan, nos ayudan a tomar decisiones sobre todo cuando nos equivocamos. Los errores son parte del aprendizaje, siempre se cometerán, pero nos ayudan a seguir avanzando.

Cuando alguien te haga una crítica negativa agradece, seguramente te permitirá identificar alguna deficiencia, después, como lo hemos escrito no permitas que te afecte; regularmente las personas que hacen esta clase de crítica suelen tener un juicio duro o estar molestos y proyectan sus problemas en nosotros.

### Recordar

Los verdaderos hacedores de este mundo no tienen tiempo para criticar a los demás. Están demasiado ocupados haciendo cosas. Trabajan. Ayudan a los que no tienen tanto talento como ellos en vez de criticarlos...(Dyer, 2011, pág. 120).

## ❖ Envidia

Muchas veces solemos compararnos con aquellos músicos que cuentan con las características y capacidades que quisiéramos tener, dedos ágiles, oído educado, su disciplina, etc. Cuando los vemos sobre el escenario, ganando un concurso u obteniendo el trabajo en el que nos encantaría estar puede que se produzca envidia en algún momento en ti. En ocasiones olvidamos que las condiciones para cada persona en su formación musical han sido distintas. Hay quienes tienen facilidad, el gusto, el apoyo de los padres y los recursos económicos, pero no siempre es así, el tener presente esto ayuda a recordar que cada individuo avanza a su propio ritmo y con sus posibilidades. Dyer propone que dejemos de medir nuestros méritos con los de los demás pues al hacerlo volvemos más importantes a otras personas que a nosotros y rebajamos nuestra propia valía (2011, pág. 33).



## ❖ Autosabotaje

El autosabotaje es un mecanismo de defensa con el cual nos manipulamos, es producto de la desconfianza, el miedo y la inseguridad que hay hacia nosotros mismos. Nos hace querer mantenernos siempre en nuestra zona de confort. Varios ejemplos que nos pasan como músicos serían: Cuando ves una convocatoria para una audición y quieres hacerla para generar experiencia, pero al final terminas no haciéndola porque de todas formas no la ibas a ganar. Cuando tienes una materia teórica complicada en el semestre y sólo requieres esforzarte un poco para pasarla, pero al final decides dejarla para el siguiente curso porque sentiste que no era tan importante. Cuando existe la oportunidad de estudiar en un lugar diferente, pero crees que no tienes suficiente nivel y claudicas. Cuando te castigas si los resultados en las presentaciones no son como lo esperabas, te juzgas y eres duro contigo mismo.

Esto también tiene que ver porque nos hemos etiquetado a lo largo de nuestra vida, como escribió Sren Kirkegaard “Si me clasificas, me niegas” citado por (Dyer, 2011, pág. 50). Si desde la primera clase te dicen “eres distraída” compras la idea y continúas siéndolo. No quiere decir que no seas dispersa, pero al afirmarlo por periodos prolongados de tiempo sin cuestionar, terminamos aceptándolo y eliminamos la posibilidad de trabajar en ello. Es distinto decir: “he sido distraída, mas ahora elijo no serlo y me esforzaré en ello”. En un principio los distintivos nos los impone la gente, pero al final terminamos usándolos hacia nosotros mismos aferrándonos al pasado, la retribución que obtenemos de ello es la evasión, así dejamos de hacer cosas que no nos gustan o evitamos defectos de nuestra personalidad. Algunas afirmaciones que utilizamos todo el tiempo fortaleciendo este comportamiento e impidiéndonos crecer son: “Así soy yo”, “Yo siempre he sido así”, “No puedo evitarlo”, “Es mi carácter”, de este modo generamos el círculo vicioso del yo soy.

“Las etiquetas te permiten evitar el riesgo y el difícil trabajo pesado de tratar de cambiar. También perpetúan el comportamiento que las provocó” (págs. 51-56).

Imagen 3.1. Círculo del “yo soy”<sup>17</sup>



### El círculo del “yo soy”

¿En qué punto podrías actuar para romper con el círculo vicioso del yo soy?

### Recordar

Cuando un niño se cae, se levanta sin juzgarse y lo vuelve a intentar

<sup>17</sup> Basado en el círculo del “YO SOY” de Dyer.

## ❖ Preocupación y culpa

Para Dyer existen dos emociones inútiles, la culpabilidad y la preocupación, en una se está en el pasado, en la otra en el futuro. La culpabilidad es muy común en el gremio musical sobre todo cuando se trata de no haber estudiado, nos persigue el sentimiento de culpa en el transcurso del día. Aun cuando realizamos otras actividades, nos cuesta trabajo quitarnos de la cabeza la frase “no estudié o debería estar estudiando”. Hay quienes llegan a pensar que cualquier otra actividad que no sea estudiar es una pérdida de tiempo y se sienten culpables hasta por el tiempo dedicado a comer.

La preocupación también ocupa lamentablemente un lugar importante, es común que tengamos intranquilidad antes de cada recital; “¿Cómo saldrá?, ¿me podré concentrar?, ¿habré avanzado lo suficiente?”, etc. Para los músicos académicos o “clásicos”, como se suele decir, existe mucha exigencia por parte de los profesores por la minuciosidad técnica y expresiva de las obras. Por ende, es comprensible que estemos siempre preocupados por alcanzar altos estándares de calidad o “perfección”.<sup>18</sup> El desear alcanzarlos y trabajar para lograrlos no significa que sea incorrecto, pero debemos estar atentos a cuando el proceso deja de significar una satisfacción por el crecimiento y el aprendizaje, y se transforma en preocupación y tensión. Para Goleman:

...toda preocupación se asienta en el estado de alerta ante un peligro potencial que, sin duda alguna, ha sido esencial para la supervivencia en algún momento de nuestro proceso evolutivo... El problema surge cuando la preocupación se vuelve crónica y reiterativa... (1996, pág. 63).

---

<sup>18</sup> Como opinión, creo que la perfección musical no existe, es relativa al oyente.

“El mejor antídoto para la preocupación es la acción”. Podríamos decir que haciendo planes a futuro se considera preocupación sólo cuando nos paralizamos en el presente por algún comportamiento que pueda suceder,<sup>19</sup> en general cosas por las que no tenemos control (2011, págs. 59-64, 76).

Si te preocupa el recital, pero en vez de practicar te acuestas o te pones a realizar otra actividad para no pensar en todo el trabajo que falta por hacer, entonces se detonará en cualquier momento la preocupación. Para Borkovec “se puede cortar el círculo vicioso de la preocupación cambiando el foco de atención” Citado por (Goleman, 1996, pág. 64). Por ejemplo, la atención y energía que se le da a la preocupación se transforma y enfoca en el empeño durante la práctica y estudio del violonchelo en el periodo de preparación para el recital.

La inutilidad de estas dos emociones nos inmoviliza, es la antesala a la depresión. Con ellas evadimos el trabajo o trasladamos nuestra responsabilidad, pensando que exoneran nuestros comportamientos: “Como me sentí mal por no estudiar quiere decir que no soy un estudiante tan irresponsable porque al menos siento culpa y me preocupo por mi próxima clase porque sé que no me irá muy bien”. Recordemos que nada cambia lo que ya está hecho y con la culpa, sólo buscamos compasión y aprobación.

A continuación, resumimos los consejos de Dyer, que pueden adaptarse para modificar cualquiera de los comportamientos que hemos descrito hasta ahora. Aunque algunos puedan parecer repetitivos, el autor reflexiona en que es necesario, pues sólo a través de la repetición los cambios se van afirmando (2011, págs. 47, 56-76, 120-124, 134-138).

---

<sup>19</sup> Lo mismo ocurre con la culpa, pero aplicado al pasado.

- **Estrategia:** Cambia tú

Tenemos la certeza de que todos los *cambios* requieren tiempo, un esfuerzo extraordinario y haber tomado la decisión de comprometerse a un estado más saludable y en armonía con uno mismo y lo que nos rodea. Las siguientes actividades pueden ayudarnos a lograrlo.

✓ *Actividad:* Reconocer y comprender a través de cuestionamientos

- \* Pedir a amigos y familia que saquen a relucir o nos señalen cuando tengamos algún comportamiento negativo para hacerlo consciente y agradecerles al decírnoslo.
- \* Admitir uno mismo los comportamientos que nos afectan, pero la firme resolución de eliminarlos nos guiará a ser hacedores en vez de críticos o personas que postergan.
- \* Asentir que la culpa y la preocupación son emociones que no cambian el pasado o el futuro, ni nos convierten en mejores personas.
- \* Aceptarnos nos brinda un punto de partida. Dejar de buscar respaldos.
- \* Para eliminar la preocupación es necesario comprender los motivos que la presentan debido a que en los antecedentes históricos de tu vida se encuentra su fundamento.
- \* Concéntrate en cuáles son las retribuciones que buscas o por qué intentas autoanularte.
- \* Cuestionamientos como ¿Por qué evito esto?, ¿cuáles son mis esquemas de valores?, ¿debo reconsiderarlos?, ¿qué consecuencias traerá mi comportamiento?, ¿me iría mejor si estuvieran de acuerdo conmigo? ayudan a la reflexión.
- \* Cuando alguien nos critica, preguntarnos: ¿Tú crees que ahora me hace falta un crítico? O cuando nosotros estamos siendo los críticos preguntar a la persona si desea oír la crítica y por qué. Así pasaremos de la crítica a la acción. También hay que forjar el valor para hablar de nuestros temores.
- \* Al realizar cuestionamientos siempre poner el enfoque en uno mismo.

✓ *Actividad:* Registro

- \* La propuesta es llevar un diario o anotaciones de cada vez que tengas comportamientos autodestructivos para posteriormente esforzarte por disminuirlos. Escribir también cómo te sentías en ese momento y el mayor número de detalles te auxiliará a reconocer tus percepciones internas, pues el verlas plasmadas en papel le ayuda a tu cerebro a volver todo “tangible”. Te sorprenderás ver la diferencia entre tu sensación y lo que ocurre concretamente.
- \* Hacer una lista de culpas y calificar cada una de ellas con relación a una escala de valores; de mayor número la que más nos pesa... Suma las cantidades al final y permítete darte cuenta de que no importa la cifra, sigues siendo tú mismo. La culpabilidad es una actividad desperdiciada.
- \* Haz una lista de todas las cosas que te preocuparon en el pasado y verifica ahora si esa emoción hizo algo por ti.
- \* Sobre nuestros diálogos diarios, tomar nota de las afirmaciones que decimos en el día y cuáles hacemos en forma de cuestionamientos. Esto para percatarnos de qué tanto tomamos decisiones y estamos seguros de nuestros actos y opiniones sin que sea más importante lo que digan los demás.

✓ *Actividad:* Variaciones del vocabulario y ocupaciones

- \* Cambiar frases, por ejemplo, en vez de decir “Ese soy yo” es mejor “He escogido ser así”.
- \* Intenta realizar actividades diferentes o responder a las acciones de una forma en la que normalmente no lo harías.

- \* Cuando alguien se acerque con algún comentario hiriente o crítica negativa recuerda anteponer la palabra “tú”. Tú eres quien piensa y siente eso, yo decido qué tomo o no de esto.
- \* No poner los hábitos como “peros”. El que siempre hayas estado sometido a algo o alguien no es motivo ni justificación para seguir ahí.

✓ *Actividad:* Ignorar factores negativos externos

Aunque la palabra “ignorar” pueda sonar drástica, es sumamente efectiva en cuanto a no permitir que nos afecten actitudes como las críticas. Ignorar también a las personas que siempre encuentran faltas en los demás y a los que se autoproclaman críticos nos ahorrará mucha energía negativa.

✓ *Actividad:* Reducción y postergación

Disminuye tus comportamientos negativos cada vez. Por ejemplo, date 10 minutos por las mañanas para preocuparte por las actividades que tienes que hacer en el día. Pasado ese tiempo, cualquier sensación de preocupación que te llegue postérgala para la noche, donde te das otros 10 minutos para preocuparte por lo que decidas. Cada vez reduce más el tiempo hasta que llegues a cero, mientras puedes escoger los intervalos y los minutos que más te acomoden, de forma que sea realista y accesible la actividad para ti.

## Ser aprensivo

El maestro te ha dicho que tienes problemas de ritmo y debes trabajar en ellos. Te vas de clase y para ti, ha significado que no serás un buen músico nunca porque cuando toques en un futuro tus deficiencias rítmicas se harán obvias y nadie querrá escucharte.

Ser aprensivo va de la mano con la preocupación y el miedo, supondrá un esfuerzo extra en la búsqueda del equilibrio mental. Es vivir pensando cosas que la mayoría de las veces nunca llegan a ocurrir, sólo se generan en nuestros pensamientos.

La definición de la RAE de aprensivo es, dicho de una persona: Sumamente pusilánime, que en todo ve peligros para su salud, o imagina que son graves sus más leves dolencias.



## ❖ Frustración

Podríamos decir que la frustración es una respuesta emocional; un sentimiento de tristeza, decepción y desilusión que se produce ante la imposibilidad de satisfacer una necesidad o voluntad individual. Para un músico es muy común sentirse frustrado; cuando no podemos resolver problemas técnicos o musicales, cuando sentimos que estudiamos con esmero mas no vemos resultados, cuando nos va mal en un recital o clase, cuando una lesión detiene nuestros planes, etc. Frustrados, nos sentimos resentidos e irritados y puede provocar una de las respuestas más comunes que es ponernos agresivos y a la defensiva debido al enojo que se provoca; contestamos a nuestro maestro, hacemos berrinches, somos mal educados con nuestros compañeros, con el director de la orquesta... en pocas palabras con cualquiera que detone una chispa de nuestra impaciencia. Hay que estar atento a cualquiera de estos síntomas y reconocer que nos sentimos así para reflexionar el por qué y lo que podemos hacer al respecto. La frustración debe ser transitoria, hay que separar y aceptar nuestro ideal de la realidad. Debemos ser flexibles y adaptarnos, nos ayudará el reconocimiento y manejo de nuestras emociones, técnicas de relajación, la paciencia, motivación, vencer al ego, entre otras.

Uno de los errores que solemos cometer como músicos y nos produce mucha frustración es intentar un camino diferente para resolver problemas durante la práctica del estudio con recursos externos, pero sin variar los internos o viceversa. Por ejemplo, cuando utilizamos un método de estudio diferente, pero seguimos estudiando sin atención y sensibilidad, en general sin un buen trabajo. No importa cuántas veces cambies los recursos externos, el resultado será el mismo, lo que sí cambiará es que con el pasar del tiempo nos sentiremos frustrados porque no vemos fruto de lo que consideramos nuestro trabajo. Lo mismo puede ocurrir a la inversa, cuando modificamos

nuestros recursos internos; cambiamos nosotros, pero no buscamos la información adecuada o un buen maestro, así no sabremos qué mejorar ni qué camino tomar técnica o musicalmente.

Los cambios que generamos no siempre significarán que son los correctos para nosotros a la primera, nos llevará un tiempo equilibrar nuestra persona y comprender lo que nos sienta mejor. La frustración también puede proporcionar beneficios como formar nuestro carácter, aprender la lección y generar nuevos retos, conocernos mejor, agudizar nuestros sentidos, forjar nuestros límites y comprensión de los hechos, entre otros.

## ❖ Crisis

Todos los músicos nos hemos enfrentado al menos a una crisis profesional en nuestra vida. Esto es completamente normal debido a la naturaleza misma de la profesión, trabajamos con nosotros mismos todo el tiempo en un largo camino por recorrer. Cuando pasamos por una crisis hay desequilibrio, nos sentimos inseguros, temerosos, tristes e incapaces de enfrentar la situación. Normalmente suele haber un suceso que la desencadena.

Recuerdo cuando justamente pasaba por una crisis, me afligía el hecho de sentir que no podía mejorar mi nivel. En clase sincerándome con Vladan Koci, mi maestro, él me platicó que en algún momento él también había pasado por sensaciones similares. Este hecho me sorprendió, debido a que es un excelente chelista, creía que alguien con su habilidad y talento no pasaba por esta clase de pensamientos. Quiere decir que nadie está exento de las crisis, la diferencia es que hay personas que aprenden a salir adelante.

Las crisis son temporales y pueden desencadenar cambios tanto negativos como positivos, pueden ser una oportunidad para aprender y crecer pues debemos encontrar diferentes caminos para resolver lo que nos aqueja.

Un ejemplo de crisis puede ser cuando has presentado varias audiciones y no consigues ganar una; comienzas a preguntarte: ¿Sigo intentando?, ¿soy lo suficientemente bueno para lograrlo?, ¿qué debo hacer? Entonces utilizas los recursos que ya conoces, como dedicarles más tiempo a los pasajes, revisarlos con un maestro, etc. Viene otra audición y nuevamente la pierdes, ahora se conjunta la frustración lo cual eleva otro poco la tensión sintiéndote cada vez más irritado y sensible. En ocasiones puedes inclusive negar que esto te está afectando, haciendo afirmaciones como “Estuvo bien que no quedara, no me convencía del todo esa orquesta” Sin embargo, en el

fondo puedes sentir dolor, tristeza y sentimientos negativos hacia ti mismo. Dependiendo de cada persona, cuando se llega al límite tolerado de tensión, puedes buscar ayuda profesional para liberarla o ser capaz de reflexionar y desmenuzar lo ocurrido.

Puedes buscar más recursos externos e internos para tu práctica de estudio y seguir enfrentando la situación tocando más audiciones, generando más experiencia y conocimiento o en determinado momento reconsiderar tus metas y objetivos. De todo este proceso se saca un gran aprendizaje donde se reafirman tus deseos y fortalezas, se reestablece el equilibrio y se crece como personas y músicos.

#### Recuerda

Las crisis también pueden llegar en el momento en que buscas avanzar y crecer. Al dejar entrar nuevos conceptos e ideas en tu vida chocan con lo que habías creído o experimentado hasta ese momento. Esto puede desencadenar un desequilibrio, es perfectamente normal; tu cuerpo, mente y espíritu buscan la forma de encontrar nuevamente un balance en ti. Las crisis muchas veces son parte de nuestro crecimiento personal y musical.

