	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 1 de 6</b>

16

<b>FECHA</b>	martes, 27 de noviembre de 2018
--------------	---------------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Extensión Zipaquira
------------------------	---------------------

<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Trabajo De Grado
--------------------------	------------------

<b>FACULTAD</b>	Ciencias Sociales, Humanidades Y Ciencias Póliticas
-----------------	---

<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
---	----------

<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	Música
---------------------------	--------

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
PINZON CASTAÑEDA	DIEGO CAMILO	80545731

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
MORGANTE COMBARIZA	ANA BETINA

<b>TÍTULO DEL DOCUMENTO</b>
TÉCNICA ALEXANDER PARA ESTUDIANTES DE TROMPETA

Carrera 7 No.1 - 31 Zipaquira – Cundinamarca  
 Teléfono (091) 8528426 Línea Gratuita 018000976000  
[www.ucundinamarca.edu.co](http://www.ucundinamarca.edu.co) E-mail: [info@ucundinamarca.edu.co](mailto:info@ucundinamarca.edu.co)  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSION: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 2 de 6</b>

#### SUBTÍTULO

(Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

#### TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:

Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía

MAESTRO EN MÚSICA

#### AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO

28/11/2018

#### NÚMERO DE PÁGINAS

56

#### DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Usar 6 descriptores o palabras claves)

ESPAÑOL	INGLÉS
1.TECNICA ALEXANDER	ALEXANDER TECHNIQUE
2.EDUCACION CORPORAL	BODY EDUCATION
3.MIEDO ESCENICO	SCENIC FEAR
4.PUESTA EN ESCENA	PERFORMANCE
5.INTERPRETACION	INTERPRETATION
6.TROMPETA	TRUMPET

#### RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

ESTE TRABAJO ES UNA INVESTIGACION CUALITATIVA. TRATA DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS PRINCIPIOS DE LA "TECNICA ALEXANDER" EN UN ESTUDIANTE CON PROBLEMAS DE MIEDO ESCENICO. SE REALIZÓ LA DOCUMENTACION DEL PROCESO DE DICHO ESTUDIANTE Y DE LA MANERA EN QUE LA TECNICA INFLUYÓ EN ÉL.

THIS WORK IS A QUALITATIVE INVESTIGATION. IT IS ABOUT THE IMPLEMENTATION OF THE PRINCIPLES OF THE "ALEXANDER TECHNIQUE" IN A STUDENT WITH PROBLEMS OF SCENIC FEAR. THE DOCUMENTATION OF THE PROCESS OF SUCH STUDENT AND OF THE WAY IN WHICH THE TECHNIQUE INFLUENCED ON HIM WAS PERFORMED.



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 3 de 6</b>

### AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":


<b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el

Carrera 7 No.1 - 31 Zipaquirá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8528426 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 4 de 6</b>

derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

**NOTA:** (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

**Información Confidencial:**

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

**SI**  **NO**


En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

**LICENCIA DE PUBLICACIÓN**

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la



	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSION: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 5 de 6</b>

Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.


h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el "Manual del Repositorio Institucional AAAM003"

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



Carrera 7 No.1 - 31 Zipaquirá – Cundinamarca  
 Teléfono (091) 8528426 Línea Gratuita 018000976000  
 www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CODIGO: AAAR113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSION: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 6 de 6</b>

j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



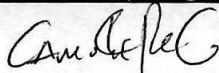
**Nota:**

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. PerezJuan2017.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1.TÉCNICA ALEXANDER PARA ESTUDIANTES DE TROMPETA .PDF	TEXTO

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafa)
PINZON CASTAÑEDA DIEGO CAMILO	

12.1.50

**TÉCNICA ALEXANDER PARA ESTUDIANTES DE TROMPETA**

**Autor**

**DIEGO CAMILO PINZÓN CASTAÑEDA**

**Directora del trabajo**

**ANA BETINA MORGANTE**

**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANIDADES Y CIENCIAS POLITICAS**

**PROGRAMA DE MÚSICA**

**ZIQUIRÁ**

**Octubre 22 de 2018**

## Tabla de contenido

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>6</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>6</b>
Descripción del problema .....	6
Contexto .....	7
Supuestos problemáticos (causas).....	7
Hipótesis .....	8
Pregunta de investigación.....	8
<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>8</b>
<b>JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>9</b>
<b>CAPITULO II .....</b>	<b>10</b>
<b>ESTADO DEL ARTE .....</b>	<b>10</b>
<b>MARCO TEÓRICO. ....</b>	<b>15</b>
TÉCNICA ALEXANDER.....	15
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>25</b>
<b>FASES DEL TRABAJO INVESTIGATIVO .....</b>	<b>25</b>
SELECCIÓN DE LA MUESTRA .....	25
CONSTRUCCIÓN DEL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN.....	26
APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN .....	28
<b>ANALISÍS.....</b>	<b>32</b>
DISCUSIÓN.....	32
<b>CAPITULO IV.....</b>	<b>43</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>43</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>46</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>48</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>49</b>



## INTRODUCCIÓN

Muchas personas deciden estudiar música porque descubren una gran pasión que brota de su interior, que es inexplicable, que los empuja en muchas ocasiones a ir en contra de la corriente, tal vez en sus familias no hay más personas con formación musical o tal vez, los padres quieren que sus hijos estudien otras carreras. Ésta pasión hace que se dediquen a profundidad en el estudio de un instrumento, la universidad nos entrega multitud de herramientas para conseguir tal fin.

El presente trabajo titulado “Técnica Alexander para estudiantes de trompeta” busca a través de una investigación cualitativa con un estudiante de trompeta de la Universidad de Cundinamarca de la extensión Zipaquirá del programa de música, contribuir a la vida artística del músico trompetista con una herramienta de educación corporal para un aspecto importante de la carrera musical: la puesta en escena.

En muchas ocasiones el estudiante no presta la suficiente atención a este tema, pero es algo que no se debe pasar por alto, porque es fundamental, ya que en nuestra carrera, debemos tener un contacto con público, jurados, profesores, entre otros, ya que ellos hacen parte fundamental de nuestro que hacer artístico.

El acercamiento a la “**Técnica Alexander**” y a sus principios, dará al lector cierta luz de una técnica de reeducación del cuerpo para enfrentar momentos críticos como un examen o un concierto. Si bien es cierto, no todas las personas ven como un “momento crítico” la puesta en escena, pero a los que si, la presente investigación les puede ayudar, teniendo en cuenta que es un caso en particular, que no tiene nada que contrariar a lo que enseñan los profesores de instrumento sino por el contrario, es una reiteración de lo que el profesor imparte en sus clases desde una perspectiva diferente, la de una técnica que es ampliamente difundida y conocida en los conservatorios del mundo.

En el presente trabajo el lector podrá encontrar en el primer capítulo, las causas que llevaron a desarrollar la investigación, entre las cuales podemos destacar el poner a disposición del estudiante de la Universidad de Cundinamarca los principios de la Técnica Alexander para que tenga una herramienta funcional que le puede servir para enfrentar la ansiedad o pánico escénico. De igual manera, el problema de investigación y las posibles variables que van a hacer parte de la investigación así como los objetivos y la pregunta de investigación.

En el capítulo dos encontraremos el estado del arte, es decir, los trabajos que se han realizado previos a la presente investigación por parte de otros autores e investigadores, con el objetivo de encontrar un punto de partida y de realizar la investigación con un enfoque distinto a los trabajos encontrados previamente. En este capítulo también se encuentra el marco teórico de la investigación que está basado principalmente en el libro de Frederick Matthias Alexander titulado “el uso de sí mismo” en el cual están explicados los principios de la técnica con la cual vamos a trabajar.

El otro aspecto que se trata en el marco teórico es la “puesta en escena” desde el punto de vista del músico que es influido por los nervios, para este fin nos basamos en diferentes autores que tratan este aspecto desde diferentes puntos de vista, por una parte la puesta en escena vista por un actor de teatro y desde el punto de vista del músico.

En el tercer capítulo se tratarán los temas de la investigación en sí. Encontraremos la construcción, implementación y análisis de los instrumentos de observación y recolección de datos de acuerdo al tipo de investigación y al enfoque que se le va a dar, en este capítulo está toda la parte práctica de la investigación, lo que se encontró antes de la investigación, lo que se trabajó y el análisis de esas fases, el trabajo que se realizó con el estudiante que fue seleccionado para la investigación para documentar su experiencia y la influencia que puede llegar a tener el aprendizaje de los principios de la técnica en su vida profesional.

Por último, en el cuarto capítulo, el lector encontrará los resultados de la investigación, los comentarios al respecto y las conclusiones a las que se llegaron luego del análisis

de los instrumentos de observación, se determinará si los objetivos que se habían propuesto al inicio del trabajo se cumplieron y se darán las conclusiones de la investigación.

El lector, a través del presente trabajo, encontrará material que puede ser de ayuda si se siente identificado con el caso del estudiante, la documentación de su experiencia, las reflexiones que se realizan por parte del investigador, le darán herramientas para afrontar este tipo de situaciones. De igual manera, el presente trabajo servirá como base para futuras investigaciones dentro y fuera de la Universidad de Cundinamarca.

## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### Descripción del problema

Uno de los mayores retos en la carrera de un músico es enfrentar al público, o a un jurado en un examen, puesto que la música, además de hacerla para nosotros mismos, la hacemos para expresar sentimientos a través de los sonidos con un público. En el caso de este estudio, un estudiante de trompeta del programa de música de la Universidad de Cundinamarca, a pesar de que es dedicado al estudio de su instrumento, por el miedo escénico, en el momento de la puesta en escena, pierde sus capacidades técnicas y parece como si fuera otra persona, su sonido cambia, pierde el sentido del ritmo y su mente queda “en blanco” porque siente que los nervios lo dominan por completo.

Pese a las interminables horas de estudio, por no tener un conocimiento de sí mismo, de su postura, de las partes de su cuerpo que intervienen en la interpretación de la trompeta, se pierde el control y por consiguiente se obtienen malos resultados. Generalmente estos aspectos no se abordan en la parte técnica porque son dados por hecho, ya que estas tensiones se presentan de una manera muy mínima en las clases de instrumento. El estudiante manifiesta: “no entiendo que me pasa en los exámenes, si todos los días yo llego temprano a estudiar, cuando estoy en la clase me cuesta un poco de trabajo por causa de los nervios, pero en los exámenes es fatal”.

