



Disfruta de tus actuaciones públicas

Elsa Perdomo-Guevara

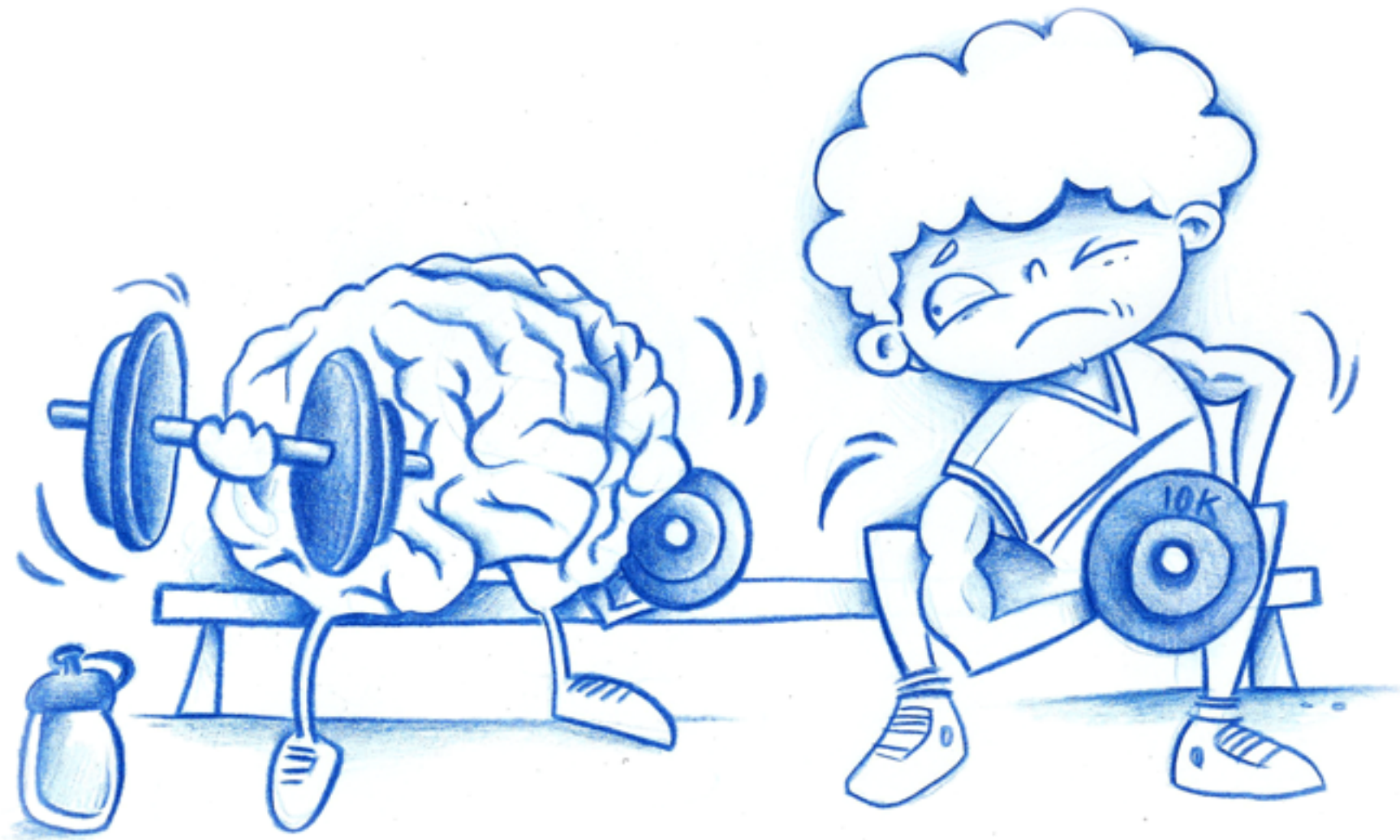
elsaguevara@accorder.org



Porcentaje de músicos de orquesta profesionales,
clásicos, que sufren de miedo escénico



Actuar en público
¿Sólo para algunos escogidos?