Los siguientes conceptos: miedo, estrés y ansiedad, presentan similitudes y se relacionan entre sí. Conscientes de que cada uno de ellos puede desencadenar otros trastornos que conllevan a clasificaciones y conceptos mucho más específicos, sólo hemos querido retratar una imagen general de los mismos, con la finalidad de que como estudiantes podamos identificar los síntomas en nosotros y motivarnos a hacer algo al respecto para sentirnos bien. Recordemos nuevamente que esto no reemplaza el acudir con un profesional, puesto que no está escrito bajo ningún orden psicológico o sistematización profesional. En el siguiente cuadro veremos brevemente las diferencias entre miedo, ansiedad, estrés y su relación, además de los síntomas que son comunes entre sí. Posteriormente describiremos cada concepto con mayor claridad.

Relaciones y diferencias entre miedo, estrés y ansiedad					
Concepto	Diferencia entre ellos	Ejemplo	Respuestas <sup>20</sup>		
			Físicas	Mentales	De comportamiento
Miedo	El miedo se da hacia un peligro real. Se localiza su fuente fácilmente pues los pensamientos son sobre una amenaza concreta	Tu cuerda está desentorchada, te acabas de dar cuenta y estás a punto de tocar, tienes miedo de que se reviente en cualquier momento	<b>Cardiovasculares</b> Taquicardia, elevación de la presión arterial, palpitaciones, opresión en el pecho, palidez. <b>Respiratorias</b> Ahogo, ritmo respiratorio acelerado, disnea o dificultad para respirar. <b>Gastrointestinales</b> Náuseas, dificultad para tragar, vómitos, diarrea y cólicos, flatulencia, aerofagia o tragar aire. <b>Genitourinarios</b> orinar con frecuencia, dolor al orinar, disminución del deseo sexual o anorgasmia, eyaculación precoz o impotencia en el hombre. <b>Neurovegetativos</b> sequedad de mucosas, sudoración excesiva, sensación de desmayo inminente, rubor o palidez. <b>Neurológicos</b> temblores, hormigueos o parestesias, cefaleas tensionales, contracturas, hipersensibilidad a los ruidos, olores o luces intensas, mareos e inestabilidad. <b>Psicofísicos</b> fatigabilidad excesiva y agotamiento	Ansiedad o angustia (los temores y los miedos pueden ser muy intensos, llegando al terror y al pánico)  Sensación de inseguridad  Aprensión, preocupación, sentimientos de minusvalía  Incapacidad de afrontar diferentes situaciones  Sentirse amenazado, indecisión  Dificultad o falta de concentración  Apatía  Pérdida de la objetividad y la capacidad de pensar con lucidez	Inquietud o hiperactividad  Parálisis motora o inmovilidad  Movimientos torpes, temblorosos o desorganizados  Tics, tartamudeos o movimientos repetitivos  Comportamientos de evitación o alejamiento de la situación temida
Ansiedad	La ansiedad es más cognitiva, depende de lo que pensemos, no es necesario que exista algún peligro real	Tienes recital mañana y no puedes dormir porque no dejas de pensar que algo puede pasar; tu cello puede desafinarse repentinamente por el clima, olvidar tus partituras, que nadie asista, etc.			
Estrés	El estrés es más una reacción física, algo lo detona y se suele eliminar cuando se quita este detonador	Acude a tu recital alguien que detona estrés en ti (un maestro, compañero...), pero inmediatamente esta persona abandona la sala te sientes nuevamente confiado y seguro			

<sup>20</sup> Alfredo Cía, en su libro *Cómo superar el Pánico y la Agorafobia* (2006, págs. 22-24) cita a Peter Lang (1968) por su teoría tripartita de la ansiedad, donde las respuestas se manifiestan en tres sistemas: fisiológico, cognitivo y conductual; los tres pueden ser activados en forma conjunta o no, y en mayor o menor grado dependiendo del individuo.

Por ejemplo, el miedo, la frustración o el ego (juicios y expectativas) pueden ser un detonador del estrés, que a su vez genera ansiedad “tengo miedo de lo que puedan pensar de mi interpretación”, “me frustra no avanzar al mismo ritmo que mis compañeros”, así nos comenzamos a estresar y se produce la ansiedad antes de tocar. Estos desequilibrios se pueden dar al mismo tiempo o no. A su vez, si la ansiedad se eleva se puede convertir en miedo y entonces nos enfrentamos a un círculo sin aparente salida. Si no se atiende se puede generar la depresión entre otras enfermedades.

### Miedo, ansiedad y estrés

- Te invitamos a que revises el cuadro anterior y vuelvas a leer las respuestas al miedo, la ansiedad y el estrés.
- Identifica qué síntomas te parecen familiares y cuáles has presentado o tienes actualmente.
- Reflexiona de qué manera te afectan en tu carrera y cómo podrías hacer un cambio.

## ❖ Miedo

El miedo es una de las emociones primarias del ser humano. Según la RAE es la angustia por un riesgo o daño real o imaginario. Desde una perspectiva muy general el miedo sirve como un mecanismo de supervivencia, es adaptativo y reaccionario. En palabras de Goleman “Cuando el miedo activa nuestro cerebro emocional, una parte de nuestra ansiedad centra la atención en la amenaza, obligando a la mente a buscar obsesivamente una salida y a ignorar todo lo demás” (1996, pág. 63).

Existen una gran cantidad de miedos en la vida y en la música no es la excepción, generándonos una alta cantidad de ansiedad y tensión. Solemos tener miedo a no alcanzar nuestros objetivos (repertorio, conciertos), a no gustar al público, a tocar en escenarios, a la crítica, a desilusionar a los maestros o familia, a no ser suficientemente competentes, a rendirnos, al éxito, al silencio o a nuestro propio sonido. Para Jürgen Klaric en su video *Cómo Usar tus Miedos para Lograr tu Éxito y Realización Personal* (BiiA LAB, 2017), los miedos no se eliminan, se transforman. Lo más beneficioso es asumirlos y aceptarlos, pues en la medida en que entiendes tus miedos comprendes tus verdaderos deseos. Si se abordan ignorándolos o luchando contra ellos se gastará el doble de energía que si se afrontan y viven en comunión como parte de nosotros. De esta forma existen tres tipos de miedo. El primero es el miedo paralizador, como cuando pierdes la memoria al tocar delante del público o decides no hacer nada al respecto. El segundo es el miedo distractor, cuando no es tan grande como para detenerte, pero te mantiene en tu zona de confort, ahora sí eres capaz de tocar en el recital de principio a fin sin detenerte, pero con timidez y estrés. El tercero es el miedo motivador, el que nos incita a seguir. Muy al contrario de lo que la mayoría piensa respecto

al miedo, éste nos hace avanzar y superarnos; el miedo de no querer volver a pasar por situaciones negativas en el escenario es tan grande que te preparas con mayor ahínco y lo afrontas hasta lograr más experiencias positivas que desfavorables.

Un ejemplo del miedo que nos motiva a seguir es una entrevista que escuché hace tiempo y se quedó muy grabada en mí. En los años 70's un equipo de rugby tuvo un accidente en la cordillera de los Andes, donde sobrevivieron dieciséis personas después de permanecer por poco más de dos meses en las montañas. Uno de ellos fue Nando Parrado, quien junto con Roberto Canessa realizaron la hazaña de atravesar los Andes en un recorrido de diez días sin equipo y sin experiencia previa. En la entrevista, Nando narraba que solían decirle a menudo que lo que hizo fue un acto heroico y de mucho valor, pero él respondió que, al subir cada cumbre, el miedo se apoderaba de él al ver que el paisaje seguía siendo desolador... montañas y más montañas. No tenía opción -decía-, regresar era una muerte segura, quedarse ahí también, el miedo a no querer morir en las montañas y no volver a ver a su padre lo motivaba y llenaba de coraje y energía para seguir adelante, paso a paso mientras siguiera respirando; el miedo, lo regresó a la vida. Claro que este es un caso literal "de vida o muerte" pero muchas veces para nuestro cerebro, el miedo, puede funcionar de la misma forma.



- **Estrategia:** Que tus miedos sean siempre motivadores

Jürgen, propone las siguientes acciones que ayudarán a transformar tus miedos paralizadores y distractores para usarlos a tu favor (2017).

Miedos motivadores	
Actividades	Ejemplo
1. Descubrirlos y enfrentarlos	Aceptar: Tengo miedo a no encontrar trabajo en una orquesta cuando termine la escuela, haré algo al respecto
2. Capacitarnos para empoderarnos a través de ellos	Tomar clases particulares, asistir a conciertos, escuchar repertorio orquestal, realizar ejercicios de lectura a primera vista
3. Ser auténtico y no preocuparse por seguir al sistema	No esperar a terminar la escuela, si te enteras de una audición, aun sabiendo que no quedarás, prepárate y hazla para adquirir experiencia
4. Alejarse de la gente tóxica, rodearse de gente positiva y que te quiera	Alejarte de los que sólo critican cómo tocan todos, de los que piensan que ya estás grande, que no tienes posibilidades...
5. Reírse del fracaso	No tomarse a pecho las derrotas, aprender de ellas y seguir adelante. "Life is not as serious as the mind makes it out to be" Eckhart Tolle
6. Hacernos de un equipo de personas para acompañarnos y apoyarnos en el proceso (profesionales, mentores) o buscar alternativas para uno mismo ayudarse	Hay que pedir que te escuchen los pasajes de audición los alumnos más avanzados y que te den su consejo. Buscar videos. Solicitar apoyo a tu maestro
7. Hacer lo que sabemos sin importar las consecuencias	Si sientes mucha confianza al tocar en público, entonces sigue tocando así y aplícalo en las audiciones. Con el respaldo del trabajo y la seguridad que tienes dentro de ti habrá resultados
8. Si nos cuesta enfrentar el miedo solos, buscar a alguien con el mismo propósito e iniciar el reto al mismo tiempo para motivarse juntos	Saca los pasajes de audición con otros compañeros chelistas, así se motivan juntos y trabajan con sentido de urgencia
9. Intenta, falla, intenta, falla, intenta, falla, gana	Toca audiciones una y otra vez hasta conseguirlo
10. No permitas que pase un día sin ejercitar todo lo anterior	Compromiso y constancia

El *miedo al aislamiento* es muy poderoso en el ser humano, para Fromm el hombre no puede vivir sin mutua cooperación (1977, pág. 46). Se presenta cuando nos enjuician o encasillan, o cuando nosotros lo hacemos hacia los compañeros por seguir a los demás, un estatus, la cultura, lo que hemos visto, etc. Solemos preferir vernos como los músicos fuertes a los vulnerables, no deseamos ser apartados. La solidaridad y colaboración irónicamente traen por sí mismas un ambiente más saludable. Es un camino distinto de aceptación de este miedo, viviendo a través de él sin necesidad de vetar a los demás.

Otro miedo fuertemente arraigado es el *miedo al fracaso*. No terminar la escuela, no tocar donde queríamos, no alcanzar el nivel soñado, no poder demostrar lo que realmente tocamos, entre otros, pero para Dyer el fracaso simplemente no existe:

Puede que te sorprenda oír esto, pero el fracaso no existe. El fracaso es simplemente la opinión que alguien tiene sobre cómo se deberían hacer ciertas cosas. Cuando te convanzas de que no hay ningún acto que deba hacerse de una manera específica, según el criterio de otras personas, entonces el fracaso será imposible.

Sin embargo, puede haber ocasiones en las que, según tus propias reglas y medidas, fallarás en la ejecución de una tarea dada. Lo importante aquí es no parangonar el acto con el valor de tu persona. El no triunfar en algo que trataste de hacer no implica tu fracaso como persona. Se trata simplemente de no haber logrado el éxito en esa tarea específica y en ese momento presente (2011, pág. 83).

Recuerda que el miedo al fracaso es a menudo el miedo al ridículo, o a la desaprobación de los demás o de alguien en particular. Si dejas que ellos tengan sus propias opiniones, que nada tienen que ver contigo, podrás empezar a valorar tu comportamiento en tus propios términos en vez de apoyarte en los de los demás. Empezarás a considerar que tus capacidades no son ni mejores ni peores, sino simplemente diferentes a las de los demás (pág. 90).

El *miedo a no ser* o a *no ser libres* también está presente. Cuando nos sentimos oprimidos por factores externos o internos lo reflejamos en nuestra ejecución, no nos permitimos tocar abiertamente ni ser nosotros mismos y eso se transmite en el escenario, nuestro sonido es pequeño, inconsistente, tímido. Como músicos, buscamos la propia individualidad, qué aportamos, qué queremos expresar, cuál es nuestro estilo, qué es lo que nos vuelve únicos, y a través de ello ser reconocidos. Cuando no dejamos aflorar este sentimiento, el miedo a no ser, a no tener libertad se apodera de nosotros y nos paraliza. Como lo expresa Hoppenot, ante la presencia de miedos se llega al sufrimiento, no queremos equivocarnos ni ser juzgados, entonces se escuchan las carencias del músico, el desequilibrio es visible. Desconoces quién eres, qué te gusta, la naturaleza de tus deseos, los motivos de tu sentimiento de fracaso o sufrimiento y cómo afrontar el tocar. Te quedas en ese lugar oscuro como zona de confort, te sientes más seguro en lo que ya conoces, aunque esto represente toda la negatividad anterior (2002, págs. 9-10).

Dice Suzuki:

Antes de que Tomiko Shida partiera para Europa se le encargó que tocara una de esas noches el “Poema” de Ernesto Chausson (1865-1899), poco antes de la hora del concierto ella me confesó: “Profesor, esa obra es tan difícil que tengo miedo”. ¡Miedo de qué hijita! Una obra tan bella como esa no se toca para el público, no es para hacerles a éste una exhibición de lo bien que tocas. Déjate de pensar en pequeñeces como esas. Suponte que te equivoques. Pues sencillamente repites el pasaje. Ten presente que esta noche vas a tocar para Chausson, para su espíritu inmortal. Cuando estés tocando siente en tu corazón la poesía maravillosa, la inspiración que él tuvo en esa obra, y no tendrás nada que temer. Piensa nada más que no hay nadie en el mundo más que Chausson y tú, él para ti y tú para él (1969, págs. 44-45).

Hoppenot expresa que el miedo al escenario es una realidad que los músicos debemos domeñar, siendo distinta para cada ser debido al carácter individual. Aunado a los miedos ya mencionados, éste puede ser acrecentado por la poca experiencia ante el público, la falta de seguridad en uno mismo, entre otros. La autora, también lo mira como una consecuencia de una permanente lucha entre el deseo de cómo queremos tocar contra nuestras posibilidades reales. El miedo “normal” que todos experimentamos, no el que te paraliza o del cual sientes sufrimiento, se produce por la responsabilidad que sentimos al pisar el escenario. “El miedo cederá el paso a una tranquilidad interior donde la concentración y la interiorización de la acción, que le son familiares mientras estudia, le permitirán afrontar y derrotar las perturbaciones externas, lo mismo que la emotividad superficial” (2002, págs. 183-187).

El *pánico* se desencadena cuando el miedo y la ansiedad son muy intensos; nos da terror la situación. El *pánico escénico* se refiere específicamente al que se genera cada vez al estar delante de un público o arriba de un escenario. Debido a su naturaleza, afecta seriamente al músico significando un fuerte impedimento para desarrollar su profesión. Haciendo una analogía es como si un bombero le tuviera pánico al fuego. Cuando el miedo se ha asentado en un lugar profundo de nuestro ser, es un síntoma de los desequilibrios mentales, físicos y espirituales.

Sus síntomas son similares a los del miedo, aunque podríamos agregar la sensación de estar desconectado con uno mismo, entumecimiento, sentir mucho calor o frío, temor sin una razón lógica, pensamientos de estarse volviendo loco, entre otros.

- **Estrategia:** Aprende a manejar el pánico escénico

Con base en lo que hemos afirmado del miedo, de la imposibilidad de erradicarlo por completo de nuestras vidas a utilizarlo como fuente de motor o mensajero de los desequilibrios internos, proponemos que lo que sí se puede hacer es bajar el nivel de respuesta generado cuando se presenta el pánico hasta llegar a un miedo que logremos *domar*. Como todo, no hay trucos mágicos, es un camino largo lleno de esfuerzo y convicción pero que sin dudas da resultado. Esto es sólo una sencilla guía de por dónde comenzar.

- ✓ *Actividad:* Acepta y cambia el enfoque

Hay dos cosas que no son recomendables hacer con el pánico escénico, la primera es negarlo y la segunda intentar eliminarlo. El negarlo sólo evadirá el proceso de sanación y la idea de intentar eliminarlo sólo te llevará a tenerlo presente contigo en todo momento, *lo que resistes persiste*. En vez de decir cosas como “no voy a tener miedo” o “no quiero sentir esto”, di frases como “me siento segura de mí misma”, “se presentarán síntomas, pero estoy preparada”. El aceptarlo, el ser consciente de las sensaciones que se producen, ayuda a ser consciente de lo que sucede en nuestra mente y cuerpo para poderlo trabajar. Acepta los riesgos de subir al escenario, la posibilidad a equivocarse y darse cuenta de que no pasa nada.

- ✓ *Actividad:* Lleva una terapia

Cuando se habla de pánico escénico es porque los miedos han logrado llegar y afectar fibras muy sensibles, en ocasiones ocultas a nosotros. Los miedos nos han sobrepasado y necesitamos herramientas extras: la mayor ayuda posible a nuestro favor, lecturas, cursos, terapia con un profesional, etc. No subestimemos el auxilio de otras personas, no significa que hemos sido débiles al aceptarlo. Sobre todo, recuerda que lleva tiempo. Por ejemplo, constantemente aconsejan

respirar, pero si lo haces sólo antes de la presentación o durante ella no funcionará porque te sobre oxigenarás o te dará más ansiedad al ver que no está funcionando. Debes llevar una preparación completa en la respiración de todos los días, hacer ejercicios periódicos apoyándote de meditación, yoga o alguna otra actividad que elijas. Las terapias llevan tiempo y como el estudio, se trabajan todos los días hasta hacerse un buen hábito.

