

TRABAJO FIN DE MÁSTER



UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE MURCIA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA COMUNICACIÓN

Máster Universitario en Formación del Profesorado de
Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación
Profesional y Enseñanzas de Idiomas

Técnicas para disminuir la ansiedad: un recurso para hacer
frente a los exámenes prácticos de Lenguaje Musical al iniciar las
Enseñanzas Profesionales de Música

Autor: Natalia Páez Román

Director: José Manuel Azorín Delegido

Murcia, mayo de 2019

TRABAJO FIN DE MÁSTER



UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE MURCIA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA COMUNICACIÓN

Máster Universitario en Formación del Profesorado de
Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación
Profesional y Enseñanzas de Idiomas

Técnicas para disminuir la ansiedad: un recurso para hacer
frente a los exámenes prácticos de Lenguaje Musical al iniciar las
Enseñanzas Profesionales de Música

Autor: Natalia Páez Román

Director: José Manuel Azorín Delegido

Murcia, mayo de 2019

AUTORIZACIÓN PARA LA EDICIÓN ELECTRÓNICA Y DIVULGACIÓN EN ACCESO ABIERTO DE DOCUMENTOS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MURCIA

El autor, D.Natalia Páez Román..... (DNI32061571-P.....), como Alumno de la UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MURCIA, **DECLARA** que es el titular de los derechos de propiedad intelectual objeto de la presente cesión en relación con la obra (Indicar la referencia bibliográfica completa¹ y, si es una tesis doctoral, material docente, trabajo fin de Grado, trabajo fin de Master o cualquier otro trabajo que deba ser objeto de evaluación académica, indicarlo también)

Páez, N. (2019). *Técnicas para disminuir la ansiedad: un recurso para hacer frente a los exámenes prácticos de Lenguaje Musical al iniciar las Enseñanzas Profesionales de Música*. (Trabajo Fin de Máster). Universidad Católica San Antonio de Murcia. Murcia.,

que ésta es una obra original y que ostenta la condición de autor en el sentido que otorga la Ley de la Propiedad Intelectual como único titular o cotitular de la obra.

En caso de ser cotitular, el autor (firmante) declara asimismo que cuenta con el consentimiento de los restantes titulares para hacer la presente cesión. En caso de previa cesión a terceros de derechos de explotación de la obra, el autor declara que tiene la oportuna autorización de dichos titulares de derechos a los fines de esta cesión o bien que retiene la facultad de ceder estos derechos en la forma prevista en la presente cesión y así lo acredita.

2º. Objeto y fines de la cesión

Con el fin de dar la máxima difusión a la obra citada a través del Repositorio institucional de la Universidad y hacer posible su utilización de *forma libre y gratuita* por todos los usuarios del repositorio, el autor **CEDE** a la Universidad Católica de Murcia **de forma gratuita y no exclusiva**, por el máximo plazo legal y con ámbito universal, los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública, incluido el derecho de puesta a disposición electrónica, y transformación sobre la obra indicada tal y como se describen en la Ley de Propiedad Intelectual.

3º. Condiciones de la cesión

Sin perjuicio de la titularidad de la obra, que sigue correspondiendo a su autor, la cesión de derechos contemplada en esta licencia permite al repositorio institucional:

- a) Transformarla en la medida en que ello sea necesario para adaptarla a cualquier tecnología susceptible de incorporación a internet; realizar las adaptaciones necesarias para hacer posible la utilización de la obra en formatos electrónicos, así como incorporar los metadatos necesarios para realizar el registro de la obra e incorporar también “marcas de agua” o cualquier otro sistema de seguridad o de protección.
- b) Reproducirla en un soporte digital para su incorporación a una base de datos electrónica, incluyendo el derecho de reproducir y almacenar la obra en servidores, a los efectos de garantizar su seguridad, conservación y preservar el formato.
- c) Distribuir a los usuarios copias electrónicas de la obra en un soporte digital.
- d) Su comunicación pública y su puesta a disposición a través de un archivo abierto institucional, accesible de modo libre y gratuito a través de Internet.

4º. Derechos del autor

El autor, en tanto que titular de una obra que cede con carácter no exclusivo a la Universidad por medio de su registro en el Repositorio Institucional tiene derecho a:

¹ Libros: autor o autores, título completo, editorial y año de edición.

Capítulos de libros: autor o autores y título del capítulo, autor y título de la obra completa, editorial, año de edición y páginas del capítulo.

Artículos de revistas: autor o autores del artículo, título completo, revista, número, año y páginas del artículo.

- a) A que la Universidad identifique claramente su nombre como el autor o propietario de los derechos del documento.
- b) Comunicar y dar publicidad a la obra en la versión que ceda y en otras posteriores a través de cualquier medio. El autor es libre de comunicar y dar publicidad a la obra, en esta y en posteriores versiones, a través de los medios que estime oportunos.
- c) Solicitar la retirada de la obra del repositorio por causa justificada. A tal fin deberá ponerse en contacto con el responsable del mismo.
- d) Recibir notificación fehaciente de cualquier reclamación que puedan formular terceras personas en relación con la obra y, en particular, de reclamaciones relativas a los derechos de propiedad intelectual sobre ella.

5º. Deberes del autor

El autor se compromete a:

- a) Garantizar que el compromiso que adquiere mediante el presente escrito no infringe ningún derecho de terceros, ya sean de propiedad industrial, intelectual o cualquier otro.
- b) Garantizar que el contenido de las obras no atenta contra los derechos al honor, a la intimidad y a la imagen de terceros.
- c) Asumir toda reclamación o responsabilidad, incluyendo las indemnizaciones por daños, que pudieran ejercitarse contra la Universidad por terceros que vieran infringidos sus derechos e intereses a causa de la cesión.
- d) Asumir la responsabilidad en el caso de que las instituciones fueran condenadas por infracción de derechos derivada de las obras objeto de la cesión.

6º. Fines y funcionamiento del Repositorio Institucional

La obra se pondrá a disposición de los usuarios para que hagan de ella un uso justo y respetuoso con los derechos del autor, según lo permitido por la legislación aplicable, sea con fines de estudio, investigación, o cualquier otro fin lícito, y de acuerdo a las condiciones establecidas en la licencia de uso –modalidad “reconocimiento-no comercial-sin obra derivada” de modo que las obras puedan ser distribuidas, copiadas y exhibidas siempre que se cite su autoría, no se obtenga beneficio comercial, y no se realicen obras derivadas. Con dicha finalidad, la Universidad asume los siguientes deberes y se reserva las siguientes facultades:

a) Deberes del repositorio Institucional:

- La Universidad informará a los usuarios del archivo sobre los usos permitidos, y no garantiza ni asume responsabilidad alguna por otras formas en que los usuarios hagan un uso posterior de las obras no conforme con la legislación vigente. El uso posterior, más allá de la copia privada, requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría, que no se obtenga beneficio comercial, y que no se realicen obras derivadas.

- La Universidad no revisará el contenido de las obras, que en todo caso permanecerá bajo la responsabilidad exclusiva del autor y no estará obligada a ejercitar acciones legales en nombre del autor en el supuesto de infracciones a derechos de propiedad intelectual derivados del depósito y archivo de las obras. El autor renuncia a cualquier reclamación frente a la Universidad por las formas no ajustadas a la legislación vigente en que los usuarios hagan uso de las obras.

- La Universidad adoptará las medidas necesarias para la preservación de la obra en un futuro. b) Derechos que se reserva el Repositorio institucional respecto de las obras en él registradas:

- Retirar la obra, previa notificación al autor, en supuestos suficientemente justificados, o en caso de reclamaciones de terceros.

Murcia, a ...16.. deMayo..... de ...2019....

ACEPTA



Fdo:

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN	11
2. MARCO TEÓRICO	12
3. OBJETIVOS	28
3.1 OBJETIVO GENERAL	28
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	28
4. METODOLOGÍA	28
4.1 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	29
4.2 CONTENIDOS	29
4.3 ACTIVIDADES.....	30
4.4 RECURSOS	39
4.5 TEMPORALIZACIÓN.....	40
5. EVALUACIÓN	40
6. REFLEXIÓN Y VALORACIÓN FINAL.....	41
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
8. ANEXOS	45

1. JUSTIFICACIÓN

Para justificar mi proyecto de innovación educativa veo necesario contextualizar el lugar donde he realizado mis prácticas. A diferencia del resto de mis compañeros, las he realizado en un Conservatorio de Música Privado ayudando a mi tutor en la asignatura de Lenguaje Musical. Este centro ha sido el Ateneo de Música y Danza de Málaga (Andalucía), cuya filosofía es ofrecer la mejor enseñanza musical y de danza a un precio competitivo tanto para niños como para adultos. Lo llevan a cabo de forma creativa y altamente eficaz, centrando la formación en el alumno con el fin de que se entusiasme y se involucre, a la vez que desarrollan valores como el esfuerzo y el afán de superación.

A diferencia de la música que se enseña en las aulas de Secundaria y de Bachillerato, la que se ofrece en un Conservatorio es mucho más específica, pues está enfocada a formar músicos profesionales. Esta filosofía conlleva que desde los inicios de las Enseñanzas la exigencia sea elevada y enfrentarse a un público sea una realidad para el alumno.

En el transcurso de mis prácticas pude observar un aspecto muy importante que se ha manifestado en todos los alumnos y que también he vivido en primera persona. Este ha sido la ansiedad que se manifiesta a la hora de realizar un examen, sobre todo de carácter práctico. Cualquier estudiante de música, a lo largo de su vida, tendrá que exponerse en muchas ocasiones a este tipo de situaciones y es por ello que he decidido centrar mi proyecto en buscar estrategias y programar actividades que ayuden a hacer frente a los nervios que se producen ante cualquier examen de carácter práctico o audición.

