

# **CAPITULO 6 : TECNICAS COGNITIVAS PARA SUPERAR LA ANSIEDAD ESCENICA.**

(Por: Angel Pozo. Psicólogo Especialista en Psicología Clínica)

- 1.- Introducción.
- 2.- Métodos de reatribución verbal y discusión cognitiva.
- 3.- Las distorsiones cognitivas.
- 4.- Diseño de experimentos conductuales.
- 5.- Modificando los procesos atencionales.
- 6.- Las teorías de la atribución y su aplicación.
  - 6.1.- Conceptos básicos.
  - 6.2.- Efectos emocionales y motivacionales.
  - 6.3.- El papel de los formadores.
  - 6.4.- El papel del individuo.

## 1.- Introducción.

*“ No ha estado mal, seguro que la próxima vez te sale mejor, comenta el profesor de violín a uno de sus alumnos tras una audición”.*

En principio este comentario no tendría por qué suponer ningún problema para la mayoría de los músicos, ¿o no?. Veamos un ejemplo:

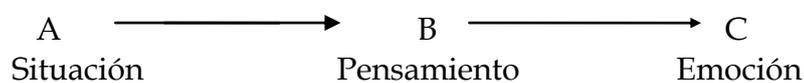
- El músico A se siente bastante frustrado tras el comentario, se encuentra pensativo en las horas posteriores y ha estado repasando mentalmente todas las fases de su audición y analizando sus errores , lo que le ha generado bastante ansiedad y alguna dificultad en conciliar el sueño.

- El músico B no experimenta ninguna emoción negativa en especial tras el comentario, se encuentra relativamente relajado, no le da demasiadas vueltas ni analiza su intervención durante las horas siguientes, aunque sí que ha hecho un breve comentario con los compañeros, y duerme con bastante tranquilidad.

¿Qué es lo que explica el que las reacciones emocionales y comportamientos de cada uno hayan sido tan diferentes a pesar de que a los dos les ha sucedido la misma situación?. Si analizamos con algún detalle el ejemplo anterior cabría preguntarse: ¿qué ha pensado A para sentirse frustrado tras el comentario y qué ha pensado B para no sentirse especialmente alterado?. En realidad han sido sus distintas valoraciones del mismo hecho las que han condicionado sus reacciones y emociones: en el caso de A probablemente ha empleado valoraciones del tipo “... aunque me diga eso, en realidad piensa que soy un desastre...” y en el caso de B probablemente “... en realidad sí que he cometido algunos fallos, los tendré en cuenta la próxima vez...”.

Los procesos de discusión cognitiva se basan en lo que denominamos el “modelo cognitivo de las emociones” o modelo ABC .Dicho concepto no es ninguna invención moderna sino que arranca ya desde los filósofos estoicos y se basa en la idea que hemos intentado exponer en el ejemplo anterior, por la que las personas no nos alteramos o experimentamos emociones directamente debido a la ocurrencia de determinados acontecimientos, sino que dichos sucesos habrán de ser valorados o percibidos de una determinada manera para que conduzcan a unas emociones u otras, pues de lo contrario todas las personas

reaccionaríamos de igual modo ante circunstancias similares, cosa que sabemos que no es así en modo alguno. En efecto, no van a ser los sucesos en sí mismos los que generen directamente nuestras reacciones emocionales y conductas, sino la percepción de los mismos que cada uno desarrolla en base a su historia de aprendizaje . Gráficamente y en adelante llamaremos “A” a cualquier suceso o evento que inicia el proceso que conduce a unas determinadas reacciones emocionales (el comentario del profesor en el ejemplo); llamaremos “B” al proceso de valoración, interpretación o asignación de significado de dichos sucesos (los pensamientos que han tenido cada uno de los alumnos en el ejemplo); y llamaremos “C” a las distintas reacciones emocionales y comportamientos que desarrollamos en última instancia (las conductas concretas y emociones de cada uno de los alumnos).



Es posible que algunas personas no se muestren de acuerdo con el modelo y explicación que acabamos de dar y piensen que eso de la valoración y los pensamientos no es más que un juego de palabras y que lo que realmente nos hace sentir las emociones es lo que nos ha ocurrido (por ejemplo, nos han robado el coche con un violín valorado en 18.000 euros dentro). Esto es totalmente comprensible dado que esos procesos de valoración ocurren de forma muy rápida y automática en muchas ocasiones y que la mayoría de las personas no estamos acostumbrados a analizar nuestros procesos de pensamiento, por lo que tendemos a pensar

que los acontecimientos provocan de forma directa las emociones sin mediación cognitiva alguna. Sería interesante reflexionar esta cuestión tomando como ejemplos algunas situaciones realmente dramáticas que a veces sufrimos las personas. ¿Por qué todos los padres que pierden a un hijo o todas las personas parapléjicas no se deprimen de forma clínica? y sin embargo ¿por qué algunas personas se deprimen de forma clínica cuando se quedan calvos o no les dan el ascenso que esperaban en el trabajo?.

## 2.- Métodos de reatribución verbal y discusión cognitiva.

Una manera de cambiar nuestras conductas cognitivas, es decir, nuestros pensamientos es aplicar una serie de técnicas entre las que se encuentran los métodos de reatribución verbal y discusión. Básicamente consisten en estrategias de análisis de nuestros pensamientos problemáticos en base a elementos como: la evidencia que los apoya, su utilidad, forma de expresión, etc para modificarlos por otros más adecuados o realistas. Este proceso aparentemente sencillo, en ocasiones se torna bastante complejo, así que vamos a intentar explicar cómo llevar a cabo dicho análisis de forma práctica. Lo primero que deberíamos aprender es a identificar nuestros pensamientos problemáticos y distinguir correctamente pensamientos, emociones y situaciones activadoras, ya que únicamente podemos discutir o cuestionar los primeros. Esto es importante porque cuando experimentamos emociones negativas, no las percibimos como elementos aislados sino que vivimos la situación de forma integrada y a veces las cosas ocurren tan rápido que nos resulta difícil darnos cuenta de nuestras interpretaciones. Ejemplos:

A Situación Negativa	B Pensamiento	C Emoción
Horas antes de un concierto Nervios.	<b>Irracional</b> “Seguro que me pongo nervioso”. “Todos verán lo nervioso que estoy”.	
Durante el concierto Nervios.	“Todos se estan dando cuenta mis temblores” “No soporto esta ansiedad” “Estoy haciendolo horrible”.	
Después de una actuación en la que hemos cometido algún error mal músico en nuestra interpretación.	“Todo ha salido mal”. “Soy un desastre y un  “Es horrible lo que ha ocurrido”.	Impotencia. Depresión

Estos son sólo algunos ejemplos de varias secuencias ABC. Para que puedas aprender el procedimiento es necesario que durante algún tiempo lleves un registro diario en el que anotes las diversas situaciones de malestar emocional que puedas experimentar a lo largo del día. Para ello cogemos una hoja en blanco y, poniéndola en posición horizontal le hacemos una serie de columnas en las que ubicamos los siguientes datos:

#### SITUACION - PENSAMIENTOS - EMOCIONES Y CONDUCTA.

En esta hoja iremos anotando con nuestro propio lenguaje las distintas incidencias emocionales, procurando no demorar demasiado las anotaciones respecto a la ocurrencia de las secuencias para conservar la fidelidad de los datos.