✓ *Actividad:* Usa los contrarios a tu favor

Cambia a los opuestos, recuerda el amor por el que te decidiste a ser músico. En vez de decir “odio esta situación, tengo mucho miedo” piensa y repite “afronto esta situación, decido estar aquí por el amor que siento por la música”. Si tiemblas, en vez de querer evitarlo, siente la seguridad y el soporte que las plantas de tus pies te otorgan apoyadas en la firmeza del suelo. Si el ego es el que está presente, sé humilde y piensa que sólo vas a compartir tu trabajo, nada más que eso.

✓ *Actividad:* Trabaja con un esfuerzo extraordinario

La música que vas a tocar debes integrarla a ti en todas las formas posibles, con la memoria auditiva, muscular, visual. Debes tener la obra de tal forma que la sientas asentada y con plena consciencia, llevando un estudio lento y minucioso. El nivel de ejecución representa con el tiempo experiencias positivas, pues entre mayor control tengamos de la técnica mayor libertad sentimos con el instrumento. Requiere un esfuerzo extra al que normalmente haríamos, de tal forma que te sientas plenamente seguro sobre el escenario sabiendo que hiciste todo lo que estuvo en tus manos. Mientras tocas, la cabeza debe estar en palabras de Hoppenot: en la música, en la acción que conlleva, no en los errores posibles o lo que no se trabajó.

✓ *Actividad:* Realiza una introspección

Reflexiona cuáles son los pensamientos que te generan el pánico ¿es la opinión de los demás?, ¿la aceptación de tu maestro?, ¿las metas y objetivos que te fijaste y que no se están cumpliendo?, ¿tienes miedo al fracaso?, ¿tienes miedo de ser tú mismo mientras tocas y ser juzgado? Cuando comiences a comprender el origen puedes elegir y cambiar la forma en que hasta ese momento percibes la exposición al escenario y aceptar la situación.

✓ *Actividad:* Afronta el miedo

No habrá otra manera de sobreponerse al pánico escénico que generando experiencias positivas sobre el escenario; eso lleva tiempo, así que debe ser gradual y progresivamente a tu propio ritmo. Toca, borra las justificaciones y evasiones, busca más opciones para presentarte, una vez cada semana en seminarios, en reuniones, etc. Hay que interpretar delante de alguien, de quien sea, no debe ser súbitamente ante mil personas; empieza con quien te haga sentir seguro: tu compañero de departamento, tu familia o algún amigo, compañeros de la escuela, maestros y así, poco a poco, poniéndote retos pequeños pero que puedas controlar tocando para personas que te generen confianza. Recuerda, e insisto en este punto, no hay otra forma de vencer el pánico escénico más que afrontando los miedos y acostumbrando al cuerpo y a la mente a estar sobre el escenario; aquí y ahora.



## ❖ Estrés

El estrés es un desequilibrio, sus desencadenantes pueden ser factores internos o externos. El estrés dificulta nuestra capacidad de actuar y daña la salud física. Un ejemplo muy claro es cuando tenemos un examen práctico por presentar como instrumentistas. Nos estresamos días antes o incluso meses, pero al momento de que terminamos de tocar y salimos del lugar del examen, sentimos como inmediatamente nos invade una sensación de alivio. O después de cerrar semestre y pasar un ciclo de muchas presentaciones y actividades se da que algunos músicos, producto del estrés, se enferman debido a que bajan sus defensas. Es importante que no nos acostumbremos a él o lo veamos como algo necesario. En un estado mental saludable no hay espacio para el estrés, debemos dejar de presionarnos, por ejemplo, cuando nos empujan desde el exterior a satisfacer los deseos de otros con frases como: “No toques música popular, por eso estudiaste” o “Si no terminas la licenciatura en música no eres profesional”. En vez de ello, tomar bajo decisión propia aquello que nos pueda generar estrés como un desafío, aceptándolo y afrontándolo, reconociendo que nosotros somos responsables de mantener nuestro equilibrio haciendo algo al respecto.<sup>21</sup>

Cuando estaba por terminar la maestría, sentía la presión de estudiar, había que cumplir con el requisito de tocar el recital. Practicaba porque “tenía que hacerlo” y eso me generaba mucho estrés. Ahora, sin la presión de fechas límites o trámites, comenzaron nuevamente a surgir inquietudes sobre cómo seguir mejorando: producir un sonido bonito, disfrutar, constancia... todo por convicción propia, por el gusto de hacerlo.

---

<sup>21</sup> El dolor también puede ser un desencadenante del estrés.

Si nos mandamos el mensaje a nosotros mismos de ser curiosos y pasarlo bien, surgen las ganas de tocar y el estrés desaparece, nos fijamos nuestros propios retos y eso mismo nos motiva a poder cumplirlos (Gallwey, 2009, págs. 25-33).

Gallwey escribe también sobre cómo ver el estrés:

En este libro no te sugerimos que intentes luchar contra él, ni siquiera que aprendas a manejarlo. En lugar de eso existe una estrategia general que consiste en construir estabilidad. La estabilidad es lo que el estrés no consigue derribar. Se trata de un estado dinámico de ser que nos permite movernos en la dirección deseada. ...

El primer paso es un compromiso basado en el conocimiento de que el estrés es perjudicial y necesitamos desarrollar una estabilidad interior... Este paso es una elección para superar la tiranía que ejerce sobre nosotros el estrés. Tienes la facultad de elegir valorar y proteger tu vida y vivir en equilibrio, incluso cuando tu mundo exterior se encuentre en crisis. Podrías decir que tu corazón tiene la capacidad de decidir apreciar y disfrutar la vida pase lo que pase.

...Es una fuerza interna basada en el conocimiento y la sabiduría... (págs. 111-112).

- **Estrategia:** Mide tu nivel de estrés<sup>22</sup>

- ✓ *Actividad:* Elabora un listado y califica

Sin pensar mucho en ello, escribe un número entre cero y diez que refleje el nivel de estrés general que has estado sintiendo últimamente. Posteriormente haz una lista con todos los factores que puedan contribuir a tu estrés. Califícalos con un número del 1 al 10 según el estrés que te provocan. Por ejemplo: Sacar el concierto completo: 8. Cumplir con las tareas de armonía: 5. El no haber cambiado de cuerdas desde hace tiempo: 6. La lista puede ser larga o corta, incluso los pequeños detalles pueden ser factores que se acumulan y al sumarse en el día terminan realmente afectándote. Por ejemplo: El largo traslado de la casa a la escuela de música o que el ensayo se retrase y comas más tarde de tu horario habitual.

- ✓ *Actividad:* Describe cómo te hace sentir

¿Cuáles son los síntomas físicos que tienes?, ¿te tiemblan las manos al tocar?, ¿te sudan en exceso las manos?, ¿sientes ganas de llorar o te sientes atrapado? Escribe todo lo que sientes al respecto.

- ✓ *Actividad:* Sitúate en el termómetro del estrés

Cuando hayas reflexionado sobre tus respuestas compáralas con lo que Gallwey llama “el termómetro del estrés”. 36.5°, tu temperatura es normal, te sientes bien, relajado, descansado y productivo, te tomas el tiempo para estudiar y cumplir con tus deberes, para reflexionar y disfrutar también de los momentos de ocio. 37.5°, tienes poco estrés y algunos síntomas, sientes un poco de tensión, quizás estás hiperactivo o un poco cansado, el estrés no interfiere en tu productividad. 38°, experimentas un estrés moderado, comienza a afectarte cuando estudias, en tu salud y en tus

---

<sup>22</sup> Basado en (Gallwey, El juego interior del estrés, 2009, págs. 33-38).

relaciones personales. 39°, tu nivel de estrés es peligroso, un par de factores más y puedes desequilibrarte, sientes los síntomas mucho más seguido y afecta tu desempeño. 40°, debes poner atención a los síntomas que seguramente presentas la mayor parte del día, te pueden imposibilitar el estudio, cumplir con tus compromisos y tareas.

Algo que me llamó la atención de Gallwey respecto al estrés y su termómetro es que menciona que cuando presentamos una gripe y nos da calentura no vamos a la escuela, nos quedamos en casa. La enfermedad realmente nos detiene, la calentura nos indica que nos estamos enfermando y que debemos hacer algo al respecto: comer bien, reposar y recuperar fuerzas. Lo mismo debiera ocurrir con el estrés: cuando estamos presentando demasiados síntomas hay que escuchar a nuestro cuerpo y tratarlo. El estrés es una enfermedad que también nos imposibilita.

Para Gallwey, tenemos dos “yoes”. El Yo 1 es el que cuando tocas, está lleno de prejuicios, conceptos, expectativas y ego, es el que juzga. El Yo 2 es simplemente el que está allí, el que siente, el que aprende (2009, pág. 39).

En un ejemplo de cómo funciona la relación de estos dos “yoes” en nosotros, el autor describe el círculo del ¡ah-oh!<sup>23</sup> Que inicia con la forma en que el Yo1 interpreta la situación. Por ejemplo, estás tocando en el escenario y se aproxima un pasaje en posición de pulgar (posición que aún no dominas). Tu Yo1 sólo ve una amenaza, una posibilidad de equivocarte, este miedo a quedar mal sobre el escenario detona el estrés. Para cuando llega el pasaje ya estás tenso o bloqueado y tocas el pasaje mal, entonces se cierra el ciclo cuando te repites lo mal que tocas en las posiciones de

---

<sup>23</sup> ¡Ah! Por la expresión de susto que nos provoca la interpretación del Yo1 y ¡Oh! Por la desilusión que provoca la falla propiciada por el estrés.

pulgar. En vez de eso, Gallwey propone que la situación sea percibida “como retos bien definidos, que aumentan tu concentración e inspiran una respuesta creativa. De esta manera el mismo ciclo se convierte en una experiencia de aprendizaje: un ¡Ajá! En lugar de un ¡ah-oh!” (págs. 45-49).

El estrés se genera también porque tenemos miedo a perder algo: estatus, la valoración de maestros y compañeros de profesión, por conflictos internos o por sentirnos capaces de controlar el medio. Debemos insistir en relacionarnos con la perspectiva del Yo 2, una distinción basada en *sensaciones*, no en conceptos ni creencias. Cuando tomaba la clase de música de cámara en la Universidad Veracruzana con el maestro Timothy McKeown, recuerdo que cuando nos equivocábamos y hacíamos un gesto o pedíamos una disculpa por lo ocurrido decía que era nuestro “Don Perfecto” y que no debíamos dejar que se apoderara de nosotros, que solo era el ego queriendo demostrar a los demás que sabíamos que habíamos cometido un error, y por ello sentirnos menos vulnerables. Ese “Don Perfecto” es el Yo 1.

El Yo 2 actúa con nuestras capacidades innatas, como el ser consciente y sentir, amar, ser bondadoso, aprender, ser creativo, curioso, espontáneo. Estos son ejemplos de aquellas cualidades que reconocemos en los demás y nos gusta cuando las vemos en nosotros mismos (págs. 53-55).

### Recuerda

Estate atento pues el cuerpo se adapta al estrés, mas al final puede convertirse en una enfermedad o provocar lesiones si permanece por mucho tiempo: nos discapacita.

- **Estrategia:** Las cuatro erres: reposo, relajación, recreo y reflexión<sup>24</sup>

Esta estrategia te permite ponerte en contacto con aquello que te hace sentir bien. Registra cada actividad de reposo que te agrada sin importar cuál sea. Por ejemplo, entre ciclo y ciclo de práctica con el instrumento quizás te guste acostarte en el suelo por unos minutos y cerrar los ojos o regresando de un día lleno de actividades prepararte un té y escuchar música. De igual manera hazlo con las actividades de relajación y recreo. Reflexiona ¿Las llevas a cabo? ¿Te gustaría probar algo nuevo para relajarte? ¿Qué tan bien te hacen sentir? Acércate a estas actividades que escribes y hazlas. Recuerda que es importante tener recreo y reposo en nuestra profesión, la relajación es indispensable y la reflexión siempre nos trae claridad.

- **Estrategia:** El código del juego interior CEC<sup>25</sup>

Esta estrategia se basa en los principios: conciencia, elección y confianza. Los tres forman un triángulo y son interdependientes entre sí. “La conciencia te dice dónde te encuentras; la elección, dónde quieres estar. Entre los dos puntos surge una tensión natural. La confianza en tus propios recursos, internos y externos es el ingrediente clave para avanzar en la dirección de tu resultado deseado” (pág. 127).

- ✓ Toma conciencia

Muchas veces le damos vueltas al asunto que nos estresa, sabemos que no nos sentimos bien, pero el postergar la decisión nos hace seguir rodeando el problema. Por ejemplo: todos opinan que debes continuar con tu maestro, aunque tú ya no estás a gusto porque sientes que no avanzas como

---

<sup>24</sup> Basado en (Gallwey, El juego interior del estrés, 2009, pág. 106).

<sup>25</sup> Basado en (Gallwey, El juego interior del estrés, 2009, págs. 113-130).

quisieras y hay algo en ti que te dice que debes buscar un camino diferente. Como todos opinan que cometerías un error porque es un privilegio tomar clases con él, la presión no te permite tomar conciencia. La conciencia te revela el presente tal y como es, sin prejuicios, sin juzgar, sin el: “es bueno, malo, debería”.

✓ Elige y ten confianza

Comienza a tener atención en la variable que más te acomode. Siguiendo el ejemplo anterior, investiga sobre otros maestros, ten contacto con ellos, considera si requerirá un cambio de ciudad, etc. Puedes calificar esta variable del 1 al 10 observando qué tan presente está en tu vida y los cambios que notas en tu nivel de estrés. Recuerda que la elección sólo te corresponde a ti, eres el único que va a vivirla. Esta elección se da cuando somos conscientes de esa capacidad y nos volvemos responsables de nosotros y nuestras decisiones.

Algunos dicen que hay que basar las elecciones en la razón, y otros, en los sentimientos o en la intuición. La mayoría no es consciente de que las elecciones surgen de nuestros deseos. Como el amor es un sentimiento, podemos sentir las elecciones basadas en el amor, así como los deseos de superación, paz interior y satisfacción, que son inherentes a nosotros y pueden orientar nuestras elecciones. La sensación que transmiten es distinta de los deseos del Yo 1, que puede querer algo simplemente porque alguien más lo tiene. Por suerte, posees la capacidad de distinguir entre las elecciones que surgen de tu autoconocimiento y tu intuición y las que surgen de tus deseos mentales. Esta facultad es una clave fundamental para la conciencia y la evolución humana. El estrés interfiere en la capacidad de establecer distinciones importantes. El miedo enfoca la atención en el

exterior, en el peligro que percibimos, y así perdemos contacto con nuestras necesidades y nuestros sentimientos más sutiles.

Saber lo que quieres y recordarlo de una manera que te resulte auténtica te permite mantener una relación estable contigo mismo. Obviamente puedes pensar en lo que quieres y en sus consecuencias para ti y para los demás, pero poder sentirlo claramente tiene mucha más profundidad que un simple concepto mental (págs. 125-126).

Confía en que funcionarás a la perfección, tu intuición sabe cómo, qué y quiénes somos. Analiza si en lo que depositas tu confianza realmente lo merece y si se basa en tu experiencia o en lo que te han enseñado. Si decides el cambio de maestro desde el interior y con honestidad, cree en ti y que será un cambio lleno de aprendizaje.



- **Estrategia:** Stop<sup>26</sup>

Algunas situaciones requerirán paradas largas o breves, dependiendo de qué tan importantes son para ti y lo poco o mucho que te estresen.

- ✓ *Retrocede.* Hay que poner distancia entre tú y la situación.

Por ejemplo, si sientes que la escuela te absorbe demasiado quizás sea bueno aprovechar las vacaciones para tener una mejor visión del panorama cuando ya no estás en ella. Si es un caso extremo pensar en darte de baja temporal también puede ser una opción.

- ✓ *Piensa.* ¿Cuál es la verdad de lo que ocurre? ¿Qué es realmente lo que te produce estrés?

Al ya haber tomado distancia, algo pasa dentro que nos permite pensar con mayor claridad. Tener un diálogo con nosotros mismos o alguien de confianza nos posibilita el desmenuzar cuáles son nuestras prioridades: Quieres seguir estudiando en esa escuela por el renombre o porque de verdad aprendes a pesar de la presión. Puedes analizar cuáles son tus posibilidades: ¿Podrías cambiarte de escuela?, ¿las clases particulares son una opción para ti?

- ✓ *Organiza tu pensamiento y actúa.* Define cuál es tu plan de acción y hazlo

Ya que te has cuestionado todo lo anterior, planifica y sigue adelante, con confianza en que has resuelto lo mejor para ti.

---

<sup>26</sup> Basado en (Gallwey, El juego interior del estrés, 2009, pág. 170)

## ❖ Ansiedad

La ansiedad es una emoción básica ante la *percepción* de una amenaza o peligro, al igual que el miedo es útil porque se activa para protegernos, minimizar nuestros riesgos o amenazas y nos prepara para hacerles frente o huir (Cía, 2006, pág. 21).

Enrique Simó en el video *Claves para superar la ansiedad* (Mindalia Televisión, 2016), de una conferencia realizada por él<sup>27</sup> habla de una forma accesible y amena sobre la ansiedad, cómo podemos aceptarla y claves para conquistarla. Simó nos recuerda que un poco de ella puede ser buena porque nos permite diferenciar qué nos importa y qué no, por ejemplo, aquel que no siente nada al momento de tocar generalmente no está interesado en dedicarse a la música.

La ansiedad es también un mecanismo de defensa universal que no podemos borrar de nuestro mapa. Se genera en la mente con base en nuestras creencias: cuando queremos abarcar mucho, por el miedo a perder algo, o por sentimientos de incapacidad o frustración como: “he de ser el mejor chelista de la academia”, “he de tocar lo más complicado”, “perderé la beca si...”, “no me sale aún”, etc.