La ansiedad escénica es una realidad presente en todas las actividades musicales que consisten en realizar cualquier ejercicio o interpretación frente a un público o frente a los compañeros. Pero me sorprendió que daba igual si el alumno era adulto o por el contrario era un niño, si había estudiado más o menos: el día del examen todos presentaban los mismos síntomas de ansiedad.

Por ello pienso que deberían emplearse técnicas que ayuden a controlar dicha ansiedad desde dentro del aula. En el ámbito musical son muchos los alumnos que abandonan los estudios musicales formales por el hecho de sentir

miedo cada vez que tienen que cantar una canción delante de sus compañeros o realizar una audición con su instrumento.

El planteamiento de este proyecto lo que pretende es ofrecer los recursos pertinentes para poder hacer frente a esa ansiedad y, sobre todo, que los alumnos aprendan a detectarla para poder controlarla en situaciones reales de estrés.

2. MARCO TEÓRICO

Tal y como define Miguel-Tobal (1990), la ansiedad es:

Una respuesta emocional o patrón de respuestas (triple sistema de respuestas) que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos . (p.310).

Enmarcándolo en el ámbito educativo, especialmente en el área de Música, los alumnos sufren ansiedad cuando tienen que realizar exámenes de carácter práctico, audiciones o realizar ejercicios delante de sus compañeros. Esta ansiedad se debe a la preocupación del alumno por fallar, cometer errores o por realizar la actividad por debajo de las posibilidades que cada uno piensa que tiene. Esta inseguridad puede reducirse si enseñamos a los alumnos que “cuando nos damos permiso para fallar, al mismo tiempo nos estamos dando permiso para superarnos (Ristad, 1997)”. (Maxwell, 2000, p.32).

Muchos alumnos y también músicos profesionales experimentan miedo escénico cuando tienen que realizar interpretaciones musicales frente a un público que, inevitablemente, emitirá opiniones diversas sobre las mismas. (Salmon, 1990). Este miedo a equivocarse se traduce en ansiedad escénica, la cual provoca que el músico no disfrute ni sea consciente de lo que hace en el momento de la ejecución, deteriorándola y generándole frustración. Pero debemos ser conscientes de que la sensación de miedo que percibimos a la hora de realizar una actividad práctica musical es algo que hemos aprendido previamente, pero del mismo modo, se puede desaprender esa conducta que hace que una actuación musical se convierta en una amenaza cuando en realidad debería ser una situación de gozo y disfrute. (Dalia Cirujeda, 2004).

Las conductas no son otra cosa que la manera en que manifestamos la ansiedad o el miedo escénico. Como indica Labrador (2000) “las conductas se aprenden y cuando nos referimos a ellas, tenemos que tener en cuenta que estas pueden ser básicamente de tres tipos”: (Dalia Cirujeda, 2004).

1. Las conductas motoras

Son las conductas que se activan a través del sistema nervioso central, y en su mayoría, de manera voluntaria. De este modo son las que mejor podemos observar y detectar. Son las aprendidas a través de las distintas leyes del aprendizaje como puede ser hablar o caminar. Pero debemos tener en cuenta que también aprendemos respuestas motoras que no son beneficiosas y que con el tiempo podrán ocasionarnos problemas. En los músicos podríamos destacar algunos ejemplos como no mirar al público o movernos de manera inquieta.

2. Las conductas fisiológicas

A diferencia de las respuestas motoras, las fisiológicas no pueden ser observadas por otras personas ya que son aquellas que realiza nuestro propio cuerpo en su interior. Estas son activadas a través del sistema nervioso autónomo por lo que no podemos controlarlas intencionadamente. Algunas de estas respuestas fisiológicas presentes en los músicos son la taquicardia, salivación, sequedad de la garganta, opresión del pecho, temblores o hiperventilación antes y durante un ejercicio práctico musical.

3. Las conductas cognitivas

Las conductas cognitivas no dejan de ser los pensamientos, que pueden manifestarse de dos maneras: a través de imágenes (como pueden ser representaciones de lo que vemos en el momento), y a través de autoverbalizaciones (son los mensajes que nos decimos a nosotros mismos). La manera de pensar puede depender de muchos factores. Podemos tener pensamientos adecuados al contexto pero que a su vez son realistas, como puede ser tener un mal examen pero saber que la próxima vez estará dentro de nuestras capacidades hacerlo mejor; y pensamientos de fracaso donde el sujeto sólo aprecia la parte negativa del contexto, como puede ser pensar que por hacer

una audición mal todas las demás van a ser igual. Cabe destacar también los pensamientos automáticos, que como su nombre indica no podemos controlarlos, pero lo que sí depende de nosotros es la interpretación que hagamos de ellos y el tiempo que los tengamos en nuestra mente.

En la conducta cognitiva otro punto a tener en cuenta es la interpretación que realizamos de las cosas que nos ocurren. En la mayoría de las ocasiones a través de nuestra experiencia o de nuestro alrededor, asociamos a una idea unos conceptos que no tienen por qué ser los adecuados, como puede ser el ejemplo de sentirnos ridículos tras hacer una prueba por debajo de nuestras capacidades. Estos conceptos los tenemos almacenados y asociados a sensaciones desagradables y dependerá de nosotros la interpretación que hagamos de ellos.

En resumen, la ansiedad es una respuesta que ofrece todos los tipos de conducta: motora, fisiológica y cognitiva. Pero la que mayor peso tiene en la ansiedad escénica es la fisiológica, pues es la que se produce en el interior del cuerpo de forma involuntaria, y que consecuentemente, hará que el ejercicio práctico o audición se vea perjudicado. (Dalia Cirujeda, 2004).

2.1. Las causas que provocan ansiedad escénica

Para conocer las causas debemos diferenciar los factores que desencadenan la ansiedad y los que la mantienen. (Dalia Cirujeda, 2004).

1. Los factores desencadenantes

Son los asociados a determinados ambientes, como puede ser recordar un mal concierto o una situación donde se nos ridiculizó. Los ambientes donde pueden estar presentes son:

- En la educación familiar al fomentar actitudes en las que se exageren las consecuencias negativas. Por ejemplo, inculcar ideas en las que el sujeto evite quedar mal delante de los demás o contagiarles el miedo al ridículo.
- La presión social donde predominan las ideas perfeccionistas. Vivimos en una evaluación constante del entorno que nos rodea, siendo muy importante mostrarnos bien ante los demás para que nuestro entorno nos apruebe y de tal forma, aumentar nuestra autoestima.

- Otro factor que desencadena la ansiedad escénica es la vulnerabilidad biológica. Bien es cierto que hay personas que genéticamente tienen más probabilidad de padecer ansiedad, pero no hay que olvidar que será el ambiente el que determine la aparición o no de ella.
- Por último, una persona tendrá más probabilidades de presentar ansiedad si el ambiente en el que se encuentra ejerce mayor presión por los resultados y por realizar bien el ejercicio que por el proceso de enseñar y aprender a controlar la situación.

Estos factores desencadenantes de la ansiedad del músico tiene la explicación en un modelo de aprendizaje que fue estudiado a principios del siglo XX por el fisiólogo ruso Ivan Pavlov (1849-1936), que recibe el nombre de Condicionamiento Clásico. (Sampascual, 2009).

El Condicionamiento Clásico se debe a la asociación de los siguientes elementos:

- Estímulo incondicionado (EI): que es cualquier elemento que produce una respuesta automática, bien sea de tipo fisiológico o emocional.
- Respuesta incondicionada (RI): es la conducta que se produce automáticamente ante el estímulo incondicionado. También será de tipo fisiológico o emocional.
- Estímulo neutro (EN): es cualquier estímulo que no produce ninguna respuesta específica pero que, asociándolo con el estímulo incondicionado, provocará la misma respuesta que éste.
- Estímulo condicionado (EC): es el estímulo neutro que tras asociarse con el estímulo incondicionado, adquiere la misma respuesta que este último.
- Respuesta condicionada (RC): es la respuesta aprendida, bien sea de carácter fisiológico o emocional, producida ante el estímulo condicionado.

Ivan Pavlov asociaba estos elementos con la secreción de saliva de los perros ante la aparición de comida. J.B. Watson (1878-1958) relacionó estos principios del aprendizaje a la conducta humana. En el estudio que realizó expuso a un niño frente a un ruido que le generaba miedo, en este caso fue un ruido fuerte, junto con un estímulo que no producía ninguna reacción en el niño;

un ratón blanco. Tras presentarle estos dos estímulos juntos en diferentes ocasiones, el niño empezó a presentar la misma respuesta de miedo cuando aparecía el ratón, como ocurría con el ruido fuerte aunque éste no estuviera presente. (Sampascual, 2009).

En el ámbito musical también encontramos aprendizajes a través del Condicionamiento Clásico, dificultando en muchas ocasiones la interpretación o la realización de ejercicios prácticos, ya que mientras el alumno sufra ansiedad, todo lo que le rodee es susceptible de convertirse en un estímulo condicionado. Si un alumno ha realizado una lección rítmica delante de sus compañeros y no salió bien, cada vez que un compañero realice alguna lección va a sentir la misma ansiedad que ha sufrido anteriormente, ya que está condicionado por la experiencia previa. Esta ansiedad será mayor cuantas más veces haya experimentado ese momento de miedo.

2. Factores mantenedores

Son aquellos que hacen que el problema se acentúe con el tiempo, llegando a empeorar cada vez más. En ocasiones, por más que un músico se enfrente a un concierto, en vez de coger mayor confianza, lo que se produce es el efecto contrario, aumentándole los niveles de estrés.

Esto puede explicarse a través del Condicionamiento Operante, en el que se explica cómo se aprenden conductas voluntarias u operantes. A quienes debemos esta teoría es a Thorndike (1874-1949), quien se centró en la conducta animal, y a Skinner (1904-1990) que se centró en la conducta humana. (Olivares y Méndez, 2010).