Cuando el estudiante se enfrenta al hecho de ser observado o ser evaluado en la interpretación de su instrumento, muchas cosas pasan por su cabeza y debe resolverlas efectivamente para obtener un buen resultado, a veces no tiene las herramientas suficientes para enfrentarse a estos obstáculos y viene la tensión, lo cual desencadena en un mal desempeño, malas calificaciones, desánimo y en muchas



ocasiones llevan al estudiante a abandonar o simplemente, a dejar de disfrutar su carrera.

## **Contexto**

En la Universidad de Cundinamarca, en el programa de música, en la cátedra de trompeta, que tiene un enfoque hacia la música clásica académica como instrumentista solista, hay un estudiante de segundo semestre quien al momento de presentar el examen de instrumento, no obtiene los resultados esperados, esto trae desánimo y frustración, el estudiante no conoce la “Técnica Alexander”. Técnica que está diseñada para aprender el control de sí mismos, que según autores que se enunciarán a lo largo del presente trabajo, está comprobado que influye positivamente en el avance del músico. Se podrá observar la influencia en el comportamiento del estudiante luego de aprender sobre el “uso de sí mismo” que es el fundamento principal de esta técnica que se enfoca de manera individual en aspectos que en muchas ocasiones no son tomadas en cuenta. El estudiante que será objeto de observación, manifestó sentir muchos nervios en el escenario y no sabe cómo enfrentarlos, ni sabe cómo desenvolverse en situaciones críticas, de tal manera que al sentir la presión del público o de ser evaluado y calificado, hace un “mal uso” de su capacidad técnica.

## **Supuestos problemáticos (causas)**

- No hay una preparación mental para lograr un estado de concentración óptimo.
- Los prejuicios al enfrentarse con el público crean desconcentración
- La conciencia sobre el cuerpo es mínima y se limita a creer que es solo una zona la involucrada en la interpretación del instrumento.
- Se producen tensiones al enfrentar pasajes difíciles.
- El cambio de escenario, diferente al cuarto de estudio, ocasiona construcciones perceptivas desconocidas.
- La experiencia en el trabajo bajo presión es insuficiente.

- La evaluación para el instrumentista es un momento crítico que ocasiona cambios de posición, y estos conllevan, de manera inconsciente, estados de supuesta comodidad corporal , aunque afecten el desempeño.
- No se tienen objetivos claros en el estudio individual.
- No se le presta la suficiente atención a la puesta en escena.

## **Hipótesis**

Al poner en práctica algunos principios de la técnica Alexander, como el uso de sí mismos, la inhibición del “uso habitual” en los momentos críticos como exámenes o recitales, de igual manera, al entender las respuestas inconscientes del cuerpo ante el miedo que causan estos momentos, el estudiante contará con una herramienta para enfrentar el miedo escénico, de esa manera, obtener mejores resultados y ver el fruto de sus horas de estudio.

## **Pregunta de investigación**

*¿Cuáles son los beneficios de utilizar principios de la Técnica Alexander en un estudiante de trompeta del programa de música de la Universidad de Cundinamarca?*

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

- Establecer el uso de la “Técnica Alexander” en un estudiante de trompeta que cursa segundo semestre de la Universidad de Cundinamarca para influir positivamente en su puesta en escena.

## Objetivos específicos

- Aplicar a través de talleres prácticos la Técnica Alexander para la identificación de las tensiones y su posterior inhibición.
- Documentar la experiencia en el proceso de implementación de la técnica.
- Observar la influencia de la Técnica Alexander en el rendimiento de un estudiante de trompeta.
- Comparar los resultados de un examen parcial de instrumento anterior a la implementación de la Técnica Alexander, con un examen posterior.
- Identificar las consecuencias del miedo escénico en la puesta en escena de un estudiante de la Universidad de Cundinamarca.

## JUSTIFICACIÓN

En la práctica musical el artista debe enfrentar diferentes obstáculos a lo largo de su carrera, en una ocasión, el investigador del presente trabajo se enfrentó a un obstáculo: en un examen parcial de instrumento. En los ensayos con el pianista acompañante, en las clases con el maestro de instrumento, todo iba bien, pero en el momento de pasar a tocar delante del público y el jurado, pareciera que estuviera iniciando en la trompeta, el sonido era un desastre, el registro agudo no sonaba, los nervios se apoderaron por completo de él, hasta que decidió en ese examen no presentarse y prefirió perder el parcial.

A raíz de esto, el investigador decidió indagar acerca de técnicas de educación del cuerpo y gracias al maestro Juan Carlos Tejada, quien aplicaba algunos principios de la Técnica Alexander en su clase cátedra electiva llamada “clínica de metales”, empezó a estudiar cuales eran los factores que afectaban su desempeño y aprendió a hacer un uso eficiente de sí mismo en esos momentos, actualmente, va a presentar su recital de grado habiendo superado el pánico escénico.

Muchos estudiantes de trompeta de la Universidad de Cundinamarca llegan provenientes de las bandas sinfónicas de los municipios cercanos a Zipaquirá, tienen una formación musical para actuar en conjunto, no como solistas, han enfrentado al público en otro contexto, haciendo parte de un todo (banda sinfónica) en donde, al estar acompañados por otros músicos no se siente tanta presión.

Al llegar a la universidad y enfrentarse a la formación específica del programa de trompeta, (trompeta solista) los estudiantes tienen un cambio, que en ocasiones, no es para bien, sino que empiezan a adquirir ese “miedo” que antes no percibían. Este trabajo es la documentación de un caso específico con un estudiante de la Universidad de Cundinamarca con la implementación de la técnica Alexander. Las experiencias obtenidas en este trabajo pueden servir como base para otras investigaciones, y puede brindar herramientas para estudiantes que estén en situaciones similares.

## CAPITULO II

### ESTADO DEL ARTE

A continuación enunciaremos algunos trabajos relacionados con la Técnica Alexander enfocada al trabajo con músicos, en los cuales se han hecho investigaciones para los músicos en general o para instrumentos específicos como el violín. Estos trabajos serán referentes de la presente investigación.

**Sofía Splinder** en el año 2006 en su trabajo: “**La técnica de Alexander como herramienta para la educación corporal de los músicos instrumentistas**” realizó una investigación cualitativa acerca del impacto de la conciencia corporal como estrategia para la optimización de la Técnica instrumental específica, su investigación se realizó en el Instituto Superior de Música de la Universidad de Tucumán en Argentina. El objetivo general de su trabajo era:

*“analizar, desde una perspectiva cualitativa, a) el lugar otorgado al cuerpo y a su educación en la formación de los músicos instrumentistas y b) el impacto en los alumnos del Instituto Superior de Música de la Universidad*



*nacional de Tucumán, de la implementación de la Técnica Alexander como estrategia para la optimización del proceso enseñanza aprendizaje de la técnica instrumental específica” (Splinder, 2006)*

Se trabajó con tres instrumentos diagnósticos cuyo eje temático eran los principios de la Técnica

- a) Un cuestionario inicial.
- b) Uno al final del proceso.
- c) Evaluación final escrita a manera de trabajo monográfico.

De acuerdo a la investigación se obtuvieron los siguientes resultados:

- Al principio del trabajo muy pocos conocían la técnica, pero eran conscientes de la importancia de la conciencia corporal.
- Después de tomar conciencia en el uso del cuerpo, muchas dificultades fueron resueltas o estaban en ese proceso.
- Los principios de la técnica Alexander tales como “inhibición” y “habito” aparecieron en los trabajos finales.

Las conclusiones a las que se llegó en este trabajo fueron las siguientes:

- a) *El valor simbólico otorgado al cuerpo en la educación musical tradicional responde a lo que Foucault ha llamado “cuerpo dócil”. donde la eficacia, la economía y el “buen uso” natural del cuerpo son llevados a una organización interna “otra”, que no le es propia. De esta manera le es posible operar con las técnicas específicas de cada instrumento con toda la eficacia necesaria.*
- b) *A partir del trabajo corporal abordado desde los principios de la Técnica de Alexander se pudo modificar la concepción de cuerpo entendiendo que el sujeto como totalidad integrada cognitiva, sensitiva y motriz, es quien ejecuta el instrumento musical.*
- c) *Los principios de Alexander fueron efectivos para superar dificultades técnicas específicas del instrumento, o en algunos casos operar desde la conciencia corporal para la resolución de los mismos.*

d) *La Educación Corporal a partir de los principios ya mencionados desarrolló la conciencia de la necesidad del cuidado del cuerpo, no solo con relación al instrumento prolongando su “tiempo útil” en el mismo sino en general mejorando la calidad de vida de estos músicos instrumentistas. (Splinder, 2006).*

En éste trabajo, se evidencia que la técnica Alexander trae beneficios a las personas que entran en contacto con ella, dándonos un punto de partida a la presente investigación en la parte metodológica, en la parte de las encuestas, en crear la consciencia en el músico de aprender la técnica y aplicarla en su diario vivir.

**Alberto Carretero Aguado** en el año 2010 en su trabajo “**Beneficios de la Técnica Alexander para los alumnos de los Conservatorios de Música**”, publicado en España. Nos da un manual de instrucciones para la técnica, explicando los problemas más comunes, los perjuicios que ocasionan los malos hábitos, nos da una posible solución a dichos problemas, describe a manera de metodología como se puede realizar una clase de la técnica, nos habla de los beneficios y finalmente nos da un plan de trabajo, que más que un plan de trabajo, es una reflexión a hacer uso de la técnica de manera diaria.