Actuar en público: aprendizaje y entrenamiento

Prepararse a actuar en público



Durante el trabajo instrumental

Fuera del trabajo instrumental

Durante el trabajo instrumental

Trabajar: adquirir los buenos automatismos



Entrenamos el cuerpo y la mente

Definir claramente nuestro objetivo

El estado emocional propicio a las actuaciones de excelencia



El estado emocional propicio a las actuaciones de excelencia



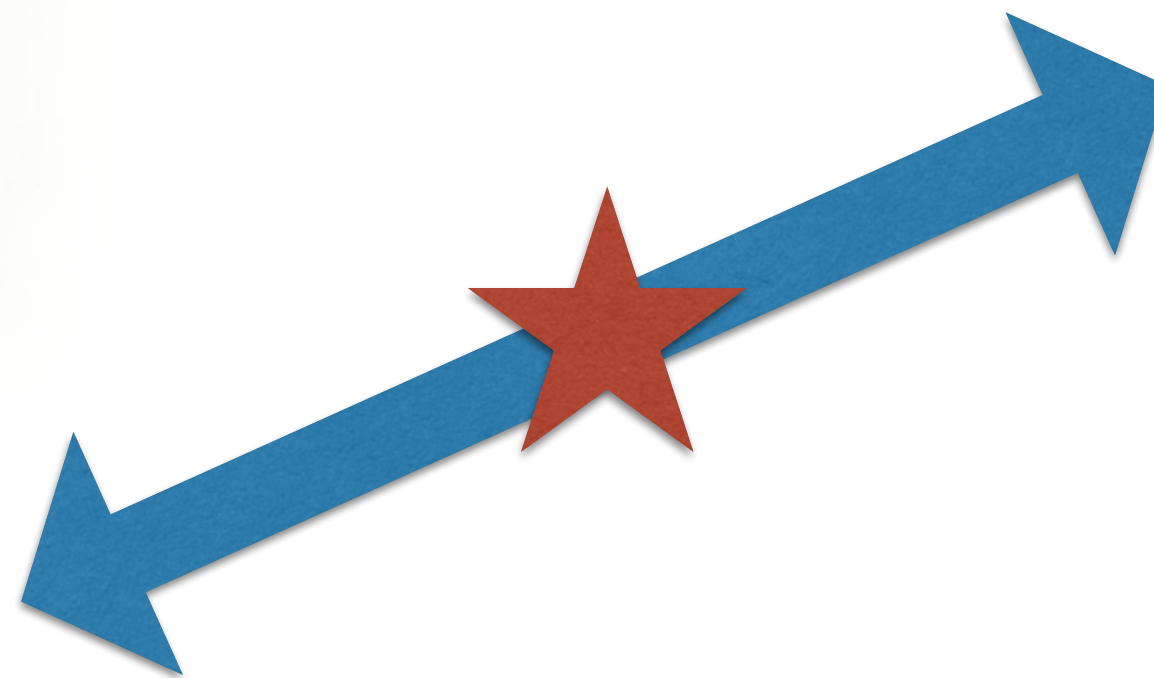
¿Calma?

Perfecto nivel de estímulo

Un perfecto nivel de activación mal interpretado
puede llevar al miedo

Ansiedad
10

Aburrimiento
1



Estado de *flow*
Atención 100% centrada en lo que hacemos
Óptimo rendimiento

Acceder al estado de *flow*

Reconocer el estado de *flow* dentro de nuestra experiencia

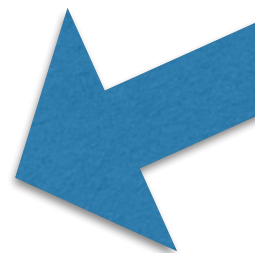


Acceder al estado de *flow*

Aprender a escucharse



Ansiedad
10

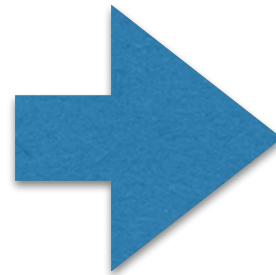


Aburrimiento

1

Acceder al estado de *flow*

Trabajar en un perfecto estado de activación mental



Adoptar buenos métodos de trabajo

A la mente, sólo podemos seducirla...



Estudiar con el objetivo de actuar para otros



- Defino mis objetivos a largo y corto plazo
- ¿Cómo puedo alcanzar mis objetivos de la manera más eficiente?

Estudio de manera creativa

- Adopto un plan de mejora continua

Creo la imagen interna - Siento - Exploro - Escucho - Observo...

¿Me sentí perfectamente estimulado, y disfruté de mi estudio?

Estudiar con el objetivo de actuar para otros



- Resultados más artísticos
- Resultados más rápidos
- Experiencia de estudio más gratificante
- Entrenamos la mente a estar involucrada en lo que hacemos



Estudiar con el objetivo de actuar para otros

Ponerme mentalmente en situación

Grabarme y filmarme

¿Qué me gustó, y qué me gustaría mejorar?

Me inspiro escuchando otras interpretaciones

¡Sólo aprendemos haciendo!



Integro mi música a mi vida social

Mi objetivo no es ‘dominar la obra’ sino interpretarla para otros

¿Qué aprendí? ¿Cómo puedo prepararme mejor para la próxima vez?