Ambos señalaron la importancia de las consecuencias para el aprendizaje de conductas voluntarias. Las conductas que tuvieran una consecuencia negativa (castigo) tenderían a reducirse, mientras que las conductas que tuvieran consecuencias positivas (refuerzos) tenderían a mantenerse o incrementarse. En esta teoría hay dos principios que hay que tener en cuenta para que se produzca el aprendizaje de conductas voluntarias. Estos son: el reforzamiento, que aumenta la probabilidad de que la conducta se repita, y el castigo, que disminuye dicha probabilidad.

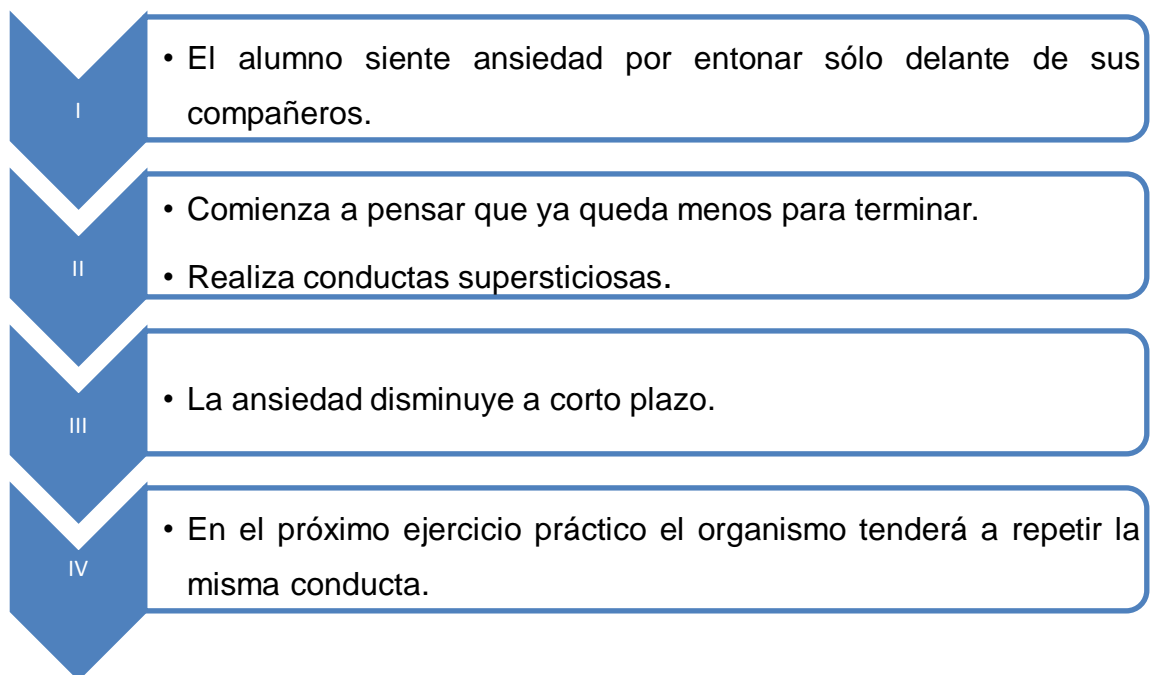
Entre las consecuencias para aumentar o disminuir las conductas ante un estímulo, el responsable de mantener las fobias y la ansiedad escénica es el “refuerzo negativo de la conducta”. (Dalia Cirujeda, 2004, p. 54).

La respuesta que se genera es reforzada negativamente, ya que la conducta ha aliviado el malestar que padecía anteriormente, para así olvidarlo a corto plazo. Este refuerzo puede manifestarse a través de dos procesos:

- La evitación, en el que la persona evita volver a tener contacto con el estímulo que le ha generado ansiedad.
- El escape, en el que la persona intenta hacer frente al estímulo que le ha generado ansiedad pero a través de otro estímulo que le ayude a escapar de la situación, aunque sea mentalmente.

A menudo nuestro organismo intenta *escapar* de la situación que le produce ansiedad, pero lo que realmente ocurre es que a largo plazo la ansiedad se ve incrementada. (Olivares y Méndez, 2010). El proceso es el que se describe en la Figura 1:

Figura 1. Ejemplo de escape ante una situación



Como consecuencia, la ansiedad producida en el alumno aumentará a largo plazo.

2.2. Contextualización de las asignatura de Lenguaje Musical

La asignatura de Lenguaje Musical es de carácter obligatoria desde los inicios de las Enseñanzas Elementales de Música hasta el segundo curso de las Enseñanzas Profesionales de Música. A diferencia de la asignatura de instrumento principal, esta en ocasiones provoca un rechazo por parte de los alumnos ya que les parece poco atractiva y les genera ansiedad.

Tal y como está reflejado en el Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, *por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las Enseñanzas Profesionales de Música en el ámbito nacional reguladas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*, los objetivos y contenidos son los siguientes. Los objetivos fijados en el Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, pag. 2864, son:

- Compartir vivencias musicales con los demás elementos del grupo que le permita enriquecer su relación afectiva con la música a través del canto y de participación instrumental en grupo.
- Conocer los elementos del lenguaje musical y su evolución histórica e interpretar correctamente los símbolos gráficos y conocer los que son propios del lenguaje musical contemporáneo.
- Utilizar la disociación motriz y auditiva necesaria para ejecutar o escuchar con independencia diferentes estructuras rítmicas o melódicas.
- Reconocer y representar gráficamente fragmentos musicales a una o dos voces.
- Reconocer a través de la audición y de la lectura estructuras armónicas básicas.
- Utilizar los conocimientos del lenguaje musical para desarrollar hábitos de estudio que propicien una interpretación consciente.
- Conocer los elementos del lenguaje musical relativos a la música moderna.

Los contenidos descritos en el Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, pag. 2864, están divididos en cinco categorías:

- Rítmicos. Práctica, identificación y conocimiento de compases originados por dos o más pulsos desiguales. Conocimiento y práctica de ritmos irregulares. Polirritmias y polimetrías. Reconocimiento y práctica de

grupos de valoración especial. Reconocimiento y práctica de ritmos que caracterizan la música moderna. Práctica de cambios de compás con unidades iguales o diferentes y aplicación de las equivalencias indicadas. Improvisación sobre esquemas rítmicos establecidos o libres.

- Melódicos-armónicos. Práctica auditiva y vocal de estructuras tonales enriquecidas en su lenguaje por flexiones o modulaciones, con reconocimiento analítico del proceso. Práctica de interválica no tonal. Reconocimiento auditivo y análisis de estructuras tonales y formales no complejas. Desarrollo de hábitos interpretativos a partir del conocimiento y análisis de los elementos melódicos-armónicos.
- Lecto-escritura. Práctica de lectura horizontal de notas con los ritmos escritos e indicaciones metronómicas diversas. Lectura verticales de notas. Conocimiento del ámbito sonoro de las claves. Práctica de la lectura a primera vista.
- Audición. Práctica de identificación de elementos rítmicos, melódicos, modulatorios, cadenciales, formales, tímbricos y estilísticos en obras escuchadas. Práctica de la memoria musical. Escritura de temas conocidos y memorización en diferentes alturas y tonalidades. Realización escrita de dictados a una y dos voces. Identificación de acordes.
- Expresión y ornamentación. Conocimiento y aplicación de signos y términos relativos a dinámica y agógica. Conocimiento y aplicación de los signos que modifican el ataque de los sonidos. Conocimiento de los signos característicos en la escritura de los instrumentos. Conocimiento y aplicación de ornamentos.

Es una asignatura teórico-práctica muy amplia y compleja. Es por ello que, tradicionalmente, la importancia ha recaído en intentar cumplir los objetivos y contenidos establecidos por la ley, pero no en ayudar al alumno a afrontar la ansiedad escénica que genera la asignatura. (Berrón Ruiz y otros, 2017).

2.3. Técnicas para ayudar a disminuir los niveles de ansiedad

Este último apartado se centrará en desarrollar las técnicas más útiles para aplicar dentro de la asignatura de Lenguaje Musical con la finalidad de disminuir la ansiedad que presentan los alumnos ante una actividad de carácter práctico.

2.3.1. La relajación progresiva de Jacobson

La relajación progresiva de Jacobson es la técnica fisiológica más utilizada para poder disminuir la ansiedad. La finalidad de esta técnica es conseguir cambiar el estado del organismo disminuyendo la activación del sistema nervioso autónomo, reduciendo el ritmo cardíaco y la tensión arterial. (Payne, 1999).

Su estudio de la tensión y distensión muscular le llevó a desarrollar una técnica a través de la cual pudo obtener los siguientes resultados (Payne, 1999):

- Por un lado, comprobó que las personas que tenían mayor relajación muscular, por tanto se apreciaba una menor actividad eléctrica en el electromiograma, se sentían más tranquilos ante estímulos como podía ser un ruido fuerte. En contraposición, los individuos que sufrían un mayor nivel de tensión, tenían una mayor reacción ante el estímulo.
- Por otro lado, Jacobson descubrió que la mente y el cuerpo estaban relacionados, es decir, cuando el individuo tenía una mayor tensión arterial, la ansiedad que presentaba también era elevada.
- Tras lo expuesto, lo que pretendía con la técnica de relajación, era que al pedir al individuo que relajara la tensión muscular, la ansiedad también se viera rebajada significativamente gracias al estado de relajación mental.

Fue en este momento cuando se dio cuenta que no era tarea fácil relajar conscientemente un músculo o un grupo muscular específico. Es por ello que la base de su terapia se centró en estudiar el proceso sobre cómo ser consciente del grado de tensión muscular que padece el individuo y ser capaz de tensarlo y relajarlo conscientemente. (Payne, 1999).