Los objetivos que enuncia su trabajo son :

1. *Obtener el conocimiento de una forma sencilla y a la vez profunda del equilibrio, la postura y la coordinación del cuerpo durante las actividades cotidianas y en especial mientras se está utilizando el instrumento musical.*
2. *La detección y el desprendimiento de las tensiones musculares excesivas del cuerpo.*
3. *Evitar el desgaste innecesario de energía y encontrar nuevas formas de moverse más eficazmente.*
4. *Llegar a ser más conscientes de las formas habituales de actuación, a fin de poder tomar decisiones más apropiadas.*
5. *Resultado satisfactorio de la interpretación musical tanto para el público como para uno mismo. (Carretero, 2010)*

En este trabajo es valioso su aporte a la presente investigación ya que da muchas luces acerca de cómo se puede hacer la implementación de la técnica y específicamente en el músico, dando algunos puntos del desarrollo y aplicación de la misma, teniendo en cuenta el instrumento hacia el cual va a ir enfocada.

**Anne Cecilie Rosjo**, en 2008 en su tesis de maestría titulada “*The Alexander Technique and the performing musician*”, tesis realizada en el departamento de musicología de la Universidad de Oslo. Aborda la aplicación total de esta técnica en el conocimiento de si mismo, teniendo en cuenta la “puesta en escena” o “performance”, entre sus objetivos, encontramos,

- *contribuir a la discusión de cómo la Técnica Alexander puede ser una herramienta útil en la vida del músico interprete.*
- *Explorar como el conocimiento y la conciencia de las conexiones entre mente y cuerpo cuando el músico está tocando, y cuando no, pueden incrementar el rendimiento del músico en cada situación, y hacerlo un mejor ejecutante.*
- *Argumentar que la Técnica Alexander difiere de otras técnicas mente-cuerpo, en que no es terapéutica o parte de un tratamiento psicológico, sino que es más bien un proceso educativo.*
- *Elucidar y argumentar cómo la Técnica Alexander es un método práctico para descubrir la conexión indivisible entre la mente y el cuerpo.*

La pregunta de investigación es: **¿Cómo puede la Técnica Alexander ser una herramienta útil para el músico interprete?**

La metodología usada fue la siguiente:

- *Entrevistas de investigación cualitativa.*
- *Un punto de partida hermenéutico – fenomenológico.*
- *Entrevistas y el proceso de interpretación.*
- *Categorización y códigos.*
- *Notas sobre la notación.*
- *La selección de informantes.*

Los resultados fueron hallazgos que la investigadora encontró a través de las entrevistas, de cómo la técnica había ocasionado cambios en sus carreras, algunos hablaron de cómo les había reducido el estrés, el dolor muscular, la incomodidad al tocar, entre otros, cada entrevistado había tomado mínimo 10 lecciones de la técnica.

Decidió ordenar las entrevistas en este orden:

- *Problemas presentes antes de comenzar con la Técnica Alexander*
- *Mejoras relacionadas con el rendimiento.*
- *Desarrollos musicales y técnicos.*
- *Ansiedad de rendimiento.*
- *Situaciones relacionadas con el conjunto.*
- *Problemas de ensayo.*
- *Otros cambios.*
- *Cuestiones relacionadas con el aprendizaje de la técnica.*
- *¿Cómo aplican los informantes las habilidades de la técnica en sus vidas?.*

De acuerdo a estas categorías, hace una descripción de los resultados obtenidos.

Una de las conclusiones que hace es “la técnica Alexander es una herramienta que le da a los informantes la posibilidad de usarse a ellos mismos en una forma más natural aplicando el pensamiento consciente”. (Rosjo 2016)<sup>1</sup>.

Ésta es la investigación más cercana al presente trabajo, ya que habla de la puesta en escena y como el aprender la técnica Alexander puede cambiar la vida artística del músico. En cuanto a metodología, elementos de muestra y marco teórico.

La diferencia con la presente investigación es que ésta va dirigida a una población específica, se trabaja con músicos profesionales que desde niños han ejecutado el instrumento, no con un caso específico, como la presente investigación que involucra al estudiante de trompeta de la Universidad de Cundinamarca quien está en segundo semestre y empezó en su juventud el estudio de la trompeta.

---

<sup>1</sup> Traducción realizada por el investigador.



**Tomas Cotik** en el año 2016 en su Artículo: “ *Elements of Alexander Technique: discovering a natural approach to string playing*”, publicado por la universidad estatal de Portland, nos muestra una serie de técnicas para que los músicos, puedan lograr una postura más natural y así, puedan mejorar su ejecución y por ende evitar lesiones y mejorar su calidad de estudio y sus actuaciones. Este material es enfocado a músicos intérpretes del violín.

Gracias a éste trabajo, se puede tener un punto de partida para desarrollar un taller en donde se tomen algunos principios de la postura más conveniente para el violín y observar cómo se puede adaptar para la trompeta, un ejemplo de ello sería la mano derecha, el autor del libro da unos ejercicios para relajarla y que tenga más libertad.

## **MARCO TEÓRICO.**

### **TÉCNICA ALEXANDER**

La técnica Alexander ayuda a hacer un mejor uso del cuerpo, a hacer cada movimiento más natural, entendiéndolo que cada uno de nosotros en un todo, (Ortiz, 2016), a veces no somos conscientes de que una pequeña tensión puede llegar a influir mucho en la actividad diaria, no hacemos conciencia de dicha tensión, porque la hemos repetido casi toda la vida, de tal manera que ya forma parte de nuestros hábitos, por eso no la percibimos y se hace de manera inconsciente, o sea, la hemos aprendido y hace parte de nuestra comodidad, perjudicando nuestro rendimiento.

Básicamente, la Técnica Alexander, es una técnica de educación corporal, mas bien es “reeducar” al cuerpo, (Cobos 2017), una tarea a veces complicada, pero cuando se logra, da seguridad y permite disfrutar de cada actividad que se realice, ya sea tocar un instrumento, cantar, bailar, entre otros.

La técnica es bastante popular entre los artistas y también en los conservatorios del mundo, fue desarrollada por el australiano Friedrich Alexander (1869- 1955) quien sufrió problemas de salud desde temprana edad, lo cual hizo que dejara la escuela y se dedicara a ayudar a su padre en el adiestramiento de caballos, lo cual iba a influir

posteriormente en el desarrollo de su técnica. (Brennan 1991).

Aunque era un apasionado de la actuación, en un punto de su carrera, en un recital importante se quedó completamente sin voz y, por consiguiente, incapacitado para continuar su carrera. Los médicos no le podían dar un diagnóstico acertado, razón por la cual, Alexander comenzó una exploración de sí mismo. Cuando él recitaba en público, tenía una tendencia y era echar la cabeza hacia atrás lo cual causaba que se cerrara su laringe y succionaba el aire de manera quedaba ronco en muy corto tiempo.

En un largo periodo intentó, ayudándose de tres espejos, corregir el problema de su cabeza, pero no veía avances, luego de un largo tiempo se dio cuenta que “encogía” su estatura y que no era un problema solamente de la cabeza sino de todos los órganos que intervenían en la producción de la voz.

*“Yo sufría, en efecto, un engaño que es prácticamente universal, el engaño de que puesto que podemos hacer aquello que nos proponemos en actos que nos son familiares y que implican experiencias sensoriales conocidas, conseguiremos de la misma manera hacer lo que nos proponemos en actos que son contrarios a nuestros hábitos y que por lo tanto, van acompañados de experiencias sensoriales que nos son desconocidas.” (Alexander, 1932)*

Después de muchos meses e innumerables intentos, hizo un descubrimiento que es uno de los elementos que vamos a tratar en nuestra investigación y es que a veces crecemos con un mal hábito y como está desde siempre con nosotros no nos damos cuenta de que es un hábito incorrecto, que influye en el mal funcionamiento de nosotros mismos y que a pesar de que luchemos por cambiarlo, a no ser que nos llenemos de una férrea voluntad, no lo podremos cambiar.

Alexander lo denomina el “Uso habitual”(Alexander, 1932) lo cual consiste en que en el deseo de hacer algo, como por ejemplo, tocar bien un pasaje, haga que uno vuelva a lo incorrecto sin darse cuenta, debido que ese “uso habitual” se ha realizado por tantos años, conscientemente el individuo no se da cuenta y “siente” que está cambiando algo, pero en realidad continua en la misma situación, es importante resaltar que el

“uso habitual” aparece en momentos críticos.

Alexander denomina como el “habito de la distracción” (citado por Brennan, 1991) lo que hace usar nuestro cuerpo de una manera no coordinada, una reacción instintiva, no razonada, que es como una especie de “piloto automático”, un estado de confort en el que el individuo no piensa, por el simple hecho de estar concentrado en las notas, en el acompañamiento del piano o en el jurado. Factores que causan cierta incomodidad cuando no se han conocido o experimentado lo suficiente.

Alexander lo describió de la siguiente manera: llegué a la conclusión de que, para poder reaccionar satisfactoriamente al estímulo de usar la voz, debía sustituir la antigua dirección instintiva (no razonada) de mí mismo por una nueva dirección consciente (razonada). (Alexander, 1932).

En lo instintivo, Alexander menciona un término muy interesante y es la “herencia racial”, la dirección instintiva es heredada, lo cual dificulta dar una nueva dirección consciente al cuerpo, porque la dirección instintiva es lo que nos parece correcto, de tal manera que el uso consciente nos parecerá incorrecto, Alexander logró recitar una sola frase con su nueva dirección (razonada), luego otras más y pasado un tiempo, se liberó de todas las molestias vocales y pudo volver a recitar.

*“El aprendizaje de movimientos (sean pasos de danza, la digitación instrumental de una partitura o bien los movimientos de un actor) pasa por dos fases: una de exploración consciente y una de automatización. Una vez establecida la secuencia de movimientos asociada a una acción determinada, ésta se va automatizando con la repetición, y se vuelve cada vez menos consciente. (Ávila, 2015)*

En muchas ocasiones no tenemos en cuenta que todos los movimientos realizados por nuestro cuerpo son el resultado de un proceso mental, por ejemplo, si queremos dar un paso, la orden viene del cerebro y dicha orden se realiza, al volverse repetitiva, se convierte en una reacción instintiva, sin ningún razonamiento del uso o de los mecanismos por medio de los cuales realizamos dicha acción.