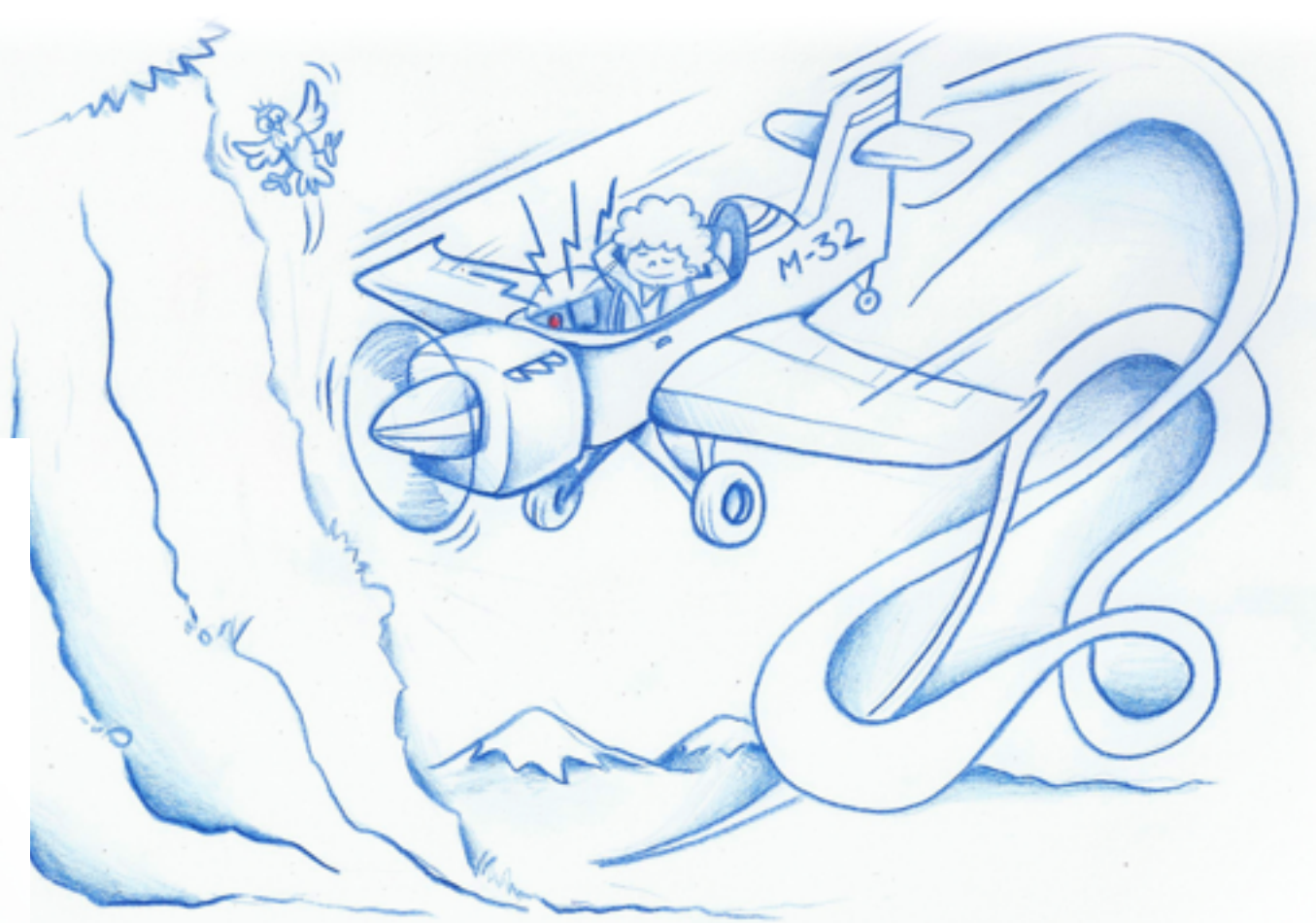
¿Cuánto lo disfruté y cuánto lo disfrutaron los demás?

Ansiedad: consecuencia de una preparación inadaptada

Ansiedad



Aburrimiento



La mente que viaja y el piloto automático que se conecta

Recapitulemos!

Aprender a...



Identificar el estado
de *flow*



Situarse



Trabajar en estado
de *flow*

¿Alcanza con esto?



Podemos sabotear una buena preparación musical





Comprender mejor nuestras emociones





Deshacernos de ideas falsas



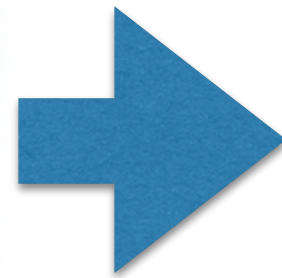
¿Qué es una emoción?



Una respuesta masiva del organismo
frente a una situación real o imaginaria que pudiera afectarnos

Los ingredientes de la emoción





Emoción

Nuestra imaginación al origen de la emoción



Situación real



¿Cómo lo explicamos?



