UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE ARTES

PROYECTO CURRICULAR EN ARTES MUSICALES

"ESTRATEGIAS PARA LA SUPERACIÓN DE SITUACIONES DE ESTRÉS EN JÓVENES EN PROCESOS DE APRENDIZAJE DEL FAGOT"

César Augusto Doncel Cortés

Código: 20092098044

Línea de Investigación:

Arte y Pedagogía

Bogotá, Marzo de 2012
cezardoncel@hotmail.com
Celular: 3134507540
Teléfono fijo: 4012936

Dedicatoria

Con todo el afecto y el amor que me merecen, este trabajo está dedicado a mis padres, ***Yezid y Leonor****, por su acompañamiento permanente e incondicional, por su espíritu de lucha, sus enseñanzas y el compromiso invaluable con su familia y con la vida.*

A mi preciosa esposa, ***Aura****, quien llegó a mi vida en el justo momento y es ahora mi compañera de viaje, de sueños y de triunfos y que con su aliento y amor me dio la fuerza para llegar al final.*

AGRADECIMIENTOS

Al Dios de la vida que me permitió reivindicar mi historia, le dio nuevamente vida a mis sueños y me llenó de su fuerza para no rendirme.

A mi familia que con su amor inmenso, ha sido apoyo y estimulo permanente en mi vida.

A la Universidad Distrital y su Facultad de Artes por permitirme la oportunidad de reconstruir y cumplir mis metas.

A la maestra Bibiana Cáceres, por su preocupación y empeño en la tarea de orientar y apoyarme durante este largo proceso.

A la maestra y amiga Angela Barragán, quien con su apoyo y conocimiento, me permitió lograr el excelente resultado de este trabajo.

Especial agradecimiento a la maestra Juliana Mesa, por su aporte valioso en los ejemplos fotográficos de este documento.

A mis amigos Olga Barragán, Juan Tejada, Betina Morgante y familia, Dora Salazar, Teresita Sarmiento y coro Alhiya y muchos otros que han sido testigos de mis triunfos y derrotas y han ofrecido su mano para sostenerme.

A la queridísima Doctora Dorian Bustos (qepd), quien me acompañó desde un comienzo, abrió el camino y me dio las herramientas valiosas y necesarias para empezar a construir mis sueños.

Dios los bendiga a todos.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN 6
1. INTRODUCCIÓN 7
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 8
2.1 Pregunta de investigación 8
2.2 Objetivo general 8
2.3Objetivos específicos 8
2.4 Justificación 9
3. ANTECEDENTES 10
4. METODOLOGÍA 11
5. MARCO TEORICO 12
5.1 Situaciones de estrés en los estudiantes de fagot 12
5.1.1 Estrés 12
5.1.1.1 Causas del Estrés 13
5.1.1.2 Síntomas del Estrés 14
5.2 TEORIA ECOLOGICA DE BRONFENBRENNER 15
5.2.1 Entorno familiar 17
5.2.2 Entorno escolar 19
5.2.2.1 Formal académico 19
5.2.2.2 Entorno académico musical 19
5.2.2.2.1 Clases individuales 20
5.2.2.2.2 Clases colectivas 20
5.2.2.2.3Exámenes y audiciones 20
5.2.2.2.4 Preparación de clases 21
5.3 ESTRATEGIA 21
5.3.1 Clasificación de las estrategias de aprendizaje 21
5.3.1.1 Estrategias cognitivas 21
5.3.1.2 Estrategias metacognitivas 22
5.3.1.3 Las estrategias de manejo de recursos 22
5.4 TECNICA DE ESTUDIO 23
5.4.1 Fuentes y recursos disponibles para el estudio 23
5.5. FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO 24
5.5.1 Tipos de Respiración 25
5.5.2 Formación y control de la columna de aire 26
5.6 CODIGO CURATIVO 28
5.6.1Respiración de poder 28
5.6.2 Meditación 28
5.7 TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL EFT 29
5.7.1 Trastorno energético 31
5.7.2 Efectos de los niveles de energía 31
5.7.3 Niveles de energía emocional 31
5.7.4 Puntos energéticos 33
5.8 DESCRIPCION DEL FAGOT Y PROBLEMAS DE POSTURA 36
6. CAPITULO DE ANALISIS, IMPLEMENTACION Y DESARROLLO 47
6.1 ESTRATEGIAS COGNITIVAS PARA EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS 50
6.1.1 Estrategia para combatir los pensamientos deformados 50
6.1.2 Estrategia de la aserción encubierta 52