Un ejemplo claro es cuando se aprende a conducir un automóvil mecánico, al principio

hay que estar muy pendientes de muchas acciones, pero la más relevante es sacar el pedal del embrague mientras el acelerador se va hundiendo, al principio, se apaga el carro, nos ponemos nerviosos, sudamos, pero con el paso del tiempo lo aprendemos a hacer y después de mucha práctica, se convierte en algo no pensado, después podemos ir manejando y al mismo tiempo conversando con otra persona o realizando otra acción.

El hacer algo de manera repetitiva (sea bueno o malo) nos genera una experiencia familiar, lo que nos hace “sentirnos bien” desafortunadamente en la mayoría de casos son posiciones corporales incorrectas y tal vez alguien se percate y nos diga que lo estamos haciendo mal, intentaremos cambiarla por un momento, pero en un momento crítico vamos a volver a hacer ese “uso habitual”, simplemente por el hecho de que nos genera una sensación de seguridad, irónicamente, eso es lo que nos perjudica.

La técnica Alexander no es otra terapia similar a la osteopatía o la acupuntura, es muy diferente porque hace que el alumno libere la tensión innecesaria (Brennan, 1991) es un método de reeducación del cuerpo, más que aprender algo nuevo, es corregir o usar correctamente y reaprender a cómo hacerlo.

### **Uso habitual**

Podemos definir el “uso habitual” como una manera de sentarnos, pararnos, tocar el instrumento, que aunque sea incorrecta, es cómoda para nosotros y nos hace sentir “seguros” en cierta medida.

*“la mayoría de nosotros es inconsciente de que se mueve de una forma ineficaz, y en muchos casos perjudicial. Incluso aunque nuestro cuerpo nos proporcione señales claras de que algo va mal, casi nunca asumiremos la responsabilidad de los problemas que puedan ocurrir“.(Brennan, 2016)*

El “uso habitual” incorrecto es una de las causas de que haya fatiga excesiva en el estudio, porque algunos músculos deben asumir tareas que no les corresponden, por ejemplo, en la trompeta, si la mano izquierda está mal puesta, la derecha que debería

quedar libre para mover los pistones, deberá sostener el peso de la trompeta, lo cual dificultará la digitación. En consecuencia, un mal funcionamiento de un todo, traerá malos resultados a corto mediano y largo plazo.

### **Medio por el cual**

Alexander (1932) define “el medio por el cual” como un proceso razonado para conseguir un fin. Requiere una conexión de actos preliminares por parte de todos los mecanismos del organismo, si un acto falla, en consecuencia, fallaran todos los demás actos, de tal manera que en la consecución del objetivo, habrá que tener en cuenta cada uno de los procesos. Estos procesos van a hacer parte de lo que vamos a llamar inhibición.

### **Inhibición**

Ya hemos definido anteriormente que la respuesta ante un momento crítico es instintiva, esa reacción instintiva es incorrecta en la mayoría de casos, es necesario estudiar profunda y personalmente, en que consiste esa respuesta instintiva, ya que varía de acuerdo a cada persona y no es general. En algunos casos, puede ser que las rodillas se doblen hacia atrás, dejando al cuerpo sin una base firme, en otros casos será arquear la espalda, unir demasiado los brazos, entre otros, como se mencionó anteriormente, son diferentes reacciones. Una vez identifiquemos esa reacción hay que buscar “el medio por el cual” se van a inhibir esas reacciones.

### **Nueva dirección**

Cuando hablamos de “nueva dirección” nos referimos al “medio por el cual” nuestro cuerpo va a responder al momento crítico. Aunque parezca un proceso fácil, es mas complejo de lo que parece, porque como se enunció anteriormente, es una cadena de procesos que lleva tiempo y dedicación, pero que bien valdrán la pena cuando se empiecen a ver los resultados.

En conclusión, para la presente investigación vamos a trabajar con los siguientes principios de la técnica Alexander: el **“uso habitual”**, identificarlo en el estudiante que va a ser objeto de la investigación y enseñarle a que sea consciente del **“medio por el cual”** resuelve los obstáculos que se presenta en el momento crítico y después de eso hacer uso de la **“inhibición”** para dar una **“nueva dirección”** a su cuerpo y de esa manera, obtener mejores resultados.

## **PUESTA EN ESCENA**

En cuanto a la puesta en escena, es un termino que, según Cisneros, (2005) es aquello que constituye la síntesis de un proceso donde toman parte muchos factores y va dirigida a un público, es un proceso complejo, porque se parte de un texto literario que, en sí mismo, es un objeto autónomo y sujeto a la interpretación, Adame, (citado por Cisneros, (2006). Para lo cual el intérprete debe contextualizarse con el autor, la época, la situación social de la obra, entre otros.

Teniendo en cuenta lo anterior, la puesta en escena es el resultado de muchas horas de ensayo y de perfeccionamiento de una obra artística, (ya sea una pieza musical, una obra de teatro o una coreografía de danza, entre otras) y esta puesta en escena necesita de toda la concentración por parte del artista. La puesta en escena es una parte importantísima del discurso, según De Toro, (2008) el discurso de los personajes, que es solo un discurso parcial del total que constituye la puesta en escena, la seguridad, el virtuosismo y otros factores se suman para que la puesta en escena en si misma sea un todo.

El objetivo de la puesta en escena es establecer una comunicación fluida con el público, en donde el artista, en este caso, el músico instrumentista, a través de la ejecución de su instrumento intenta comunicar una serie de emociones, las cuales son subjetivas, pero que el público logra percibir y emocionarse en conjunto con él y de esa manera, se establece dicha comunicación.

Según Rosjo (2013) cuando el músico está en el escenario, debe tomar muchas decisiones y muchas cosas pasan por su cabeza, se hace muchos cuestionamientos,

por ejemplo: ¿estaré bien preparado?, ¿calenté bien?, ¿estudié correctamente la obra?, entre otros. Por eso es importante tomar las decisiones correctas para salir airoso de esa experiencia.

Para ilustrar esta situación, imaginemos que tenemos que dar unas palabras en un evento importante en el cual van a estar personas muy influyentes, además va a ser transmitido por televisión, el discurso va a ir preparado, lo único que hay que hacer es “pararse a leer”, leer es una habilidad que hemos adquirido desde pequeños, por lo cual, nos imaginamos que será una tarea sencilla, pero al momento de pararnos allí, ya no se ve tan sencillo, es muy posible que nos resulte un poco más complicado de lo que habíamos imaginado en principio.

El pánico escénico es una cuestión de percepción, depende de cómo es visto el público por el músico, lo puede percibir de dos maneras: como un formidable adversario al cual debe enfrentar con todas sus fuerzas como en una batalla, o como a un compañero de viaje, con quien va a compartir el fruto de las intensas horas de preparación de su obra. En el primer caso, el intérprete intentará “convencer” al público mediante su discurso, de tal manera que la comunicación y la “conexión” entre los dos sea dada, mientras que en el segundo caso, la comunicación se da por supuesta y no representa un esfuerzo adicional para el músico. Éste trabajo se centra en el primer caso y por ello surge ésta pregunta ¿Qué pasa si en esa percepción de “formidable adversario”, el público es más fuerte que el músico? seguramente aparecerá el miedo o pánico escénico.

En consecuencia a lo planteado por Dalia (2004),

*El miedo es una de las reacciones más adaptativas que posee el ser humano, y no sólo en nuestra especie esta condición es funcional y necesaria, sino que a lo largo de la evolución los organismos que han poseído una adaptación a aquellas situaciones de peligro y han respondido a ellas, son lógicamente los que mayor probabilidad de sobrevivir acapararon. Simplificando mucho estas respuestas, podemos determinar que existen dos grandes opciones cuando existe una amenaza real: la huida o la agresión. Es decir, hacer frente a esa amenaza y "atacar" o bien todo lo contrario, huir,*



*escapar.* (Dalia, 2004)

Hay dos palabras importantes en su planteamiento, “huir” y “atacar” la primera es la que más nos gustaría, los días previos a un concierto o examen son los más angustiosos y que decir de la noche anterior a la presentación, muchos no pueden dormir y les gustaría que sucediera algo inesperado, que cancelaran el examen, posponerlo lo que más se pueda, todo debido a las ganas de huir y que decir de los minutos previos a la puesta en escena, muchos quisieran salir corriendo de ahí.

En cuanto al atacar tiene mucha relación con lo planteado en la técnica Alexander, el “uso habitual” (Alexander, 1932) es una manera de atacar. Si imaginamos un gato cuando se siente amenazado siempre toma la misma posición: se empina para parecer más alto, se esponja su pelo y hace un rugido. El músico empezara a tratar de ponerse en la posición que se sienta más cómodo para tener seguridad.

El miedo es una reacción y está implícita en nuestra personalidad, es parte de nuestras “emociones básicas” es decir, aquellas que son innatas y cuya combinación puede generar el resto de las emociones y sentimientos (Ávila, 2015), en ciertos casos es muy útil sentirlo, porque puede salvar nuestra vida o nuestra integridad física, pero en el caso de un músico, puede convertir una situación que debería ser placentera en un verdadero martirio.

En la trompeta, el pánico escénico se evidencia de manera contundente, en una ocasión pasaron por la televisión una ceremonia militar y se hizo un minuto de silencio, el cual iba a ser acompañado por un trompetista. Cuando empezó a tocar se escuchaba un vibrato exagerado, cuando lo enfocó la cámara, estaba sudoroso y temblando, el temblor causaba ese vibrato y al momento de alcanzar una nota aguda, no le sonó, haciendo que su interpretación no fuera la mejor.

Esto es un claro ejemplo de que los nervios hacen que el sonido tiemble, el aire no fluya correctamente, ocasionando un esfuerzo mayor en los músculos de la cara, lo cual causa una fatiga anticipada que desencadena en un sonido pobre y limitado, que hace casi imposible la comunicación con el público, causando tanto en el interprete

como en la audiencia, un deseo intenso de que se termine lo más pronto posible la intervención del músico.