La situación



La forma en que
interpretamos la
situación



Idea erronea

Nuestro cerebro no es una cámara fotográfica

Procesos automáticos e inconscientes



Filtra



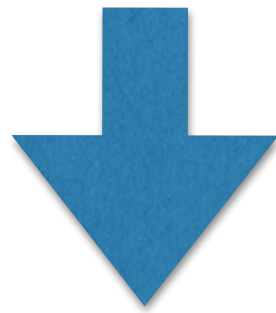
Explica

Una construcción subjetiva de la realidad

Somos intérpretes permanentes



Una construcción subjetiva de la realidad

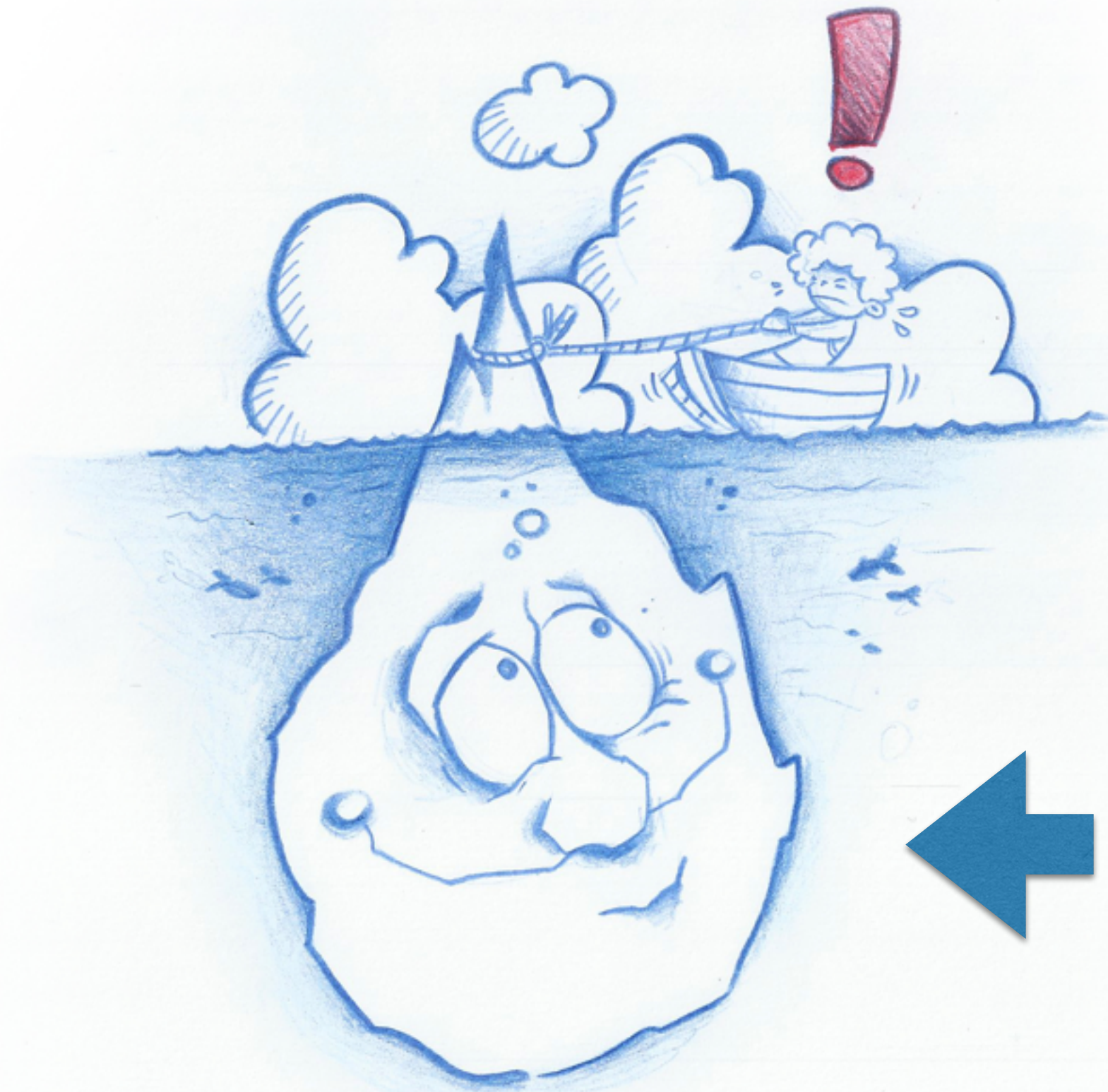


Emoción

La ley de la emoción

¿Amenaza? ¿Oportunidad? ¿Privilegio? ¿Injusticia?

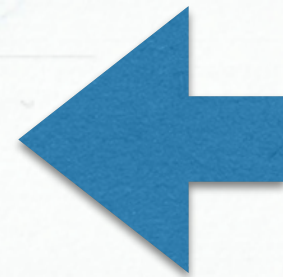
La creación de asociaciones neuronales



Realidad



Emoción



Las historias que, sin darnos cuenta, nos contamos
a nosotros mismos



Amenazas

Se centran sobre
aspectos diferentes



Oportunidades

Historias diferentes



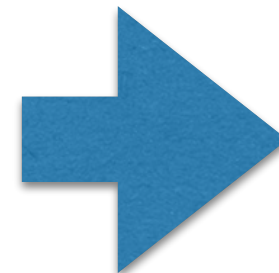
Una misma situación

‘No estoy a la altura...’



Se centran en:
-la evaluación
-lo que les falta
-atribuyen sus dificultades a causas permanentes
-lo que podría llegar a pasar...

Amenaza



MIEDO



‘No estoy a la altura...’



¿Qué empuja a estos intérpretes a querer actuar en público?

?



¿Qué tipo de discurso tienen estos intérpretes?