Para Charles Elliott y Laura Smith en su libro *Ansiedad para DUMMIES* (2004, pág. 39), hay un punto en el que la ansiedad requiere tratarse, los síntomas que deben encender un foco de atención de nuestra parte serían los siguientes:

---

<sup>27</sup> El video consta de dos partes, los enlaces se encuentran en la bibliografía.

## ¿En qué momento la ansiedad constituye un problema?<sup>28</sup>

Cuando:

- ◆ Dura demasiado tiempo o se presenta con mucha frecuencia
- ◆ Obstaculiza nuestros proyectos
- ◆ Es desproporcionada para el peligro o riesgo que enfrentamos.
- ◆ Luchamos por controlar nuestras preocupaciones, pero no logramos que nos dejen en paz

## Para tener en cuenta

- Este exceso de actividad física y mental como lo es la ansiedad nos roba energía y en ninguna circunstancia debemos normalizarla.
- La diferencia básica entre la ansiedad normal y la patológica, es que esta última se basa en una valoración irreal o distorsionada de la amenaza (Cía, 2006, pág. 22).

Lo síntomas de la ansiedad<sup>29</sup> son muy comunes y casi todos los hemos sentido en algún momento sobre todo antes de una presentación o durante el escenario. Hay que aprender a escuchar a nuestro cuerpo, tener el valor de reconocerlos y hacer algo al respecto, trabajar para liberarnos. Si los ignoramos con el tiempo lo más probable es que aumenten o nos cueste más esfuerzo conquistarlos, comprendamos que normalmente estas sensaciones nos previenen de males superiores.

<sup>28</sup> Se recomienda en estos casos acudir con un especialista.

<sup>29</sup> Revisar el cuadro de comparación e información azul “Relaciones y diferencias entre miedo, estrés y ansiedad” de la página 113.

▪ **Estrategia:** Aceptar y conquistar la ansiedad

Actividades para la ansiedad			
Aceptación	Ejemplo	Claves para conquistarla	Ejemplo
Tener presente y recordar que todo en la vida sucede para enseñarnos algo, es nuestra responsabilidad entenderlo y actuar de acuerdo con ello.	Si no empezaste en la música de niño, quizás tuviste más tiempo libre con tus amigos y ahora la oportunidad de asumir tu carrera con experiencias de vida.	Actúa, siente el miedo, pero haz algo de todas formas. Utiliza el miedo o te utilizará a ti. No permitas que todos esos síntomas te detengan, vienen para obligarte a mover.	Prepárate y toca, no permitas que la ansiedad limite tus oportunidades de expresarte y mostrar tu trabajo.
Integra todo lo que está ocurriendo, esto te llevará a la atención plena del momento, vivir el presente.	Aprovecha todos los beneficios. Instalaciones de la escuela, oportunidades de beca, cursos, las clases con tus maestros, pide ayuda a alumnos avanzados.	Empieza por tu mente: aliméntala con sabiduría, estudia, memoriza, reflexiona, escribe sobre ello, enfócate en lo positivo. La semilla de todo está en la mente, lo construimos. La ansiedad es producto de una mente débil.	Observa videos de los mejores intérpretes, lee sobre las obras, rodéate de personas que son como aspiras ser en la música.
Ser capaz de ver lo que ocurre como un observador, sin ningún juicio	No te castigues cuando no tocas como lo esperabas o juzgues cómo lo hacen los demás, cambia la perspectiva a que es un camino de aprendizaje por el que todos pasamos	Cuida tu alimentación <sup>30</sup> : eres lo que comes. Come lo que necesitas, no más. Cambia el criterio de apetecible por saludable. Haz una prueba de tres meses: alimentación saludable y bebe agua. Registra las diferencias que notas en tu cuerpo y en tu rendimiento musical.	Como músicos ocupamos todo el tiempo nuestro cerebro durante la práctica del estudio. Alimentarnos bien evita dolores de cabeza o cansancio mental. Rendimos mucho mejor cuando nos alimentamos saludablemente.

<sup>30</sup> Para información más detallada sobre la alimentación, se puede revisar (Cía, 2006, págs. 163-176).

Aceptación	Ejemplo	Claves para conquistarla	Ejemplo
Prevé. Vive a través de la prevención y no de actuar cuando ocurre el problema	Organizarse para trabajar y con tiempo desarrollar confianza al tocar, buenos hábitos de estudio, recursos internos y externos que nos ayuden a crecer como músicos, etc.	Haz ejercicio	Crea rutinas de calentamiento antes de tocar. También realiza alguna actividad física, te ayudará a mejorar tu capacidad de respiración y te sentirás con más energía.
Imagina cómo sería una vida sin exceso de ansiedad. Siéntelo, tómate el tiempo para hacerlo, respira, cierra los ojos.	Visualiza cómo te gustaría que fuera tu vida como músico. Cómo realmente te imaginas desarrollándote al tocar y cuáles son los pilares de tu formación	Medita: aprende a estar en el presente, aprende a calmar tu mente, disfruta el silencio, entrena tu atención, despierta tu alma, conecta con la fuente de la luz, comparte esa luz con el mundo.	Meditar ayudará a generar el mismo estado cuando realizas la práctica de estudio con tu instrumento, te añade horas de experiencia en contacto con el aquí y ahora.
Tener cuidado con la ilusión de creer que cuando algo de fuera cambie, mi ansiedad desaparecerá.	Muchas veces cambia algo externo y la realidad sigue siendo la misma. Se cambia el repertorio, se aplaza la fecha del recital... pero si no comienzas a trabajar la ansiedad seguirá presente.	No apegarse a las metas, no engancharse. Que sirvan como motivadores, lo importante es superarse a uno mismo, activar la energía, fluir. Recuerda, el agua estancada se pudre.	Nos aferramos a objetivos en la profesión planteados años atrás y nos sentimos infelices cuando no los logramos. El tiempo pasa, las circunstancias y tú cambian. Replantearse no es sinónimo de fracaso ni conformismo. Si has dado todo es tiempo de cambiar y seguir fluyendo.

### Recordar

La aceptación no es pasiva, conlleva acción

Algunas estrategias ineficaces para la ansiedad son: evitar lo que tememos, hacernos las víctimas, esperar que ocurra un milagro, buscar soluciones rápidas, tratar que los demás nos hagan sentir bien, análisis freudiano,<sup>31</sup> tomar medicamentos o drogas como única solución, o un esfuerzo desmesurado (Elliott & Smith, 2004, págs. 319-323).

- **Estrategia:** Del manual de Elia Roca para el control de la ansiedad<sup>32</sup>

- ✓ Distracción

Algunas formas de distracción pueden ser útiles. Como ponerte a hablar con alguien, tararear lo que vas a tocar, pensar qué camino tomarás a casa, contar líneas, cuadros, personas. También se recomienda el ejercicio de poner atención a las sensaciones internas, como los latidos del corazón acelerados, después distraerte y darte cuenta de que dejas de percibirlos.

- ✓ Respiración diafragmática lenta

El diafragma lo podríamos describir como un músculo flexible que divide la cavidad abdominal de la torácica. Para saber que realizamos la respiración diafragmática podemos comenzar acostándonos en el suelo y colocando una mano en nuestro estómago y otra sobre el pecho. Cuando respires, los hombros no deben subirse e imagina que llenas de aire el estómago<sup>33</sup> y posteriormente los pulmones. Cuando sientas que has tomado el aire suficiente sostienes un momento y sacas el aire lentamente. Intenta cada vez realizarlo más despacio. Puedes contar para realizar el ejercicio con mayor precisión. Comienza realizándolo cuando estés tranquilo y un par de veces al día por

---

<sup>31</sup> Los autores recomiendan la terapia cognoscitivo-comportamental de corta duración para tratar la ansiedad.

<sup>32</sup> (Roca, Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, 2016).

<sup>33</sup> El aire llena los pulmones y al necesitar más espacio empuja el diafragma hacia abajo y a su vez éste al estómago, por eso da la sensación de que se infla la *pancita*, pero en realidad sólo son los pulmones utilizando más espacio moviendo el aparato digestivo hacia abajo.

10 min. Toma poco aire para evitar que te hiperventiles. Respira por la nariz o si lo consideras necesario un poco por la boca sin abrirla demasiado. Es importante que no utilices esta técnica cuando estás ansioso hasta que sientas que la has dominado y eres capaz de realizarla sin que bloquee toda tu atención o acciones. La respiración te ayuda a estar consciente de que el problema es algo que tú puedes controlar. Lleva un registro de tus ejercicios:<sup>34</sup> día y hora, la facilidad que tuviste, la concentración y cómo te sentiste al terminar.

### ✓ Relajación

Podemos aprender a controlar voluntariamente los estados de tensión que se generan por la ansiedad. Cuando estamos tensos se activa el sistema nervioso simpático que nos prepara para defendernos del peligro. Cuando estamos relajados es el sistema parasimpático el que se activa. Si uno toma el control no da cabida al otro y viceversa, ambos sistemas no pueden estar activos al mismo tiempo. La relajación progresiva de Jacobson<sup>35</sup> sirve de gran ayuda, puedes investigar sobre esta técnica que ayuda a destensar todo el sistema muscular con ayuda de la respiración. Al igual que la respiración es aconsejable realizarla dos o tres veces al día por aprox. 25 min. En un lugar tranquilo, agradable y, llevar un registro: día y hora, tu concentración, tu grado de relajación antes, durante y después. Cuida de no ser autoexigente sino dejar que tu cuerpo vaya adquiriendo la sensación por sí mismo, no tengas prisa. Puedes buscar grabaciones que te vayan indicando los pasos a seguir y después de un tiempo intentarlo por ti mismo. Puedes comenzar acostado, después sentado o parado y con el tiempo mientras realizas tus actividades. De igual forma se recomienda realizarla inmediatamente sientas los primeros síntomas de ansiedad, no permitas que se haga más intensa.

---

<sup>34</sup> Puedes encontrar planillas para apoyar tus autorregistros en (Cía, 2006, pág. 177).

<sup>35</sup> Puedes encontrar los ejercicios en (Cía, 2006, págs. 94-102).

✓ Autoinstrucciones

Las autoinstrucciones son mensajes que te das a ti mismo que te pueden ayudar a disminuir la ansiedad. Puedes escribir en pequeñas tarjetas ideas o frases que te ayuden a sentirte tranquilo cuando sientes la ansiedad y repetirlas. Puedes incluir frases de ánimo también e ir las rotando conforme lo consideres necesario. Algunos ejemplos serían: “Estas sensaciones antes de tocar no me detendrán, seguiré haciendo lo que más me gusta: ser músico”, “Al terminar me encontraré contento y satisfecho por lo que he logrado al tocar”.

✓ Imaginación positiva

Imagina que quien va a tocar es un chelista famoso, con mucha experiencia sobre el escenario, ese chelista visto desde fuera eres tú y afrontas la situación positivamente. Imagina cómo te gustaría vivir la experiencia, cambia los pensamientos negativos y de catástrofe por aquellos que te den tranquilidad.

✓ Afrontar las situaciones sin tratar de evitarlas

No intentes huir y apartar las sensaciones de ansiedad. Acepta la incomodidad que representan, sólo así irán disminuyendo. Encuentra la forma de practicar las estrategias que tengas en el momento que aparece la ansiedad. Por ejemplo, si lo que te afecta es tocar en público, busca la oportunidad de pedir prestado o apartar horario en el escenario de tu escuela para practicar allí, afronta la sensación varias veces por semana, poco a poco te irás acostumbrando a estar allí. Con el tiempo invita a gente de confianza para que te escuche, practicando todas las técnicas antes de tocar y durante el escenario, las personas pueden saber el motivo de por qué estás allí y brindarte apoyo o retroalimentación positiva.



- **Estrategia:** Desafiar y eliminar la anticipación negativa<sup>36</sup>

Solemos tener muchos pensamientos negativos anticipados a una situación generándonos ansiedad antes de que ocurra. A continuación, algunas recomendaciones que nos ayudarán a contrarrestarlos.

- ✓ Establece cuáles son las posibilidades de que el acontecimiento ocurra realmente

Cada que te subes al escenario tienes ansiedad porque a media pieza tus clavijas se aflojen y tu violonchelo se desafine por completo. Piensa: ¿Cuántas ocasiones en toda tu formación musical has visto que esto ocurra? Y si ha pasado sabrás que no es un acto de causalidad, influyen aspectos como el clima, la humedad, los aires acondicionados, si acabas de cambiar cuerdas, etc. Piensa que realmente las posibilidades son muy bajas y si llega a ocurrir estás preparada para enfrentarlo.

- ✓ Evalúa las consecuencias posibles

Lo peor que puede pasar es que se desafine, tengas que parar para afinarlo y volver a empezar donde te quedaste. El público lo más seguro es que sea paciente y comprenda que es una situación ajena a ti, pues trabajamos con instrumentos de madera que presentan cambios naturales por el ambiente.

- ✓ Organiza tus recursos

Puedes evitar cambiar cuerdas con poca anticipación. Si habrá aire acondicionado, planea llegar antes al lugar del evento y sacar tu instrumento para que se aclimate.

---

<sup>36</sup> Basado en (Cía, 2006, pág. 144).

✓ Planifica eventuales soluciones

Si tu instrumento está muy inestable y las clavijas se juegan en todo momento puedes llevarlo a ajustar con el laudero, si no tienes esa posibilidad puedes llevar contigo un afinador y dejarlo en el atril o detrás de tu silla si te hace sentir más tranquilo, por si tuvieras que afinar delante del público.

Poco a poco puedes lograr contrarrestar esta clase de pensamientos dándote cuenta de que tú tienes el control de tus reacciones y que puedes prevenir algunas situaciones que te producen ansiedad o aceptarlas.

Algunas formas de lidiar con las recaídas son: saber que la ansiedad vuelve y que recaer no es un fracaso, analizar qué indujo la ansiedad, retomar las estrategias eficaces, consultar al médico, cambiar de estrategia, buscar un grupo de apoyo, conocer las etapas del cambio,<sup>37</sup> asistir a sesiones de refuerzo y aceptar la ansiedad (Elliott & Smith, 2004, págs. 324-329).

#### Importante

La clave del éxito de las estrategias es la constancia, su práctica frecuente. No te juzgues ni fuerces a tener todos los logros cada vez que las practicas, recuerda que las equivocaciones también son una forma de aprendizaje, no pongas más presión en ti de la que ya tienes (Cía, 2006, pág. 67).

---

<sup>37</sup> Etapas del cambio: despreocupación, reflexión, preparación, acción, mantenimiento y final (2004, pág. 329).

## ❖ Ego

El ego en la música es la valoración excesiva que tenemos de nosotros mismos. Es cuando alguien te dice: “eres muy talentoso”, y te sientes superior a los demás. Cuando dejas de trabajar porque “tu talento te respalda” o cuando llegas a orquesta sin estudiar y tocas un pasaje a un 60% de tu potencial y dices “nada mal, que lo estoy leyendo a primera vista”. Es también cuando te dan una crítica para mejorar, pero como la persona que la hace tiene un nivel menos avanzado que el tuyo, aun siendo su recomendación acertada, no la tomas en cuenta. El problema del ego es que crea barreras, no nos permite ver diferentes caras de las situaciones y no nos permite avanzar.

La necesidad de superar los sentimientos de inferioridad conduce a una lectura equivocada de los requerimientos musculares reales. La interacción armoniosa entre la actividad volitiva saliente y la percepción pasiva queda corrompida, al igual que ocurre con esa esencia del accionamiento del arco, el tiempo (Bunting, 1999, pág. 22).

Tal como escribe el autor, el ego nos nubla la percepción al no desear sentirnos inferiores, provocando irregularidades en nuestro accionar cuando tocamos. Así, nuestro peor perturbador es la cabeza, de donde proviene el ego. Para defendernos creamos defensas intelectuales en vez de enfrentarnos a la realidad, donde es el único lugar desde donde podemos trabajar. Toda mejora requiere una apertura psicósomática. Si no vemos ni aceptamos nuestras carencias musicales, ¿cómo podremos mejorarlas? Esta resistencia de autoanálisis psicológico y autoexamen físico son grandes obstáculos en nuestra formación musical (págs. 31-32).

Doblegar el ego no es tarea fácil, sin embargo para Suzuki se logra a través de la formación del carácter, de percibir cualidades como la humildad, el buen criterio, el amor y la sinceridad, encontrando un equilibrio como músicos y forjando una seguridad interior que nos permite hacer frente a nuestras debilidades, aceptarlas y verlas como zonas de oportunidad “Jamás dejes de ser humilde, pues el orgullo mengua nuestra capacidad de percibir la verdad y la grandeza” (1969, pág. 43).

Dominar el ego para Gallwey, es silenciar el Yo 1<sup>38</sup> que interfiere con el funcionamiento natural del Yo 2. Cuando dejamos el ego del lado y estamos totalmente concentrados hay conciencia de ver, sentir y oír el sonido que producimos con el arco, sin juzgar si se ha hecho bien o mal, es como si el músico supiera qué hacer sin tener que analizar y juzgar. Este estado Abraham Maslow lo denomina como “experiencias cumbre”. Es cuando te sientes integrado (los dos yoes son uno), te liberas del ego sintiéndote libre de bloqueos, todo fluye y tus capacidades se extienden al máximo en el aquí y ahora (El juego interior del tenis, 1997, págs. 39-41).

Otros ejemplos donde el ego está presente:

- Cuando tratamos de impresionar siempre tocando a máximo volumen
- Adulas todo el tiempo a los compañeros esperando lo mismo hacia ti
- Cuando colocamos la responsabilidad de lo que sentimos en los demás
- Si pides perdón todo el tiempo al equivocarte en un ensayo
- Buscar ser siempre el centro de atención fuera del escenario

---

<sup>38</sup> Los dos yoes son explicados en el apartado del estrés.

Qué nos ayuda a manejar nuestro ego:

- ✓ Valorar con quién nos juntamos. Existen compañeros que sólo buscan criticar o sentirse superiores, si te rodeas de personas así, terminas comportándote de la misma forma.
- ✓ Desarrollar empatía. Ayudar a quien lo necesite, compartir información, antes de juzgar ponerse en los zapatos de los compañeros.
- ✓ Buscar y generar dentro una seguridad ontológica.
- ✓ Meditar. Buscar que al momento de la práctica del estudio o de cualquier presentación el Yo 2 sea el que permanezca presente, la meditación ayuda a la libertad de la mente.
- ✓ Retomar tus principios y valores.