A través de la observación pudo ver que el problema residía en que los individuos no eran conscientes de cuando un músculo estaba tenso y cuando no, por tanto no podían relajarlo.

De este modo, la técnica de la relajación progresiva de Jacobson consiste en pedir al individuo que tense diferentes grupos musculares durante un tiempo determinado, y a continuación relajarlos. Si el individuo comienza tensándolos, podrá sentir la diferencia en el momento en el que lo relaja, y de esta manera centrarse en las sensaciones físicas producidas a través de esta tensión-distensión.

El objetivo que se persigue con esta técnica es la capacidad de saber cuándo una parte de nuestro cuerpo se tensa y poder eliminarla de forma natural para que no afecte a nuestra ansiedad mental.

Para poder llevarla a la práctica es necesario que se den unas condiciones. (Payne, 1999). La postura debe ser aquella que nos permita la realización de los ejercicios lo más cómodamente, preferentemente estar sentados en alguna silla reclinable y acolchada. Por otro lado, la ropa que llevemos no debe de ser ajustada para evitar sensaciones corporales que perturben nuestra atención durante el proceso de tensión-relajación. La sala debe ser silenciosa con una temperatura acorde y sin mucha luminosidad, creando un ambiente de relajación.

Los grupos musculares que se trabajarán junto con los ejercicios para tensarlos podrán observarse en la Tabla 1 (Payne, 1999):

Tabla 1. Grupos musculares y ejercicios de tensión

ORDEN	GRUPO MUSCULAR	EJERCICIO DE TENSIÓN
1º	Mano y antebrazo dominantes	Apretar el puño, flexionar la palma de la mano hacia atrás y hacia delante.
2º	Brazo dominante	Flexionar y extender con fuerza el codo.
3º	Mano y antebrazo no dominantes	Apretar el puño, flexional la palma de la mano hacia atrás y hacia delante.
4º	Brazo no dominante	Flexionar y extender con fuerza el codo.
5º	Frente	Levantar las cejas todo lo posible.
6º	Ojos y nariz	Cerrar los ojos con fuerza y arrugar la nariz

7º	Boca	Apretar dientes con fuerza y labios con fuerza, apretar la lengua contra el paladar.
8º	Cuello	Empujar la barbilla contra el pecho.
9º	Hombros, pecho y espalda	Echar los hombros hacia atrás, intentando que se toquen los omóplatos.
10º	Estómago	Encoger el estómago (flexionar cuerpo).
11º	Muslo dominante	Apretar el muslo contra el sillón, el pie contra el suelo o extender con fuerza la rodilla.
12º	Pierna dominante	Doblar el pie hacia arriba.
13º	Pie dominante	Doblar los dedos del pie hacia dentro y curvar el pie.
14º	Muslo no dominante	Apretar el muslo contra el sillón, el pie contra el suelo o extender con fuerza la rodilla.
15º	Pierna no dominante	Doblar el pie hacia arriba.
16º	Pie no dominante	Doblar los dedos del pie hacia dentro y curvar el pie.

El procedimiento para aplicar esta técnica fisiológica es el siguiente (Payne, 1999):

1. Primer paso

Se empezará por el primer grupo muscular, pasando por cada uno de ellos en orden. El individuo realizará el ejercicio de tensión que le corresponda al grupo muscular que esté trabajando en ese momento.

Los músculos más pequeños se tensarán menos tiempo (entre 5 o 6 segundos), mientras que los músculos más grandes se tensarán alrededor de 10 segundos. La finalidad es tensar hasta que la persona sienta la tensión muscular pero sin llegar a producir dolor o malestar.

2. Segundo paso

En este momento del proceso, el individuo deberá relajar por completo el grupo muscular que ha tensado anteriormente. La duración de este ejercicio oscila entre 30 y 45 segundos.

Es en este punto cuando el individuo debe de centrar toda su atención en relajar bien la musculatura, pues es una tarea que a priori cuesta trabajo.

3. Tercer paso

En él se repiten los dos primeros pasos pero como diferencia, el proceso de relajación será mayor y oscilará entre 45 y 60 segundos.

4. Cuarto paso

Se repite el mismo procedimiento pero por cada uno de los grupos musculares mencionados anteriormente.

5. Quinto y último paso

En este momento se realizará un repaso mental de cada grupo muscular trabajado. Si aún sentimos tensión en alguno de ellos, volveremos a repetir el proceso de distensión. Si por el contrario sentimos que todos nuestros músculos están relajados, nos detendremos a disfrutar de esa sensación durante un tiempo.

2.3.2. El entrenamiento autógeno de Schultz

A diferencia del método anterior que se centraba en la relajación a través de las sensaciones corporales, el entrenamiento autógeno de J. H. Schultz emplea métodos indirectos frente a las dificultades del individuo de encontrar las propias sensaciones de relajación corporal en un momento de ansiedad. (Schultz, 1969).

Schultz se centró en conocer cómo eran alteradas las ondas cerebrales durante el transcurso de una actividad de hipnosis y/ o meditación. Entre los resultados debemos destacar que los individuos con mayor facilidad de entrar en estado de relajación profunda imaginaban sensaciones de calor o peso en diferentes partes del cuerpo. Es por ello que Schultz utilizó estos resultados para provocar en los sujetos del estudio un estado de relajación.

Para llevar a la práctica este método debemos saber que se compone de dos ciclos: (Schultz, 1969).

- El ciclo inferior o ciclo de relajación que se centra en disminuir la ansiedad y el agarrotamiento muscular.
- El ciclo superior o ciclo de imaginación que tiene como finalidad alcanzar un estado psíquico en el individuo.

Las condiciones que han de darse para la realización de esta práctica son las mismas que se daban en la técnica de relajación progresiva de Jacobson.

Los ejercicios referidos al ciclo de relajación y al ciclo de imaginación mencionados en Payne (1999) se pueden observar en la Tabla 2 y la Tala 3:

Tabla 2. Ejercicios del ciclo inferior

Ejercicios	Elementos de sugestión	Modalidad de relajación
1	“Mi brazo (pierna) pesa mucho”.	Relajación muscular.
2	“Mi brazo (pierna) está caliente”.	Regulación vascular.
3	“Mi corazón late fuerte y tranquilo”.	Control de la respiración.
4	“Respiro tranquilamente”.	Control de la respiración.
5	“Mi abdomen está caliente”.	Regulación vascular de los órganos abdominales.
6	“Mi frente está agradablemente fresca”.	Regulación vascular de la región cefálica.

Tabla 3. Ejercicios del ciclo superior

Ejercicios	Acciones específicas
1. Imaginación de colores.	Dirigir los globos oculares al centro de la frente y hacer surgir un color en la imaginación.
2. Imaginación de movimientos.	Imaginarse figuras moviéndose y transformándose.
3. Imaginación de objetos específicos.	Hacer aparecer en la imaginación objetos específicos, imaginándolo con detalles.
4. Imaginación de objetos abstractos.	Contemplar representaciones abstractas, como la paz y el amor.
5. Imaginación de sentimientos.	Buscar la representación tridimensional de sentimientos propios.
6. Imaginación de personas.	Concentrarse en la representación de una persona actuando en su vida cotidiana.
7. Imaginación de vivencias íntimas.	Observación de sí mismo y exposición a vivencias íntimas.

La práctica de esta técnica puede proporcionar numerosos beneficios que ayudarán al individuo a controlar y reducir su propia ansiedad. Estos son:

- Se produce un aumento de la sensación de bienestar que podrá observarse en el rendimiento del alumno.
- Hay una regulación vascular dentro del organismo.
- Aumenta el rendimiento amnésico, mejorando la memoria.

2.3.3. Técnicas de respiración

La respiración es un proceso que todos realizamos con normalidad para poder sobrevivir. Este proceso sería de la siguiente manera: (Roca, 2015).

- Tomamos el aire que llega a nuestros pulmones.
- En los pulmones, el oxígeno del aire se traslada a la sangre para poder llegar a todas las células del cuerpo.
- Las células se nutren del oxígeno y posteriormente liberan el anhídrido carbónico.
- A continuación, el anhídrido carbónico vuelve a los pulmones a través de la sangre.
- Cuando expulsamos el aire de nuestros pulmones también expulsamos ese anhídrido carbónico.

Una de las consecuencias de la ansiedad es la hiperventilación, es decir, respiramos demasiado rápido o ingerimos más cantidad de aire de la que necesitamos. Debido a la hiperventilación tendremos las sensaciones internas resultantes que se especifican en la Tabla 4 (Roca, 2015):

Tabla 4. Sensaciones que causan la hiperventilación

Alteración física	Sensaciones resultantes
Disminución del oxígeno en ciertas partes del cerebro.	Mareo, sensación de ahogo, visión borrosa.
Disminución del oxígeno en otras zonas del cuerpo.	Aumento del ritmo cardíaco, manos frías o húmedas, rigidez muscular.
El esfuerzo que supone hiperventilar.	Calor, sudor.
Tensión prolongada de los músculos del tórax.	Cansancio, sensación de opresión.

La ansiedad es desencadenada por las sensaciones que tenemos a través de la hiperventilación, pero la hiperventilación en sí no produce esa ansiedad.

Las sensaciones de peligro que percibe nuestro organismo son las encargadas de activar el sistema de alarma y de iniciar el pánico.

Debido a que la hiperventilación está relacionada con la actividad del sistema nervioso y su relación con los estados emocionales, como puede ser la ansiedad, las técnicas de respiración que encontramos se centran en ejercicios que ralenticen el ritmo respiratorio, ya sea a través de la contención del aire, la expulsión ralentizada del mismo o la práctica de respiración profunda.