Valoran lo que son capaces de hacer



**Son conscientes de lo que les falta,
pero aprecian lo que sí tienen**

Adoptan una actitud realista frente a los accidentes del camino

Saben transcender su ego



**Disfrutan con su música y
quieren hacer disfrutar a los
demás**



**Se centran sobre las
oportunidades**



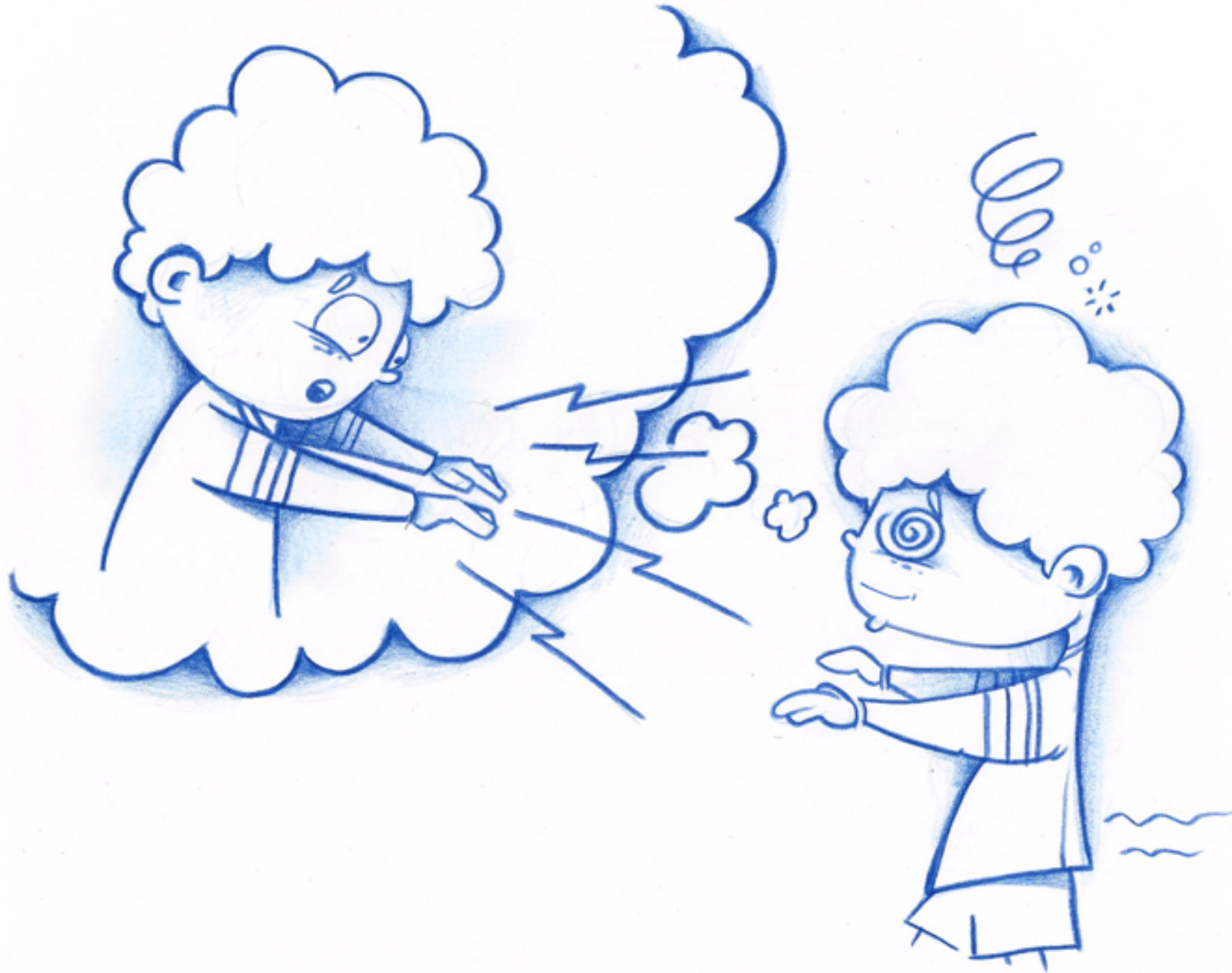
**Oportunidad de compartir, de aportar
y de conectarse con el público**

No actúan *delante de* un público, sino *para* un público

Cultivan una narrativa poética sobre sí mismos y sobre lo que hacen, que expresa sus valores



Se dejan seducir por su propia narrativa



Cultivan un sentido de misión

¿Qué me enseñan estos intérpretes?
¿Cómo puedo **yo** disfrutar más plenamente de mis actuaciones?



¿Qué hemos aprendido hasta ahora?

Que las emociones no dependen de una realidad objetiva, sino de las narrativas a través de las cuales interpretamos la realidad

Que estas narrativas son frecuentemente automáticas y no conscientes

Que para disfrutar de nuestras presentaciones, precisamos narrativas que nos motiven e inspiren

Aprendo a observarme y
tomo consciencia...



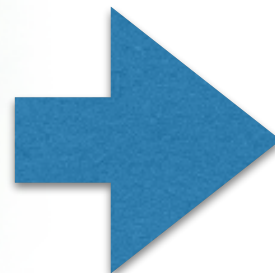
¿Sobre qué aspectos de mi persona centro mi atención?
¿Mis fortalezas? ¿Mis insuficiencias?



¿Sobre qué aspectos de la presentación pública centro mi atención? ¿Las oportunidades? ¿Las amenazas?