Por ejemplo:

- **Situación (A):** Musical notation for Situation (A) consisting of two lines of notes with a triplet of eighth notes in the first measure of each line.
- **Pensamientos (B):** Musical notation for Thoughts (B) consisting of two lines of notes with a triplet of eighth notes in the first measure of each line.
- **Emociones y conducta (C):** Musical notation for Emotions and Behavior (C) consisting of two lines of notes with a triplet of eighth notes in the first measure of each line.

Pero ¿qué ocurre cuando nos sucede alguna situación e inmediatamente experimentamos determinadas emociones negativas y “aparentemente” no hemos pensado nada?. El que las secuencias ABC ocurran de forma muy rápida en ocasiones no implica que no conlleven algún tipo de valoración o interpretación. En estos casos debemos fijarnos en la situación ocurrida y en las emociones y conducta que hemos experimentado, para deducir en base a dichas emociones la interpretación que hemos hecho probablemente. Veamos un ejemplo: si un compañero me hace una crítica constructiva después de una interpretación (A) y yo me siento bastante frustrado (C) pero no alcanzo a identificar qué tipo de valoración he hecho, puedo intentar ver cuál se ajusta mejor a las emociones que estoy sintiendo: “lo dice porque me aprecia y tampoco le da demasiada importancia” (B-1) o “lo dice porque en el

fondo le doy pena porque he hecho una interpretación horrible” (B-2).

En ocasiones puede resultar útil recurrir a listados más o menos tipificados de ideas irracionales comunes a algún tipo de población o de alteración emocional. A continuación tienes un listado, que no pretende ser exhaustivo de las ideas irracionales o problemáticas que suelen emplear los músicos en su valoración de las diversas situaciones musicales a las que se enfrentan:

#### Algunas ideas irracionales en los músicos

1. Seguro que meto la pata.
2. Todo me sale mal.
3. Si cometo un fallo me pondré nervioso/a y arruinaré mi interpretación.
4. Yo no sirvo para esto.
5. Me juego mucho en este concierto.
6. Nunca conseguiré ser un/a buen/a interprete.
7. He defraudado a los que me apoyaban.
8. Sería horrible el que no me saliera bien el concierto.
9. No soporto un fracaso más.
10. Soy un/a mal interprete.
11. Seguro que no me sale ese pasaje.
12. No debo cometer fallos y errores.
13. No puedo dominar mis nervios.
14. Todos verán lo nervioso/a que estoy.
15. Todos se han dado cuenta de lo inseguro/a que estaba.
16. Pensarán que no valgo para esto.
17. Es horrible arruinar mi interpretación por errores.

- 18.No deberían pasarme estas cosas.
- 19.Si me pongo nervioso/a es porque no sirvo para esto.
- 20.Todos notarán mis temblores.
- 21.Sería horrible que se dieran cuenta de mis temblores.
- 22.Mi futuro esta en juego.
- 23.Mi futuro profesional y personal depende de esta interpretación.
- 24.Es horrible no dominar la ansiedad.
- 25.No puedo (ni conseguiré) dominar los nervios ante una actuación importante.
- 26.Mi felicidad depende de mis éxitos en el mundo musical.
- 27.Siempre he de interpretar de manera genial y perfecta.
- 28.Nunca he de ponerme nervioso/a cuando interpreto.
- 29.Si practico y domino la relajación, técnicas cognitivas,etc.etc. quiere decir que nunca me pondré nervioso/a e interpretaré de manera magistral.
- 30.No he dado la talla, no he estado a la altura.
- 31.Un profesional como yo no debe cometer esos errores.
- 32.He hecho el ridículo.
- 33.Es horrible el constatar que he hecho el ridículo.
- 34.No me importa lo que opinen los demás.

Antes de proseguir con la explicación me gustaría matizar algunas cuestiones.

- 1) ¿Por qué hablamos de ideas “irracionales”? Naturalmente no se plantea esta cuestión en un sentido peyorativo de que quien se deja llevar por ellas “sea” irracional, sino tan solo en el sentido de que normalmente nos conducen a experimentar emociones negativas intensas y persistentes, no nos ayudan a conseguir nuestros objetivos y no se basan en datos o evidencias demostrables.

- 2) ¿Qué podemos y qué no podemos conseguir con la terapia cognitiva?. El objetivo de la terapia cognitiva no es en modo alguno el que no experimentemos emociones negativas o el que las cosas no nos afecten, sino más bien una herramienta práctica para amortiguar o acortar la duración de esos estados emocionales que a veces nos lo hacen pasar más mal de lo que nos gustaría. Las emociones, tanto si son positivas como negativas son respuestas adecuadas de nuestro organismo, así que no se trata de que no nos importe, por ejemplo, la opinión del público o de los compañeros, sino de que eso no sólo no nos quite el sueño sino que nos sirva para hacerlo mejor la próxima vez.
- 3) ¿Esto significa que tendré que estar eternamente haciendo discusiones cognitivas por escrito cada vez que padezca algún tipo de malestar emocional?. En absoluto, el objetivo es que, aunque inicialmente tengas que practicar bastante, con el tiempo se ha de ir automatizando el proceso e ir pasando de hacer las discusiones por escrito a hacerlas mentalmente hasta que las interpretaciones adecuadas surjan con normalidad en las situaciones en las que anteriormente experimentábamos un malestar emocional intenso o persistente.
- 4) ¿Hacer discusiones cognitivas significa transformar los pensamientos negativos en positivos?. En absoluto. Si un concierto ha salido mal, pues ha salido mal. No se trata de autoengañarnos o de disfrazar la realidad. Ahora bien, en nivel de sufrimiento o malestar emocional que eso nos genere, no va a depender directamente de esa buena o

mala interpretación, sino de nuestra valoración. En la medida en que afrontemos con pensamientos adecuados y realistas dicha situación, nuestras emociones negativas probablemente serán menos intensas y persistentes y estaremos en mejores condiciones de aprender de nuestros errores.

- 5) No debemos sobreestimar la capacidad de cambio de la terapia cognitiva en el problema de la ansiedad escénica (ni en ningún otro), ya que hay que entenderla como una herramienta más. Es decir, de poco sirve emplear pensamientos adecuados si seguimos realizando conductas de escape y evitación; si seguimos haciendo comportamientos de seguridad o supersticiosos; si no nos exponemos de forma adecuada y con frecuencia; si no tenemos unos hábitos de estudio correctos, etc.

**Ejercicio:** llevar un registro diario de las secuencias ABC en el que reflejaremos tanto situaciones musicales si las hay, como situaciones generales.

Una vez hayamos identificado los pensamientos problemáticos en las secuencias ABC , podemos seleccionar alguna de ellas para llevar a cabo las discusiones cognitivas por escrito. Estas son un procedimiento que sirve para modificarlas de forma progresiva por ideas, pensamientos o interpretaciones racionales. Este proceso de análisis lo llevaremos a cabo en base a unos puntos de referencia o criterios en base a los cuales cuestionar dichos pensamientos.