Según Dalia (2004) el 20% de los alumnos que inician los estudios en los conservatorios de música abandonan... Pero no solo eso, de los estudiantes que continúan, porcentajes que oscilan entre el 40% y el 60% ven deteriorada su carrera por este pánico (Marchant - Haycox y Wilson, 1992, citado por Dalia, 2004)

Este pánico lleva a los estudiantes a otras condiciones, por ejemplo, irritabilidad, baja autoestima, depresión, problemas de comunicación, etc. (Dalia, 2004), condiciones que perjudican enormemente la vida artística del músico.

*“la ansiedad escénica es un tipo de fobia social específica, siendo el estímulo ansiógeno lo que podemos conocer como escenario. La persona se expone ante otras no de manera “anónima” sino con intención de ser percibido, de que se le escuche, oiga o vea, pues va a llevar a cabo una comunicación, una interacción, por ello podemos entender aquellas situaciones en las que la persona se expone de manera especial a la evaluación de los demás...” (Dalia, 2004)*

El hecho de “ser percibido”, crea una sensación de incomodidad que puede hacer que el cuerpo y la mente reaccionen de maneras no esperadas, en ocasiones, el estudiante no considera que cuando esté en el escenario, las condiciones de acústica, físicas, el ruido de las personas, etc. Van a afectarlo, si no está preparado, su respuesta ante ese “peligro” será “huir o atacar”.

Una gran influencia en el pánico escénico se encuentra en el tiempo que se lleva ejecutando el instrumento; como lo describe Rosjo (2013):

*“Los informantes que he entrevistado, aprendieron a tocar sus instrumentos cuando eran niños. La forma en que tocan se ha automatizado por muchos años de práctica y se ha convertido en parte de su memoria motora e imagen corporal implícitas”.(Rosjo, 2013)*

La edad en la que se empieza a tocar el instrumento influye mucho en la puesta en

escena ya que el músico se va “acostumbrando” al público, por ejemplo, el padre de Mozart, Leopoldo Mozart, era un compositor conocido, lo cual le permitió dar a conocer el talento de su hijo y acostumbrarlo a tocar en público lo cual le permitió ser un ejecutante relajado y así la mayoría de figuras importantes de la música.

El cuerpo humano se adapta y evoluciona a través del tiempo de acuerdo con el uso que se le da, por ejemplo, en los juegos olímpicos podemos ver en los nadadores que sus brazos y espalda son más desarrollados, pero no son iguales a en comparación con los de los gimnastas y las piernas de los futbolistas son diferentes a las de los atletas que corren la maratón, de igual manera pasa en el músico.

Muchos de los intérpretes más conocidos empezaron a una temprana edad, desarrollando su cuerpo junto con la manera de ejecutarlo, el mal uso de nosotros mismos va aumentando con la edad, si ellos lo hicieron desde niños, en ese entonces, su espalda estaba en la posición correcta, su cabeza y cuello también y la sensación de comodidad o “uso habitual” es completamente diferente a la que puede tener alguien que empieza a estudiar un instrumento a los 17 años, que generalmente son los casos en los que se presenta la ansiedad o pánico escénico.

El miedo es algo que se debe enfrentar y superar si se quiere lograr cualquier cosa en la vida, no solo en la música, para ello, debemos buscar la raíz, según Ávila,(2015) “conocer nuestras respuestas corporales frente a las diferentes situaciones que nos producen algún tipo de miedo puede orientar nuestro entrenamiento y ayudarnos a superar mejor sus efectos”.

Finalmente, podemos deducir que el pánico escénico no es una enfermedad causada por algo en el cuerpo, que es algo que hemos aprendido mal, algo que aprendimos para reaccionar ante una situación, en algunas ocasiones pudo ser causado por una experiencia negativa, en otros casos por tener un entorno social donde se enseña que no hay que hacer “el ridículo” y que todo debe salir perfecto, pero si existe la voluntad, se puede corregir, entendiendo que por más que se estudie, van a existir algunas equivocaciones y que a pesar de ellas hay que disfrutar y hacer música

Una manera eficiente de afrontar la puesta en escena sería bajo el paradigma de ver al público como un compañero de viaje, nosotros podríamos ser una especie de guías y mostrarle a las personas los paisajes que queremos describir con nuestra interpretación. De esta manera no estaríamos pensando en “huir o atacar” sino en “describir” o dar un discurso musical entendible y fluido.

## **CAPITULO III**

### **FASES DEL TRABAJO INVESTIGATIVO**

#### **SELECCIÓN DE LA MUESTRA**

Para la presente investigación se escogió un estudiante de segundo semestre de la Universidad de Cundinamarca, quien manifestó tener problemas en su desempeño causado por el pánico escénico. Su nombre es Elkin Rodríguez Ortiz. Inició su carrera musical en una banda marcial cuando estaba cursando los últimos años del bachillerato a los 17 años, actualmente, tiene 21 años.

En la banda marcial realizó numerosas presentaciones y no había tenido problemas con la puesta en escena ni sentía la presión del público, después de salir del colegio se vinculó a una academia para continuar sus estudios musicales, posteriormente se inscribió en los cursos de extensión de la institución y luego entró al programa de música de la Universidad de Cundinamarca.

Se escogió al estudiante Elkin Rodríguez de segundo semestre debido a que es un estudiante disciplinado lo cual, despeja la variable que sus resultados en los exámenes son por falta de estudio o disciplina. Elkin es un estudiante dedicado, todos los días llega temprano a las instalaciones de la extensión Zipaquirá, pide un salón y empieza a estudiar trompeta.

Cuando se la escucha, se escucha un sonido agradable y con destrezas técnicas acorde a su semestre, aparentemente, todo dentro de lo normal, hasta que se siente

observado ya sea por su profesor de instrumento o algún compañero, en ese momento cambia completamente su sonido, se vuelve tembloroso, los ataques de las notas son erróneos y en ocasiones, no produce ningún sonido.

Al hablar con él, manifestó que le dan muchos nervios sentirse observado, que no se siente cómodo tocando como solista porque todas las personas están pendientes de él en ese momento.

Manifestó que estudia mucho, pero que le causa frustración cuando llega a los exámenes o a las clases de instrumento y tiene esa sensación de pánico escénico que hace que su mente quede en blanco, que no escuche al pianista acompañante y que quiera salir corriendo del sitio del examen. Por esta razón su caso es muy interesante, al aprender la Técnica Alexander podrá conocer que partes de su cuerpo son las que cambian su funcionamiento cuando lo están observando.

## **CONSTRUCCIÓN DEL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN**

El enfoque de esta investigación es cualitativa, con un enfoque práctico, teniendo en cuenta lo planteado por Hernández Sampieri :

- Estudia prácticas locales (del grupo o comunidad).
- Involucra indagación individual o en equipo.
- Se centra en el desarrollo y aprendizaje de los participantes.
- Implementa un plan de acción (para resolver el problema, introducir la mejora o generar el cambio). (Hernández, 2016)

Con estos ítems, la investigación se puede dar de una manera práctica para el beneficio de los trompetistas.

## **Población.**

Este trabajo puede ser de interés para los estudiantes y músicos instrumentistas de trompeta que necesiten herramientas para mejorar su puesta en escena o cualquier lector que esté interesado en temas de educación corporal.

## **Diseño de la investigación.**

La finalidad de la investigación-acción es resolver problemas cotidianos e inmediatos (Álvarez-Gayou, 2003; Merriam, 2009) y mejorar sus prácticas concretas, (citado por Hernández, 2016 pg. 509) el problema inmediato a resolver es eliminar tensiones físicas y emocionales, a través de la implementación de la “técnica Alexander” y ver cómo influye en la puesta en escena del trompetista, el enfoque de esta investigación es cualitativo según Posada:

*“Está más preocupada por la comprensión o interpretación del fenómeno social, con base en las perspectivas de los actores. El investigador trata de comprender el significado que los otros le dan a sus propias situaciones. La comprensión del significado de las acciones requiere la adopción de un enfoque hermenéutico, la comprensión de una acción particular requiere entender el contexto en el cual él se da”.(Posada, 2014)*

Siguiendo el planteamiento de (Posada, 2014), el investigador, en este tipo de investigaciones , debe involucrarse con el sujeto de la investigación para comprender el sentido que éste le da a sus acciones. Totalmente de acuerdo a lo que se va a realizar en el trabajo de campo, que va a ser a través de talleres e intervenciones netamente personales.

Específicamente el diseño del tipo de investigación es, **investigación acción** por lo descrito anteriormente.

De acuerdo a Folgueiras (2009) dado el diseño de la investigación, las técnicas para recoger datos son las siguientes:

- Entrevista.
- Observación participante.
- Análisis documental.

En cuanto a la entrevista, se diseñó una encuesta para determinar qué nivel de conocimiento se tenía acerca del “uso de sí mismo” por parte del estudiante. Las preguntas se relacionan con principios de la técnica, por ejemplo, saber con exactitud qué parte del cuerpo es la afectada en el momento crítico y cuáles son las partes involucradas en la ejecución de la trompeta.

La observación participante consiste en la grabación del examen parcial de instrumento del estudiante con el objetivo de documentar y analizar qué es lo que sucede a nivel físico con el estudiante y cuáles son las consecuencias del pánico escénico en el momento del examen. Después del examen se realizaron unos talleres para explicar la técnica, socializar los hallazgos del video con el estudiante y comenzar con el proceso de enseñanza por parte del investigador.

En cuanto al análisis documental, se analizaron varios textos que son los que conforman el marco teórico del presente trabajo y otros que cuentan experiencias de diferentes proyectos de investigación relacionados con la Técnica Alexander.

## **APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN**

En primer lugar, se grabó un video del estudiante en un examen de instrumento. El estudiante dio consentimiento para grabar el video, con anterioridad se le pidió la autorización explicándole que era con el propósito de realizar un trabajo de investigación, pero sin especificar que era para analizar el “uso” que le estaba dando a su cuerpo en el examen.