2.3.3.1. La técnica de respiración controlada

Consiste en respirar lentamente, entre 8 o 12 respiraciones por minuto, para mantener las constantes vitales con un ritmo adecuado, si no podríamos padecer una mayor tensión sanguínea o una elevación del ritmo cardíaco. Para esta técnica no debemos inspirar muy profundamente, ya que basta con coger la cantidad de oxígeno suficiente para que el cuerpo tenga la energía necesaria. Por último, debemos hacer uso del diafragma y no de la caja torácica, ya que intentando llevar el aire hacia la parte inferior de los pulmones podremos oxigenar la sangre más adecuadamente. (Vázquez, 2001).

Para llevar a la práctica esta técnica hay que seguir los siguientes pasos (Vázquez, 2001):

- En primer lugar debemos sentarnos lo más confortablemente posible, cerraremos los ojos y la mano se situará sobre el abdomen con el dedo meñique por encima del ombligo. Tomando la cantidad de aire necesaria, intentaremos llevar el aire hacia la parte inferior de nuestros pulmones, percibiendo cómo el abdomen se eleva con cada respiración.
- A continuación, la inspiración se realizará por la nariz y espiraremos preferentemente por la boca.
- Por último, la inspiración realizada por la nariz se hará durante tres segundos, empleando siempre el diafragma. La espiración también debe durar tres segundos. Tras espirar deberemos hacer una pequeña pausa antes de volver a inspirar por la nariz.

Como toda técnica deberá practicarse habitualmente para poder aprenderla con efectividad. Es por ello que podremos ponerlo en práctica dentro del aula, pero una vez que el alumno conozca el procedimiento podrá emplearla en su

vida cotidiana. Es preferible comenzar en un momento en el que esté calmado y ejecutarla en posición sentada para ir notando las sensaciones que nos produce. De este modo, cuando se encuentre en una situación de ansiedad en la que hiperventile, tendrá este recurso que le sirva para controlar dicha ansiedad.

2.3.3.2. La técnica de respiración profunda con retención del aire

La aplicaremos en situaciones en las que el individuo esté activado, pues en ella debemos retener el aire durante unos segundos y el hecho de retenerlo estimula el nervio vago (que se encuentra conectado con el sistema nervioso), que es el encargado de disminuir la activación (o ansiedad) cuando ésta sea intensa. Así podremos controlar esa ansiedad.

Al igual que la respiración controlada, la respiración profunda con retención del aire debe realizarse lentamente, de forma regular y haciendo uso del diafragma para poder realizar una respiración más profunda y así poder retener el aire por más tiempo. (Vázquez, 2001).

Los pasos a seguir para ponerla en práctica serán muy similares a los de la respiración lenta, siendo estos los siguientes:

- En primer lugar nos sentaremos lo más confortablemente posible, cerraremos los ojos y la mano deberá situarse sobre el abdomen con el dedo meñique por encima del ombligo. Tomando la cantidad de aire necesaria, intentaremos llevar el aire hacia la parte inferior de nuestros pulmones, percibiendo cómo el abdomen se eleva con cada respiración.
- A continuación, la inspiración se realizará por la nariz y espiremos preferentemente por la boca.
- La inspiración se realizará lenta y profundamente por la nariz durante 5 segundos, a continuación se procederá a retener el aire durante 5-7 segundos y para finalizar se espirará lentamente el aire preferentemente por la nariz durante unos 10 segundos.

Al igual que ocurría con la relajación controlada, debemos practicarla para poder emplearla en situaciones reales de ansiedad. Es por ello que se aconseja practicarla habitualmente en situaciones de reposo para tener el control sobre la técnica y que de esta forma se convierta en una herramienta de la que hacer uso en caso de enfrentarnos a una situación de ansiedad.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

- Disminuir los niveles de estrés y la ansiedad escénica de los alumnos a la hora de realizar actividades y/o audiciones en público.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las causas que provocan ansiedad en los alumnos.
- Conocer las técnicas de relajación para disminuir los niveles de ansiedad.
- Aumentar los niveles de confianza y autoestima.
- Desarrollar habilidades que permitan al alumno su autorregulación sensorial, emocional, corporal y cognitiva.

4. METODOLOGÍA

Para llevar a cabo la metodología de este proyecto, utilizaré el método denominado investigación-acción cuyo principal objetivo es la mejora de una práctica educativa, por lo tanto, considero que se adapta bastante bien a lo que pretendo conseguir con mi investigación. Bresler Liora (2006, p.91) afirma que los investigadores que utilizan este tipo de método “estudian y pretenden mejorar sus propias prácticas educativas, su comprensión sobre las mismas y las instituciones en las que tienen lugar”.

Tradicionalmente se han distinguido dos paradigmas de investigación distintos, el positivista, que supone una investigación cuantitativa, y el interpretativo, que tiene un carácter cualitativo. Sin embargo, en las últimas décadas se ha desarrollado el denominado paradigma sociocrítico que implica una metodología preferentemente cualitativa (Ibarretxe, 2006). Este último será el que sustente principalmente mi investigación pues se pretende conocer, comprender y analizar la realidad del aula, relacionar teoría y práctica, e implicar al docente con la realidad que le rodea.

4.1 DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Este proyecto se llevará a cabo dentro de la asignatura de Lenguaje Musical, destinada especialmente al primer curso de las Enseñanzas Profesionales de Música.

Está planteado para llevarlo a cabo en grupos reducidos de alumnos, en este caso, será un máximo de 10 alumnos para asegurarnos de disponer del tiempo necesario para su efectiva ejecución.

La innovación de este proyecto consiste en emplear diferentes técnicas y ejercicios de relajación que se trabajarán dentro del aula, para que el alumnado adquiera las destrezas pertinentes para poder aplicarlas en situaciones reales de ansiedad o miedo escénico, como bien puede ser un examen de ritmo dentro de la propia asignatura de Lenguaje Musical o una audición instrumental. Es por ello que este proyecto puede ser extrapolado a otras materias, pues la ansiedad es una realidad que afecta al alumnado en todas las áreas musicales.

Para la buena ejecución de este proyecto es necesario que el profesor se implique en él, adoptando un estilo de enseñanza legislativo, pues con ilusión deben crear, formular y planificar las clases para que el proyecto se desarrolle con efectividad.

4.2 CONTENIDOS

Para tratar los contenidos de este proyecto tendremos en consideración la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (L.O.E.), modificada por la nueva Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (L.O.M.C.E.), así como el Real Decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, *por el que se fijan los aspectos básicos del currículo de las Enseñanzas Profesionales de Música en el ámbito nacional*. No obstante, dentro del marco educativo andaluz se ha desarrollado la Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación en Andalucía (LEA) cuyas aportaciones a las Enseñanzas Profesionales de Música quedaron reflejadas en mayor profundidad en el Decreto 241/2007, de 4 de septiembre (BOJA 14 de septiembre 2007 núm.182) *por el que se establece la ordenación y el currículo de las Enseñanzas Profesionales de Música en Andalucía*.

En todos los contenidos rítmicos, melódicos-armónicos, de lecto-escritura y de audición presentes en el Real decreto 1577/2006, de 22 de diciembre, podrán trabajarse los objetivos que presenta este proyecto para reducir los niveles de ansiedad en cada uno de los apartados que conforman la asignatura de Lenguaje Musical.

4.3 ACTIVIDADES

Las actividades que se van a presentar a continuación servirán para trabajar con los alumnos los objetivos anteriormente descritos. El plan general de trabajo para cada actividad se muestra esquematizado en las Tablas 5, 6, 7, 8 y 9:

- **Actividad 1. Evaluación inicial**

Tabla 5. Plan general de trabajo de la actividad 1

Temporalización	Sesión 1: Semana 1 (enero)
	Sesión 2: Semana 2 (enero)
Objetivos	Identificar las causas que provocan ansiedad en los alumnos
Contenidos	Experimentación del grado de ansiedad en las actividades planteadas
Evaluación	El alumno debe ser consciente sobre cómo se manifiesta la ansiedad en las actividades llevadas a cabo en la clase
Instrumentos	Cuestionario de reflexión (Tabla 11)
	Ficha de evaluación inicial (Tabla 13)
	Diario de clase (Tabla 15)

- **Actividad 2. Conocer la técnica de relajación progresiva de Jacobson**

Tabla 6. Plan general de trabajo de la actividad 2

Temporalización	Sesión 1: Semana 3 (enero)
	Sesión 2: Semana 1 (febrero)
	Sesión 3: Semana 2 (febrero)
Objetivos	Conocer las técnicas de relajación para disminuir los niveles de ansiedad
	Identificar las causas que provocan la ansiedad en los alumnos
	Desarrollar habilidades que permitan al alumno su autorregulación sensorial, emocional, corporal y cognitiva
Contenidos	Adquisición teórica de la técnica de relajación progresiva de Jacobson

	Reconocimiento de las partes afectadas por la tensión
Evaluación	El alumno debe conocer teórica y prácticamente la técnica trabajada
	Debe reconocer las partes corporales afectadas por la tensión
Instrumentos	Cuestionario sobre las sensaciones (Tabla 12)
	Diario de clase (Tabla 15)

- **Actividad 3. Conocer el entrenamiento autógeno de Schultz**

Tabla 7. Plan general de trabajo de la actividad 3

Temporalización	Sesión 1: Semana 3 (febrero)
	Sesión 2: Semana 4 (febrero)
	Sesión 3: Semana 1 (marzo)
Objetivos	Conocer las técnicas de relajación para disminuir los niveles de ansiedad
	Desarrollar habilidades que permitan al alumno su autorregulación sensorial, emocional, corporal y cognitiva
	Aumentar los niveles de confianza y autoestima
Contenidos	Adquisición teórica del entrenamiento autógeno de Schultz
	Aplicación de la técnica en la actividad planteada
Evaluación	El alumno debe conocer teórica y prácticamente la técnica trabajada
	Debe aplicar la técnica aprendida en la actividad llevada a cabo en clase
Instrumentos	Diario de clase (Tabla 15)