Escribe Fromm:

...En una sociedad totalmente comercializada, en la que la venalidad y el máximo beneficio constituyen los valores centrales de todas las cosas, cada uno se ve a sí mismo como un capital que debe invertir en el mercado con la finalidad de obtener el máximo beneficio (éxito), y su valor de uso no es superior al de una pasta dentífrica o un medicamento. Poco importa que sea amable, inteligente, creativo y animoso si estas cualidades no le han servido para conseguir el éxito. En cambio, si no pasa de mediocre como persona, escritor, artista o lo que sea, pero tiene un ansia narcisista, resuelta, obsesiva y descarada por salir en los periódicos, con un poco de talento fácilmente se convertirá en uno de los «grandes artistas o escritores» del día (2017, pág. 15).

## El ego

- Si dejamos que el ego tome las riendas nos puede destruir. Hay que pararlo, decirle que no a esa persona que no eres tú verdaderamente pero que existe en ti. Puedes ocupar la técnica de la inhibición,<sup>39</sup> aprende a escuchar tu verdadero yo para crecer.
- Recuerda, al final conseguimos mayor aprobación cuando no la buscamos, cuando somos honestos y seguros.

---

<sup>39</sup> Descrita en el capítulo 2.1 Temperamento.

## ❖ Depresión

Es un trastorno de nuestro estado de ánimo. Es cuando nos sentimos irritados, tristes, desmotivados la mayor parte del tiempo. Como hemos descrito hasta ahora, todos los problemas anteriores: ego, miedo, frustración... si permanecen y no se trabajan pueden desencadenar una depresión.

Como músicos, ante la necesidad de pasar mucho tiempo en solitario con el instrumento, si no logramos crear un balance entre la relación que tenemos con nosotros mismos y los demás, puede ser que padezcamos depresión sin darnos cuenta hasta que se convierte en un factor de incapacidad para continuar con nuestras actividades.

### ¿Estás deprimido?<sup>40</sup>

- ¿Te encuentras habitualmente desmotivado, sin energía y triste?
- ¿Te haces frecuentemente autorreproches o sientes que no tienes ningún valor como persona?
- ¿Te encuentras desinteresado en tus actividades habituales y no sientes placer al realizarlas?
- ¿Tienes problemas para concentrarte?
- ¿El apetito está a veces reducido o aumentado?
- ¿Tienes trastornos del sueño: insomnio o hipersomnias?
- ¿Has tenido ideas o intentos suicidas?

---

<sup>40</sup> (Cía, 2006, pág. 126).

Según Cía, si presentas cuatro o más síntomas es importante que consultes un especialista, en algunas situaciones se considera a la persona clínicamente deprimida.

### Recuerda

- El ser humano tiene una enorme capacidad de adaptación, no te permitas aguantar síntomas destructivos en tu formación musical, no son “necesarios”. No debes sentirte avergonzado y busca ayuda si lo consideras prudente ante un problema de miedo, ansiedad, estrés o pánico.
- Cuanto más sueltas, más viene. Un poco de reflexión y entendimiento de uno genera empatía hacia los demás.
- Pequeños cambios pueden tener un gran impacto.

Hasta aquí hemos visto cómo todos los problemas están ligados entre sí, donde hablando metafóricamente producen una cadena que no habríamos de cargar, sin embargo, le aumentamos más y más eslabones volviéndola más pesada hasta que ya no podemos más. Todo esto, sin lugar a duda influyendo en nuestro desempeño musical.



## 3.2 Zonas de fortaleza para los músicos

A continuación, hablaremos un poco de los conceptos que pueden ayudarnos con todo lo anterior como la libertad, la espiritualidad y la autoestima. De igual forma son temas muy subjetivos y complejos así que hemos simplificado lo más posible para nuestros fines.

### ❖ Autoestima

Parte de ser músicos significa presentarnos constantemente delante de un público, que además de escuchar, ve y siente la energía que transmitimos. Es un trabajo sumamente transparente. Para estar allí, de pie sobre el proscenio, se requiere de una gran seguridad; mostramos quienes somos en verdad. Esa seguridad y confianza existe en nuestra autoestima, que podríamos definir como el amor que sentimos por nosotros mismos; cómo nos percibimos, cómo nos evaluamos. El equilibrio entre lo que somos y lo que deseamos mostrar al público es lo que considero la honestidad de nuestro trabajo.

Cía nos dice sobre la autoestima:

La autoestima es un componente clave del autoconcepto, es decir, de la opinión que usted tiene acerca de sí misma. Implica la propia valoración de su persona y el respeto que se tiene. Su manera de actuar, sentir y pensar representa un reflejo del respeto, la aceptación y la confianza que usted se tiene. Al respetarse a sí mismos también respetan a los demás y tienen más capacidad de amar. El autoconcepto incluye creencias acerca de sus debilidades, virtudes y rasgos de personalidad, que los distinguen del resto de las personas. Su autoconcepto influye en todas sus aspiraciones, deseos,

humores y comportamientos. En la medida en que usted se respete a sí mismo y reconozca su propia dignidad y valor, se tratará de la misma manera que trataría a otra persona a la que respetara (2006, pág. 133).

Escribe Gallwey:

La estabilidad interna se basa en el reconocimiento de un hecho indiscutible: tu vida es tuya. Tú eres su dueño. El dominio es la base de la estabilidad y la responsabilidad. Tú eres el que decide. Tú tienes la soberanía y con ella los derechos y las responsabilidades de la propiedad de algo increíble: un cuerpo humano único y una vida humana única. Hasta que reconozcas que el dominio de tu vida te pertenece, te será difícil, si no imposible, construir una estabilidad duradera (El juego interior del estrés, 2009, pág. 156).

Durante mi formación profesional, por ejemplo, me tocó observar muchos alumnos con una seguridad impresionante, pero al momento en que empezaban a tocar, la calidad del sonido que producían no era congruente con sus movimientos y viceversa, algunos estudiantes que tenían un enorme potencial y trabajaban mucho técnicamente, al estar en el escenario no eran capaces de abrirse y mostrarse. Para mí, lograr el balance en esta situación radica en el trabajo de introspección y la autoestima, que es un punto clave.

### Recuerda

La confianza y aceptación en nosotros mismos se ve reflejada en la conciencia del cuerpo, nuestros movimientos son más claros y seguros, la calidad del sonido mejora y la interpretación también puesto que no hay pretensiones, se comparte lo que es.

Una baja autoestima ignora las propias necesidades, pone a los demás por encima y puede generar un sentimiento de inferioridad y vacío que se intenta llenar con objetos o impulsos externos (Cía, 2006, pág. 134). Podemos buscar comprar el mejor instrumento, pagarnos festivales de música y veranos, pero mientras tengamos una autoestima baja siempre creemos que no es suficiente lo que tenemos o hacemos en la música. Sin embargo, para Adler el sentimiento de inferioridad resultado “de una incapacidad psicológica o social subjetivamente experimentada que se desprende de una auténtica debilidad o de un impedimento corporal” (S.Hall & Lindzey, 1984, pág. 22), puede ser un motivo de superación, un motor de búsqueda para alcanzar un alto nivel de desarrollo o progreso.

Nuevamente todo tiene que ver con la forma en que enfrentamos las situaciones, si tus brazos son muy cortos para el violonchelo, se puede generar un sentimiento de inferioridad con relación a tus compañeros que tienen características físicas que empatan más con las necesidades del instrumento, mas si tu autoestima es alta buscarás la forma de solucionarlo por el deseo de desarrollarte como músico y crecer, llegando a tocar con la calidad musical que deseas; una buena autoestima te da fortaleza para encontrar soluciones.

Parte de una autoestima saludable es saber aceptar nuestras debilidades y pedir ayuda. Puede ser ante un movimiento corporal que no nos salga y que algún compañero que lo domina nos apoye. Si te cuesta organizar tu estudio, preguntar por técnicas y estrategias con tu maestro. Pedir ayuda a un psicólogo si sientes que necesitas que te echen la mano con el estrés de la escuela, etc. En general “necesitamos estabilidad y flexibilidad para enfrentarnos a los vientos de cambio y la pérdida” (Gallwey, 2009, pág. 131).

### ¿Cómo se encuentra mi autoestima?<sup>41</sup>

- ¿Por qué decido mantener las sensaciones destructivas?
- ¿Me quejo? ¿Por qué lo hago?
- ¿Qué recibo al victimizarme?
- ¿Por qué me lamento?
- Soy libre ¿Qué pasa si decido pensar otra cosa; diferente?
- ¿Qué pasaría si en vez de realizar un pensamiento crítico realizo el ejercicio de la reflexión y la empatía?

La autoestima “no puede ser verificada por los demás. Tú vales porque tú dices que es así. Si dependes de los demás para valorarte, esta valorización estará hecha por los demás” (Dyer, 2011, pág. 21). Dentro de ti hay una fortaleza y claridad natural que si la escuchas te permite ser justo con la realidad de la música y tus sensaciones. Es una aceptación consciente, una medida justa de autoestima donde desinflamos el ego y nos hacemos cargo de nosotros mismos con el instrumento. Por ejemplo, si en la clase no me quedó claro el concepto que me explicó el maestro, llego a casa y lo busco por mis medios en vez de responsabilizarlo a él por no haber comprendido. Es tener un

<sup>41</sup> Basado en cuestionamientos a lo largo del libro *Tus zonas erróneas* (2011). Piensa en alguna situación en particular que te aqueje dentro de tu vida personal y de tu formación musical. Responde las preguntas en tu cuaderno de ejercicios.

pensamiento positivo, estar presente, tratarnos como si fuéramos nuestros mejores amigos (Elliott & Smith, 2004, págs. 261-279).<sup>42</sup>

Para Dyer, la autoestima se genera amándonos a nosotros mismos, reconociendo nuestra unicidad y lo que valemos, generando una confianza y seguridad en uno mismo que por ende respeta la de los demás. Siempre tendremos diversas opiniones sobre nosotros mismos, buenas y malas en algunos aspectos, tratemos de escoger las imágenes positivas (2011, págs. 23-24). Por ejemplo, quizás tengamos muy buena memoria, pero necesitamos más trabajo en afinación, entonces aprovechemos esa ventaja y teniendo las piezas en la cabeza podremos estudiar más a detalle la afinación, así en vez de quedarnos con la escena negativa de “soy muy desafinado” refuerzas tus zonas positivas y sacas adelante tus zonas de oportunidad.

Con la práctica y la costumbre de amarte a ti mismo, cualquier circunstancia que antes te daba celos o envidia funcionará de manera inversa. Creerás tanto en ti mismo que no necesitarás ni la aceptación ni el amor de los demás para sentir que vales. Tu actividad basada en el amor a ti mismo puede incluir nuevas formas de tratar tu cuerpo, tal como elegir comida buena y nutritiva...

Es tan absurdo hacer que lo que tú vales dependa de algún logro externo como lo es hacer que dependa de la opinión de otra persona. Cuando hayas logrado eliminar esta confusión, serás capaz de emprender toda clase de empresas. El resultado final, aunque pueda tener interés para ti, no determinará de ninguna manera tu valor como persona (págs. 33-34).

---

<sup>42</sup> Este concepto es utilizado por los autores para la ansiedad, sin embargo, como leemos puede adaptarse y aplicarse sin problema para la autoestima.

### Recuerda

Somos diferentes entre nosotros, en gran parte, porque todos tenemos diversas combinaciones de inteligencias. Si se moviliza toda la gama de habilidades humanas, no solo las personas se sentirán más competentes y mejor consigo mismas, sino que incluso es posible que también se sientan más comprometidas y más capaces a colaborar con el resto de la comunidad mundial en la consecución del bien general (Gardner, 1995, pág. 30).

Para mejorar la autoestima, *apapáchate*. Además de la música escoge actividades que te gustan, cambia tus frases negativas. No trates de buscar la perfección en el instrumento, te puede llegar a inmovilizar tanta presión por lograrlo cuando la música no es absoluta, por consiguiente, no puede ser perfecta. Mejor logra producir el sonido que te gustaría que existiera y hacer música como la piensas y sientes; las diferentes caras de la música te permiten alcanzarlo. Esfuérzate, siente placer y amor al hacer las cosas. Aprovecha el miedo a lo desconocido para hacer ejercicios diferentes, encontrar nuevas sonoridades y colores, cambia las frases, busca tocar en diferentes lugares, comparte, deja de esconderte. La autoestima es esa energía que emerge de ti y te proporciona confianza y seguridad, te mueve a seguir adelante, a seguir creciendo.

### A la autoestima le gusta ser ligera

Puedes quitarte pesos innecesarios, cambia el “Hacer todo siempre lo mejor posible” por “hacer las cosas como son” Esta modificación en tu vocabulario y perspectiva te permite quitarte de encima la presión de todo el tiempo sentir que debemos hacer perfectas las cosas, para lograr ver las acciones con la naturalidad que conlleva su existencia. Si estás estudiando en vez de decir “tengo que pasar el arco mejor que antes” puedes pensar “voy a pasar el arco de manera en que el sonido se acerque más a lo que busco” el brazo; se moverá como lo necesitas.<sup>43</sup>

<sup>43</sup> Dyer nos habla al respecto de la neurosis que causa “hacer lo mejor posible” (2011, pág. 84). También se puede buscar investigar más sobre la *Comunicación no violenta*, que ayuda en la forma en que nos comunicamos con los demás y con nosotros mismos.

Dentro de la autoestima, es bueno recordar tener un cambio de actitud, que entendemos como “una serie de pensamientos y conceptos ya establecidos que influyen en nuestras percepciones, emociones, reacciones y comportamientos” (Dyer, 2011, pág. 193). Esta actitud junto con los demás elementos de los que hemos hablado en la formación del carácter, ayudan a que nos sintamos bien. Recordemos que no existe una actitud adecuada sino aquella que nos calce en la situación que enfrentamos. Quizás en algunos momentos de nuestra formación musical necesitemos una actitud realista ante nuestro nivel para aprender y en otros positiva para motivarnos.

Respecto a la seguridad, para Dyer, hay un tipo que vale la pena buscar y es “la seguridad interior que te brinda el tener confianza en ti mismo y en tu capacidad de solucionar cualquier problema que se te presente” Es la única seguridad duradera y verdadera; puedes reprobarte una materia, te puede ir mal en un recital, puedes tener una crisis profesional, pero puedes mantenerte en pie con tu autoestima. “Crear tanto en ti mismo y en tu fuerza interior que todo lo demás te parecerá superfluo” (pág. 82). Con relación al instrumento, esa seguridad sólo te la da la práctica del estudio. Entre más practiques el buen trabajo, más seguro te sientes con el violonchelo y con la pieza que interpretas, no existe otro camino.

Es importante construir nuestra estabilidad en la autoestima para estar protegidos, mantenernos sanos, para que cuando tengamos que enfrentar algún problema nos encontremos preparados para solucionarlos. A continuación, una estrategia que pueden ayudarnos.

- **Estrategia:** El árbol de la estabilidad<sup>44</sup>

La estabilidad se tiene que establecer en algo que sea firme, como son nuestros recursos internos, quizás no estés consciente que los tienes, pero están ahí. Cuáles son: las cualidades que tienen los niños, aquellas que admiramos cuando las vemos en otras personas y aquellas que nos gustan cuando las vemos en nosotros mismos, como la honestidad que observas y escuchas en alguien al tocar, la curiosidad de aprender y conocer más de tu instrumento, etc.

Con esta estrategia analizas y reconoces tu estabilidad:

- ✓ Dibuja un árbol tú mismo con el tronco en el medio de la página, elabóralo con raíces de diferentes grosores y profundidades.
- ✓ Ponle a cada raíz un aspecto de tu vida que contribuya a tu estabilidad en tu formación musical. Puedes preguntarte ¿Con esto soy más estable? La profundidad y el grosor de la raíz debe reflejar su importancia. Realiza el ejercicio lo más espontáneo que puedas, no analices tanto las respuestas.
- ✓ Encima del árbol añade elementos que puedan amenazarlo (lluvia, viento) y escribe algunos de los mayores factores que amenacen tu estabilidad en tu formación musical, también puedes incluir aspectos internos.
- ✓ Valora la fortaleza de tu árbol ¿Qué pondría en peligro tu estabilidad?, ¿qué sería lo mínimo que podría derrumbar este árbol?
- ✓ Reflexiona sobre las raíces que le has dado a tu árbol ¿Qué cambiarías? ¿Hay algo que esté en las raíces, pero también como elemento amenazador? Tus raíces ¿Son elementos internos o externos?

---

<sup>44</sup> Tomada de (Dyer, 2011, págs. 131-143)



Al final, haz una lista de lo que consideres pueden ser tus recursos internos para fortalecer tu formación musical como: creatividad, amor, compromiso, confianza, aprendizaje, etc.

### Constrúyete un escudo<sup>45</sup>

Escoge tres capacidades internas que elijas y utilízalas como escudo, aquellas que sientas que te protegerán mejor en tu formación musical, puedes cambiarlas en cualquier momento y usando tu imaginación armarte cada vez que lo necesites. Por ejemplo: humildad, resiliencia y amor para tu profesión en general, una armadura de empatía y reflexión ante las críticas y una espada de justicia y valor en los recitales.

Recuerda que tanto en la música como en tu autoestima no hay errores, sólo áreas de oportunidad para seguir creciendo y aprender. Elige la práctica del estudio en vez del “debo practicar”, sé tú quien dirija su vida profesional, eres tu propia empresa.

### Para reflexionar sobre ti y tu formación musical<sup>46</sup>

- ¿Cuáles son tus valores personales y profesionales?
- ¿Qué deseas ofrecer?
- ¿Cuáles son tus prioridades?
- ¿Cuáles son tus recursos internos y externos en ti y tu formación musical?
- ¿A quién pertenecen las acciones de tu empresa, haciendo una analogía de ti mismo (Ejemplo: quién decide por ti)?
- ¿A cambio de qué vendiste las acciones (Ejemplo: falsa seguridad)?
- ¿Cómo puedes recuperar tus acciones (Ejemplo: ser tú mismo)?