6.1.3 Estrategia de la solución de problemas 53
6.1.4 Estrategia de la desensibilización sistemática 54
6.1.5 Estrategia de la inoculación del estrés 54
6.1.6 Estrategia de la sensibilización encubierta 54
6.1.7 Estrategia de la visualización 55
6.2 TÉCNICA DEL CÓDIGO CURATIVO: IMPACTO INSTANTANEO 55
6.3 TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL EFT 56
6.3.1 Ansiedad 56
6.3.2 Vergüenza 58
6.3.3 Culpa 60
6.4 ESTRATEGIA DE ESTUDIO DE APRENDIZAJE COGNITIVO 61
6.4.1 Etapas de estudio 61
6.4.1.1 Preparación y organización. Ejercicios de respiración y calentamiento físico 62
6.4.1.1.1 Ejercicios físicos de calentamiento 62
6.4.1.1.2 Ejercicios de respiración 65
6.4.1.2 Análisis y exploración 67
6.4.1.3 Atención centrada 68
6.4.1.4 Estudio e interpretación 68
6.4.1.5 Organización del tiempo de estudio 69
6.4.1.6 Definición de metas 70
6.4.1.7 Estudio riguroso 70
6.4.1.8 Práctica de la interpretación y simulacro de concierto 71
6.4.1.9 Permitirse el goce estético 72
6.4.1.10 Fortalecer la concentración 72
6.5 RELAJACION MUSCULAR DE JACOBSON 72
7. CONCLUSIONES 74
GLOSARIO 75
ANEXO1: INDICE DE FIGURAS 77
ANEXO2: INDICE DE TABLAS 79
ANEXO3:Encuesta a estudiantes de Fagot Bogotá, basado en inventario Sisco 80
BIBILIOGRAFÍA 83

RESUMEN

Una de las principales dificultades de los estudiantes de fagot, se centra en las situaciones de estrés que con frecuencia afectan su proceso de una manera significativa. Para ello, este trabajo formula un conjunto de estrategias de superación de estas dificultades y las habilidades que pueden adquirir tanto maestros como estudiantes para aplicarlas. En primer lugar, se describe el marco teórico que comprende la definición y contextualización de los ambientes que rodean al estudiante y la descripción de las herramientas que pueden ser utilizadas en la búsqueda de estas soluciones. En segundo término, se plantean concretamente estas estrategias que a su vez son un motivo de reflexión en cuanto a la valoración de la actividad académica, su orden y la atención personal en las áreas físicas y psicológicas.

De esta manera, las estrategias planteadas desde la psicología energética, el código curativo, las técnicas de liberación emocional (EFT), la técnica de estudio de aprendizaje cognitivo y la relajación muscular progresiva de Jacobson, permiten establecer y proponer un cambio a nivel de la estructura de pensamiento y una conciencia del cuerpo centrada en el papel fundamental que le corresponde en el ejercicio de la interpretación instrumental.

Palabras claves: Estrés, Fagot, estrategias, control de tensiones previas a conciertos.

ABSTRACT

One of the main difficulties of the students of bassoon, itself center in the situations of stress that frequently affect their process in a significant way. Therefore, this work itself center in the proposal of the strategies of beating of these difficulties and in the abilities that can acquire as master as the students to apply them. In the first place, the theoretical framework is described that understands the definition and contextualization of the environments that surround the student and the description of the tools that can be utilized in the search of the solutions. In second term, these strategies are presented concretely which at the same time are a motive of reflection in relation with the appraisal of the academic activity, its order and the personal attention in the psychological and physical areas.

In this manner, the strategies presented since the energy psychology, the curative code, the techniques of emotional liberation (EFT), the cognitive learning study technique and the progressive muscular relaxation of Jacobson, they permit to establish and to propose a change to level of the structure of thought and a conscience of the body centered on fundamental paper that corresponds in the exercise of the instrumental interpretation.

Keywords: Stress, Bassoon, strategies, control of prior tensions to concerts.

1. INTRODUCCIÓN

La dinámica del aprendizaje del fagot sugiere permanentemente propuestas de cambios en beneficio de la técnica y la depuración de la ejecución instrumental, sin embargo, al interior de estas búsquedas se sostienen ciertas circunstancias que además de afectar el proceso académico lo hacen también en el orden psicológico de los estudiantes y en su desarrollo personal en general.

Teniendo en cuenta que tanto la población infantil como juvenil son altamente vulnerables a los factores externos que condiciona sus comportamientos y estilos de vida, resulta necesario plantear un conjunto de estrategias que permitan superar las situaciones adversas y ofrecer al mismo tiempo la posibilidad de contar con herramientas sencillas y eficaces desde el punto de vista de la aplicación.

En este documento se presenta la propuesta de un conjunto de estrategias para la superación de situaciones de estrés en jóvenes en proceso de aprendizaje del fagot de la ciudad de Bogotá, el cual, puede considerarse como instrumento facilitador para mejorar las condiciones de estudio individual y la posibilidad de afrontar con mayor seguridad las circunstancias extremas y determinantes en la carrera desde la perspectiva de la ansiedad y otras manifestaciones del estrés. Para dar cumplimiento a este objetivo, se estableció la metodología de una observación participante en actividades regulares académicas, además de la aplicación de encuestas y consultas de carácter particular. El grupo consultado se constituyó por el 54 % de la población de estudiantes activos de la carrera de Fagot en las universidades y algunos centros de formación musical de la ciudad de Bogotá. Del mismo modo se entrevistó a docentes, músicos profesionales y psicólogos que han tenido la posibilidad de conocer y estudiar los casos relacionados con estrés en músicos y estudiantes de música.