Después de grabar el video, se diseñó un cuestionario para tener un punto de partida en el proceso con el estudiante, las preguntas eran las siguientes:

Tabla 1: Cuestionario de Diagnostico

Pregunta	Objetivo de indagación
Nombre, semestre, edad, tiempo que lleva tocando el instrumento	Caracterizar al estudiante
¿Qué partes del cuerpo piensa usted que están involucradas en la interpretación de la trompeta?	Detectar el nivel de conocimiento del cuerpo por parte del estudiante, esto nos dará un diagnostico de cuanta conciencia se tiene.
¿Cómo es su preparación mental antes del examen? ¿en que piensa mientras está tocando, especialmente antes de un pasaje difícil?	Dilucidar el concepto de unidad entre mente y cuerpo y la habilidad de enfrentar momentos críticos.
¿Con que objetivo mueve su cuerpo mientras está tocando?	Determinar el “medio por el cual” el estudiante resuelve las dificultades que se le presentan en la puesta en escena.
La sensación que le causa la trompeta mientras estudia ¿es la misma en el examen?, si no es así: ¿por qué cree usted que es diferente?	Determinar cuanto conocimiento hay de la diferencia entre el cuarto de estudio y el auditorio, teniendo en cuenta que es un factor determinante y las percepciones desconocidas afectan la concentración.



Es consciente de el por que se afecta la emisión de sonido, la flexibilidad o el registro a la hora del examen?	Identificar si el estudiante realmente conoce las causas del desempeño no deseado.
---	--

Después del cuestionario de diagnóstico se procedió a hacer la primera sesión con el estudiante para enseñarle los principios de la técnica Alexander. De dicha sesión se grabó un video para analizarlo posteriormente.

Se realizaron dos sesiones más, previas al siguiente examen parcial para la enseñanza y aplicación de la técnica y una sesión final para determinar los aspectos en los cuales el estudiante siente que hay cambios a través de la aplicación de la técnica. Se realizó un video en otro examen para observar la influencia de la técnica en el estudiante.

Para realizar una comparación con el cuestionario inicial y determinar cuánto de la técnica fue adoptado por el estudiante y que efectos causó.

En la ultima sesión, se hizo un cuestionario final con las siguientes preguntas:

*Tabla 2: Cuestionario final.*

<b>Pregunta</b>	<b>Objetivo de indagación</b>
¿Qué partes del cuerpo piensa usted que están involucradas en la interpretación de la trompeta?	Determinar si el estudiante cambió su concepción acerca de las partes del cuerpo involucradas en la ejecución de la trompeta.
¿Cómo es su preparación mental	Comparar el nivel de aprendizaje frente a la

antes del examen después de los talleres?	unidad entre mente y cuerpo para el correcto funcionamiento.
¿En que piensa mientras está tocando, especialmente antes de un pasaje difícil?	Definir la aplicación de la técnica Alexander en un momento crítico a través de la inhibición.
¿Ha notado mejoría en su carrera después de los talleres de técnica Alexander? ¿En que aspectos específicamente?	Valorar el alcance de la aplicación de la Técnica Alexander en el estudiante
Defina los siguientes términos: a) uso habitual b) inhibición c) medio por el cual d) momento crítico.	Determinar el nivel de comprensión de los principios fundamentales de la técnica Alexander.
¿Qué le ha parecido mas difícil de inhibir en el momento crítico?	Concientizar al estudiante de que debe seguir trabajando en la reeducación de su cuerpo.

De acuerdo a los objetivos planteados en la construcción del segundo cuestionario, se espera determinar si el estudiante comprende los principios, algunas preguntas son iguales a las del primer cuestionario con el fin de contrastar la información recibida y conocer los avances (si los hubo) del estudiante.

Después de contestar las preguntas se graba un video en el cual , ejecuta un fragmento de la obra que presentó en el examen. Con éste video, podremos ver el resultado de la aplicación de la inhibición

## ANÁLISIS

### DISCUSIÓN.

En la investigación existe la necesidad de analizar el discurso musical, en este caso, debido a las respuestas dadas por el estudiante y su desempeño en el escenario, de acuerdo al siguiente planteamiento:

*“En ese sentido, es aconsejable distinguir categóricamente entre la intención del hablante y la acción de su discurso, porque pensar en la intencionalidad de los sujetos y atribuir a sus dichos intención, implica creer en un sujeto muy racional, siempre atento y consciente de lo que dice o deja de decir, y sabemos que eso no siempre es así” (Santander, 2011)*

De acuerdo a lo anterior podemos decir que las intenciones del hablante (músico interprete) en el escenario son en ocasiones diferentes al resultado, por esta razón es necesario analizar su discurso.

Después de observar detenidamente el video grabado en el primer examen parcial encontramos la siguiente información.

La obra que está presentando se llama “andante et allegro” del compositor J. Guy Ropartz, es una obra para trompeta y piano, técnicamente adecuada para el nivel del estudiante. Al inicio de la obra, cuando empieza el piano, su posición es de reposo

- 00:06 : cambia su postura y adelanta mucho su cabeza, su cuerpo se flexiona hacia adelante, su espalda se curva y las rodillas quedan hacia adentro, hace una preparación excesiva para tocar la primera nota, el cambio a esta posición, hace que su respiración se agite.
- 00:08 la respiración no es profunda, respira tres veces con la boca y retiene el aire, sin botarlo, o sea, tres respiraciones para la primera nota.

- 00:28, no tiene el suficiente aire para terminar con la frase.
- 02:26 termina el andante, en el cual se puede observar que se mantiene la misma postura, pero hay concentración en lo que hace el piano y a pesar de los tropiezos esa parte sale adelante.
- 02:28, Elkin cambia su postura, pone su pie derecho adelante y empieza a marcar el pulso, eso le quita estabilidad a su cuerpo, pero él no se da cuenta, luego, se va hacia delante y parece no estar seguro de su entrada, al suceder eso, no respira bien y cuando el piano le da la entrada, entra inseguro.
- 02 :33. Su espalda se encorva y se echa la cabeza hacia delante uniendo también los brazos mucho, hace tres respiraciones como si fuera a tocar.
- 02:43, empieza a fallar en las notas rápidas, y su sonido pierde mucha calidad, en la mayoría de los pasajes se ve muy confundido y olvida respirar profundo, la respiración alta hace que se agite más, ya se siente perdido en la parte rítmica, se le ve ansioso.
- 03:53 la nota del registro agudo a la que necesita llegar, no le suena, esto sucede debido a que está en un momento crítico y según el “uso habitual” que él tiene de sí mismo, su cabeza se inclina, su respiración se acelera y ya no tiene el más mínimo control para darle un uso razonado a su cuerpo.
- 04:04 vuelve a hacer la respiración varias veces, trata de hacer la entrada, no está seguro de en donde debe entrar. Entra con un sonido débil y a otra velocidad.

En ocasiones, Elkin tiene el control de la situación, pero cuando tiene una entrada obligatoria se desconcentra y queda su mente en blanco, perdiendo su capacidad técnica.

### **Análisis del cuestionario de diagnóstico.**

Según Santander, (2011).“En este caso las categorías de análisis no son previas sino emergentes, es decir, en tanto nos enfrentamos a los textos, van emergiendo categorías pertinentes con las cuales analizamos y conceptualizamos nuestro conocimiento obtenido”

Las preguntas del cuestionario se diseñaron de manera abierta para que los aspectos que se van a tratar de analizar se vayan aclarando y hacer una investigación efectiva de igual manera, para acercarse un poco a la percepción del estudiante, gracias a este cuestionario, se evidencia que es mínima la conciencia corporal. Lo cual nos da un punto de partida para diseñar los talleres.

Nombre: Elkin Rodríguez Ortiz.

Semestre: I (en el momento de grabar el video)

Edad: 21 años

Tiempo que lleva tocando el instrumento: no respondió

1. ¿Qué partes del cuerpo piensa usted que están involucradas en la interpretación de la trompeta?

- *“Las manos, la cara, pulmones”*

De acuerdo a la anterior pregunta, en el momento del cuestionario, el estudiante no tiene conciencia de que es todo el cuerpo el que se involucra en la ejecución de la trompeta y no solamente la parte superior de su cuerpo, por eso cuando empieza el

segundo movimiento, pone el pie adelante, porque no es consciente de que eso va a afectar todo.

2. ¿Cómo es su preparación mental antes del examen? ¿en qué piensa mientras está tocando, especialmente antes de un pasaje difícil?

- *Hacer ejercicios de respiración, estiro todas las partes del cuerpo.*

- *Pienso en cada parte de la obra, en qué quiero dar a plasmar.*

Los ejercicios de respiración que hacemos los trompetistas son para activar la columna de aire y todos los músculos involucrados en la ejecución. De acuerdo a su respuesta, se nota que el estudiante no recuerda el momento del examen, en donde se le ve ansioso.

3. ¿Con que objetivo mueve su cuerpo mientras está tocando?

- *Darle una mejor interpretación de la obra y poder conectar más con el público.*

Aunque Elkin no se mueve tanto, los movimientos de su cuerpo aparentemente son el resultado de su ansiedad, porque son inconscientes, el agacharse tanto, el poner su pie adelante, entre otros.

4. La sensación que le causa la trompeta mientras estudia ¿es la misma en el examen?, si no es así: ¿por qué cree usted que es diferente?

- *No, porque cuando estoy en el examen, uno está bajo la presión de los jurados y de un público.*

En su respuesta no hay profundidad, es evidente que hay presión pero hace falta saber

que efectos o que influencia tiene dicha presión en él.

5. ¿Es consciente de el por qué se afecta la emisión de sonido, la flexibilidad o el registro a la hora del examen?

- *Sí, por la cuestión de los nervios.*

Al igual que en la pregunta anterior, el estudiante es consciente de que los nervios influyen en él, pero no de el por qué.

Gracias a este cuestionario y al video tenemos material suficiente para iniciar los talleres de técnica Alexander con el objetivo de cambiar el “uso habitual” del estudiante.

### **Talleres Técnica Alexander**

Se da inicio al primer taller de la técnica, explicando brevemente los principios y la biografía de F.M. Alexander para contextualizar al estudiante.

Luego se le pide que se siente y se levante, con el objetivo de explicarle que, en este proceso tan sencillo y cotidiano, es donde empezamos a hacer un “uso” incorrecto de nosotros mismos. Se le explica la manera en la que su cabeza, espalda y cuello quedan mejor ubicadas, ya que él no se da cuenta de que arquea mucho su espalda al sentarse y levantarse, se le explica que esta acción (arquear la espalda) hace que la cabeza quede hacia adelante y eso genera una carga adicional en los músculos del cuello lo cual genera cansancio y malestar.