¿Qué tipo de narrativas he creado sobre mí mismo y sobre mis presentaciones públicas?

¿Cuán poéticas son mis narrativas?
¿Me motivan a querer actuar para otros?
¿Me inspiran?



Identifico la relación entre mis narrativas y mis emociones

Cada realidad tiene varias lecturas posibles

Los tres albañiles





¿Son mis narrativas determinadas por mi genética?

o

¿Puedo trabajar sobre mis narrativas?

La toma de consciencia nos libera y nos permite actuar



De los automatismos arbitrarios a la elección personal

Me conecto con mis valores y creo mi propia narrativa



¿Qué es lo que busco siendo intérprete?

¿Pretendo tan sólo competir con los demás o conmigo mismo?

¿Me intereso por aquellos que me escuchan?

‘La perfección de los medios y la confusión de los fines parecen caracterizar a nuestra época.’

Albert Einstein



Creo una narrativa que me permita apreciar más plenamente:



Mis fortalezas y lo que tengo para dar
(lo que nos hace únicos)

El privilegio de hacer música

Lo que supera mi comprensión

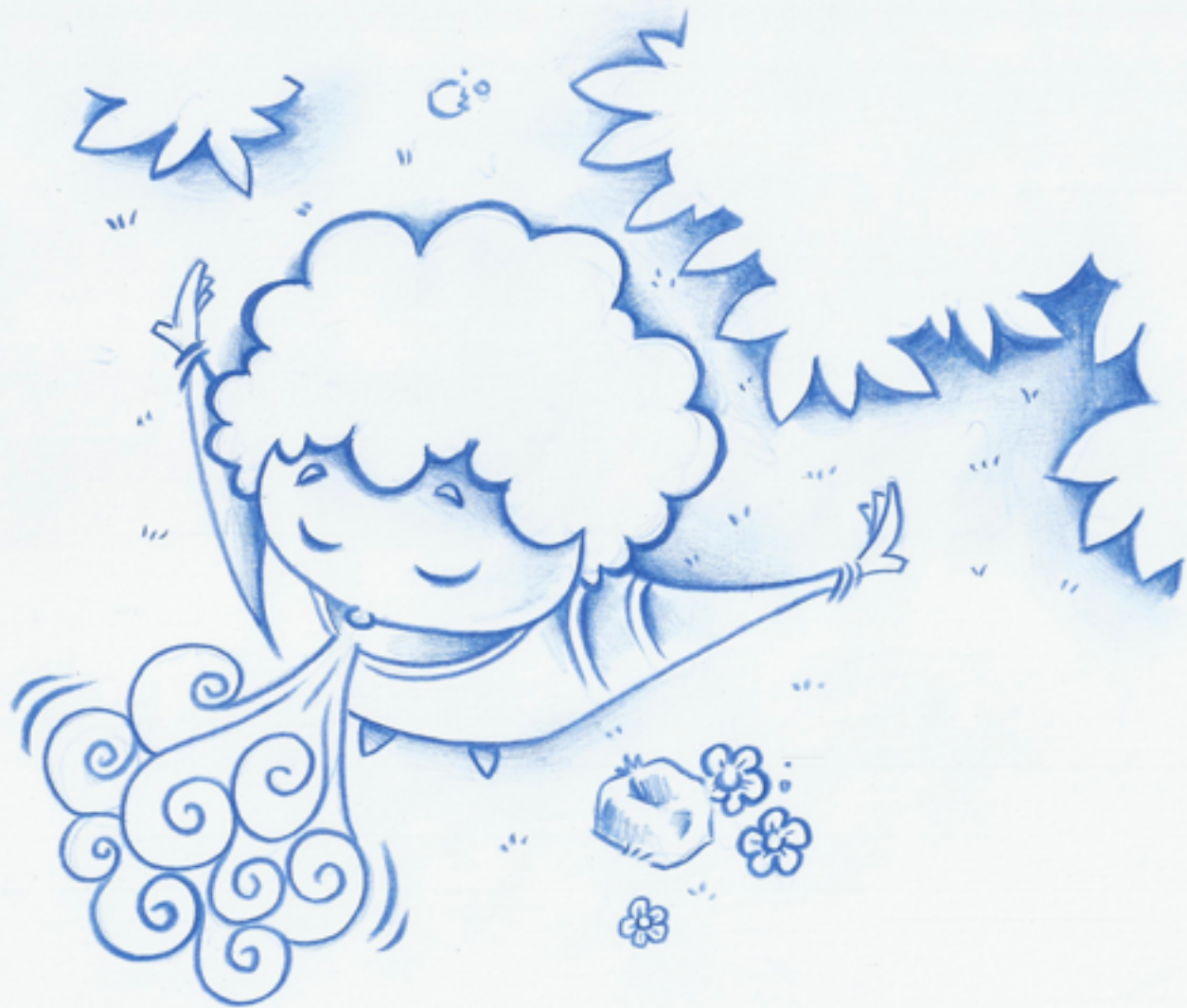
El privilegio de poder contribuir
a la vida de los demás