<sup>45</sup> Tomado de (Dyer, 2011, págs. 143-153).

<sup>46</sup> Basado en (Dyer, 2011, págs. 179-183), contesta las preguntas en tu cuaderno de ejercicios.

### La autoestima

Tu autoestima, esa sombra amable siempre presente, tu consejera para tu felicidad personal y para el dominio de ti mismo no debe estar en relación directa con tu autovaloración. Tú existes. Tú eres un ser humano. Eso es todo lo que necesitas.

Tú eres quien determina lo que vales sin necesidad de dar explicaciones a nadie. Y tu propio valor que es un hecho en sí no tiene nada que ver con tu comportamiento ni con tus sentimientos. Puede ser que no te guste como te has portado en un momento dado, pero eso nada tiene que ver con tu autovaloración. Tú puedes escoger el ser valioso para contigo mismo para siempre, y de ahí emprender la tarea de elaborar tus imágenes de ti mismo (Dyer, 2011, pág. 24).

## ❖ Espiritualidad

La espiritualidad a lo largo de la historia tiene una amplia variabilidad de significados para cada persona según sus creencias religiosas o filosóficas; para algunos es la relación que tienen con un ser superior y para otros un estilo de vida. Se refiere a todo aquello relacionado al espíritu o al alma, una parte inmaterial que se ha afirmado poseen los seres vivos. En el aspecto musical, se dice que es el músico el que convierte los signos gráficos en vida al develar el alma de la pieza a través de él.

Desde que se está en formación musical se trabaja arduamente en el perfeccionamiento de la técnica para que la parte expresiva pueda disfrutar de mayor libertad: “toca con alma, toca con el corazón” dicen los maestros. Esa parte es la que llena la espiritualidad y lo que poseamos para compartir como seres humanos, toda la parte intangible y difícilmente descriptible de la música. Alguna vez me dijo alguien que podemos creer en lo que sea que nos haga sentir plenos y felices espiritualmente hablando, un dios, un todo, una energía que nos conecta, lo que decidas, pero que había que creer en algo porque era una parte indispensable por satisfacer del ser humano para sentirse completo. “Proseguí en mi empeño incesantemente, y ello me dio por fruto la serenidad espiritual y la posesión de algo que diese sentido a mi vida” (Suzuki, 1969, pág. 46).

Trabajar nuestra espiritualidad como músicos constituye alimentar esa parte interna, subjetiva y personal, fluir con ella para verla consagrada en la música. Ningún maestro puede enseñarte eso, sólo funcionan como guías de lo que ya está dentro de ti.

Para Fromm existe una conexión espiritual con el mundo que se interpreta de amplias maneras “Las leyes de la vida tienen su origen más allá de sus meras manifestaciones físicas y nos obligan a considerar su fuente espiritual” (2006, pág. 10). En la actualidad es difícil entablar una relación

con nuestra espiritualidad, no hay tiempo para ella, hay que ensayar con los grupos, practicar el instrumento, acudir a clases, comer, dormir... todo lo demás es dejado de lado, sin darnos cuenta de que es una parte esencial de nuestra formación, que es uno de los pilares que nos brinda equilibrio y nos da seguridad y confianza ante lo que somos y deseamos expresar a través de nuestro arte. Hay que nadar contra corriente y escuchar hacia donde nos guía nuestra voz interna, nuestro sexto sentido y cuando nos sintamos en armonía con lo que nos rodea seguir alimentando esta forma de vida.

Escuchar a los compositores consolidados por la historia, leer poesía y otras grandes obras literarias, ver cine, teatro, danza, meditar, asistir a conciertos, estar en contacto con la naturaleza, darte un tiempo para cerrar los ojos y respirar, no perder la capacidad de asombro; todo esto cultiva el espíritu del músico.

#### Dato interesante

Para Gardner “la inteligencia moral o espiritual constituye una candidata bastante razonable para ser la octava inteligencia, aunque también existen buenas razones para considerarla una amalgama de la inteligencia interpersonal y de la inteligencia intrapersonal, a las que se suma un componente valorativo” (1995, pág. 61).

## ❖ Aprendizaje

La RAE define *aprender* como adquirir el conocimiento de algo por medio del estudio o de la experiencia. En este apartado hablaremos de manera muy general, de esta maravillosa capacidad del ser humano y cómo podemos aplicarla en la música.

El aprendizaje es un tema apasionante, porque todo el tiempo, conscientes o no estamos aprendiendo algo, está en nuestra naturaleza. Esta habilidad ha sido objeto de estudio a lo largo de los años perfeccionándose diversas técnicas y estrategias, que Yolanda Argudín y María Luna definen en su libro *Aprender a pensar leyendo bien* como “procesos cognoscitivos y habilidades conductuales dirigidas a alcanzar ciertos objetivos de aprendizaje en forma efectiva y eficiente (2006, págs. 14-15).

Como músicos, algunas veces todavía se tiene la idea equivocada de que el aprendizaje está relacionado directamente con el número de horas que pasamos sentados estudiando, como diría coloquialmente un maestro “horas nalga”. ¿Cuántas veces volteamos a ver el reloj mientras practicamos esperando a que se cumpla determinado tiempo? Salimos del cubículo y decimos a nuestros amigos: -Estuve estudiando por dos horas seguidas-. Nuestra atención está más centrada en “cumplir” con un tiempo determinado de estudio que en lo que realmente estamos aprendiendo.

Gallwey, describe de forma fácil y concisa lo que sucede al momento de la práctica del estudio y cómo podemos vivir la experiencia del aprendizaje. En el juego interior aprendes a aprender y la estrategia es la siguiente (El juego interior del tenis, 1997, págs. 134-135):

### El juego interior de aprender

- ♦ **Primera etapa:** observa el comportamiento sin juzgarlo
- ♦ **Segunda etapa:** visualiza el resultado deseado
- ♦ **Tercera etapa:** deja que las cosas sucedan por sí mismas
- ♦ **Cuarta etapa:** observa los resultados sin juzgar, con la tranquilidad que traerá el proceso de observación y aprendizaje

Para el autor “cuando jugamos bien al juego interior, suceden tres cosas al mismo tiempo: nuestro rendimiento es excelente, el aprendizaje se produce de forma natural y el disfrute está presente”. Lo denomina el triángulo RAD, con sus tres elementos de igual importancia (El juego interior del estrés, 2009, págs. 219-221):

### El triángulo RAD

- ♦ **Rendimiento:** el verdadero “actuar” en sí mismo
- ♦ **Aprendizaje:** lo que estás aprendiendo o desaprendiendo mientras actúas
- ♦ **Disfrute:** la calidad de la vivencia que estás teniendo mientras actúas

Este juego interior, es la forma en que medimos nuestros dos yoes (Yo 1, el ego; Yo 2, tu verdadero yo), permitiéndote aprender fuera de la presión, los prejuicios, la duda, el miedo y los esquemas aprendidos a lo largo de tu vida. Estás en el presente con plena atención en lo que haces. Cuando te encuentras estudiando y te resulta extenuante querer arreglar todo buscando una perfección, de nuevo estás más preocupado por un halago o por lograr llevar una buena clase que por aprender a tocar. Es una diferencia muy sutil y quizás nos cueste al principio darnos cuenta de que nuestro Yo 1 no esté al mando, pues puedes pensar “si tengo una buena clase es obviamente

porque mejoré” sin embargo, cambiar la forma de percibir y pensar genera una enorme diferencia. Por ejemplo, es distinto elegir estudiar para aprender a tener un bonito sonido o aprender a resolver problemas técnicos que te acercan lo más posible a la música que quieres crear, al hecho de haber cumplido con las cinco veces que te dijo tu maestro que repitieras tu pasaje. O “tener” que sentarte con el instrumento tres horas por la mañana y tres por la tarde para cumplir con tu “deber” de estudiante, etc.

Cuando la pasión por aprender es honesta y crece desde el fondo de tu corazón la motivación llega y buscas los medios para lograrlo. No te conformas con la información que te da tu maestro en clase; experimentas, creas, investigas y disfrutas el proceso por tu cuenta. Claro, hay días con mayor o menor ahínco, somos seres humanos, pero es un proceso que no se detiene.

#### Para reflexionar durante tu práctica de estudio

- ¿Cuáles son tus objetivos de rendimiento?
- ¿Cuáles son tus posibilidades de aprendizaje?
- ¿Cuáles son tus perspectivas de disfrutar lo que haces?

Habiendo terminado la escuela y sin la presión de una fecha por tocar o cumplir, poco a poco regresó a mí algo que se había perdido con el tiempo: el gusto por tocar. Regresó la curiosidad de saber cómo mejorar aspectos técnicos que aún no dominaba e incluso extrañé el trabajo del que por mucho tiempo me sentí atrapada en un “tener que”.

El juego interior es un aprendizaje natural, hay simplicidad y alegría donde conectas con experiencias el aprendizaje. Tiene que haber un descubrimiento experimental propio; la instrucción debe guiarnos a ello prestando atención a las sensaciones (1997, págs. 95-96).

Como músicos constantemente somos autodidactas, pasamos mucho tiempo a solas con el instrumento. Con base en un método llamado Arts PROPEL, citado por Gardner (1995, págs. 156-165), cuyo objetivo ha sido evaluar y documentar el aprendizaje artístico en educación básica, hemos resumido algunos conceptos que nos parece importante tener en cuenta al momento de aprender:

- *Producción: destreza* –dominio de técnicas y principios–, *investigación* –desarrollo producto de la reflexión, diferentes perspectivas, investigar problemas–, *invención* –resolver de formas creativas, arriesgar, probar–, *expresión* –expresar idea o sentimiento en el trabajo–.
- *Reflexión*: Habilidad e inclinación para *evaluar* el propio trabajo, para ejercer el *papel de crítico* –evaluación hacia los demás, sensibilidad en los estándares de trabajo–. *Utilizar* las críticas y sugerencias, *aprender* de otras obras de arte dentro de la especialidad, articular objetivos artísticos.
- *Percepción*: capacidad para realizar discriminaciones finas entre las obras, *conciencia* de los aspectos, características y cualidades físicas.
- *Formas de enfocar el trabajo: motivación*, habilidad para trabajar de forma independiente y de forma colaborativa. Utilizar *recursos* culturales (libros, herramientas...)

Debemos ser capaces como estudiantes de música, estar conscientes y evaluar si hemos aprendido o no. Recuerdo que, en una clase con mi maestro de instrumento él me explicaba cómo solucionar algunos pasajes técnicos por medio de ritmos. Con un poco de trabajo, era capaz ahí mismo de repetir los ejercicios que me proponía. De lo que no me percataba en ese momento, era que no estaba siendo aprendida por mí la esencia de la estrategia, sino imitaba lo que escuchaba y veía, pero sin razonarlo o volverlo una experiencia propia. Por consecuencia, después no sabía



cómo emplearla en otro problema técnico similar. Lo mismo ocurre con las digitaciones de las escalas, dobles cuerdas, arpeggios y terceras melódicas. Normalmente cada maestro estandariza las digitaciones que le parecen mejor y las utiliza, por ejemplo, en todas las escalas mayores por igual; si necesitamos que nos esté dando constantemente la digitación significa que no hemos aprendido cómo sacarlas.

Es fundamental recordar que el hecho de haber comprendido correctamente un movimiento corporal o concepto, no significa que tendremos la certeza de hacerlo, debemos ser disciplinados en todo momento para seguirlo haciendo “Pensamiento y acción han de ser inseparables... Si la autodisciplina no surte efecto de cambio alguno, equivale a no transformar en acción el pensamiento”. También mientras aprendemos, la cuestión “no consiste en corregir, sino en inculcar una nueva destreza que sustituya a la que se adquirió erróneamente” (Suzuki, págs. 105-106), como lo hemos planteado en los cambios de hábitos. “Lo primero es educar la mente y después inculcar la habilidad. Es este el método natural y correcto” (pág. 113).

Para Suzuki es importante también la insistencia en el esfuerzo durante el aprendizaje musical, o sea, *repetirlo* cuantas veces sea necesario. Para él todos tenemos la obligación moral de no omitirlo. Aunque parezca difícil, sólo así se acumulará *experiencia* que es la idónea para superar las actitudes (pág. 47). La maestría o dominio consumado al que aspiramos como artistas se gana con el esfuerzo y la práctica constante hasta incorporar a nuestro ser cada detalle interpretativo o técnico, no hay otra ruta que conduzca a la victoria que seguir el propio propósito hasta verlo consumado (pág. 54). “Para que el hombre aprenda cualquier cosa, lo que sea, hay que ir desde el principio muy despacio hasta que el -retoño de la actitud- prenda. El procedimiento toma tiempo, pero gradualmente se irá desarrollando la capacidad del educando” (pág. 12).

Para aprender, ¿es necesario mostrar un alto grado de inteligencia musical? Para Gardner no cabe duda de que se precisa de una porción de ella, sin embargo, también utilizamos otras inteligencias “Un violinista debe poseer inteligencia cinético-corporal; un director de orquesta requiere una dosis considerable de inteligencia interpersonal; el director de ópera necesita inteligencia espacial, personal y lingüística además de la musical” (1995, pág. 53).

Ma. Teresa Serafini en su libro *Cómo se estudia* (2006, págs. 26-27), detecta algunas de las principales problemáticas que se presentan en los estudiantes en general, hemos hecho una relación con la profesión musical donde también las encontramos. El objetivo es identificar cuál o cuáles son los obstáculos en los que debemos ocuparnos con más atención, para mejorar nuestro aprendizaje durante la práctica del estudio.

Problemas de estudio detectados en los estudiantes y su correlación en la profesión musical	
♦ Incapacidad para planificar y organizar	Sentir que es demasiado material de trabajo
♦ Falta de concentración	Estudio superficial de la obra
♦ Falta de capacidad para seleccionar información	Tocar todo de principio a fin, no identificar los principales problemas de la pieza
♦ Incapacidad de utilizar los apuntes o recordatorios propios	Tener la mala costumbre de necesitar que el maestro repita diez veces lo mismo para realizar un cambio
♦ Ignorancia en los tiempos necesarios para memorizar	No saber organizar nuestro estudio
♦ Falta de control en las emociones propias	Permitir que aspectos externos afecten nuestro rendimiento en clase
♦ Falta de equilibrio	Obsesionarse con la perfección en la ejecución
♦ Falta de confianza	Carecer de motivación para tocar a veces propiciada por el mismo maestro
♦ Falta de continuidad	Falta de disciplina de los buenos hábitos de estudio por un periodo prolongado de tiempo

Para Bunting, durante el aprendizaje se percibe la situación de modo continuo y se emplea la información adquirida para regular la acción con el instrumento; si “no hay una interrelación continua entre la intención saliente y las sensaciones entrantes, la acción quedará viciada y descarriada” (1999, pág. 21). Para esto, es necesario que la propiocepción física y mental sea real a través de un ego sano derivado de una seguridad ontológica. En ese aspecto, los conceptos tratados en el capítulo de introspección nos ayudan como un espejo mental interior mejorando nuestra propiocepción física utilizando la sensibilidad como visión. Ahora bien, el espejo, objeto físico que ocupamos durante el estudio, funciona como mediador entre la realidad de lo que sentimos y lo que en verdad sucede con nuestro cuerpo al estudiar. De lo contrario podríamos aprender funcionando con una percepción un tanto defectuosa, de allí su relevancia.

Recuerda Dyer lo que dijo Merlín sobre la educación:

Lo mejor para la tristeza -contestó Merlín, empezando a soplar y resoplar- es aprender algo. Es lo único que no falla nunca. Puedes envejecer y sentir toda tu anatomía temblorosa; puedes permanecer durante horas por la noche escuchando el desorden de tus venas; puedes echar de menos a tu único amor; puedes ver al mundo a tu alrededor devastado por locos perversos; o saber que tu honor es pisoteado por las cloacas de inteligencias inferiores. Entonces sólo hay una cosa posible: aprender (2011, pág. 58).

### Ten presente

El aprendizaje debe ser flexible

## Capítulo 4

### Breviario de conceptos de apoyo para músicos

A continuación, hemos escrito un compendio de conceptos que consideramos importante mencionar, debido a que se encuentran siempre girando alrededor de la formación y profesión musical. Ha sido difícil decidir y clasificar cuáles integrar y cuáles no; sin duda alguna, habrá conceptos que hemos dejado pasar al ser tan vasto el tema en cuestión, pero estamos seguros de que los que incluimos pueden servir de gran ayuda. Te invitamos a que realices una reflexión sobre lo que leerás, e incluyas o elimines aquello que te sirva como apoyo y crecimiento en tu quehacer musical.

#### ❖ Acción

¿Cómo logras tomar acción? ¿Por qué hay estudiantes que aun teniendo la información no hacen lo necesario para mejorar? Después de estos cuestionamientos realicé una retrospectiva para encontrar una respuesta dentro de mi experiencia. Me di cuenta de que *no* tomar acción era uno de los principales problemas dentro de la formación musical, decidí enfocarme a ello y el resultado ha sido el presente trabajo. Sin embargo, puede resultar en una paradoja si el estudiante que lea estas líneas se llena nuevamente de información, pero no hace nada al respecto. Todo lo aquí descrito es para *tomar acción*, de lo contrario nada cambiará: haz, actúa ahora. “Es esa la relación que existe entre el ser humano y su capacidad. No se desarrolla ésta meramente con editar y

teorizar, sino que es necesario acompañar estas funciones de la mente con acción y práctica...” (Suzuki, 1969, pág. 26).