*Fig. 1: La postura del "uso habitual"*



*Fig. 2: La postura "correcta"*

Se pone un ejemplo de cómo los niños, quienes, proporcionalmente hablando, tienen una cabeza más grande y pesada que la nuestra, pero gracias a que ellos hacen “buen uso” de ellos mismos, no sufren el mismo cansancio que nosotros. El estudiante manifiesta que siente mucho cansancio y dolor cuando estudia trompeta, probablemente es por causa de que lleva la cabeza muy hacia adelante cuando toca. Posteriormente, se le pidió que tocara la trompeta para empezar a encontrar las tensiones que se presentaban, siempre teniendo en cuenta la posición de cabeza y cuello.

Cuando comenzó a tocar se sintió incomodo y la trompeta no le sonaba casi, esto es debido a que la “anterior” posición era la de mayor comodidad y esta “nueva” le parecía extraña. A pesar de eso, el sonido tiene mayor proyección. En seguida se le pide que toque como toca siempre; él se recuesta en la silla, arquea su espalda y toca, se le explica que esa posición no es correcta, porque el arquear la espalda y recostarse hace que la columna de aire no fluya de manera óptima.



*Fig. 3 Posición del "uso habitual"*

Se le explica que esa es la sensación de estudio y que ese es el “uso habitual” al cual va a recurrir en el examen pero con la diferencia que en el examen no va a estar sentado sino de pie, razón por la cual, el no encontrar esa posición de comodidad de la cual hemos hablado en otras ocasiones, va a causar desconcentración y lo va a afectar. Esto se hace con el fin de dejar claro el principio de “uso habitual” que es uno de los fundamentales de la técnica.



*Fig. 4 Nueva posición*



al realizar esta nueva posición, el estudiante toca nuevamente y se da cuenta que su sonido cambia, luego menciona que otro problema que él ve es la emisión de la primera nota, para lo cual, se le indica que debe respirar mas profundo y después de varios intentos hace un ataque de la primera nota de la frase limpio.

Se le explica al estudiante de la importancia de conocer la influencia de la posición corporal en la ejecución del instrumento y que los "detalles mínimos" son los que pueden hacer la diferencia en un momento crítico.

En seguida, se habla de la posición de pie en donde se encuentran las mismas cosas que en el video que se grabó en el examen, rodillas hacia atrás, espalda arqueada, hombros y cabeza hacia adelante. Se corrige esta posición y también se habla de la importancia de quitar tensión al brazo derecho porque esta tensión, está quitando agilidad en la digitación. Se habla de la respiración profunda y en ese momento, el ataque y el sonido se escuchan mucho mejor.

Hasta ahí va la primera sesión dejando recomendaciones para el estudio en la casa.



*Fig. 5 Posición de pie en examen.*

En la segunda sesión, se inició con una recapitulación del taller anterior reforzando los principios de la técnica y revisando la postura, nos encontramos con una pequeña mejoría, aunque la posición faltaba mejorarla, en cuanto al sonido, se encontró que se había avanzado, el estudiante manifestó que tenía un inconveniente con la parte rítmica del repertorio de éste semestre, pero eso no es competencia de la investigación, nosotros nos enfocamos en la parte corporal.



*Fig. 6 el estudiante mejoró su posición y ya no curva su espalda.*

El estudiante manifestó que había estado en una clase magistral con un trompetista reconocido de nacionalidad Argentina y que cuando él la pidió que tocara algo, cuando tocó, volvió a su “uso habitual” y que el trompetista le hizo recomendaciones muy similares a las hechas por el investigador. Lo relevante de comentar ésta experiencia es que el estudiante ya se da cuenta de lo que es el “uso habitual y la necesidad de inhibirlo.

Se le pidió al estudiante que tocara algo, su posición al tocar de pie cambió notoriamente, aunque mirándolo de frente dobla su cabeza hacia el costado derecho y se hizo otro hallazgo: la posición del dedo meñique de la mano derecha estaba muy metido en el soporte de la trompeta, esto crea tensión en la mano restando agilidad a los dedos para tocar pasajes rápidos.



*Fig. 7 cabeza hacia la derecha y dedo meñique muy adentro.*

En la sesión se hicieron recomendaciones para el examen, destacando los principios de “uso habitual”, “inhibición” y “medio por el cual”, haciendo especial énfasis en la preparación mental y consciencia al tocar, para no dejarse dominar por el pánico escénico.

### **Examen parcial posterior a la enseñanza de los principios de la Técnica Alexander**

Se grabó un video en donde el estudiante Elkin Rodríguez interpreta la obra “concierto estudio” del compositor Alexander Goedicke, obra de un nivel técnico considerable, a nivel rítmico es más compleja que la del primer video. Aunque hay errores rítmicos evidentes, se puede ver la influencia de la técnica:

- 00:02: no hay una preparación excesiva para la primera nota, la frase no suena tan cortada como en el primer video.
- 00:31: siente la necesidad de contar, pero no lo hace con el pie, lo hace con la mano porque ya es consciente de que el mover el pie derecho va a afectar el apoyo que tiene con los pies.

- 00:40: vuelve al “uso habitual” por un momento, mueve la pierna y se prepara excesivamente pero es mas por una cuestión rítmica, porque según lo manifestó él, le cuesta un poco ese tema musical.
- 01:24: retoma la inhibición y las frases se escuchan con más conexión entre las notas y con un sonido más limpio.
- 03:43: hay sentido musical en las frases que toca y hay mayor comunicación con el pianista.

Aunque hay errores de interpretación y técnicos, se puede ver que a pesar de la dificultad de la obra, con respecto a la anterior, hay un avance en cuanto a la inhibición. Hay que tener en cuenta que es un proceso que a F.M. Alexander le tomó diez años, tal como lo hemos mencionado anteriormente.

### **Tercera sesión**

En la tercera sesión se inicia con un cuestionario final en el cual el estudiante respondió lo siguiente:

1. ¿Qué partes del cuerpo piensa usted que están involucradas en la interpretación de la trompeta?
  - ***Los pies, los dedos, brazos, los músculos de la cara, la espalda.***

En esta respuesta, a diferencia del cuestionario inicial, Elkin tiene un concepto claro de las partes involucradas en la ejecución de la trompeta, lo cual le ayudará con la inhibición en los momentos críticos.

2. ¿Cómo es su preparación mental antes del examen después de los talleres?
  - ***Pensar siempre en la postura del cuerpo para que la obra sea más fácil de interpretar y la fluidez del aire sea mejor.***

En ésta respuesta, ya se ve mas objetividad en la parte física, en tener en cuenta que el resultado de una buena postura y fluidez de la corriente de aire, traerá como resultado una mejor ejecución.

3. ¿en que piensa mientras está tocando, especialmente antes de un pasaje difícil?
  - ***Pienso en la postura y en la fluidez del aire.***

Esto es la evidencia de que ha habido un cambio positivo en la manera de pensar del estudiante y que ha encontrado en la técnica una herramienta para hacer un “mejor uso” de sí mismo y resolver situaciones que se le presenten a futuro.

4. ¿ha notado mejoría en su carrera después de los talleres de la Técnica Alexander? ¿En que aspectos específicamente?

- ***En la postura de mi cuerpo y en la relajación en el momento de interpretar.***

El estudiante reconoce la influencia positiva de la técnica en su carrera, aunque es algo que debe construir y seguir trabajando para ver mejores resultados.

5. Defina los siguientes términos:

a) uso habitual: ***Es lo que uno hace inconscientemente, algo que es incorrecto. Pero uno lo hace porque siempre lo hace.***

La definición que da el estudiante deja ver que hay una comprensión de este principio y es consciente de que es un “uso” que le ha dado a su cuerpo la mayor parte de su vida, pero es consciente de que es incorrecto.

b) Inhibición: ***Darse cuenta de lo que está mal y poder corregirlo cuando uno esté en un momento de estrés.***

c) medio por el cual: ***Es el proceso por el cual van a cambiar, los hábitos que eran inadecuados.***

d) momento crítico: ***Es el momento donde uno no puede responder o interpretar algún pasaje de una obra.***

Los principios de la técnica que estaban planeados para ser comprendidos, son definidos en palabras propias del estudiante. Gracias a éstas definiciones, nos damos cuenta que hay comprensión por parte de él.

6. ¿Qué le ha parecido mas difícil de inhibir en el momento crítico?

- ***La cuestión de la postura de los pies y el controlar la fluidez del aire.***

En el video del segundo examen parcial se evidencia esta respuesta, es un proceso, pero el estudiante ya es consciente de que cambiar esos hábitos le va a ayudar en su carrera.

Después del cuestionario se le pide al estudiante que toque y se graba un video, el estudiante interpreta un fragmento del “concierto estudio” de Goedicke, hay una evolución sustancial en los siguientes aspectos: la primera nota suena en el primer

intento, ya no hay un sonido débil y dubitativo sino con proyección, hay un mejor control de la columna de aire lo cual se ve reflejado en la fluidez de la primera frase de la obra que en la primera sesión no sonaba. Mejoró notoriamente la posición de las piernas, en conclusión el video evidencia la influencia de la técnica Alexander en el estudiante, (véase anexos).

Muchas veces no se le presta la suficiente atención a la diferencia entre el cuarto de estudio y el salón o auditorio en donde se presentan los exámenes, el estudiante practicaba la mayor parte del tiempo sentado en una posición que él consideraba cómoda, cuando llegaba al examen, el tocar de pie hacía que se perdiera y perdía concentración. Se le aconsejó el estudiar imaginando que ya estaba en el auditorio para que colocará bien sus manos , que su espalda estuviera derecha, en fin, que practicara la “nueva dirección” que le iba a dar a su cuerpo.

De igual manera, se le aconsejó que pusiera el atril en la misma posición en la que se ponía en el examen y que imaginara en que lugar iba a estar el pianista acompañante.