El propósito fundamental de este documento es el de formular las estrategias que permitan superar estas dificultades y determinar un conjunto de pautas con la que se puedan replantear tanto los modos de pensamientos negativos y su incidencia en el individuo, como las técnicas de estudio poco efectivas que influyen notoriamente en cada proceso. Estas estrategias han sido diseñadas como alternativa de los planes de aprendizaje del fagot para que los maestros respondan efectivamente a las necesidades de los jóvenes afectados por situaciones de estrés inherentes a su proceso académico. Para ello, fue fundamental recolectar información a través de encuestas basadas en el Inventario Sisco, formulado por el profesor Arturo Barraza Macías, licenciado en Educación y doctor en Ciencias de la Educación de la Universidad Pedagógica de Durango, México. Igualmente, se realizaron entrevistas a psicólogos, estudiantes y docentes, todos ellos involucrados en los diferentes ámbitos del proceso formativo y relacionado con la experiencia interpretativa musical.

Partiendo de los resultados arrojados por el análisis y la sistematización de la información ha sido posible diseñar cada una de las estrategias y estructurar sus bases tanto teóricas como experienciales, de tal manera que la aplicabilidad de cada una de ellas garantice la posibilidad de superar las situaciones de estrés y brinde un mejor rendimiento académico y mejores resultados artísticos, además de generar mayor confianza y seguridad personal en cada uno de los estudiantes afectados.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 PREGUNTA DE INVESTIGACION

¿Cómo diseñar las estrategias que pueden ser aplicadas como alternativa de los planes de aprendizaje del fagot que permitan a los maestros responder a las necesidades de los jóvenes afectados por situaciones de estrés?

2.2. OBJETIVO GENERAL

Diseñar estrategias de posible aplicación, como alternativa de los planes de aprendizaje del fagot que permitan a los maestros responder efectivamente a las necesidades de los jóvenes afectados por situaciones de estrés en el estudio del Fagot.

2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Recolectar información de diversas fuentes como médicos, sicólogos, estudiantes y docentes en los diferentes ámbitos del proceso formativo y de experiencia interpretativa musical, sobre la experiencia particular de cada uno de ellos, a través de encuestas y entrevistas.
- Sistematizar la información relacionada con las condiciones del estudiante de fagot en su diario vivir y las situaciones de estrés que se pueden originar en este contexto.
- Analizar los datos y resultados, de forma tal que se estructuren las bases teóricas y experienciales de las estrategias a diseñar.
- Realizar el diseño de las estrategias que pueden ser aplicados como alternativa de los planes de aprendizaje del fagot que permitan a los maestros responder a las necesidades de los jóvenes afectados por situaciones de estrés.

2.4 JUSTIFICACIÓN

Ante las exigencias del estudio del fagot y todos los componentes que de él hacen parte, tales como los exámenes finales, las audiciones en público, los concursos, las clases individuales y colectivas, los conciertos y recitales, eventos en los cuales la concentración, la responsabilidad y la disposición física y psicológica son exigidas al máximo; los estudiantes se confrontan con sus resultados en momentos de alta dificultad por el permanente desgaste emocional y físico en las diferentes etapas de sus carreras, es por esto que se presentan con frecuencia crisis emocionales e inconvenientes para reaccionar ante todas sus responsabilidades académicas y en un sentido más estricto ante las exigencias propias de cada una de las situaciones. Dadas las circunstancias, es necesario contemplar desde la práctica musical y la docencia, soluciones efectivas que permitan la continuidad en el proceso de formación y no descartar los potenciales sin haber hecho la aplicación de los recursos que para tal efecto se puedan utilizar.

En este sentido, es necesario generar desde un principio al interior de la clase, un ambiente adecuado de estudio, una conciencia de postura del cuerpo y de la relajación física y mental de forma permanente, una constante disciplina en el estudio de la respiración y un pleno sentido de responsabilidad. De igual forma, es importante que el estudiante conozca claramente el grado de dificultad que representa el estudio del fagot, de tal manera que tenga pleno conocimiento del esfuerzo que debe realizar, pues este siempre será siempre mayor al que se cree puede aportar. Así las cosas, es fundamental un análisis de la realidad actual del estudio del fagot en las escuelas y facultades de música de Bogotá que permita detectar con claridad las situaciones que afecten considerablemente los procesos de aprendizaje.

Si bien es cierto, que desde el enfoque de la psicología se han logrado resolver algunas de estas situaciones de estrés, desde la perspectiva interna de los programas académicos y desde las mismas instituciones de formación no hay una herramienta de acceso inmediato con la que se puedan abordar directamente las problemáticas y se planteen las soluciones oportunas, de tal modo que la responsabilidad y la causa de las crisis no recaigan única y directamente en el estudiante sino que se pueda generar un inventario de soluciones efectivas en el colectivo de la academia y en la voluntad y las capacidades de los maestros.