Dichos criterios de análisis los podemos establecer o agrupar de muchas maneras. Una forma sencilla y práctica de hacerlo es planteando cuatro criterios o “filtros” para llevar a cabo la discusión,

aunque, a medida que se adquiere práctica, lo aconsejable es que cada uno lo lleve a cabo de manera personalizada sin tener necesariamente que ajustarse a estos cuatro elementos propuestos.

Para ello, en cada uno de los elementos de análisis o criterios, existen una serie de preguntas asociadas que podemos seleccionar en base a su relevancia y contestar de forma reflexiva. Una vez realizado esto, deberemos plasmar las conclusiones obtenidas en un apartado que podríamos llamar "Pensamiento alternativo". Vamos a describir en qué consiste cada uno de estos criterios y luego veremos las preguntas asociadas a ellos. (Modificado de Sevilla y Pastor,.....)

## CRITERIOS DE ANALISIS

### CRITERIO DE REALIDAD O EVIDENCIA

Establece que las creencias racionales o adecuadas son objetivas, demostrables, consistentes con la realidad, pueden respaldarse por la evidencia y ser verificadas.

Las creencias irracionales no son objetivas, no se desprenden de la realidad (sino de creencias personales) y no son soportadas por la evidencia, ni por lo tanto, se pueden verificar.

Por ejemplo: es demostrable que puedo haber cometido algunos errores en una interpretación; pero no lo es el que ello me convierta en un mal músico.

### CRITERIO DE INTENSIDAD Y/O DURACIÓN

Las creencias racionales o adecuadas producen emociones positivas o negativas normalmente moderadas, permiten experimentar sentimientos agradables o desagradables, débiles o fuertes, pero bajo control.

Por el contrario, las creencias irracionales producen emociones de muy alta intensidad o de muy larga duración, creando perturbación y descontrol.

Por ejemplo: si yo asumo que he cometido algunos errores en mi interpretación, puede que eso no me guste y me haga sentir algo incómodo; si yo pienso que soy un mal músico, probablemente me sentiré bastante mal y esa emoción perdurará bastante tiempo.

### CRITERIO DE UTILIDAD

Las creencias racionales te ayudan a conseguir tus metas: obtener tus objetivos prácticos, ser más feliz, reducir o solventar los conflictos personales y a afrontar mejor las distintas situaciones problemáticas.

Las creencias irracionales no facilitan para nada el que consigas tus metas y objetivos: crean problemas personales y con el medio, limitan tu bienestar personal y tu calidad de vida.

Por ejemplo: si yo asumo que he cometido algunos errores en mi interpretación, probablemente eso me hará aprender de ellos e intentar mejorar la próxima vez. Si, por el contrario me considero un mal músico por ello, me sentiré frustrado y eso no me ayudará en nada a hacer las cosas mejor la próxima vez.

### CRITERIO DE LENGUAJE

Las creencias racionales se expresan en un lenguaje o con una terminología que hace referencia a deseos, preferencias, a los diversos estados intermedios que hay entre dos extremos, a probabilidades, etc.

Las creencias irracionales se expresan en lenguaje de demandas, de exigencias, necesidades, órdenes, obligaciones, en un lenguaje absolutista, demandante, dicotómico (es decir, o blanco o negro sin términos medios), catastrofizando o generalizando de forma excesiva. Las palabras habituales serían tales como: “ nunca, siempre, todo, jamás , horrible, catastrófico, necesito, debería, tu debes, no soporto, soy, seguro que... “ ).

Por ejemplo, cuando asumo que he cometido errores no me califico a mí mismo como músico en términos extremos, no hago predicciones negativas ni saco conclusiones sobre mi aptitud musical en base a una interpretación aislada. Por el contrario, si me califico como un mal músico, probablemente estaré percibiéndome de una manera extremista, generalizada y estaré catastrofizando la situación.

En definitiva, una idea irracional sería aquella que no se puede probar o demostrar , es decir, que no es cierta por no estar apoyada por los hechos; que además es inútil ya que no sirve para nada el tenerla ni nos facilita en nada conseguir nuestras metas; nos causa emociones negativas descontroladas, intensas y persistentes y, por último, se expresa en un lenguaje absolutista, con generalizaciones excesivas y con palabras extremas o dicotómicas.

Las discusiones cognitivas las debemos realizar por escrito en un primer momento. ¿Y qué tenemos que escribir? pues sobre los cuatro criterios, serían como un “filtro” a través del cual “pasaremos” las ideas irracionales. Una ayuda al procedimiento es esta lista de preguntas que tenemos a continuación. Hemos de ir contestando a las preguntas que consideremos más oportunas a la cuestión que nos ocupa, pero haciéndolo de una manera argumentada y reflexiva. Las preguntas son como una invitación a que reflexionemos sobre algunos aspectos de la idea irracional. No hace falta contestar a todas ellas, pues algunas no serán pertinentes. Algunas otras preguntas nos servirán como una especie de comodines, pues podremos aplicarlas a casi todas las secuencias ABC, por lo tanto elijamos aquellas que sí tengan un sentido en la discusión y la contestaremos. Es aconsejable escribir las preguntas que vamos utilizando y a continuación las contestaciones o reflexiones a modo de redacción. Más adelante también te darás cuenta que en función de las distintas secuencias ABC que discutamos podremos asignar más valor o más relevancia a un criterio u otro. Por ejemplo, en ocasiones la valoración que hemos hecho de la situación es bastante adecuada y se ajusta a los hechos (criterio de realidad), aunque nos conduce a emociones demasiado intensas o desproporcionadas en relación con lo ocurrido (criterio de intensidad).

## **PREGUNTAS PARA DISCUTIR LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES**

## CRITERIO DE REALIDAD

- ¿Estoy llegando a conclusiones sin base real? ¿tengo datos a favor? ¿y en contra?
- ¿Estoy sobrestimando las posibilidades de que ocurra algo negativo? Suponiendo que ocurra lo que temo (enrojecer, sudar, temblar cometer un error, quedarme en blanco, etc) realmente qué pasaría, ¿Cuales serían las consecuencias reales?.
- ¿Estoy confundiendo un pensamiento con la realidad?.
- ¿Me estoy condenando a mi mismo por algo de lo que, en realidad poco o nada tiene que ver con migo? ¿O por algo de lo que en realidad no soy responsable?.
- ¿Estoy usando baremos distintos con los demás que conmigo mismo?.
- ¿Estoy atendiendo sólo a la parte negativa de los hechos?.
- ¿Cómo vería otra persona las cosas?.
- ¿Realmente son perceptibles para los demás mis síntomas de ansiedad?.
- ¿En qué me baso para pensar que los demás se dan cuenta de que estoy nervioso?.
- Aunque mi ansiedad fuera en cierta medida perceptible por los demás, ¿por qué habrían de evaluarme negativamente por ello, qué otras cosas podrían pensar de mí?.
- ¿En qué medida un error aislado o la opinión negativa de alguien me convierte en menos valioso como intérprete o como persona?.
- ¿Realmente una interpretación aislada refleja toda mi trayectoria musical?.