## **CAPITULO IV**

### **RESULTADOS**

En este capítulo vamos a presentar una serie de hallazgos que se obtuvieron al enseñar la técnica Alexander al estudiante Elkin Rodríguez, estudiante de la Universidad de Cundinamarca.

Problemas antes de implementar la técnica Alexander:

- Mala emisión de la primera nota.
- Mala respiración.
- Falta de conocimiento del uso total del cuerpo en la ejecución de la trompeta.
- Desconocimiento del manejo de los momentos críticos.

Después de los talleres que se realizaron, se puede evidenciar que:

Al emitir la primera nota, gracias a la conciencia de sí mismo, se produce sin esfuerzo y en el primer intento, es importante resaltar que esa era una de las cosas que más costaban trabajo al estudiante y por ende, causaban desconcentración que llevaban a tomar posiciones corporales incorrectas.

El concepto de unidad entre mente y cuerpo está definido, el tener la posición clara crea seguridad en el estudiante, de tal manera que, al conocer la posición en la cual siempre va a sonar una nota o una frase, al llegar al momento crítico, van a tener la confianza que es fruto de inhibir el “uso habitual”.

El doblar las piernas hacía atrás quitaba estabilidad, dejando el peso del instrumento en los brazos que al cansarse, hacían que la espalda se arqueara, eso generaba fatiga y sin darse cuenta, era un esfuerzo adicional que traía desgaste físico y al pasar de la obra se notaba porque iba dañándose el sonido y la concentración. Al dar una nueva dirección a las piernas (lo cual se puede ver en el video final) el estudiante consigue quitar tensión de sus músculos superiores, al quitar dicha tensión, el sonido tiene mayor proyección y las partes rápidas tienen mayor fluidez.

A pesar que en el video del segundo examen hubo errores rítmicos que causaban desconcentración, el estudiante a menudo retomaba la inhibición de su “uso habitual” y se hace evidente cuando se observa el video, a diferencia del primer video en el cual el estudiante pareciera cada vez más desesperado sin saber que hacer frente a la experiencia de sentirse evaluado por el jurado.

La gran diferencia entre las respuestas de los dos cuestionarios. Las primeras preguntas eran iguales con el fin de establecer si el estudiante había aprendido que en la ejecución del instrumento estaban implicadas todas las partes del cuerpo y que si una fallaba, iba a fallar todo el cuerpo y no saldría bien su puesta en escena. Con sus palabras, el estudiante definió algunos de los principios de la técnica Alexander, lo cual demuestra que está en el proceso de reeducación de su cuerpo para obtener resultados diferentes hasta los que obtuvo hasta el momento.

Uno de los aspectos a mejorar cuando se comenzó a enseñar la técnica era crear estrategias para enfrentar las percepciones desconocidas, es decir, cuando el estudiante llega al escenario, el sonido, la acústica, el piano, la posición del atril, entre otros, hacen que se sienta incomodo y en cierta medida puede causar desconcentración. En los talleres se enseñó la importancia del cuerpo no importando las variables externas.

El estudiar teniendo en cuenta las condiciones externas como la ubicación del pianista acompañante, la posición del atril, el tocar de pie, entre otros y preocuparse mas por la postura corporal que por las cosas externas ayuda a la concentración y disminuye el estar pensando en la presión del público.

Cada sesión de estudio empezó a tener un objetivo, según lo manifestó el estudiante, los objetivos iban de acuerdo a lo que aprendió de la técnica, inhibir un movimiento erróneo, definir el “medio por el cual” iba a hacer una frase. Un ejemplo de esto es cuando en el segundo video de examen (véase anexos) no cuenta con los pies sino con la mano. Él sabía que iba a tener que hacer algo ahí para sentir el pulso, pero que si usaba el pie derecho como antes, iba a afectar lo que estaba haciendo bien, de tal manera que decidió contar con la mano.

La comprensión de los principios de la técnica Alexander le dio al estudiante herramientas para enfrentar los momentos críticos, ya depende de él seguir profundizando en su autoaprendizaje para seguir avanzando



## CONCLUSIONES

- La enseñanza de la “Técnica Alexander” en un estudiante de trompeta que cursa primeros semestres de la Universidad de Cundinamarca influyó positivamente en su puesta en escena, en lo que compete a la parte de educación corporal, el estudiante cambió su percepción de si mismo y empezó un proceso de reeducación de su cuerpo para enfrentar los desafíos que conlleva el estudio a nivel profesional de la trompeta
- Se aplicó a través de talleres prácticos la enseñanza de los principios de la Técnica Alexander, empezando por explicar el “uso habitual” y la necesidad de cambiarlo socializando el video del primer examen parcial de instrumento. Para la identificación de las tensiones por parte del estudiante y su posterior inhibición. Después de los talleres el estudiante identifica su “uso habitual” y debe seguir trabajando para lograr inhibirlo correctamente en el momento critico.
- La experiencia en el proceso de implementación de la técnica fue documentada en el presente trabajo, dejando claro el proceso para futuras aplicaciones o investigaciones. La documentación fue un proceso fundamental puesto que gracias a ella se da el proceso de recolección de datos para un posterior análisis y poder hallar los resultados de la investigación, se encontraron cosas muy interesantes para profundizar si se desea hacer un estudio mas profundo y más amplio de la técnica .
- Al realizar la observación de la influencia en el rendimiento del estudiante de trompeta de la Universidad de Cundinamarca, se evidenció que si influye y aporta positivamente en su desempeño porque le brinda herramientas para continuar su carrera
- Después de comparar los resultados de un examen anterior a la implementación de la técnica con un examen posterior, se evidenció que hay un avance positivo consistente en:

- a) La conciencia de la importancia del cuerpo como un todo, es decir, mente y cuerpo y como su funcionamiento puede afectar su desempeño de manera positiva o negativa.
  - b) Al contrastar los dos videos que se grabaron en los exámenes, se nota una diferencia en cuanto a la limpieza del sonido y el control de la respiración.
  - c) Los objetivos de cada sesión de estudio llevan a un avance progresivo, depende del estudiante el continuar su proceso.
- A través de la presente investigación se aporta a la discusión de la efectividad de la técnica Alexander ya que no es un método de preparación mental, sino un proceso de educación o reeducación del cuerpo, que sirve para todos los músicos instrumentistas ya que como se enunció en los antecedentes, es comprobada su efectividad.
  - Una buena ejecución de un instrumento es la sumatoria de muchos factores, el presente trabajo espera poder aportar en la parte corporal al estudiante, es importante aclarar que es un complemento a la educación que se recibe por parte del maestro de instrumento, porque el miedo escénico es un factor que en muchas ocasiones se pasa por alto por parte de los estudiantes y sólo es tenido en cuenta en el momento previo a la puesta en escena.
  - La investigación realizada puede ayudar a todo estudiante de música que interprete cualquier instrumento, puesto que, están plasmados los principios de la Técnica Alexander y el interesado puede comenzar con la exploración de si mismo para definir cual es su “uso habitual” y el “medio por el cual” resuelve sus dificultades usando la “inhibición” para dar una “nueva dirección” a su cuerpo y obtener resultados diferentes.

## RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados que se evidenciaron en la presente investigación y en las que se encontraron en el estado del arte, sería bueno que en la Universidad de Cundinamarca existiera la opción de que los estudiantes en general, tuvieran un acercamiento a la Técnica Alexander, para tener una herramienta más en su formación académica y profesional.

La Técnica Alexander es un método de educación corporal que no contradice ni enseña algo diferente a lo enseñado por los docentes y maestros de instrumento, al contrario es un complemento que facilita la enseñanza y comprensión de fenómenos que se dan en los exámenes parciales de instrumento y recitales, en general en la puesta en escena. La aplicación de los principios de la técnica no reemplazan las horas de estudio y mucho menos son más eficaces que lo que se enseña en las clases individuales y grupales de instrumento.

Cada individuo es único, por tal razón, su reacción ante los momentos críticos es diferente, los resultados obtenidos en éste estudiante con respecto a otro podrían variar, o no, de acuerdo a variables tales como: tiempo de estudio, capacidades musicales, destrezas, preparación para la puesta en escena, autoestima, entre otros.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alexander, F. (1932) *El uso de si mismo*. Londres, Inglaterra. 1932
- Brennan, R. (1991). *El manual de la técnica Alexander*. Barcelona, España. Plural ediciones, S.A. 1992.
- Carretero, A. *Beneficios de la Técnica Alexander para los alumnos de los conservatorios de Música*. Andalucía, España. Federación de enseñanza de CC. OO. De Andalucía. 2010.
- Cisneros, P (2008)  
[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lli/cisneros\\_p\\_c/capitulo3.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lli/cisneros_p_c/capitulo3.pdf)
- Dalia, G. (2004). *Cómo superar la ansiedad escénica en músicos*. Madrid, España. Mundimúsica ediciones s.l. 2004.
- De Toro, F (2008) *semiótica del teatro: del texto a la puesta en escena*, 2ª ed. Buenos Aires, Argentina. Ed Galerna, 2008.
- Folgueiras, P. (2009). *Métodos y técnicas de recogida y análisis de información cualitativa*
- Ortiz, X. (2016). [Tecnicaalexander.com](http://www.technicalalexander.com/?pag=4#.WguDta1DmRs)  
[http://www.technicalalexander.com/?pag=4#.WguDta1DmRs.](http://www.technicalalexander.com/?pag=4#.WguDta1DmRs)
- Posada, J. 2014. *Ontología y Lenguaje de la Realidad Social*. Armenia, Colombia. Facultad de Ciencias Humanas y Bellas Artes, Universidad del Quindío, 2014
- Rosjo, A. (2013) *The Alexander Technique and the Performing Musician*. Oslo, Canadá. Department of Musicology, University of Oslo, 2013
- Santander, P.(2011) *Por qué y cómo hacer Análisis de Discurso*. Valparaíso, Chile. Escuela de Periodismo, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, 2011

Splinder, S. (2006). *La Técnica de Alexander como herramienta para la educación corporal de los músicos instrumentistas*. Tucumán, Argentina. Instituto superior de Música UNT, 2006