Para Fromm, estar activo no es sólo *permanecer ocupado*, no es suficiente. El solo estar ocupado equivaldría en música a las “horas nalga” que hemos mencionado en el apartado de aprendizaje. Fromm, llama actividad no alineada a aquella que es productiva, pero no en el sentido de la capacidad de crear, sino a su calidad; cuando en la música logramos encontrar el juego interior dentro de la práctica del estudio y realmente aprendemos, se vuelve eficaz y tenemos una conciencia profunda en el presente:

...ese proceso puede ser muy productivo, aunque no produzca nada... La actividad productiva denota un estado de actividad interior... La productividad es una orientación del carácter que pueden tener todos los seres humanos, en el grado en que no se encuentren emocionalmente inválidos. Las personas productivas animan lo que tocan. Hacen surgir sus propias facultades, y dan vida a las personas y a las cosas (2006, págs. 93-95).

Recuerda que más fuerte que la razón, las emociones son una fuente de motivación para actuar, sólo debemos mediar entre el hacer lo que *hay que hacer* y no, *lo que nos apetece hacer* que no es siempre lo que necesitamos. Por ejemplo, cuando deseamos pasar la obra una y otra vez porque nos gusta o sólo revisar las partes divertidas, pero no es lo óptimo para estudiarla y mejorarla.

Dice Camps:

Spinoza, Hume y Adam Smith... coinciden en poner de relieve la escasa capacidad de la razón por sí sola para mover a la acción, así como la consiguiente necesidad de que el pensamiento racional *afecte* a la persona, que los principios y las normas se incorporen de tal forma a su manera habitual de ser que se produzcan sin demasiado esfuerzo los efectos deseados en la práctica. Se trata, en definitiva, de conseguir que el bien y los deseos coincidan hasta el punto de que no haya diferencia entre ambos (2011, pág. 25).

#### Recuerda

Lo estático siempre conduce a la muerte, el movimiento a la vida. Mientras no lo hagas no existe, se queda en el plano mental, así que a tomar acción.

## ❖ Amor

Más allá de tratar de definir al amor, cosa que sería imposible, aquí animamos a traerlo de vuelta a tu formación musical, sobre todo si en algún momento lo has tachado de ser un aspecto idealizado y romántico que llega solo y después del buen trabajo. Creo que el amor a la música, a los principios, al instrumento, debe prevalecer todo el tiempo, es fundamental. “En nuestro mundo el amor es una experiencia casi inaccesible. Todo se opone a él: moral, clases, leyes, razas y los mismos enamorados” (Paz, 1992, pág. 83).

El amor hacia la profesión transforma el modo en que hacemos y pensamos las cosas. Gardner nos cuenta la experiencia de Anne Sullivan, quien intentaba educar a una niña de siete años ciega y sorda llamada Helen Keller. Ann escribió a sus padres “El problema mayor que voy a tener que solucionar es cómo disciplinarla y controlarla sin destruir su espíritu. Tendré que ir bastante despacio al principio e intentaré ganarme su amor” La niña con el tiempo logró grandes progresos a gran velocidad (1995, pág. 40). Además de la penetración psicológica observamos en este ejemplo que el amor fue un elemento transformador, sobre todo en aquellos casos que nos parecen racionalmente casi imposibles.

El amor en la formación musical nos brinda sabiduría y conexión. Ama la música, sigue haciéndolo, siempre será honesta y justa contigo. Cuando amamos nos abrimos, procuramos y compartimos, somos mejores músicos y seres humanos.

## ❖ Capacidades innatas

A lo largo del presente trabajo hemos hablado de valores, virtudes y principios que nos trascienden, que provienen de un orden natural. Hemos adoptado el término de *capacidades innatas* de Gallwey para referirnos de forma general a todos estos conceptos, desde la perspectiva de hacerlos nuestros y fijar nuestros pilares de formación dentro de ellos. Por tal, nos parece relevante volver a escribir algunos, reiterar en la importancia que tiene su reflexión y acercamiento en tu filosofía de vida y profesión, sea cual sea la que decidas elegir.

Aquí algunas de las capacidades y potenciales humanos que proponen en similitud los participantes de los seminarios que realiza Gallwey (2009, pág. 55):

- Ser consciente y sentir
- Valor y fuerza
- Compromiso y decisión
- Amar y ser bondadoso
- Esperanza y fe
- Aprender, entender y encontrar claridad
- Ser creativo y curioso
- Ser espontáneo y sincero
- Ser feliz y estar satisfecho

Recordamos también por nuestra parte la magnanimidad, la magnificencia, la mansedumbre, la amabilidad, la libertad, la cooperación, la integridad, la humildad, la fidelidad, la lealtad, la medida, la justicia, la paciencia, el esfuerzo, la dignidad, la igualdad, la responsabilidad, la interdependencia, el servir, la verdad, la serenidad, el orden, la rectitud, entre otros.



## ❖ Creatividad

La creatividad es sumamente importante dentro de la profesión musical, nos permite divertirnos, jugar con la música, crear melodías y ejercicios de resolución de problemas. Para Gardner la creatividad “son los productos que son considerados inicialmente como novedosos en una especialidad, reconocidos como válidos dentro de la comunidad pertinente” (1995, pág. 67). La creatividad con el paso del tiempo puede pensarse que es un tema que sólo atañe a los niños, sin embargo, llena de frescura nuestra práctica de estudio y nos ayuda a observar diferentes perspectivas de los problemas técnicos y musicales que enfrentamos. También nos permite sentirnos despiertos y en movimiento constante. Dejarla entrar a nuestra formación musical asegura menos aburrimiento y la posibilidad de trascender como músicos, pues a través de ella dejamos nuestra firma en la interpretación. La creatividad mantiene al día nuestra capacidad de asombro y alegría por tocar, porque la música deja de ser monótona, también nos agudiza la memoria musical y la capacidad mental.

Como anécdota, un día escuchaba en una entrevista a Leonor Watling vocalista de un grupo español de pop. Le preguntaron por qué había decidido dedicarse a la música. Ella contó que había fallecido un familiar suyo cuando era niña y al momento de juntar todas sus cosas para decidir cuáles tiraban y cuáles guardaban, vio cómo entre conservar el título de carrera o una pintura que había realizado, decidieron quedarse con la pintura. Era lo que había creado, tenía un valor único y personal. Allí se dio cuenta que al final, el arte es lo que queda, la creatividad; crear es lo que trasciende.

## ❖ El cuerpo

Poder ser músico requiere de una correcta interrelación entre mente y cuerpo, conectarlos es uno de los principales factores para el éxito de la práctica del estudio.

Dice Gardner de la inteligencia cinético-corporal:

El control del movimiento corporal se localiza en la corteza motora, y cada hemisferio domina o controla los movimientos corporales correspondientes al lado opuesto. La evolución de los movimientos corporales especializados es de importancia para la especie, y en los humanos esta adaptación se extiende al uso de herramientas. La habilidad para utilizar el propio cuerpo para expresar una emoción (como en la danza), para competir en un juego, o para crear un nuevo producto constituye la evidencia de las características cognitivas de uso corporal (1995, pág. 36).

Comprendiendo lo anterior, y habiendo dedicado gran parte de este trabajo al cuidado de nuestra mente, queremos hacer un énfasis en la importancia de cuidar nuestro cuerpo como músicos. Aunque el violonchelo es el “instrumento” con el que trabajamos, el cuerpo, podríamos decir que es también parte de él; lo necesitamos para tocar. Este cuerpo (concientizando también al cerebro), de igual forma responde a cómo lo mantengas y lo hagas vibrar: hay que ejercitarlo frecuentemente, alimentarlo saludablemente, dejarlo descansar el tiempo necesario, etc. Tu cuerpo está vivo y como tal, requiere que le pongas el mismo cuidado que a tu instrumento musical.

Te recomendamos que generes buenos hábitos de calentamiento antes de tocar, generando tus propias rutinas. Así previenes cualquier tipo de lesión y podrás disponer de todas las capacidades físicas que posees para la creación musical.

## ❖ Equilibrio

Todo puede tener la justa medida para ti si lo decides. A lo largo de la presente lectura hemos hablado de diversos conceptos y en todos ellos se exhorta a buscar un balance que nos calce. Para encontrarlo se necesita honestidad, responsabilidad, claridad, reflexión y escuchar nuestra voz interior. No hay un absoluto bueno o malo en estos casos.

Gallwey por ejemplo, opina que querer cambiar todo el tiempo las cosas y aspectos negativos a positivos puede resultar muy extenuante, aún escuchemos constantemente que debemos ser siempre positivos en la vida; se necesita equilibrio. Dyer, como lo habíamos mencionado, opina que nos genera demasiado estrés desear en todo momento “hacer lo mejor posible”. Estos son algunos ejemplos donde acercarnos a los extremos puede resultar contraproducente, positivo y mucho no siempre significa saludable, hay que buscar un balance:

- En la introspección:
  1. Si nos forzamos en cambiar no seremos capaces de valorarnos y aceptarnos en el presente.
  2. Si no hacemos nada por crecer como personas no hay movimiento, no hay sentido de ser.
  
- En la práctica del estudio:
  1. Si pensamos mucho durante nuestro estudio con el instrumento, pero no lo practicamos nada cambia al tocar.
  2. Si practicamos mucho pero no pensamos, no funcionará lo aprendido, tocaremos mal.

- En la formación musical:
  1. Si alimentas tu espíritu, te das tiempo para todo menos para el buen trabajo, no podrás tocar.
  2. Si te obsesiona estudiar todo el tiempo, pero no alimentas tu ser física, mental y espiritualmente, puede generarse hartazgo, depresión. Tu interpretación estará vacía

## ❖ Éxito

Tener éxito es algo que en nuestra época está configurado como un gran objetivo a lograr: si eres exitoso eres feliz; es la función. Pero ¿qué es el éxito y hasta qué punto puede representarnos un enorme peso de estrés durante nuestra formación?

Para Covey (2003, pág. 12), el verdadero éxito no es algo externo, como lograr algo para que sea distinguido por los demás, por ejemplo, tocar en las presentaciones y que te reconozcan. Esto suena un tanto contradictorio dado que como músicos, la naturaleza de la profesión es tocar delante de la gente, sin embargo, el verdadero éxito para él, radica en la *ética del carácter* integrando principios y buenos hábitos a tu vida: conocerte a ti mismo, resiliencia en tu formación, paciencia y sabiduría al estudiar, lograr las sensaciones necesarias para tocar, empatía con las demás personas, compartir la música que creas; es allí donde radica el éxito que vale la pena buscar.

### Para reflexionar

¿Qué es el éxito para ti?

Gallwey (2009, págs. 252-254), invita a tomar un momento para contestar la pregunta anterior. ¿Cuál es el objetivo que persigues en nombre del éxito? ¿En qué medida ese significado lo ha creado la sociedad y en qué medida lo creas tú? ¿Hasta qué punto representa una presión y no una motivación?

Una vez me preguntaron: —¿Cómo sé si estoy jugando bien al Juego Interior?<sup>47</sup> Mi respuesta fue: —Tienes una sensación de que las cosas suceden sin esfuerzo. Cuando dejas de esforzarte tanto y empiezas a confiar más, llega el éxito (pág. 244).

Para el autor, el éxito externo también existe y trae el reconocimiento que conocemos todos. Admite que dentro de ello igual puede brindarnos valiosas recompensas internas; como cuando ganas un concurso, el éxito externo aporta al valor interno de tu buen trabajo. El éxito interno lo mide con medidas internas: sólo tú sabes si lo has logrado por la manera en cómo te sientes.

Para Suzuki la fórmula del éxito es sencilla: “desarrollar la energía y cultivar la paciencia de igual manera que cualesquiera otras potencialidades del hombre”, donde la paciencia se desarrolla sobrellevando en un inicio las dificultades, después con esfuerzo y capacidad donde el crecimiento no tiene límites (1969, pág. 55).

El verdadero artista ha de ser persona que sobresalga por la belleza y excelencia de su criterio, sus sentimientos y sus actos...

Hay que reunir tres cualidades en grado sobresaliente: 1) musicalidad en primer orden; 2) superioridad de ejecución instrumental; 3) dotes de carácter (pág. 27).

---

<sup>47</sup> Se refiere el autor a aprender a aprender de una forma distinta, aquellos cambios que se llevan dentro de nosotros mismos para potencializar nuestra excelencia natural.

## ❖ Honestidad y humildad

Ser honestos y humildes nos permite ver y asumir la realidad. En la música si tenemos deficiencias técnicas o musicales, el primer paso para resolverlas es ser sinceros con nosotros mismos y aceptar que existen. Estas dos cualidades nos permiten manejar el ego, crecer y desarrollar nuestro carácter dentro de la formación musical. Mejora nuestra autoestima y nos conecta con quienes somos en verdad. Aquel músico que trabaja bajo estos principios, al subir al escenario e interpretar su música gozará de libertad y empatía con el público. La música honesta no se puede ocultar. De igual forma, reconocer humildemente las fortalezas o deficiencias nos permite ser aptos para pedir y aceptar ayuda cuando la necesitamos. “Cuando estamos totalmente familiarizados con nuestras capacidades y deficiencias, ya no intentaremos mostrar puntos fuertes que no tenemos, no jugaremos con moneda falsa, porque estos engaños finalmente fallarán su meta” (Schopenhauer, 2012, pág. 30).

## ❖ Libertad

Cuando hemos llegado al punto de la reflexión y aceptación de todas las situaciones que nos aquejan nos liberamos y sin duda nos sentimos más ligeros. Esta libertad si bien conlleva responsabilidad nos permite decidir y motivarnos a seguirnos formando musicalmente.

*...el comportamiento humano no está determinado, aunque sí condicionado. Este ámbito o espacio que va del condicionamiento a la determinación es el que, precisamente ocupa la libertad... La libertad, qué duda cabe, media entre el yo, los motivos, la intencionalidad y las acciones por las que la persona opta (Polaino-Lorente, Cabanyes Truffino, & del Pozo Armentia, 2003, pág. 34).*

Es importante acostumbrarse a la libertad, saber qué hacer con ella y disfrutarla. ¿Qué arcos me parece mejor utilizar?, ¿Cómo voy a desarrollar la melodía?, ¿Qué herramienta técnica me conviene más? Para poseerla debemos estar seguros de nosotros como músicos, prepararnos, llevar un buen trabajo. Cuando no es así sentimos confusión y miedo de no saber qué hacer; por ejemplo, cuando el maestro te da la libertad de escoger alguna pieza en tu repertorio y no tienes idea de cuál tocar ni por qué. La libertad nos hace más responsables, más conscientes, y nos enseña a aprender. Nuestro comportamiento y respuestas se desarrollan mejor cuando nos sentimos libres, bajo condicionamientos positivos porque son parte propia de la naturaleza humana (pág. 35).

En el escenario el músico busca afanosamente lograr libertad; con su música, con su cuerpo, con su ser. Por ello no debemos verla como un “cliché” romántico, un estado superior que se alcanza a determinado nivel; sino más bien un estado presente con base en una fórmula que incluye experiencia, y preparación física y mental. Una libertad consciente y trabajada que sólo llega a base de constancia, compromiso, humildad y amor hacia la música, entre otros aspectos. Ese



estado no siempre es el mismo, posee como siempre variables internas y externas. Picasso expresa “la inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando”; lo mismo ocurre con la libertad, existe, pero hay que estar preparado para ella, buscarla y equilibrarla.

Dice Fromm:

...el hombre, cuanto más gana en libertad, en el sentido de su emergencia de la primitiva unidad indistinta con los demás y la naturaleza, y cuanto más se transforma en "individuo", tanto más se ve en la disyuntiva de unirse al mundo en la espontaneidad del amor y del trabajo creador o bien de buscar alguna forma de seguridad que acuda a vínculos tales que destruirán su libertad y la integridad de su yo individual (El miedo a la libertad, 1977, pág. 48).

## ❖ Meditación

Alguna vez en un video, escuché a una chelista decir que para ella tocar el instrumento era como meditar. Se ocupaba por generarse el ambiente adecuado: un lugar agradable, espejo, material de estudio. Todos los días se disponía a respirar y tomar el control de su mente mientras realizaba la práctica del estudio con el instrumento. Era un momento para ella misma y al mismo tiempo para su música.

Hay maestros que recomiendan ampliamente la práctica de la meditación porque el estado mental es muy similar al que alcanzamos cuando logramos una práctica saludable y funcional, es como si te desconectaras de todo, pero a la vez nunca has estado más consciente de ti, tus pensamientos y movimientos; todo fluye.

Dice Paz:

El conocimiento que nos proponen las doctrinas orientales no es transmisible en fórmulas o razonamientos. La verdad es una experiencia y cada uno debe intentarla por su cuenta y riesgo. La doctrina nos muestra el camino, pero nadie puede caminarlo por nosotros. De ahí la importancia de las técnicas de meditación. El aprendizaje no consiste en la acumulación de conocimientos, sino en la afinación del cuerpo y del espíritu. La meditación no nos enseña nada, excepto el olvido de todas las enseñanzas y la renuncia a todos los conocimientos. Al cabo de estas pruebas, sabemos menos, pero estamos más ligeros; podemos emprender el viaje y afrontar la mirada vertiginosa y vacía de la verdad. Vertiginosa en su inmovilidad; vacía en su plenitud (1992, pág. 46).

La meditación tiene amplios y diversos significados, tanto religiosos como espirituales, puesto que ha sido practicada desde hace muchos años en la historia de la humanidad por diferentes civilizaciones. Busca en general un estado de libertad y atención en el presente. Te invitamos a que te acerques más al tema e investigues los beneficios que puede tener en tu formación musical si decides incluirla como una actividad más en tu vida: ayuda a la memoria, mejora la inteligencia emocional, renueva la energía, aumenta el cociente intelectual y la salud física, entre otros. Fromm, basado en la descripción de la meditación budista realizada por Nyanaponika Mahathera (1970 y 1973), escribe:

De la práctica de la concentración, hay un camino que nos lleva directamente a uno de los preparativos fundamentales para aprender el arte de ser: meditar...