## CRITERIO DE INTENSIDAD/DURACIÓN

- ¿Qué efecto emocional y conductual me produce pensar de esta manera?.
- ¿Cómo me siento al pensar esto?.
- ¿Estos pensamientos me hacen perder el control?.
- ¿Cuánto me dura el malestar o la emoción negativa al pensar esto?.
- ¿En realidad es tan grave esto que me ocurre?.
- Si esto me desborda, ¿Cómo me sentiré por algo realmente grave?.
- ¿Qué nivel de ansiedad o de síntomas debería tener para que fuese realmente perceptible por los demás?.
- 

## CRITERIO DE UTILIDAD

- ¿Cuales son las ventajas y desventajas de pensar de esta forma?.
- ¿Me estoy centrando en mis errores y déficits olvidándome de mis aciertos y habilidades?.
- ¿Este pensamiento me ayuda a conseguir mis objetivos?.
- ¿Este pensamiento me ayuda a conseguir las emociones que deseo?.
- ¿Este pensamiento me hace actuar eficazmente?.

- ¿Cómo repercute este pensamiento en mi actuación o ejecución?.
- ¿Qué es lo que ocurre cuando empiezo a ser consciente de mí mismo y mi ansiedad?.
- ¿Qué efecto tienen sobre mi interpretación las conductas de seguridad que realizo para intentar controlar mis síntomas, mejorar mi ejecución u ocultar mi ansiedad?
- ¿Realmente qué habría pasado si no hubiese hecho conductas de seguridad?.
- ¿Qué efecto tiene en mis emociones el repasar mentalmente mi interpretación una vez terminada?.

### CRITERIO DE LENGUAJE

- ¿Estoy pensando en términos de todo o nada?.
- ¿Estoy usando términos globales como: siempre, todo, nada, nunca, jamás, soy, eres, debería, necesito, no soporto, es horrible, etc,?.
- ¿Me estoy condenando a mi mismo en mi totalidad como músico o como persona por un error aislado?.
- ¿Me estoy exigiendo ser perfecto ?.
- ¿Estoy exagerando la importancia de las cosas?.
- ¿Me estoy preocupando ( horrorizando ) sobre cómo deberían ir las cosas en vez de aceptarlas y enfrentarme a ellas?.
- ¿Expreso mis pensamientos con un grado de certeza muy elevado?.
- ¿Qué tipo de distorsión cognitiva estoy cometiendo?.

## PENSAMIENTO ALTERNATIVO

- ¿Qué otras alternativas hay? ( Además de la que pienso ).
- ¿Qué podría pensar para sentirme mejor?.
- ¿En qué podría transformar estos pensamientos para que me fueran más útiles?.
- ¿Qué cambios tendría que hacer en este pensamiento para que cumpliera los criterios?.

Veamos un ejemplo real de una discusión cognitiva.

En el autorregistro de una secuencia ABC se detectó, entre otras, la siguiente idea irracional:

<u>A</u>	<u>B</u>	<u>C</u>
Situación	Pensamiento	Emoción
Negativa	Irracional	
Horas antes de una Ansiedad actuación importante	“Seguro que lo hago mal”	

OBJETIVIDAD:

Realmente estoy llegando a conclusiones sin base real, voy a analizar los datos que corroboran esta afirmación y aquellos que la anulan. Datos a favor de que esto que afirmo es cierto serían el que otras veces sí he fallado y lo he hecho mal, además la obra es muy difícil y me pondré muy nervioso a la hora de actuar pues todavía no controlo mucho la relajación. Además, hay una prueba que considero la más importante y es que nadie me puede asegurar que no lo haré mal, y como digo otras veces ya me ha ocurrido.

Pero en contra de esto también existen razones que debo tener en cuenta, por ejemplo, respecto a la certeza de que esto ocurra o no, sería mejor plantearlo como que puede que sea más probable que ocurra pero no lo sé con seguridad, pues estamos hablando de un futuro y no sé lo que pasará. Si miro hacia atrás a ver otras situaciones parecidas puedo recordar que en algunas sí me he puesto nervioso y lo he hecho mal pero en otras lo he hecho bien a pesar de estar nervioso. Además, sobre el hacerlo mal habría mucho que decir, pues ¿Qué es hacerlo mal? ¿Todo, algo? ¿Para quién?... El hacerlo mal no existe como tal, bueno existiría si TODO se hace mal, y esto quiere decir no acertar ni una sola nota. Si lo analizo un poco veré como entre el que salga el concierto perfecto y que salga mal existe una enorme gama de posibilidades que se ajustarán mejor a la realidad que los extremos. La interpretación es una cuestión de grado y no algo dicotómico como bien - mal. Puede que algún pasaje no salga como yo espero, o que el tiempo, los registros etc, puedan mejorarse pero, de ahí a decir que sale mal hay un trecho. Lo más probable es que algunos pasajes salgan bien y otros no tan bien.

Por lo tanto no puedo afirmar que “seguro que lo hago mal” con tanta facilidad.

Estoy sobreestimando las posibilidades de que ocurra algo negativo, tanto que lo creo en un 100 % sin margen de error, y esto, a todas luces, es una exageración.

Además, en el caso de que ocurra lo que temo, es decir, que lo haga mal, tampoco las consecuencias serían tan desastrosas ni horribles, es cierto que me incomodaría, pero hasta los grandes intérpretes han fallado en ocasiones. Lo que no puedo hacer es estar adivinando mi futuro y en lugar de vivirlo y experimentar en él. No puedo seguir confundiendo lo que es un mero pensamiento con lo que será la realidad. Así, lo que consigo es que sólo atiendo a la parte negativa del concierto y no me detengo a observar ni a disfrutar de otras cosas positivas. Otra persona podría estar preocupada por la actuación ,pero no sería tan negativa en cuanto a lo que va a ocurrir y lo vería de manera más relativa y realista.

### INTENSIDAD / DURACIÓN:

Realmente al pensar que “seguro que lo hago mal” me produce un efecto emocional bastante negativo, pues me pongo nervioso sólo de pensarlo y ya voy como predispuesto y esperando a que ocurra, también me infravaloro y se me van las ganas de continuar estudiando el concierto. Parece que también me siento algo irritable, pues mi pareja lo nota en seguida y me lo hace saber. También, cuando pienso que “seguro que lo hago mal”, hay noches que me cuesta conciliar el sueño, además como digo, me irrito con más facilidad y reduzco mis horas de estudio.

Tengo que pensar que no es tan grave lo que me ocurre, vamos a ver, lo que ocurre REALMENTE es que tengo un concierto

y estoy preocupado por que puede salir mal pero ya está, no tengo que quitarle la importancia que tiene , pero tampoco añadirle de más y exagerar como lo estoy haciendo. Una cosa realmente grave sería el perder a un familiar o tener una enfermedad incurable, pero no esto. Es verdad que la ansiedad que siento, aunque no me hace perder el control, no la consigo dominar en ocasiones y eso me lo hace pasar mal. Realmente todas estas emociones me las causo yo mismo con mi manera de pensar y no tanto por la situación en sí, así que tengo que trabajarme estas actitudes para sentirme mejor.