Me dejo seducir por mi propia narrativa



Disciplino mi mente y mi imaginación

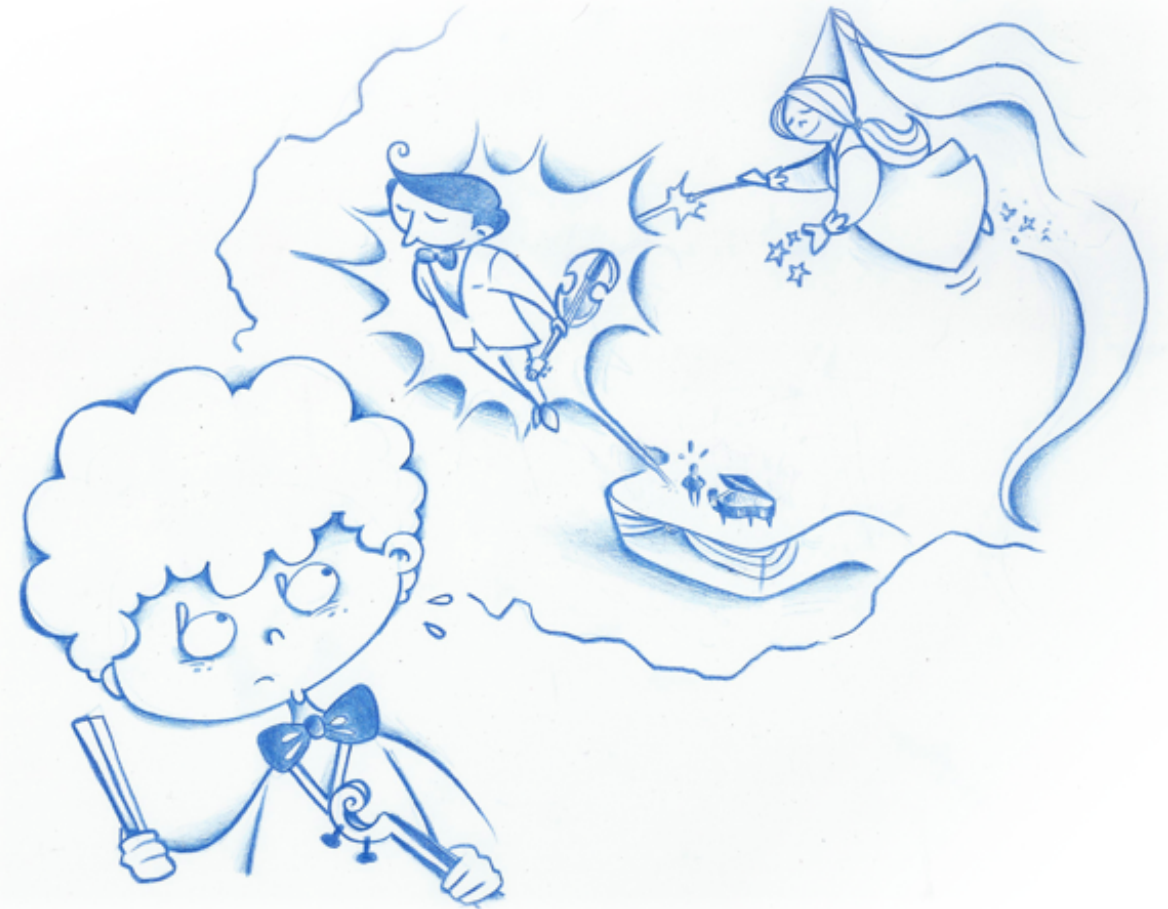
Trabajo activamente en la creación de nuevas conexiones neuronales



Visualizo, anticipo...

Protejo mi narrativa de las narrativas que nos rodean...