La meditación budista es la máxima conciencia de nuestros procesos físicos y mentales... el cultivo ordenado de la recta atención, según lo enseña el Buda en su discurso sobre el Satipatthana, sigue siendo el método más sencillo y directo, el más completo y eficaz, de adiestramiento y desarrollo de la mente para sus tareas y problemas cotidianos, así como para su fin más elevado: la propia y definitiva liberación espiritual de la codicia, el odio y el engaño. Las enseñanzas del Buda ofrecen gran variedad de métodos de adiestramiento mental y temas de meditación adecuados a las diversas necesidades, temperamentos y capacidades individuales. Pero, en definitiva, todos estos métodos convergen en la «vía de la atención» ... la «vía única» o «vía directa» (ekayano maggo). Por tanto, la vía de la atención puede llamarse justamente el «corazón de la meditación budista», o incluso el «corazón de toda la doctrina» (dhamma-

hadaya). La atención... se extiende a todas las esferas del ser: tanto al propio estado de ánimo, como a aquello que lo ocupa. Toda experiencia, si se observa con atención, es clara, distinta y real, no automática, mecánica y difusa. Quien ha llegado al estado de plena atención es ya alguien despierto, consciente de la realidad en su profundidad y concreción; es concentrado, no distraído (Del tener al ser, 2017, págs. 39-41).

## ❖ Motivación

Para Dyer (2011, págs. 19-20), existen dos motivaciones: la más común conocida como imperfección o motivación por deficiencias, donde tu deseo es repararlas o superarlas; y la segunda, el deseo de crecer y seguirte desarrollando. La más sana desde su perspectiva es la segunda, debido a que está en nuestra naturaleza el ánimo de aprender y progresar. Esta motivación también impulsa tu energía vital porque te moviliza para mejorarte a ti mismo, para dominar tu presente, la persona que eres y deseas ser.

Como músicos debemos cuidarnos de las motivaciones superfluas, no tendrán la suficiente fortaleza en los momentos críticos para no claudicar. Para Hoppenot, esas motivaciones intrascendentes serían ganar un premio o buscar agradar en la opinión de los demás (2002, pág. 10).

### Para reflexionar

¿Qué es realmente lo que te motiva en tu formación musical?

Equilibra tu motivación para que se mantenga sólida y saludable, para que te llene de energía. De vez en cuando reafirma tus porqués y no tengas miedo; si lo necesitas, cámbialos a favor de tu aprendizaje y crecimiento.

## ❖ Sensibilidad

La trascendencia en la sensibilidad radica en que en la música debemos aprender a ver a través de las sensaciones. Xavier Zubiri nos recuerda la relación de los datos reales que los sentidos nos suministran y el acto en sí mismo de nuestra percepción y juicio. “Inteligir consiste formalmente en aprender lo real como lo real, y sentir es aprender lo real en impresión”, en otras palabras, sentir es una impresión; inteligir es aprehensión de realidad. Estos conceptos son individuales pero interdependientes entre sí constituyendo un solo acto que es: la *inteligencia sentiente* (1998, págs. 11-12). Esta inteligencia es indispensable en la práctica del estudio. La primera información que llega es la sensación que se produce a través de los sentidos, por ejemplo, en la mano derecha al aprender un movimiento del mecanismo del arco: el peso, el contacto con la nuez, la guarnición y la vara. La siguiente información, es la relación con nuestras experiencias: de qué manera percibimos el movimiento, con qué lo podemos comparar, cómo cambiamos la atención al codo o la muñeca para que el movimiento fluya. Estos dos procesos, realizándose en conjunto son parte clave del aprendizaje musical.

Podemos practicar y potencializar esta inteligencia a través del yoga u otras actividades que requieran una atención total como lo es la música.

## ❖ Talento

Es común que escuchemos en el ambiente profesional “esa persona tiene talento para la música” y en algún momento de nuestra profesión, sincerándonos, nos gustaría que nos lo dijeran a nosotros: “tú tienes talento para esto”.

Comencemos por comprender algunos conceptos. Para Gardner (1995, págs. 67-69):

- El *talento* es una señal de potencial biopsicológico precoz en cualquier especialidad existente en la cultura.
- La *prodigiosidad* es una forma extrema del talento de una especialidad.
- Los *genios* no sólo son personas expertas y creativas, sino que asumen una trascendencia universal o casi universal.
- La *experiencia superior* se considera, después de que un individuo ha trabajado durante una década o más en una especialidad, dominando técnicas y conocimientos que son requisito para actuar en los niveles más altos. Sin embargo, no implican originalidad, dedicación o pasión.
- Los *expertos* son personas que alcanza rápidamente un nivel de competencia dentro de una especialidad, independientemente de si sus medios son novedosos o excepcionales.

Es bueno asimilar estas diferencias en los conceptos para concientizar que tener poco o mucho talento musical (esa predisposición al potencial físico y mental), no tiene relación directa con el hecho de alcanzar mayor o menor éxito en el ambiente profesional. Los genios, que son casos muy específicos, serían los únicos con ese don especial donde aún en ese caso, se necesitarán alinear diversos factores para llevar a cabo los logros.

Suzuki lo explica muy claro, todos sin excepción tenemos capacidad de desarrollarnos en la música en un ambiente adecuado sin importar la cantidad de talento, la diferencia es que la persona que desarrolla sus capacidades y se cultiva en la infancia necesitará repetir 500 veces un golpe de arco para dominarlo; aquella que empieza tarde 5000. Como vemos, la relación es más bien en función del buen trabajo realizado; saber *qué* hacer y *cómo* hacerlo, tener normas sanas y efectivas desde temprana edad. Si por algún motivo no es nuestro caso y empezamos siendo jóvenes, el buen trabajo, principios y hábitos nos guiarán a lograr nuestras metas y objetivos con base en disciplina, constancia, amor, paciencia, resiliencia, entre otros. Esa ecuación es la que realmente debe interesarnos, pues allí está el resultado que obtendremos. Recordemos que siempre el buen trabajo vencerá al talento, que tiende a la falsa confianza y suficiencia (1969, pág. 66). Si mantenemos la idea de que el talento es lo más importante nos desmotivamos automáticamente o tenemos a nuestro alcance un pretexto perfecto para no hacer lo que nos corresponde para lograr nuestras metas.

Quando uno ve a la obra grande y el gran talento de quienes le antecedieron en ese empeño y los compara con la capacidad propia y además le dicen que el talento es condición ingénita, nada más natural que sucumba a la melancolía y la desesperanza.

En lugar de llevar una vida angustiada y falta de esperanza se debe decir – no, el talento no nace, hay que engendrarlo- Si uno opta por este criterio la esperanza sustenta el ánimo, aunque el sendero que conduce al triunfo esté preñado de penalidades y vicisitudes. El esfuerzo de superación es siempre beneficioso siempre y cuando uno lo entienda como una obligación moral... de no omitir esfuerzo, aunque se nos haga difícil, para acumular experiencia, que es idoneidad, superando así sus actitudes (págs. 45-47).



## Conclusión

“Pequeños cambios producen grandes impactos a lo largo del tiempo”

Enrique Simó

Ésta es sólo la primera parte del camino, el cómo la experiencia de conocernos mejor comienza a guiar nuestra formación musical como violonchelistas y la mantiene firme para realizar un buen trabajo también en la práctica del estudio. “La mayor parte de los intérpretes tienen una idea clara de cómo les gustaría tocar si pudieran eliminar sus impedimentos... no obstante, no existen atajos, salvo la identificación de actitudes y métodos mental y físicamente contraproducentes” (Bunting, 1999, pág. 11).

Este trabajo ha sido una búsqueda personal por encontrar los pilares, el equilibrio y el aprendizaje en la profesión musical. A través de esta investigación he encontrado respuestas y sin duda alguna, reafirmo que todo beneficio en nuestra persona se verá reflejado en la música, acrecentando el amor con el que hacemos y compartimos las cosas. Sin embargo, es un camino individual y diferente para cada uno de nosotros, espero que el tuyo se siga enriqueciendo.

Para la tradición oriental la verdad es una experiencia personal. Por tanto, en sentido estricto, es incomunicable. Cada uno debe comenzar y rehacer por sí mismo el proceso de la verdad. Y nadie, excepto aquel que emprende la aventura, puede saber si ha llegado o no a la plenitud, a la identidad con el ser. El conocimiento es inefable (Paz, 1992, pág. 47).

Recuerda que el cerebro humano tiene la capacidad de equilibrarnos con sabiduría, levantarnos de las amenazas, encontrar soluciones brillantes para seguir adelante (Gallwey, pág. 88).

Escribe Bunting:

Cuando la cabeza renuncia a la tentación de usurpar la función de la mano, queda libre para pensar de manera inteligente y “generalizada”, y además para equilibrar el cuerpo... Este estado admirable, diferenciado, se relaciona con una fase madura en un desarrollo mental/emocional feliz. Existe una relación madura con la gravedad y la mortalidad, un buen uso del cuerpo, respiración y circulación sanguínea libre (y una saludable interacción entre todo ello); y también confianza por lo que se refiere a la acción en el seno de la naturaleza y sobre ella (1999, pág. 17).

En el video de un masterclass de Moisés Sánchez (Mousike La Laguna, 2018), aproximadamente a partir del minuto veinte podemos escuchar en su plática un pequeño resumen de diversos temas tratados en este trabajo: miedo, libertad, juicio. Recomiendo a quien guste escucharlo.

Cierro escribiendo nuevamente sobre los tres principios del juego interior de Gallwey, que son el corazón de su metodología y que podemos aplicar en todo momento (2009, pág. 15):

1. Ser conscientes sin juzgar
2. Creer en nosotros mismos
3. Elegir libre y conscientemente

### Recuerda

- Nada va a suplir el buen trabajo hecho con constancia y disciplina, mas se debe crear el ambiente y los medios para lograrlo: principios, paciencia, resiliencia y convicción.

### Conclusión

- ¿Cuántas de las preguntas te tomaste el tiempo de contestar y reflexionar?
- ¿Cuántas de las estrategias pusiste en marcha y realizaste correctamente? ¿Por cuánto tiempo?
- ¿Has cambiado algo?

## Bibliografía

- Argudín, Y., & Luna, M. (2006). *Aprender a pensar leyendo bien*. México, D.F.: Paidós.
- Backaller, E. R. (1976). La música en México. *Revista de la Universidad de México*, 29-46.
- Brennan, R. (1992). *El manual de la Técnica Alexander*. Barcelona: Plural de Ediciones, S.A.
- Bunting, C. (1999). *El arte de tocar el violonchelo Técnica interpretativa y ejercicios*. Madrid: Pirámide.
- Campos, P. L. (2014). *Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey*. Recuperado el 2019, de [https://repositorio.itesm.mx/bitstream/handle/11285/560568/Paola\\_Lopez\\_MEE\\_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.itesm.mx/bitstream/handle/11285/560568/Paola_Lopez_MEE_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Camps, V. (2011). *El gobierno de las emociones*. Barcelona: Herder.
- Chávez, R. C., & Redondo Rojo, J. M. (2007). Variables y factores asociados al aprendizaje escolar. Una discusión desde la investigación actual. *Estudios Pedagógicos*, 33(2), 155-175. Recuperado el 2019, de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-07052007000200009&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-07052007000200009&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Cía, A. H. (2006). *Cómo superar el Pánico y la Agorafobia*. Bueno Aires: Polemos.
- Covey, S. R. (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Buenos Aires: Paidós .
- Dyer, W. W. (2011). *Tus zonas erróneas*. DEBOLSILLO. Recuperado el 2019, de <https://es.scribd.com/doc/274769920/Tus-Zonas-Erroneas>
- Elliott, C. H., & Smith, L. (2004). *Ansiedad para DUMMIES*. Colombia: Grupo Editorial Norma S.A. .
- Freud, A. (1986). *El yo y los mecanismos de defensa*. México: Paidós Mexicana, S.A.
- Fromm, E. (1977). *El miedo a la libertad*. Buenos Aires: Paidós. Recuperado el 2019, de <https://es.scribd.com/document/27123551/ERICH-FROMM-El-Miedo-a-La-Libertad>
- Fromm, E. (2006). *¿Tener o ser?* México: Fondo de Cultura Económica.
- Fromm, E. (2017). *Del tener al ser*. pplogi Editor digital. Recuperado el 2019, de <https://es.scribd.com/document/345892546/Del-Tener-Al-Ser-Erich-Fromm>
- Gallwey, T. (1997). *El juego interior del tenis*. España: Sirio S.A.
- Gallwey, T. (2009). *El juego interior del estrés*. España: Sirio, S.A. Recuperado el 2019, de <https://es.scribd.com/read/334694668/El-juego-interior-del-estres>

- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples*. Barcelona: Paidós .
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. Recuperado el 2019, de [file:///C:/Users/club/Downloads/Goleman\\_Inteligencia\\_Emocional\\_Format\\_Aceptable.pdf](file:///C:/Users/club/Downloads/Goleman_Inteligencia_Emocional_Format_Aceptable.pdf)
- Hartmann, N. (2011). *Ética*. Madrid: Encuentro.
- Hiriyappa. (2018). *El desarrollo de la personalidad y sus teorías*. Babelcube Inc. Recuperado el 2019, de <https://es.scribd.com/book/376383119/El-Desarrollo-de-la-Personalidad-y-sus-teorias>
- Hock, C. (2010). *Los cuatro temperamentos*. México: Apóstoles de la Palabra.
- Hoppenot, D. (2002). *El violín interior*. Madrid: Real Musical.
- Laak, J. t. (1996). Las cinco grandes dimensiones de la personalidad. *Revista de Psicología de la PUCP, XIV(2)*, 129-181.
- Paz, O. (1992). *El laberinto de la soledad*. Madrid, España: Fondo de Cultura Económica. Recuperado el 2019, de [https://descargarlibrosenpdf.files.wordpress.com/2018/05/pazoctavio\\_laberinto-de-soledad.pdf](https://descargarlibrosenpdf.files.wordpress.com/2018/05/pazoctavio_laberinto-de-soledad.pdf)
- Polaino-Lorente, A., Cabanyes Truffino, J., & del Pozo Armentia, A. (2003). *Fundamentos de Psicología de la Personalidad*. España: Instituto de Ciencias para la Familia. Universidad de Navarra. Ediciones Rialp, S.A.
- Reich, W. (1957). *Análisis del Carácter*. Buenos Aires: Paidós.
- Roca, E. (12 de marzo de 2016). *Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos*. Recuperado el 2019, de Página oficial de Elia Roca: <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/Tecnicas%20ansiedad.pdf>
- S.Hall, C., & Lindzey, G. (1984). *Las teorías psicosociales de la personalidad*. México: Paidós Mexicana S.A.:
- Saldivar, G. (1934). *Historia de la Música en México*. México: Secrearía de Educación Pública, departamento de Bellas Artes.
- Schopenhauer, A. (2012). *El arte de ser feliz*. Barcelona: Herder. Recuperado el 2019, de <https://es.scribd.com/read/351482548/El-arte-de-ser-feliz-Explicado-en-cincuenta-reglas-para-la-vida>
- Serafini, M. T. (2006). *Cómo se estudia*. México, D.F.: Paidós Mexicana S.A.
- Staton, T. F. (1967). *Cómo estudiar*. México D.F.: Trillas S.A. de C. V.
- Suzuki, S. (1969). *Hacia la música por amor*. EEUU: Exposition Press,Inc.
- Zubiri, X. (1998). *Inteligencia Sentiente*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.

## Videos

Camarena, J. (16 de agosto de 2015). *xcptenor*. Recuperado el 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=Crd9zD8tORE>

Klaric, J. (15 de mayo de 2017). *BiiA LAB*. Recuperado el 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=h0JbimQ4RRM>

Sánchez, M. (16 de octubre de 2018). *Mousike La Laguna*. Recuperado el 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=KSKr6X1uSXE>

Simó, E. (2 de agosto de 2016). *Mindalia Televisión*. Recuperado el 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=sygD-YBKGbA>

Simó, E. (4 de agosto de 2016). *Mindalia Televisión*. Recuperado el 2019, de <https://www.youtube.com/watch?v=QmQwfT5VJSI&t=390>

## Anexos

### Índice de estrategias

Tema	Estrategia	Página
<b>Temperamento</b>	Inhibición	42
<b>Personalidad</b>	Conoce, identifica y elimina	54
<b>Introspección</b>	Cambio de paradigmas	90
	Conoce y gobierna tus emociones	94
	Las tres preguntas de control	95
	Transposición	97
<b>ZIM:<sup>48</sup> crítica</b>	Maneja las críticas	102
<b>ZIM: Aprobación y sentido de pertenencia, crítica, envidia, autosabotaje, preocupación y culpa</b>	Cambia tú	109
<b>ZIM: miedo</b>	Que tus miedos sean siempre motivadores	121
	Aprende a manejar el pánico escénico	126
<b>ZIM: estrés</b>	Mide tu nivel de estrés	131
	Las cuatro erres: reposo, relajación, recreo y reflexión	134
	El código del juego interior CEC	134
	Stop	137
<b>ZIM: ansiedad</b>	Aceptar y conquistar la ansiedad	140
	Del manual de Elia Roca para el control de ansiedad	142
	Desafiar y eliminar la anticipación negativa	145
<b>ZFM:<sup>49</sup> autoestima</b>	El árbol de la estabilidad	160

<sup>48</sup> Zona de Inestabilidad en los músicos.

<sup>49</sup> Zona de fortaleza para los músicos.

## Índice de cuadros comparativos y de información (azules)

Título	Página
Factores que destacan en las escuelas eficaces relacionado con los procesos instruccionales	32
Factores escolares asociados al rendimiento académico	33
Esquema general de los cuatro temperamentos según Hock	40
Las cinco grandes dimensiones de la personalidad	46
Mecanismos de defensa por Anna Freud relacionados a la formación musical	50
Otros mecanismos de defensa relacionados a la formación musical	53
Recomendaciones al momento de realizar una introspección	88
Relaciones y diferencias entre miedo, estrés y ansiedad	117
Miedos motivadores*	121
¿En qué momento la ansiedad constituye un problema?	139
Actividades para la ansiedad*	140
El juego interior de aprender	166
El triángulo RAD	166
Problemas de estudio detectados en los estudiantes y su correlación en la profesión musical	170

\*Forman parte de la estrategia.