### UTILIDAD:

Ventajas de pensar que “seguro que lo hago mal” no encuentro ninguna, pues no me ayuda en nada, sin embargo, desventajas sí encuentro muchas. Me pongo más nervioso de la cuenta, no me preparo bien la partitura días antes pues no me apetece. Este pensamiento no me ayuda a conseguir mis objetivos en absoluto. Si uno de mis objetivos es que me salga bien el concierto, esta manera de pensar no me va a ayudar. Tampoco me ayuda a ser feliz y disfrutar con la música , más bien todo lo contrario, pues lo único que hago es pasarlo mal. Tampoco me ayuda a tener las emociones que deseo, yo preferiría estar contento e ilusionado, o al menos no tan ansioso ante el concierto.

### LENGUAJE

Al pensar que “seguro que lo hago mal” estoy pensando en términos de todo o nada pues es un planteamiento dicotómico; o blanco o negro, no existen términos medios y en esto me equivoco, pues como he visto en el criterio de objetividad esto no es así. Por una parte expreso la exageración de SEGURO, cuando es posible y puede que probable, pero no seguro y después me digo que MAL en un sentido catastrófico, como un todo, y esto también he visto que es una exageración que se aparta de la realidad.

Puede que sin darme cuenta me esté exigiendo ser perfecto pues ante la posibilidad de tener algunos fallos y al no poder permitírmelos caiga en que todo lo haré mal, sin tener en cuenta que todavía estoy en un proceso de aprendizaje ( la verdad es que siempre estamos aprendiendo y mejorando y esto no termina nunca) y que hoy en día es normal que no lo haga perfecto. El camino a seguir es darme cuenta de los errores para intentar corregirlos poco a poco con mi trabajo, sin hundirme por ellos.

Como ya he indicado también, estoy exagerando la importancia de las cosas, en este caso de cometer algunos fallos o de hacerlo mal. Es cierto que prefiero no fallar, pero si esto ocurre, he de darle la importancia que tiene y no más como tiendo a hacer.

### PENSAMIENTO ALTERNATIVO

Ya he comprobado que se trata de un pensamiento irracional, no realista, que no me ayuda en nada pues me causa emociones negativas elevadas y que además lo expreso de una manera absolutista y exagerada con los términos “Seguro” y el “Mal” ( hacerlo todo mal). Así que, teniendo en cuenta lo anterior, lo que debería pensar son cosas como: “Es posible que lo haga mal pero

no lo se con seguridad”, “Puede que cometa algunos fallos pero tampoco será nada catastrófico, sino más bien normal. Tampoco me estoy jugando demasiado y aún me queda mucho que aprender”.

### **3.- Las distorsiones cognitivas.**

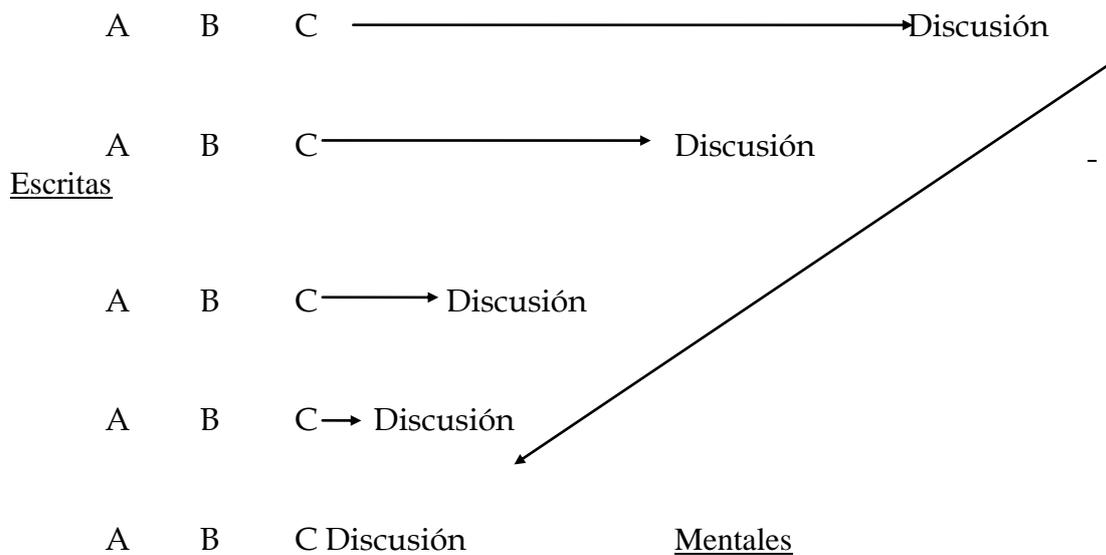
Si te has fijado, habrás visto que la última pregunta del criterio de lenguaje hace referencia al término “distorsión cognitiva”. Vamos a explicar un poco esta cuestión ya que es conveniente complementar las discusiones desde esta perspectiva. Dicho término se refiere al hecho de que, cuando nos dejamos llevar por pensamientos o interpretaciones problemáticas, lo que estamos haciendo es distorsionar o deformar la realidad de alguna manera. Pues bien, las distintas maneras más o menos tipificadas en las que las personas podemos distorsionar la realidad, las podemos enumerar o clasificar en base a la siguiente tipología.

- PENSAMIENTO DICOTOMICO: tendencia de la persona a evaluar su conducta y la de los demás, su experiencia, cualidades personales o el resultado de sus acciones sin categorías intermedias (todo o nada, blanco o negro, bien o mal).
- CATASTROFIZACION: exageración sistemática de las dificultades o de los aspectos negativos de una situación.
- SOBREGENERALIZACION: tendencia a sacar conclusiones generales en base a acontecimientos aislados y a aplicar dichas conclusiones a situaciones relacionadas y no relacionadas.

- **ABSTRACCION SELECTIVA:** tendencia a prestar atención a la información o experiencias selectivamente de forma que validen o apoyen las ideas de la persona, pasando por alto la información o datos que no se ajustan a dichas ideas.
- **INFERENCIA ARBITRARIA:** tendencia a extraer conclusiones arbitrarias y negativas en ausencia de pruebas o en contradicción directa con las mismas.
- **MAGNIFICACION Y MINIMIZACION:** tendencia sistemática a sobreestimar la importancia de los acontecimientos negativos y a subestimar la de los positivos.
- **RAZONAMIENTO EMOCIONAL:** implica el adoptar las propias emociones como criterio de valoración de uno mismo o del estado de las cosas en base a la lógica; “yo siento, por tanto, yo soy”.
- **PERSONALIZACION:** tendencia a tomar acontecimientos que tienen poco o nada que ver con uno mismo y sentirse responsable de ellos o hacerlos personalmente significativos.

En base a lo anterior, una buena manera de complementar una discusión cognitiva sería el identificar la o las distorsiones cognitivas por las que nos hemos dejado llevar en la secuencia ABC que estamos discutiendo. Si volvemos a la discusión del ejemplo anterior, podríamos decir que estábamos empleando un pensamiento dicotómico (al percibir la interpretación como buena o mala) y catastrofizando (al valorar el posible error como algo más negativo de lo que sería realmente).