Este proyecto plantea un conjunto de recursos que de ser aplicados en la práctica habitual y dentro de las clases, van a proporcionar un cambio significativo a estas problemáticas que no han sido tenidas en cuenta en su dimensión real en el momento de planeación y generación de programas de estudio. Todas estas dificultades presentadas en los proceso de aprendizaje del fagot y de su enseñanza serán confrontadas con elementos concretos y efectivos con los cuales se pretende lograr mejores resultados en los procesos académicos de formación en el instrumento.

Es indudable que el problema amerita un estudio y un conjunto de medidas relevantes para minimizar las afectaciones del estrés desde la aplicación de una propuesta práctica y efectiva con la que se generen compromisos entre quienes participan directa e indirectamente en el proceso de formación de fagotistas; entiéndase, estudiantes, maestros, departamentos de bienestar universitario y psicólogos, entre otros. Esta condición cobra interés más aún, cuando la mayoría de las situaciones de estrés se resuelven de una manera particular y ajena al entorno académico, como la consulta psicológica o la búsqueda de respuestas de orden espiritual, que en si mismas son completamente efectivas y valiosas pero desestiman la responsabilidad de quienes están directamente vinculados con los procesos de formación instrumental.

3. ANTECEDENTES

Publicaciones especializadas en el estudio y tratamiento de las enfermedades físicas y emocionales que se generan por causa de las constantes presiones en el estudio de la actividad musical, han desarrollado investigaciones que se enfocan en las causas y posibles soluciones de problemas que afectan el rendimiento académico y profesional, de las cuales han surgido textos como los que a continuación se mencionan.

En el artículo "El intérprete y sus enfermedades"[1] se describen las condiciones de la rutina diaria del estudiante de educación media que recibe la permanente presión por el programa académico y sus consecuencias. Plantea la participación de los maestros como parte de la solución en la medida que las clases se presenten de forma dinámica y relajada, y que en general se pueda generar una atmosfera en la cual, la práctica musical sea más satisfactoria que peligrosa, para ello hace referencia a la conveniencia de adoptar una postura correcta, de hacer ejercicios de relajación y respiración permanentemente utilizando las diferentes técnicas existentes y de aprender a manejar el tiempo de trabajo de tal manera que no se genere una sobrecarga innecesaria y nociva en su proceso de aprendizaje y su desarrollo interpretativo.

La Fisioterapeuta Sandra B. Romo Figueroa y el Psicólogo Héctor Romero[2] en el artículo Medicina de las artes interpretativas, hacen referencia a una situación surgida a finales de los años 80, como consecuencia de las necesidades de los pianistas Gary Graffman y Leon Fleisher, quienes publicaron un articulo en el New York Times llamado: When a pianist´s fingers fail to obey (cuando los dedos del pianista no obedecen), donde exponen su descontento ante la falta de especialistas en las enfermedades musicales, de tal suerte que los médicos interesados en el tema tomaron la iniciativa de investigar al respecto y convocaron encuentros para estudiar a fondo tanto las causas como consecuencias de todas las enfermedades relacionadas con la practica musical. De la misma forma, mencionan el estudio presentado en el International Congress of Symphony and Opera Musicians de 1986, en el cual discrimina la proporción de las enfermedades entre los músicos de las diferentes secciones de 48 orquestas, determinando que el 76% de los encuestados tenían alguna enfermedad que afectaba su rendimiento profesional. Proporciona los resultados de otras investigaciones relacionadas con las enfermedades de los músicos profesionales que hace ver el panorama bien complejo el cual amerita una atención seria y rigurosa. Finalmente, presenta a manera de reflexión la condición del ser humano como unidad de cuerpo alma y espíritu, y que es en el alma donde se encuentran todas las necesidades, pensamientos y emociones, y que en muchos casos la atención y el cuidado se concentra en alguno de

---

[1] RAPADO, Elisa, EL INTERPRETE Y SUS ENFERMEDADES. Filomúsica, Revista de música culta. España. Número 44, Septiembre de 2003. http://www.filomusica.com/filo44/enfermedades.html

[2] ROMO Sandra y ROMERO Héctor, SALUD FÍSICA Y MENTAL EN LAS ARTES INTERPRETATIVAS. México, Junio de 2011 http://www.musicianshealthcare.com

ellos pero no en todos a la vez, generando un desequilibrio que afecta el desarrollo normal de su diario vivir.

"La ansiedad en la educación musical[3]" de Elizabeth Conde, es un articulo que ofrece importantes conclusiones para el tratamiento del problema del estrés en los espacios académicos, hace referencia a las realidades de los estudiantes de música quienes en los momentos de exámenes finales, deben enfrentarse a situaciones conflictivas, debido a que su valoración tanto positiva como negativa depende de ellos mismos y su condición de estar expuestos a un juicio crea en ellos una situación de amenaza por el evento de la evaluación. Al mismo tiempo, describe las características del miedo y las situaciones que pueden generar temor y falta de confianza y el efecto que la ansiedad causa en los músicos. La autora, propone la realización de un estudio con el propósito de analizar la autoconfianza de los estudiantes, resaltar las diferencias de resultados entre niños y niñas y determinar los diferentes factores por las cuales estas diferencias se presentan, además de relacionar el efecto de la ansiedad con el resultado de las pruebas que presentan los estudiantes.

4. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de este proyecto se planteó un conjunto de estrategias que permitió conocer a fondo la realidad de los procesos educativos del fagot y se identificaron las causas concretas de los problemas de estrés y tensión que experimentan algunos de los estudiantes, para ello se consideró pertinente adoptar como recurso principal algunas herramientas de la investigación, como la observación participante, la entrevista y la encuesta, en tanto que estas permitieron obtener información con base en preguntas puntuales de las realidades académicas, apoyado en un enfoque procedimental de carácter mixto, dado que los datos recolectados facilitaron la información en términos cualitativos en relación con los argumentos, conceptos, diagnósticos y testimonios que describieron las condiciones de los estudiantes. Por otra parte, se consideró necesario un análisis cuantitativo que midió la proporción de población afectada por el estrés. De igual forma la línea de investigación en arte y pedagogía fue herramienta fundamental en este proceso, así, como el área de proyecto curricular de educación artística musical.

Es importante mencionar que la consulta de bibliografía y las referencias y fuentes de Internet fueron fundamentales para el desarrollo de este proyecto, pues de este modo se pudo establecer los parámetros de información que permitieron elaborar en gran medida un documento veraz y confiable.

Dentro del proceso de investigación se aplicaron encuestas y consultas de índole particular a estudiantes activos y retirados, docentes, músicos y psicólogos que permanentemente están en contacto con casos que involucran el estrés en músicos. Al mismo tiempo, se realizó la observación en los espacios directamente involucrados con el proceso educativo, es decir, las aulas de clase, los auditorios y sitios de ensayo, en los cuales el estudiante está permanentemente en contacto con situaciones de estrés.

[3] CONDE, Elizabeth. LA ANSIEDAD EN LA EDUCACIÓN MUSICAL. R e v i s t a de psicodidactica. España. Número 17 Año 2004 http://www.doredin.mec.es/documentos/01520073000028.pdf

5. MARCO TEORICO

5.1 SITUACIONES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE FAGOT

5.1.1 Estrés

El estrés es el síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivas del ambiente de naturaleza física o química[4], término utilizado dentro de los estudios endocrinológicos para indicar esfuerzo, tensión o acentuación.

En relación a las condiciones que el estrés genera en cada individuo Lazarus y Folkman (1984), afirman que[5]:

> "Una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer, es decir depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él".

Según Selye, ocurre estrés cuando existe una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno y el organismo reacciona ante esto de forma extraordinaria para restaurar dicho equilibrio.

En el caso de los adolescentes y niños esta situación se hace presente cuando se confrontan ante diferentes realidades que les hace parece la vida difícil, por ejemplo, la presión de los iguales en relación con las drogas, el sexo y los retos para realizar actividades que los califique como capaces y autosuficientes, las preocupaciones sobre los tareas y exámenes, y otras condiciones que aparentemente harían creer que es una carga difícil de sostener.

Los factores generadores de estrés afectan a las personas de diferentes formas, de tal manera que se puede diferenciar que mientras a algunos les es posible enfrentar tales situaciones, a otros les será muy difícil y en consecuencia pueden desarrollar trastornos emocionales. La respuesta de estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación[6], Por tanto, ello no es algo "malo" en sí mismo, al contrario; facilita el disponer de recursos para enfrentarse a situaciones que se suponen excepcionales.

Las perspectivas tradicionales sobre la adolescencia se ha asociado con una noción de estrés, principalmente a causa del concepto conocido como "tormenta y tensión" aplicado de manera

---

[4] SELYE, Hans, 1936. British Journal Nature. Referenciado por: GABRIEL, Gerald. HANS SELYE: El descubrimiento del estrés. http://hypatia.morelos.gob.mx/no4/el_estres.htm

[5] LAZARUS, Richard. FOLKMAN, Susan. ESTRÉS Y PROCESOS COGNITIVOS. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, 1986.

[6] LABRADOR, Francisco. El estrés: NUEVAS TÉCNICAS PARA SU CONTROL. Madrid: Temas de Hoy. 1992.

sistemática por Stanley Hall[7] en 1904, en el cual se refería a que los jóvenes experimentaban agitación tanto en sus emociones como en sus relaciones, hasta el punto en que este periodo era una época de oscilación continua de tendencias contradictorias, de tal manera que podrían presentarse situaciones como de letargo e inercia y presentarse posteriormente una manifestación de alegría excesiva, y así como estos, otros tipos de contrastes que confirman este concepto.