- **Actividad 4. Emplear la técnica de respiración controlada**

Tabla 8. Plan general de trabajo de la actividad 4

Temporalización	Sesión 1: Semana 2 (marzo)
	Sesión 2: Semana 3 (marzo)
Objetivos	Conocer las técnicas de relajación para disminuir los niveles de ansiedad
	Desarrollar habilidades que permitan al alumno su autorregulación sensorial, emocional, corporal y cognitiva
Contenidos	Adquisición teórica de la técnica de respiración controlada
	Control sobre la técnica a la hora de realizar el ejercicio
Evaluación	El alumno debe conocer teórica y prácticamente la técnica trabajada
	Debe controlar la técnica trabajada en la actividad llevada a cabo en clase
Instrumentos	Diario de clase (Tabla 15)

- **Actividad 5. Asimilación de las diferentes técnicas trabajadas**

Tabla 9. Plan general de trabajo de la actividad 5

Temporalización	Sesión 1: Semana 4 (marzo) Sesión 2: Semana 1 (abril)
Objetivos	Disminuir los niveles de estrés y la ansiedad escénica de los alumnos a la hora de realizar actividades y/o audiciones en público Aumentar los niveles de confianza y autoestima Desarrollar habilidades que permitan al alumno su autorregulación sensorial, emocional, corporal y cognitiva
Contenidos	Control de las técnicas trabajadas a lo largo del proyecto Manejo de estas técnicas a la hora de cambiar la actitud para enfrentarse a la actividad planteada
Evaluación	El alumno debe mostrar control sobre las diferentes técnicas trabajadas Debe mostrar un cambio de actitud a la hora de realizar esta actividad
Instrumentos	Ficha de evaluación sumativa (Tabla 13) Ficha de evaluación de la actividad final (Tabla 14) Diario de clase (Tabla 15)

4.3.1. Actividad 1. Evaluación inicial.

El objetivo de esta actividad inicial es conocer las causas que le provocan ansiedad a los alumnos.

Para comenzar les explicaremos al grupo de alumnos cómo se desarrollará la actividad.

En la sesión 1 realizaremos dos ejercicios diferentes. En el primero deberán realizar un ejercicio rítmico a primera vista. Tendrán 3 minutos para poder leerlo y luego deberán de exponerlo uno a uno frente a sus compañeros. En el segundo ejercicio realizarán una lección de ritmo de las que ya han trabajado en clase y también las harán individualmente frente a sus compañeros.

En la sesión 2 deberán reflexionar sobre sus sensaciones tanto al realizar un ejercicio como el otro. El profesor les facilitará un cuestionario (proporcionado en el Anexo I) en el que deberán especificar, tras la previa reflexión, en qué actividad han sentido una mayor ansiedad y cuáles han podido ser los posibles factores que la han desencadenado.

Una vez cumplimentado el cuestionario, los alumnos realizarán una puesta en común de los factores que han desencadenado la ansiedad en cada uno de ellos con el fin de identificar los mismos.

4.3.2. Actividad 2. Conocer la técnica de relajación progresiva de Jacobson.

Esta segunda actividad se desarrollará en tres sesiones. En ella nos vamos a centrar en la técnica de relajación progresiva de Jacobson para tomar conciencia acerca de los nervios en cada uno de los alumnos y poder reducir los niveles de ansiedad.

La primera sesión será dedicada a explicar los objetivos y el procedimiento de la técnica de relajación progresiva de Jacobson. También se hará conocer a los alumnos los numerosos beneficios que puede aportarles si la trabajan en casa.

Para poder trabajar la relajación es necesario tener unas condiciones específicas: el ambiente de la clase debe ser silencioso; podremos utilizar música de fondo tranquila y sin letra para crear un ambiente idóneo; la temperatura deberá ser agradable; y todos deberán llevar ropa cómoda y suelta.

El profesor será el guía de la técnica durante la sesión y deberá emplear un método de instrucción directa orientando a los alumnos con su voz. Las indicaciones que realice deben ser claras, empleando un vocabulario fácil de comprender. Para explicarles distintas expresiones podrá ayudarse de imágenes y la voz deberá ser pausada y con un volumen medio.

En la segunda sesión se llevará a cabo la puesta en práctica de esta técnica de relajación. Ya que todos conocen cómo ha de llevarse a cabo, se podrá emplear los 30 minutos de la sesión para poder ejecutarla. Pienso que el tiempo idóneo de la sesión no debería de ser más de 30 minutos, pues si empleamos más tiempo los alumnos podrán cansarse y al final se desconcentrarán.

A continuación los alumnos tomarán una colchoneta y se colocarán sobre ella en posición decúbito supino, con los brazos extendidos paralelos al tronco y las piernas totalmente estiradas, tal y como se puede observar en la Figura 2:

Figura 2. Posición de decúbito supino



Los ojos deberán estar cerrados a lo largo de toda la sesión; si se producen risas nerviosas no les prestaremos atención y esperaremos a que vayan desapareciendo conforme se desarrolla la actividad.

Antes de comenzar la relajación nos centraremos en tener una respiración lenta y profunda, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

Tras esta introducción podremos dar comienzo a la técnica de relajación de Jacobson que consistirá en relajar y contraer durante 10 segundos las distintas partes del cuerpo. Para ello se llevarán a cabo una serie de ejercicios visibles en la Tabla 10 realizando dos repeticiones de cada uno de ellos y teniendo en la primera más tensión que en la segunda.

Tabla 10. Grupos musculares y ejercicios de tensión

ORDEN	GRUPO MUSCULAR	EJERCICIO DE TENSIÓN
1º	Mano y antebrazo dominantes	Apretar el puño, flexionar la palma de la mano hacia atrás y hacia delante.
2º	Brazo dominante	Flexionar y extender con fuerza el codo.
3º	Mano y antebrazo no dominantes	Apretar el puño, flexional la palma de la mano hacia atrás y hacia delante.
4º	Brazo no dominante	Flexionar y extender con fuerza el codo.
5º	Frente	Levantar las cejas todo lo posible.
6º	Ojos y nariz	Cerrar los ojos con fuerza y arrugar la nariz
7º	Boca	Apretar dientes con fuerza y labios con fuerza, apretar la lengua contra el paladar.
8º	Cuello	Empujar la barbilla contra el pecho.
9º	Hombros, pecho y espalda	Echar los hombros hacia atrás, intentando que se toquen los omóplatos.

10º	Estómago	Encoger el estómago (flexionar cuerpo).
11º	Muslo dominante	Apretar el muslo contra el sillón, el pie contra el suelo o extender con fuerza la rodilla.
12º	Pierna dominante	Doblar el pie hacia arriba.
13º	Pie dominante	Doblar los dedos del pie hacia dentro y curvar el pie.
14º	Muslo no dominante	Apretar el muslo contra el sillón, el pie contra el suelo o extender con fuerza la rodilla.
15º	Pierna no dominante	Doblar el pie hacia arriba.
16º	Pie no dominante	Doblar los dedos del pie hacia dentro y curvar el pie.

Para finalizar procederemos a incorporarnos, primero flexionando las piernas y abriendo los ojos, luego nos dispondremos en posición lateral y poco a poco nos sentaremos sobre la colchoneta.

En la tercera y última sesión de esta actividad nos centraremos en una actividad teórico-práctica para comprobar la efectividad de la técnica.

El profesor facilitará a los alumnos un cuestionario (proporcionado en el Anexo I), en el que podrán explicar las sensaciones que han experimentado tras la realización de la misma.

La finalidad de esta actividad será que los alumnos tomen conciencia acerca de cuando tienen tensión para poder saber relajar las partes afectadas por ella. Cuando se les presente un momento de ansiedad escénica deberán recordar las sensaciones que experimentaron a lo largo de la sesión de relajación para poder transferirlas a ese momento de miedo escénico al que se enfrentan.

4.3.3. Actividad 3. Conocer el entrenamiento autógeno de Schultz.

Al igual que en la actividad anterior, la primera sesión se destinará a conocer esta técnica de relajación denominada entrenamiento autógeno de Schultz. Se les explicará a los alumnos tanto el objetivo como los beneficios que ésta puede proporcionarnos, y también el modo en el que ha de llevarse a cabo.

Como ocurría en la técnica progresiva de Jacobson se debe dar un ambiente concreto. La luz debe de ser tenue, el ambiente de la clase silencioso (aunque podremos emplear música relajante de fondo), la temperatura deberá

ser agradable y la ropa que vistan los participantes deberá ser cómoda y poco ajustada.

Con el mismo procedimiento que en la técnica de relajación progresiva de Jacobson, el profesor será el encargado de dirigir la sesión empleando un tono de voz agradable, con indicaciones claras y un vocabulario fácil de comprender.