Vivimos en medio de las narrativas de nuestro grupo cultural

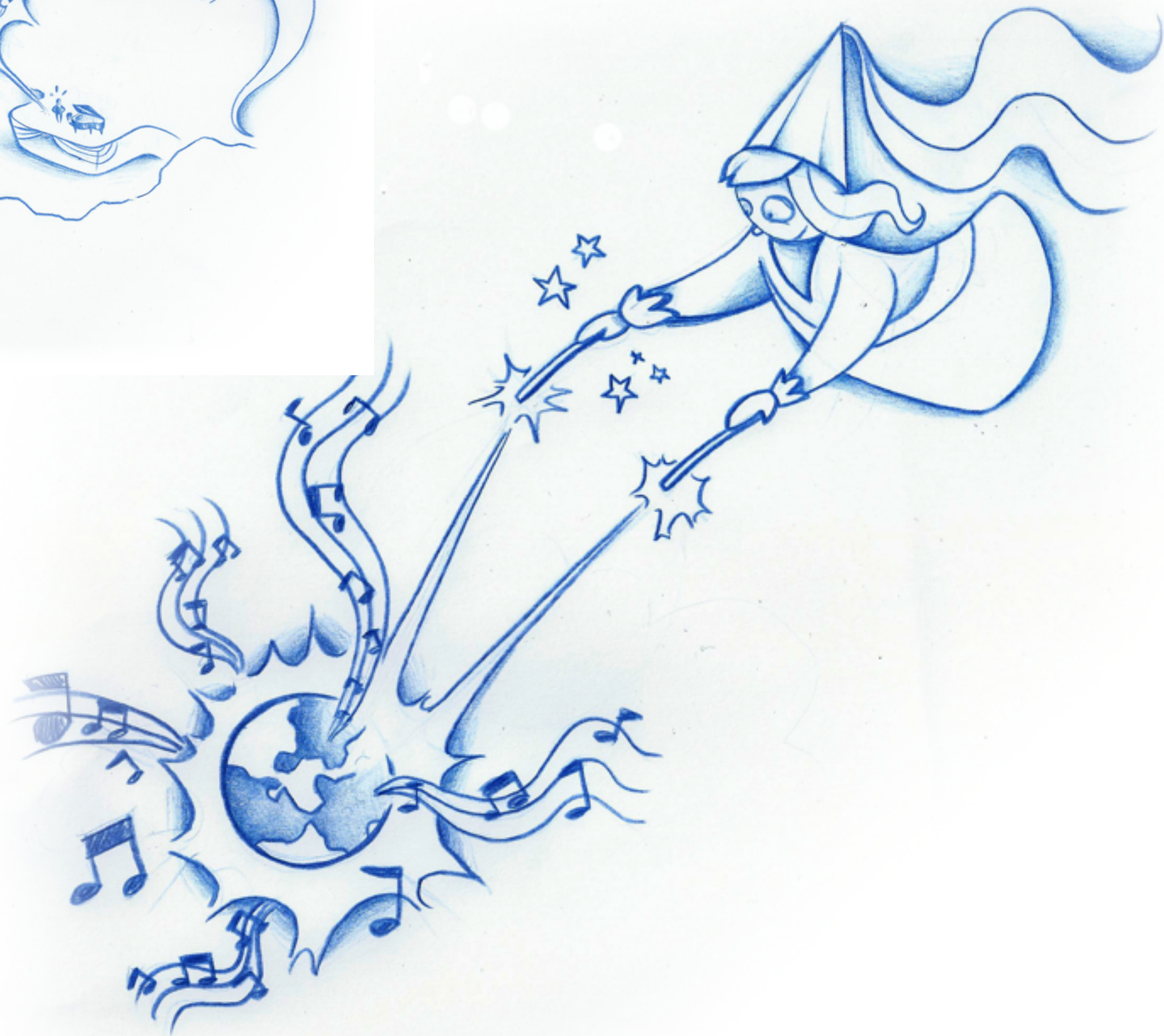


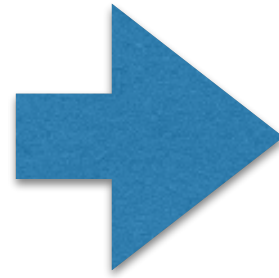
Asociación presentación pública-evaluación

El acento en lo que nos falta

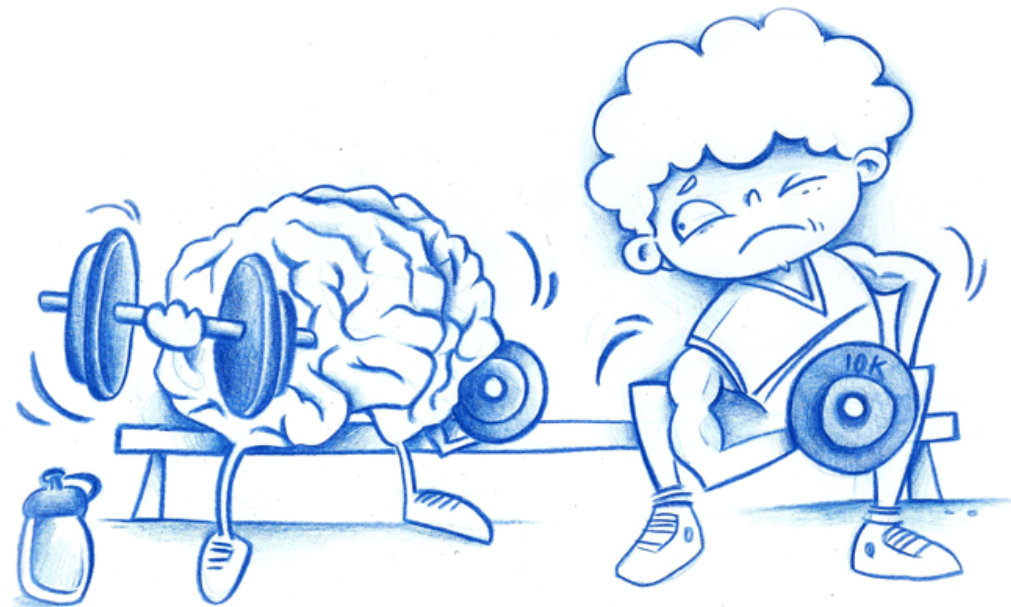
La asociación entre resultados y capacidades genéticas

Narrativas poco artísticas y humanas





Toma de consciencia, aprecio, reflexión, decisión



Entrenamiento y disciplina



¡Muchas gracias!
Elsa Perdomo-Guevara
www.accorder.org

Reproducción no permitida sin previa autorización