El objetivo que se pretende con las discusiones no es meramente un cambio lingüístico o en cómo nos decimos las cosas, ya que no se trata simplemente de cambiar una idea irracional por otra racional, un pensamiento negativo por otro positivo; sino en algo más profundo; en cambiar el modo de percibir la realidad, de interpretar los sucesos que nos ocurren para que nos produzcan unas emociones controladas y, sobre todo, que dicho cambio de enfoque esté basado en un análisis objetivo de la situación, que tenga una fundamentación. Al principio es normal que las discusiones no tengan mucho efecto sobre las emociones negativas y la conducta, pues aunque las realicemos bien, “no nos las llegamos a creer”, a este efecto se le denomina grado de creencia o de convicción de la idea, el cual no es muy elevado inicialmente. Para que vaya creciendo este nivel de creencia debemos de llevar a cabo muchas discusiones, primero como se ha indicado, de forma escrita, y posteriormente a nivel mental. Es conveniente que las vayamos practicando primero con secuencias ABC en las cuales no estemos muy involucrados o que no sean demasiado problemáticas para posteriormente ir eligiendo aquellas ideas irracionales más importantes. Además, es preferible ir discutiéndolas cada vez más cerca de la situación en la que ocurren, es decir, de la A. Un esquema de lo anterior sería el siguiente :



Después de algún tiempo practicando estos ejercicios notaremos como automáticamente se nos activan los pensamientos alternativos ante una situación donde anteriormente surgían pensamientos problematicos. Las personas que lo consiguen se refieren a ello con frases como “ ya no me afectan tanto las cosas”, “la verdad es que ya no me molesta tanto que los demás me critiquen” “ tolero mejor los errores que pueda cometer en una interpretación”, etc.



#### **4.- Diseño de experimentos conductuales.**

Antes que nada sería necesario describir el concepto de “experimento conductual”. Este es un procedimiento en el que se utilizan conjuntamente elementos de terapia cognitiva y, normalmente, de exposición. En realidad, sería como otra forma de hacer terapia cognitiva bastante más directa. El propio nombre de la técnica nos dice bastante, pues se trata precisamente de eso, de hacer un experimento .Pero ¿cómo?. Lo que se pretende es someter a prueba las creencias problemáticas de la persona para que esta se dé cuenta de su falsedad y de los efectos que tienen. Tengamos en cuenta que, por muchas discusiones cognitivas que hagamos, el hecho de comprobar las cosas en la realidad suele tener un efecto muy potente a la hora de modificar nuestras creencias. Por ejemplo, yo puedo hacer muchas discusiones cognitivas sobre el hecho de que los ascensores son seguros y de que uno no se ahoga dentro aunque se quede atrapado, pero, probablemente, la mejor manera de convencernos de ello y de complementar el proceso de discusión es metiéndonos en el ascensor, apretar el botón de stop y comprobando lo que pasa.

En realidad esto que hemos descrito es totalmente una situación experimental en la que se contrasta la hipótesis A (me voy a ahogar), con la hipótesis B (me pondré nervioso pero no pasará nada). Un proceso análogo podemos seguir para cuestionar nuestras creencias problemáticas relacionadas con la ansiedad escénica. Normalmente la mayoría de los experimentos conductuales, y especialmente los relacionados con la ansiedad social, van asociados a algún tipo de manipulación deliberada de las conductas de seguridad, escape o evitación.

Hay tres modos fundamentales para realizar ese proceso de manipulación:

El primero, que es el más habitual, se refiere a disminuir o eliminar alguna conducta de seguridad y comprobar los resultados. Por ejemplo, un músico podría no tomar sumial en una interpretación ante público o no estudiar la obra la tarde de antes o calentar sólo lo estrictamente necesario o mirar directamente al público o cometer un error deliberadamente o no llevar determinado amuleto, etc.

El segundo método sería lo contrario de lo anterior, es decir, aumentar deliberadamente alguna conducta de seguridad y comprobar los resultados en nuestra ejecución y ansiedad. Por ejemplo: estudiar hasta altas horas de la noche antes del concierto, repasar mentalmente todos los errores y hablarlo con los compañeros nada más terminar, ocultarse detrás del atril, tomar tranquilizantes o alcohol, calentar excesivamente, llevar más amuletos o medidas de seguridad, etc.

Por último, otra de las maneras de contrastar las creencias con la realidad es el hacer pequeñas encuestas o preguntas a personas significativas para ver cómo perciben ellas las cosas. Por ejemplo: un músico puede preguntar a compañeros y profesores qué piensan cuando ven que alguien está nervioso al interpretar en público, puede preguntar a gente en general qué opinan de las personas que tienen ansiedad, contrastar los errores que uno cree que ha cometido con los que los que nos oyen han percibido en realidad, etc.

En ocasiones también se pueden llevar a cabo combinaciones de estos procedimientos. Por ejemplo un músico puede llevar a cabo interpretaciones en las que alterna el hacer conductas de

seguridad o en las que las elimina; puede, tras un concierto, comprobar el efecto de distraerse mentalmente o centrarse en sus errores en periodos alternos de 15 minutos y comprobar cómo varían sus niveles de ansiedad, puede interpretar en ocasiones mirando al público y sin mirar, etc.

Las fases que tendríamos que seguir para llevar a cabo estas situaciones experimentales serían las siguientes:

- 1) Identificar las creencias irracionales que vamos a cuestionar.
- 2) Discutir por escrito dichas creencias con las preguntas.
- 3) Seleccionar las conductas de seguridad que vamos a manipular, es decir, definir lo que tenemos que hacer o no hacer y cómo.
- 4) Establecer una predicción sobre los resultados esperados.
- 5) Llevar a cabo en la situación real las modificaciones de las conductas de seguridad.
- 6) Comprobar los resultados obtenidos.
- 7) Analizar los resultados a la luz de lo que se esperaba inicialmente y lo que ha ocurrido planteando conclusiones.

Veamos un ejemplo:

- 1) La creencia problemática que voy a cuestionar es la idea de que si miro directamente al público, me pondré muy nervio, me bloquearé y arruinaré mi interpretación.
- 2) La segunda fase implicaría discutir por escrito con detalle esta idea utilizando las preguntas de los criterios.
- 3) En este punto establecemos la manera en que me voy a situar en el escenario: más cerca del borde de lo habitual en mí, no voy a colocarme de lado para que el ángulo de visión sea recto, cuando tenga algún compás de descanso

miraré brevemente al público, cuando entre y salga del escenario saludaré abiertamente mirando a algunas personas.

Cosas que no debo hacer: ocultarme tras el atril, girar la cara, no saludar, entrar en el escenario mirando al suelo, no mirar de vez en cuando al público.

- 4) Mi predicción es que todo esto me va a poner demasiado nervioso y voy a tocar mucho peor que cuando hago uso de las conductas de seguridad.
- 5) En este punto es cuando llevo a cabo la interpretación en las condiciones establecidas en el punto 3.
- 6) Lo que ha ocurrido en realidad es que al principio me ha subido la ansiedad más de lo normal, pero a medida que iba obligándome a mirar al público, me iba tranquilizando e iba adquiriendo confianza en mí mismo al ver que lo estaba superando. En general cometí bastantes menos errores de los que esperaba y la obra sonó aceptablemente.
- 7) La principal conclusión es que, además de que no se han cumplido mis predicciones, esto me anima a seguir adelante eliminando otras conductas de seguridad que todavía empleo en ocasiones.