La segunda sesión de esta actividad se empleará por completo para la realización de la técnica. Una vez que todos tengan claro el procedimiento comenzaremos con el entrenamiento. He de aclarar, que en esta actividad nos centraremos específicamente en el ciclo inferior del entrenamiento autógeno de Schultz, pues es más fácil de asimilar por los alumnos que los ejercicios del ciclo superior. Para la puesta en práctica de esta técnica nos tumbaremos sobre una colchoneta en posición de decúbito supino y con los ojos totalmente cerrados. El profesor emitirá las órdenes, pero los alumnos deberán repetirlas mentalmente con la finalidad de visualizar la parte del cuerpo que van a trabajar. La duración de cada ejercicio no debe exceder los 3 minutos de duración, pues podría suponerles algún malestar. A continuación realizaremos los siguientes ejercicios en el orden que describo:

- En el primer ejercicio nos concentraremos en el peso para poder relajar la tensión de los músculos. El profesor dirá: “mi mano (o mi brazo) derecho peso mucho”, durante 6 veces.
- Antes de dar comienzo al siguiente ejercicio, deberemos decirnos: “estoy completamente tranquilo”, para poder relajarnos y dar paso al ejercicio que vendrá a continuación.
- El segundo ejercicio se centrará en la relajación vascular a través del calor. Para ello, al igual que en el ejercicio anterior y en los demás que vendrán, el profesor dirá (y posteriormente los alumnos repetirán mentalmente) lo siguiente: “mi mano (o mi brazo) derecho está caliente”. También se realizará 6 veces.
- A continuación volveremos a decirnos: “estoy completamente tranquilo”.
- En el tercer ejercicio nos centraremos en el control de la respiración a través de la regulación del corazón. Para ello el profesor dirá: “el corazón late tranquilo y normal”, durante 6 veces.
- Volveremos a pensar: “estoy completamente tranquilo”.

- La actividad cuatro se centrará en la regulación de la respiración. Para ello el profesor dirá: “la respiración es tranquila y automática”, durante 6 veces.
- Nuevamente pensaremos en: “estoy completamente tranquilo”.
- En la actividad cinco buscaremos la regulación abdominal y para ello el profesor dirá: “mi abdomen irradia calor”, durante 6 veces.
- Nos repetiremos: “estoy completamente tranquilo”.
- El sexto y último ejercicio de este entrenamiento se centrará en la regulación vascular de la región cefálica a través del enfriamiento de la frente. Para ello el profesor dirá: “mi frente está agradablemente fresca”, durante 6 veces.

Para salir de este estado de relajación, flexionaremos y extenderemos los brazos y piernas repetidas veces, realizaremos respiraciones profundas y por último abriremos los ojos.

En la tercera y última sesión de esta actividad nos centraremos en poner en práctica este entrenamiento. Una vez trabajado en clase y aconsejado realizar alguno de los ejercicios planteados anteriormente en casa para su control y asimilación, nos centraremos a ponerlo en práctica en una situación real.

El objetivo que tendrá esta sesión será la aplicación de la técnica para poder autorregular la ansiedad frente a una situación de ansiedad. Cada alumno realizará una lección de entonación de las ya estudiadas en clase delante de sus compañeros sin ayuda del piano. En un primer momento las harán uno por uno pero dándole la espalda a sus compañeros, pues de esta forma se sienten más relajados. La segunda parte deberán hacerlo como si de un examen se tratara. En el caso en el que sientan estrés o ansiedad, deberán tomarse su tiempo y buscar su autorregulación a través de las sensaciones que experimentaron gracias al entrenamiento autógeno de Schultz.

Para finalizar con esta sesión comentaremos uno por uno las sensaciones que hemos tenido tras la realización de la misma, y el profesor anotará las opiniones de cada alumno en su cuaderno de clase.

4.3.4. Actividad 4. Emplear la técnica de respiración controlada

Esta actividad se desarrollará en dos sesiones.

La primera sesión se empleará para explicar a los alumnos las dos técnicas de respiración expuestas en el marco teórico de este trabajo. Nos centraremos en la técnica de respiración profunda con retención del aire y les haremos conocer el procedimiento para poder llevarla a cabo junto con los beneficios que ésta nos puede aportar ante una situación de ansiedad.

Tras la explicación realizaremos la pondremos en práctica conjuntamente para poder asimilar los pasos para la buena ejecución de la misma.

En la segunda sesión de esta actividad realizaremos un ejercicio que nos ayudará a ponerla en práctica.

Se les pedirá a los alumnos que traigan para esta sesión sus instrumentos, pues deberán interpretar un pequeño fragmento de la pieza u obra que ellos deseen y con la que se sientan seguros.

El ejercicio se realizará individualmente y consistirá en lo siguiente:

- El alumno que realice el ejercicio deberá subir corriendo por las escaleras las dos plantas que conforman el edificio y regresar al aula.
- Seguidamente, deberán coger su instrumento e interpretar el fragmento seleccionado frente a sus compañeros. Es aquí donde deberán emplear la técnica de respiración profunda con retención del aire. Puesto que tras la activación física se sentirán hiperventilados, siendo un caso muy extremo, tendrán que concentrarse en su respiración realizando el ejercicio que ya han trabajado con anterioridad para poder disminuir el ritmo cardíaco y poder realizar una ejecución adecuada de la pieza que han elegido.

Este proceso lo realizarán uno por uno y al final pondremos en común las sensaciones que han tenido a lo largo del ejercicio. El punto importante de esta actividad es que consigan controlar a través de la respiración esa fuerte activación, para poder extrapolarla a otras situaciones como puede ser enfrentarse a un examen práctico o un recital.

4.3.5. Actividad 5. Asimilación de las diferentes técnicas trabajadas

Esta actividad será desarrollada en una situación real donde pueden padecer ansiedad los alumnos para que éstos puedan poner en práctica las diferentes técnicas trabajadas a lo largo del trimestre.

Se desarrollará en dos sesiones.

La primera sesión se desarrollará en el salón de actos del centro, llevando una organización anticipada con la dirección para poder disponer de él. La semana anterior a la actividad se les comunicará a los alumnos el planteamiento de la misma. Deberán preparar una de las lecciones de entonación que se ha trabajado a lo largo del trimestre, y tendrán que realizarla individualmente en el salón de actos como si de una audición se tratase. Puesto a que están acostumbrados a realizar las actividades delante de sus compañeros, invitaremos a que pasen a escuchar todo aquel que esté disponible en el centro educativo, bien sean padres/madres, alumnos, profesores, personal de administración, etc.

Se enfrentarán a una situación de ansiedad extrema, pues entonación suele ser la sección de la asignatura donde más vergüenza pasan, siendo el público desconocido un añadido a incrementar dicha ansiedad. Es por ello que es un momento propicio para poner en práctica el trabajo realizado a lo largo del trimestre, a través del empleo de las diferentes técnicas de relajación trabajadas con el fin de realizar un buen ejercicio teniendo el control sobre la situación.

La segunda sesión de la actividad se destinará a debatir acerca de las sensaciones que han experimentado en la actividad realizada en la sesión anterior. También conocer sus opiniones acerca de las diferentes técnicas y si la consideran adecuadas para emplearlas en otros ámbitos como puede ser con el propio instrumento.

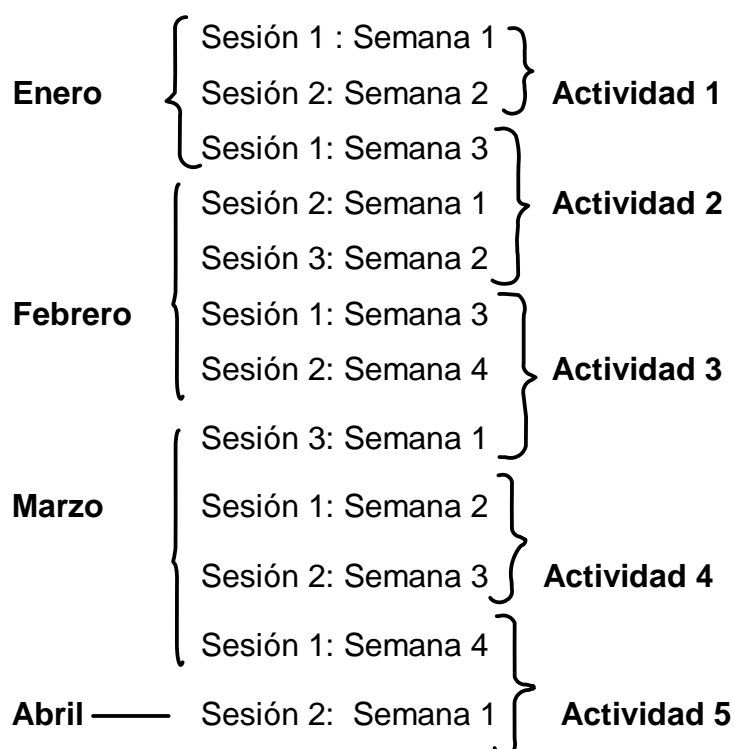
4.4 RECURSOS

Para el desarrollo de las actividades planteadas en este proyecto se necesitarán los siguientes recursos:

- Recursos espaciales: aula específica de lenguaje musical, escaleras del centro y salón de actos.
- Recursos materiales: colchonetas, equipo de música, libros de lenguaje musical y recursos en soporte papel como los cuestionarios a rellenar que el docente le entregará a los alumnos.
- Recursos humanos: será necesaria la coordinación con la directiva para la disponibilidad del salón de actos, además se necesitará de la presencia de padres/madres, otros alumnos y/o profesores.

4.5 TEMPORALIZACIÓN

Este proyecto se llevará a cabo en el segundo trimestre del curso (enero-abril), en sesiones de 30 minutos semanales durante las clases de Lenguaje Musical (empleando 30 minutos en una de las dos clases semanales que conforman la asignatura).



5. EVALUACIÓN

En este apartado nos centraremos en la evaluación propia del aprendizaje que estará compuesta por la evaluación inicial y la evaluación sumativa, y la evaluación del docente. Por otra parte trataremos la evaluación del proyecto que constará de la evaluación que realice el propio alumnado acerca del proyecto. Los resultados obtenidos gracias a los procesos de evaluación nos servirán para conocer si el proyecto ha logrado alcanzar los objetivos propuestos.

- Evaluación inicial y sumativa. La evaluación inicial se realizará antes de comenzar el proyecto para comprobar el nivel inicial del que parten los alumnos, mientras que la evaluación sumativa o final se realizará una vez haya finalizado el proyecto. Los alumnos recibirán unas fichas que deberán cumplimentar y que el profesor guardará hasta que finalice el proyecto, con la finalidad de poder

comparar los resultados y comprobar si ha habido una mejora tras la ejecución del mismo. La ficha que se empleará podrá consultarse en el Anexo II.