Si bien es cierto que la tendencia de tormenta y tensión prevalece, es importante resaltar también una gran parte se ajusta relativamente bien a todas estas condiciones adversas, mostrando que la gran mayoría no se aparta de sus familias, no tiene trastornos psiquiátricos relevantes, no determinan por ninguna razón rupturas de comunicación con sus padres y no atraviesan crisis de identidad.[8]

Concretamente en el campo del estudio de la música en edad adolescente, es necesario destacar algunas condiciones que sugieren alto nivel de tensión, en tanto que las circunstancias tales como la presentación de exámenes, realización de clase individuales y colectivas, participación en conciertos y audiciones, se pueden considerar como situaciones amenazantes y en algunos casos extremadamente incomodas en las que se tiende a presentar sudor, temblor e incluso taquicardia cuando los estudiantes se ven expuestos a algunas situaciones que generan temor e inseguridad bajo el condicionamiento de una calificación.

El aprendizaje musical supone tanto para niños como para adultos el enfrentamiento a situaciones conflictivas, ya que la valoración positiva o negativa del mismo depende de unos exámenes prácticos y otras actividades que involucren juicios externos, en las cuales los estudiantes deben enfrentar sus miedos. Es necesario aclarar que existe una diferencia marcada entre niños y niñas en cuanto a la competencia, dado que los resultados de efectividad favorecen más a las niñas que a los varones.

5.1.1.1 Causas del Estrés

El estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo[9] (Stora, 1991). Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar).

El estrés también surge por irritaciones menores de orden cotidiano, como el tráfico o las condiciones laborales y no siempre un factor estresor causa el mismo efecto en las personas lo que significa que pueden alterar más a unas que a otras.

Los llamados estresores o factores estresantes son primordialmente cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, favorecen el desequilibrio en el orden dinámico del organismo.

Existen algunos criterios de valoración: el estrés es un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo esta señalada por la persona como algo que excede sus propios recursos y que pone en peligro su propio bienestar personal (Lazarus y Folkman1984). Estos criterios obedecen básicamente al tipo de cambios que se producen en las diferentes condiciones de vida y se pueden clasificar de la siguiente manera:

- **Los estresores únicos:** hacen referencia a cataclismos y cambios dramáticos en las condiciones en el entorno de vida de las personas, y que habitualmente afectan a un gran número de ellas.

---

[7] COLEMANN, John; HENDRY, Leo. PSICOLOGÍA DE LA ADOLESCENCIA, p. 220. Madrid, Ediciones Morata. 2003.
[8] COLEMAN, John. PSICOLOGÍA DE LA ADOLESCENCIA. p.220. Madrid: Ediciones Morata, 2003.
[9] STORA Jean Benjamín. ¿QUÉ SÉ ACERCA DEL ESTRÉS? México, Publicaciones cruz 1°Edicion. 1991

- **Los estresores múltiples:** afectan sólo a una persona o a un pequeño grupo de ellas, y se corresponden con cambios significativos y de trascendencia vital para las personas.
- **Los estresores cotidianos:** se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.
- **Los estresores biogenéticos:** son mecanismos físicos y químicos que disparan directamente la respuesta de estrés sin la mediación de los procesos psicológicos.

5.1.1.2 Síntomas del Estrés

Hay un gran número de síntomas que son originados por el estrés:

- Falta de concentración, pensamiento desorientado en general y reiterativo sobre algún problema acontecido.
- Sensación de miedo sin saber causas exactas.
- Dolor en el cuello o en la parte baja de la espalda, generalmente debido al aumento de la tensión en los músculos de la espalda.
- Sequedad en boca y garganta.
- Irritabilidad general, hiperexcitación o depresión asociados con agresividad anormal o con indolencia.
- Palpitación cardiaca, indicadora de tensión arterial elevada (debido al estrés) que puede llegar a provocar dolor en el pecho, con falta del aire.
- Conducta impulsiva e irritabilidad emocional.
- Predominio de la sensación de fatiga.
- Temblores, tics nerviosos.
- Bruxismo o rechinar de dientes.
- Tendencia a asustarse fácilmente por cualquier ruido no habitual.
- Dificultad para conciliar el sueño; o insomnio de despertar: la persona se despierta antes de la hora prevista y no puede volver a dormir.
- Hiperquinesia, que es la tendencia a ir de un lado a otro sin razón, e incapacidad para detenerse en actitud relajada en un lugar cómodo.
- Tensión emocional e hipervigilancia, sensación de sobrexcitación.
- Cefalea migrañosa.
- Necesidad frecuente de orinar.
- Diarrea, indigestión, nauseas, a veces vómitos. Todos estos son signos de los trastornos en el sistema gastrointestinal o puede tener constipación pertinaz.
- Sensación de irrealidad, debilidad o vértigo.
- Falta o exceso de apetito, esto se puede comprobar fácilmente por las variaciones frecuentes del peso corporal, acompañado por trastornos en la alimentación que desencadenan en: obesidad, desnutrición, anorexia, bulimia. Esto se produce porque el estrés altera algunos neurotransmisores en el cerebro, especialmente en el centro del apetito y en los centros que tienen que ver con la sensación del placer, originando una disminución de los mismos y por esta razón la persona se puede encontrar sin apetito, no le siente gusto a nada, con excesiva ansiedad por comer algo rico pero sin que nada satisfaga su necesidad.
- Aumento de la secreción de ácido clorhídrico y a partir del estómago en adelante la digestión es irregular, por lo cual se origina la pérdida del apetito por disfunción gastrointestinal, provocando vómitos, nauseas, dolores, malestares, cefaleas y hasta diarreas o sangrado en el tubo digestivo y consecuentemente un estado anémico que acarrea más estrés y mayor malestar.
- Aumento del vicio de fumar.