## **5.- Modificando los procesos atencionales.**

Como bien sabéis por temas anteriores, la activación de la ansiedad tiene como efecto, entre otras muchas cosas, la atención preferente hacia todos los aspectos de la situación que la persona considera amenazantes o problemáticos. En el caso de la ansiedad social y la ansiedad escénica, hacia cualquier signo de evaluación negativa, a las propias sensaciones físicas de ansiedad y, como

no, a ejecución musical en tanto que es el último y más observable eslabón de la cadena. Esta situación podríamos decir que provoca un “secuestro” de los recursos atencionales o de procesamiento de información, que restan capacidad para la ejecución musical.

También conviene tener en cuenta que, dado que la ansiedad no sólo se activa en los momentos de la propia interpretación, sino también tiempo antes e incluso después de la misma, las alteraciones en los procesos atencionales también van a estar presentes en esos momentos y que por ello, a lo largo de toda la secuencia temporal de la ansiedad podemos valernos de algunas estrategias para frenar el impacto de ese tirón atencional que nos provoca la ansiedad y conseguir así disminuir las emociones negativas y ganar capacidad de ejecución.

La base de las distintas estrategias atencionales es combatir este aspecto de la ansiedad con sus propias armas, es decir, llevando a cabo algunas otras tareas cognitivas no ansiógenas que compitan con la respuesta de ansiedad y le resten capacidad y prioridad en el procesamiento de la información. Tradicionalmente se han empleado estrategias muy diversas, desde realizar alguna actividad que nos mantenga ocupados o llevar a cabo tareas mentales de cierta complejidad. Ejemplos de lo anterior, tal como plantean Ballester y Botella (1997) podrían ser los siguientes: a) realizar alguna actividad absorbente, a ser posible que exista ya en el repertorio habitual de la persona, b) ejercicios mentales (contar de 0 a 100 de 3 en 3, restar de 1000 de 7 en 7), nombrar animales por orden alfabético o palabras que empiecen por determinada letra c) fijarnos en un objeto cercano y describirlo con el máximo detalle, d) recuerdos o fantasías agradables o e) aumentar la conciencia sensorial. Ello consiste en recorrer los distintos sentidos

haciéndonos conscientes de sensaciones que generalmente no percibimos. Estas y otras muchas tareas nos pueden servir para distanciarnos momentáneamente de la ansiedad y disminuir la preocupación.

Estos procedimientos los podemos aplicar a lo largo de todas las fases de la respuesta de ansiedad excepto, obviamente, en el momento de la interpretación. Pero incluso dentro de ese periodo habrá espacios o compases de tiempo en los que no tengamos que interpretar y en los que podamos aplicar en mayor o menor medida algunos de estos procedimientos. Una de las estrategias que sería más adecuada para utilizar en esos momentos de espera dentro de la interpretación es la que plantea A. Wells (2000) en el ámbito del tratamiento de personas con tendencia a la preocupación crónica o ansiedad generalizada. Concretamente Wells habla de una técnica de entrenamiento atencional basada en la discriminación de sonidos que puede adaptarse de forma sencilla para su uso en un contexto musical. La persona realizará sesiones de 15 minutos en las que intentará centrar su atención y discriminar (es decir, intentar oír únicamente) el sonido de un determinado instrumento en una grabación musical en la que suenan a la vez varios de ellos. A medida que se adquiera destreza en su uso, podremos ir aplicando el procedimiento a situaciones musicales con sonido real en las que el músico en los momentos de espera intentará prestar atención selectivamente a un determinado instrumento.

Es muy posible que al leer estas líneas sobre técnicas de distracción te hayas hecho la pregunta de si en realidad estos procedimientos no son estrategias de escape a nivel cognitivo. En realidad lo son y no lo son (como es el caso de la relajación). Las técnicas de distracción se pueden emplear como conductas de

seguridad cuando su uso va asociado a la prevención de una catástrofe de tipo social o musical, es decir, si la persona piensa que, de no usar dichos procedimientos, la ansiedad sería ingobernable y la ejecución musical desastrosa, provocándole una necesidad de utilizarlos.

Por el contrario cuando las técnicas de distracción se usan de una manera adecuada como estrategias de afrontamiento, es cuando su uso es meramente paliativo y no asociado a la prevención de ningún desastre social o musical. Es decir, cuando el intérprete asumiera que, caso de no usar la distracción (o la relajación, o la respiración lenta) lo único que ocurriría sería que la ansiedad le molestaría algo más, pero no se produciría ninguna situación catastrófica.

## **6.- Las teorías de la atribución y su aplicación.**

### **6.1.- Conceptos básicos.**

En líneas generales podemos definir las atribuciones como las maneras en que las personas explicamos nuestros éxitos y nuestros fracasos. Estas explicaciones tienen importantes repercusiones en nuestros estados emocionales, autoestima, sensación de competencia personal y condicionan nuestro comportamiento al igual que los pensamientos problemáticos o adecuados (en realidad, una atribución es otra forma de pensamiento en la que intentamos explicar comportamientos propios o ajenos). Esto tiene su importancia ya que, por ejemplo, ante un concierto que nos ha salido mal, no es lo mismo atribuir dicho fracaso al hecho de haber tenido poco tiempo para prepararlo, que a nuestra supuesta incapacidad o mediocridad musical. En el primer caso

probablemente la próxima vez me lo tomaré con más tiempo o no interpretaré obras para las que no me tiempo a preparar dignamente y en el segundo, probablemente, me sentiré bastante frustrado y desmotivado.

Los factores a los que atribuimos la explicación de cuando algo sale bien o mal los podemos describir en torno a las tres grandes dimensiones que estableció Weiner:

- 1) ESTABILIDAD: estable o inestable. Se refiere al hecho de ser bastante permanente o inestable.
- 2) LOCUS DE CONTROL o causalidad: interno o externo. Se refiere a si es un factor interno que depende de la persona o externo.
- 3) CONTROLABILIDAD: bajo control o fuera de control. Se refiere a si la persona tiene la capacidad de control sobre ese factor o no.

## 6.2.- Efectos emocionales y motivacionales.

Los efectos psicológicos que tienen los distintos estilos atribucionales los podríamos describir del siguiente modo:

- Si se atribuye el éxito a factores estables, aumenta la expectativa de éxito.
- Si se atribuye el éxito a factores inestables, disminuye la expectativa de éxito futuro.
- La atribución a causas internas aumentan el orgullo (en caso de éxito) o la vergüenza (en caso de fracaso).
- La atribución a causas externas disminuyen el orgullo (en caso de éxito) o la vergüenza (en caso de fracaso).

- La atribución a factores controlables aumenta la motivación.
- La atribución a factores fuera de control disminuyen la motivación.

Si tomamos como ejemplo un concierto que nos ha salido bastante bien, podremos observar con claridad los distintos efectos motivacionales y emocionales que se derivan de utilizar diversas categorías de atribución para explicar el resultado:

Si atribuyo dicho resultado a un factor **estable** (mi talento o buenas aptitudes musicales), tendré una mayor expectativa de éxito y me sentiré más orgulloso que si lo atribuyo a factores **inestables** (he tenido suerte).