- Evaluación del docente. El profesor evaluará el trabajo final a través de la última actividad planteada en el proyecto, pues en ella los alumnos deberán demostrar la asimilación de los conocimientos y las destrezas adquiridas a lo largo de todo el proyecto. En esta evaluación se tendrán en cuenta los aspectos actitudinales que los alumnos hayan mostrado hacia las actividades y el proyecto, así como los aspectos individuales acerca de los nuevos contenidos que han ido aprendiendo. Igualmente el docente también evaluará la realización del resto de las actividades planteadas a través de un diario de clase, donde tomará anotaciones acerca del desarrollo de las mismas como de las calificaciones obtenidas en cada una de ellas. Ambos pueden ser consultados en el Anexo II.
- Evaluación del proyecto. Una vez finalizado el proyecto se realizará una evaluación por parte del alumnado para valorar el proyecto y la experiencia que han tenido con la realización del mismo. La finalidad de esta evaluación será conocer si el proyecto ha tenido una buena aceptación por parte del alumnado. Esta evaluación también está disponible en el Anexo II.

6. REFLEXIÓN Y VALORACIÓN FINAL

A lo largo de la realización del proyecto he visto la importancia de tratar la ansiedad desde dentro del aula, pues son muchos los alumnos y músicos profesionales que la padecen. El problema reside en la escasa o nula importancia que le otorgan a esta dentro del sistema educativo. Es por ello que la puesta en marcha de este proyecto puede aportar grandes beneficios.

Uno de los puntos fuertes a destacar es la viabilidad de su ejecución. Es un proyecto que no necesita desembolso económico por parte del centro, pues los recursos materiales necesarios (como pueden ser las colchonetas o el equipo de música) podemos encontrarlos en cualquier centro educativo. Además considero que las actividades propuestas son atractivas para los alumnos y

potenciarán valores actitudinales como son el respeto y el compañerismo. Otro aspecto positivo a tener en cuenta es la aplicación de las actividades fuera del aula. Una vez los alumnos conozcan los procedimientos a seguir, podrán trabajarlos individualmente en casa. De esta manera asimilarán las técnicas y serán capaces de ponerlas en marcha de forma natural en situaciones reales. Por último destacar que es un proyecto extrapolable a otras asignaturas, como la de instrumento principal, siempre y cuando el profesor conozca las diferentes técnicas y cómo aplicarlas. En este sentido, el escaso conocimiento de estas técnicas por parte del profesorado limita el alcance de este proyecto, siendo necesaria una formación en este aspecto o una investigación propia.

Si se emplearan proyectos relacionados con esta temática dentro del aula de Lenguaje Musical y de instrumento, serían muchos más los alumnos que disfrutarían de la música. El estudio de la música requiere de muchas horas, que a veces no se ven reflejadas en el resultado final por la ansiedad que genera el enfrentarse a situaciones reales de miedo escénico.

En la actualidad hay algunos Conservatorios que cuentan con profesores especializados en estas técnicas, ofreciendo esta formación a través de asignaturas optativas. Sin embargo, en aquellos en los que no hay esta posibilidad, un primer paso sería tratarlo en asignaturas tan importantes como Lenguaje Musical o instrumento principal.

Personalmente, he padecido esta ansiedad escénica desde pequeña, sobre todo cuando me tenía que enfrentar sola ante un público. En mi caso he aprendido a controlarla a base de combatirla una vez tras otra, pero pienso que habría sido mucho más fácil si hubiera conocido y empleado estas técnicas. No obstante, hay casos en los que no son capaces de hacerle frente a la ansiedad y esto les lleva a abandonar o incluso a desarrollar problemas psicológicos. Aquí es cuando este tema se convierte en algo imprescindible.

Por todo ello, el día que pueda ejercer la docencia me gustaría llevar a cabo proyectos de este tipo, empleando técnicas que les ayuden a controlar la ansiedad y motivando a los alumnos a confiar en ellos. La mayoría de las veces, la mente es la encargada de no hacernos disfrutar de lo que interpretamos o de la lección que estamos realizando, por lo que aprender a controlarla se convierte en algo tan necesario como satisfactorio.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anderson, K. El J., Revelle, W., y Lynch, M. J. (1989). Cafeína, impulsivity, y exploración de la memoria: Una comparación de dos explicaciones para el efecto de Yerkes-Dodson. *Motivación y emoción*, 13, 1-20.
- Berregón, E., Balsera, F. J., y Monreal, I. M. (2017). Ansiedad de los alumnos en la asignatura de Lenguaje Musical y estrategias para reducirla. *Revista Internacional de Educación Musical*, 5, 041-048.
- Dalia, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos. Un método eficaz para dominar los “nervios” ante las actuaciones musicales*. Madrid: Mundimúsica Ediciones s.l.
- Díaz, M., Bresler, L., Giráldez, A., Ibarretxe, G., Malbrán, S., y Hentschke, L. (2006). *Introducción a la investigación en Educación Musical*. Madrid: Enclave Creativa Ediciones.
- Kühn, C. (2003). *La formación musical del oído*. Barcelona: Lábor.
- Labrador, F. J. (2000). *¿Voluntad o autocontrol? Cómo ser lo que quieres ser*. Madrid: Temas de Hoy.
- Le Scanff, C., y Bertsch. J. (1999). *Estrés y rendimiento*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Lega, L., Caballo, V., y Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotiva conductual*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores.
- Maxwell, J. C. (2000). *El lado positivo del fracaso*. Miami: Caribe.
- Miguel-Tobal, J. J. (1990). La ansiedad en J. Mayor y L. Pinillos (Ed.). *Tratado de Psicología General: Motivación y Emoción, (Vol. 8)*. Madrid: Alhambra.
- Olivares, J., y Méndez, F. X. (Eds.)(2010). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Payne, R. A. (1999). *Técnicas de relajación. Guía práctica*. Barcelona: Paidotribo.
- Roca, S. (2015). *Cómo superar el pánico (con o sin agorafobia). Programa de autoayuda*. Valencia: ACDE Ediciones.
- Salmon, P. G. (1990). A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: A Review of the Literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5, 2-11.

- Sampascual, G. (2009). *Psicología de la Educación. Tomo I*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Schultz, J. H. (1969). *El entrenamiento autógeno*. Barcelona: Editorial Científico-Médica.
- Vázquez, M^a. I. (2001). *Técnicas de relajación y respiración. Psicología clínica*. Madrid: Síntesis.

8. ANEXOS

8.1. ANEXO I. Actividades

- **CUESTIONARIO ACTIVIDAD 1**

Tabla 11. Cuestionario de reflexión para después de la actividad 1

	Ejercicio rítmico primera vista	a Ejercicio rítmico trabajado en clase
¿Has sentido ansiedad?		
¿Cuáles han sido los motivos?		
¿Cómo se ha manifestado?		

- **CUESTIONARIO ACTIVIDAD 2**

Tabla 12. Cuestionario sobre las sensaciones tras la actividad 2

Explica las sensaciones que has experimentado mientras realizábamos la sesión.

Haz una lista de imágenes, objetos o situaciones que te provoquen sensación de relajación.	
¿Por qué piensas que has conseguido relajarte durante la sesión?	
¿Crees que puedes sentir esa sensación de relajación ante un examen de carácter práctico? ¿Cómo?	

8.2. ANEXO II. Evaluación

- **EVALUACIÓN INICIAL Y SUMATIVA**

Tabla 13. Ficha de evaluación inicial y sumativa

Ante un examen de carácter práctico...	Si	No
Pongo en duda mis capacidades.		
Siento que no controlo la situación.		
Aun habiendo estudiado, pienso que fallaré.		
Soy consciente de los síntomas de la ansiedad.		
Sólo pienso en querer acabar pronto.		
Me centro en el qué dirán los demás.		
Mi preocupación sobre si lo haré bien interfiere en mi concentración.		
Tras el examen, sólo me centro en los puntos negativos del mismo.		

- **EVALUACIÓN DEL DOCENTE**

Tabla 14. Ficha de evaluación de la actividad final

Realiza las actividades con interés.	Bastante	Poco	Nada
Presta atención a las explicaciones.	Bastante	Poco	Nada
Muestra respeto hacia los compañeros, el profesor y las actividades planteadas.	Bastante	Poco	Nada
Se esfuerza por cumplir con los objetivos.	Bastante	Poco	Nada
Hay un progreso con el paso de las actividades.	Bastante	Poco	Nada
Se esfuerza en emplear los nuevos conocimientos adquiridos.	Bastante	Poco	Nada
Trabaja las diferentes técnicas en casa.	Bastante	Poco	Nada

Tabla 15. Diario de clase

ACTIVIDAD 1

Problemas:

Calificación:

Comentarios:

ACTIVIDAD 2	Problemas: Comentarios:	Calificación:
ACTIVIDAD 3	Problemas: Comentarios:	Calificación:
ACTIVIDAD 4	Problemas: Comentarios:	Calificación:

- EVALUACIÓN DEL PROYECTO**

Tabla 16. Ficha de evaluación del proyecto

¿Han sido interesantes las actividades? Si No Indiferente

¿Podrás aplicar lo aprendido?	Si	No	Indiferente
Ahora, ¿eres consciente cuando sientes ansiedad?	Si	No	Indiferente
¿Crees que podrás controlarla aplicando las técnicas trabajadas?	Si	No	Indiferente
¿Podrás extrapolar el aprendizaje adquirido a otras áreas?	Si	No	Indiferente
¿Deberían realizarse más proyectos así?	Si	No	Indiferente