- Aumento del uso de tranquilizantes.
- Adicción al alcohol y/o a drogas ilegales. Esto ocurre porque el centro del placer se encuentra insatisfecho y la persona se trata de esconder para olvidar la causa de su "disestres" (estrés en forma discordante y abundante) o lo que tanta frustración provoca. A veces se pasa a estados de "euestres" es decir el mismo estrés pero con cierta situación de euforia desenfrenada. Esta sería la antesala de los desórdenes bipolares con euforia y depresión pasando de uno a otro estado por temporadas.
- Pesadillas frecuentes, repetitivas y/o incoherentes.
- Observación de la realidad alterada, psicosis.
- Tendencia a los accidentes, que en general encubren una cierta conducta suicida.
- Higiene personal deficiente, apatía en la forma de vestirse o arreglarse
- Tristeza, apatía, sensación de inseguridad, sensación de carencia directiva, sensación de menor valía o desesperación, tendencia a la postergación, retraimiento o aislamiento.

Teniendo en cuenta esta sintomatología, es necesario mantener una alerta permanente para reconocer cuales son los rasgos específicos que se manifiestan en los estudiantes y determinar si efectivamente se está generando una condición importante de estrés para aplicar partir de este seguimiento las estrategias que se plantean en este documento.

5.2 TEORIA ECOLOGICA DE BRONFENBRENNER

Dado que la relación del individuo con su entorno es fundamental e indisoluble, es necesario destacar los diferentes factores que determinan la forma en que se relacionan y como el entorno influye substancialmente en él. Urie Bronfenbrenner[10] formuló la teoría ecológica sobre el desarrollo y el cambio de conducta en el individuo a través de su teoría de sistemas ambiente que afecta el sujeto y en su cambio de desarrollo.

La ecología del desarrollo humano comprende el estudio científico de la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, en desarrollo, y las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos al ambiente ecológico como un conjunto de estructuras seriadas y estructuradas en diferentes niveles y que a su vez cada uno de estos niveles contiene al otro. Bronfrenbrenner, denomina a esos niveles el microsistema, el mesosistema, el exosistema y el macrosistema en los que vive la persona en desarrollo. Al hacer referencia al entorno, Bronfenbrenner propone una perspectiva ecológica del desarrollo de la conducta humana, la cual concibe, estos niveles que se combinan para generar un contexto social global donde los niños se desarrollan y aprenden.

Es importante destacar que dentro del contexto de esta investigación, tanto el **microsistema** como **mesosistema** son los niveles que permiten observar con mas atención y puntualidad el entorno en el cual se desenvuelve la realidad de los jóvenes estudiantes de música, razón por la cual, se hará el análisis correspondiente desde estos niveles con un enfoque riguroso en el núcleo familiar, la socialización y el ambiente académico tanto formal como musical que rodea al individuo. No obstante, se reconoce la necesidad de abordar el contenido global del concepto ecológico de Bronfenbrenner, presentado en los siguientes párrafos.

---

[10] Moscú 29 de abril de 1917 – Ithaca, Nueva York 25 de septiembre de 2005.
Psicólogo Universidad de Cornell, Master en psicología del desarrollo de la Universidad de Harvard.

Microsistema: Es el patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que el individuo en desarrollo experimenta en un entorno dado con características físicas y materiales determinada, configuran en forma íntima e inmediata el desarrollo humano. En el caso de los niños, los microsistemas primarios incluyen a la familia, el grupo de los pares, el aula, el vecindario, es decir el ámbito más próximo de la persona.

Es indudable que un entorno familiar constituye una pieza fundamental en todo proceso de aprendizaje tanto de niños como de jóvenes y de su adecuada relación con dicho entorno dependerá el significado que tome su desarrollo evolutivo en todos los aspectos.

De toda interacción depende el modo de estructurarse la inteligencia, los estilos cognitivos, la socialización, la afectividad, la adquisición de la identidad personal, la motivación y el estimulo del aprendizaje. Por lo tanto, se deduce que los trastornos que se detectan en los niños y adolescentes son síntomas que indican la existencia de una relación disfuncional en el núcleo familiar, y es así como en el contexto del aprendizaje instrumental esta situación se ve reflejada en muchos casos y el efecto que genera en su proceso y en su rendimiento es definitivamente influyente.

Mesosistema: Se refieren a las interacciones entre los microsistemas, el mesosistema comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente, en ellos necesariamente se involucran los espacios e individuos que corresponden al grupo escolar o al del vecindario. De esta manera es posible comprender y detectar las diferentes fuentes que influyen en la información y el aprendizaje que el niño recibe, en cuanto a la verbalización, el lenguaje, las experiencias, las costumbres, las actividades lúdicas y académicas y todo lo que comprende este nivel de interrelación.