Si atribuyo el resultado factores **internos** o que dependen de mí (el grado de preparación o estudio que he dedicado) me sentiré mucho mejor y más motivado que si lo atribuyo a factores ajenos o **externos** a mí (el público desconocía la obra, el tribunal fue benigno).

Si atribuyo el éxito en la obra a factores que están **bajo mi control** (el grado de práctica, mi planificación adecuada, llevar un método de estudio correcto), me sentiré más motivado y orgulloso que si lo atribuyo a factores que yo **no puedo controlar** (ese día estaba inspirado).

Naturalmente todo esto tendrá implicaciones incluso más relevantes cuando lo que pretendemos explicar es una situación musical que no ha salido bien. En estas condiciones es cuando debemos ser especialmente cuidadosos con nuestro estilo atribucional, corrigiendo las posibles distorsiones explicativas que nos generen emociones negativas y un malestar innecesario.

### 6.3.- El papel de los formadores.

No me gustaría terminar esta parte del tema sin hacer referencia, aunque brevemente, a las consideraciones que deben tener los formadores en relación al estilo atribucional que emplean con sus alumnos y a la labor educativa que deben realizar en los mismos para corregir posibles errores que les conduzcan a la desmotivación y a experimentar emociones negativas.

Cuando los alumnos no consiguen sus objetivos o fracasan, debemos hacer hincapié en la necesidad de esforzarse en base a trabajar objetivos concretos. Por ejemplo, si un concierto me ha salido mal, yo puedo corregir los errores, cambiar el método de estudio, distribuir mejor los horarios de trabajo, etc; pero nunca puedo pretender que mi talento musical aumente para resolver ese problema. Por ello nunca debemos hacer atribuciones relacionadas con la baja capacidad de la persona (cada uno tiene la suya) y trabajar sobre objetivos que sí sean modificables.

Cuando los alumnos tienen éxito es importante vincular dicho resultado con sus aptitudes o capacidades, pero sobre todo con el esfuerzo que han realizado. Nunca atribuir el éxito a factores como la suerte o la facilidad de la obra. En cualquier caso, un docente nunca deberá hacer atribuciones falsas o carentes de sinceridad con sus alumnos.

#### 6.4.- El papel del individuo.

En este apartado quiero comentar algunas ideas en relación a los efectos que tienen en las personas, en este caso en los músicos, los elementos de motivación, atribuciones correctas, control de las emociones negativas y demás capacidades desde el punto de vista psicológico para determinar su rendimiento como intérpretes. Para ello me basaré en las ideas de Weinberg y Gould

(1996), aplicándolas a los intérpretes de la música. Concretamente estos autores distinguen entre deportistas con alto nivel de ejecución de aquellos otros con bajo nivel de ejecución. Por mi parte me he limitado a trasponer su clasificación al ámbito de los intérpretes musicales, dado que se ajusta perfectamente en mi opinión al ámbito de la interpretación musical. Nótese que la posesión de características de alta o baja ejecución no está asociada en ningún momento a la mayor o menor capacidad técnica a nivel musical.

#### A) CARACTERÍSTICAS DE LOS MÚSICOS CON UN ALTO NIVEL DE EJECUCIÓN.

- Motivación elevada para alcanzar el éxito.
- Baja motivación para evitar el fracaso.
- Centran su atención en el orgullo del éxito.
- Atribuyen el éxito a factores estables, internos y bajo su control.
- Atribuyen el fracaso a factores inestables, externos y fuera de su control.
- Adoptan objetivos de tarea.
- Tienen buena ejecución en condiciones evaluativas.

#### B) CARACTERÍSTICAS DE LOS MÚSICOS CON UN BAJO NIVEL DE EJECUCIÓN.

- Tienen una baja motivación para lograr el éxito.
- Tienen una alta motivación para evitar el fracaso.

- Centran su atención en la vergüenza y la preocupación derivadas del fracaso.
- Atribuyen el éxito a factores inestables , externos y fuera de su control.
- Atribuyen el fracaso a factores estables, internos y bajo su control.
- Adoptan objetivos de resultado.
- Tienen una pobre ejecución en condiciones evaluativas.

Otro de los factores implicados en condicionar los estados emocionales y el rendimiento del músico, especialmente en condiciones evaluativas, será la medida o el peso que tengan la motivación intrínseca o extrínseca en su desempeño artístico. Concretamente, la *motivación extrínseca* se refiere a todos los factores externos que motivan al músico para conseguir sus objetivos y hacer las cosas tal como las hace. Dichos factores pueden ser aspectos como el dinero, el reconocimiento social, el prestigio, el destacar sobre los demás, etc. Estos factores no son negativos en sí mismos, pero sí que pueden tener efectos perjudiciales. La motivación extrínseca no debería ser la principal en la actividad de un músico, pues si no se usa correctamente produce deterioros en la motivación intrínseca, que es la que debe primar. Este aspecto lo entenderemos mejor si explicamos el concepto de “saciedad”, es decir, la extinción o deterioro en la realización de una conducta al conseguirse los objetivos que se pretendían con ella. Ejemplo: si un estudiante de música trabaja y se esfuerza en una determinada asignatura u obra por el mero hecho de que tiene que aprobar un examen en su conservatorio, es muy probable que, pasada dicha prueba (o sea, una vez alcanzado el objetivo), el trabajo en esa área se abandone. Bien

distinto es el caso de otro estudiante que, además de aprobar ese examen, le gusta estudiar esa disciplina musical u obra, probablemente, aún después del examen seguirá trabajando, porque el objetivo (aprender y disfrutar vs. Aprobar) sigue activo.

Por el contrario, la *motivación intrínseca* es todo aquello que mueve a un músico a llevar a cabo su práctica artística por la mera satisfacción personal de realizarla, por eso debe ser el motor principal de la práctica musical, además de no estar sometida en absoluto a procesos de saciedad y genera mayor sensación de logro, competencia y autorrealización que las tareas musicales impulsadas prioritariamente por la motivación extrínseca.

El máximo exponente de la motivación intrínseca (aunque no exclusivamente) que se da cuando el intérprete experimenta la denominada “sensación de flujo”. Esta se define como una sensación holística (es decir, global) que experimenta una persona cuando se siente totalmente implicada en una actividad, cuando las destrezas musicales están totalmente ajustadas a la obra o tarea que se está acometiendo y se tiene la sensación de ir en “piloto automático”. Esta sensación de flujo se caracterizaría por los siguientes aspectos:

- Absorción completa en la actividad.
- Fusión de acción y de consciencia.
- Pérdida o mínima autoconsciencia.
- Máximo sentido de control.
- Ausencia de recompensas u objetivos externos a la propia actividad.
- Sensación de ejecución sin esfuerzo.

## **TAREAS:**

- 1) Intenta explicar el modelo ABC al menos a dos músicos que conozcas poniéndoles como ejemplo una secuencia ABC musical y otra no musical y haz un breve resumen sobre sus comentarios o conclusiones.
- 2) Realiza una discusión cognitiva completa por escrito de alguna secuencia ABC propia de una situación musical significativa para ti.
- 3) Diseña un experimentos conductual del tipo que quieras tomando como base de una situación musical propia o de otra persona en la que queremos modificar una creencia problemática manipulando alguna conducta de seguridad. Procura ceñirte a los pasos descritos en el tema.