Exosistema: Incluyen todas las redes externas mayores que las anteriores como las estructuras del barrio, la localidad, la urbe. Representan entornos y situaciones con las que no se tiene un contacto directo, pero que finalmente influyen en el proceso de aprendizaje y desarrollo, tales el caso de las localidades o consejos educativos que al aplicar sus políticas ejercen control sobre el entorno familiar la educación y también en las actividades recreativas. De otra parte se identifica como otro exosistema el lugar de trabajo de los padres y los acontecimientos que allí se presenten, dado que este ambiente genera niveles de tensión y estrés que de alguna u otra manera logrará afectar las condiciones de los niños desde la experiencia de sus padres.

Macrosistema: No involucra directamente al individuo y constituye el contexto más amplio donde operan los sistemas anteriores y están bajo el dominio de los factores culturales. No están definidos precisamente bajo criterios físicos sino a partir de valores, creencias leyes y tradiciones compartidas por individuos y grupos, de tal manera que la posibilidad de compartir ampliamente se manifiesta a partir del hecho de hablar el mismo idioma, de tener una historia común, de tener las mismas raíces ancestrales y de ser parte de una estructura socioeconómica que afecta e influya directamente en el ambiente familiar. Sin embargo, se anotan algunas variables culturales que distinguen a una sociedad de otra determinados por factores como: la forma en que los individuos se relacionan entre si, la forma de concebir el manejo del tiempo y el espacio, la forma de vestir y los tipos de alimentación, la expresión de los sentimientos, las reacciones frente a las celebraciones y otras condiciones cotidianas y de habito que diferencian y definen las características de un núcleo social. Las ideas de los macrosistemas se aprenden de generación en generación y los niños las aprenden directa e implícitamente desde la observación de la conducta de quienes le rodean y sujetos a la forma en que los grupos abordan cada situación. Por esta razón, es posible detectar las influencias ejercidas en el comportamiento de niños y adolescentes, en aspectos tan sensibles como sus gustos y formas de pensar.

Retomando el análisis del microsistema y el mesosistema, los cuales se ajustan con mayor precisión a la realidad y al contexto académico musical del estudiante, es necesario evaluar los entornos inmediatos a los que están sujetos los estudiantes, es decir, el familiar y el escolar que a su vez aborda la relación con sus pares.

5.2.1 Entorno familiar

La forma en que se desarrolla el contacto familiar influye considerablemente en el desarrollo de cada persona y hace posible la consecución de metas individuales y colectivas, lo cual permite un estado de madurez en cada uno de sus integrantes para beneficio del fortalecimiento de la unidad y el progreso familiar.

Los procesos de las relaciones dentro del grupo familiar establecen una interacción permanente, por lo tanto se puede entender como un sistema desde la aceptación de la relevancia de la familia como concepto. Dependiendo de la adecuada relación con su contexto familiar, el niño, adoptará un desarrollo significativo en todos sus aspectos por cuanto está completamente involucrado en su entorno familiar. La forma en que se estructuren la inteligencia, los estilos cognitivos, la socialización, el tipo de afectividad y la adquisición de la identidad personal dependen de la interacción padre-hijo y madre-hijo, condición por la que se puede deducir que los trastornos y conflictos que puedan padecer los niños y adolescentes son síntomas que indican la existencia de una relación disfuncional en el grupo familiar.

Es importante crear al interior del núcleo familiar una red de comunicación en la que todos los miembros se sientan incluidos en la naturaleza del sistema, al tiempo que todos se ven afectados por el propio sistema. El influjo es mutuo, intenso, inevitable, y la comunicación se hace continua y permanente, aun cuando se manifiesten conductas que puedan afectar negativamente esta interacción.

La relación se apoya en la comunicación, la que a su vez depende de la calidad de cada mensaje, de los vínculos establecidos y de las reglas con las que se considera necesario crear un orden común; estos aspectos amparan el modo de realizar la comunicación al interior del sistema.

Es importante destacar que la comunicación familiar posibilite y cree el clima adecuado para que todos los componentes del sistema tengan la opción de expresar sus sentimientos, afectos, estados emotivos, intercambiando con los otros idénticos mensajes por encima de los niveles de información superficiales y rutinarios tales como: decir simplemente cosas, relatar hechos, registrar episodios o manejar situaciones manipuladoras. Todo esto con el propósito de introducir conductas de cambio para evolucionar en el sistema de comunicación y de proyección.

Los efectos resultantes de una adecuada relación, en la que es necesario tener en cuenta aspectos como la intencionalidad y la calidad de las conductas de interacción, se sintetizan de la siguiente manera:

Afectividad Integral. El área afectiva del niño va a estar influenciado invariablemente por la relación con los demás; pero se consolida en la medida en que los adultos le manifiesten los sentimientos y emociones sin afectar ni amenazar su espontaneidad ni limitar su forma de expresarse.

Estabilidad emocional. Depende fundamentalmente de la continuidad, la presencia permanente de la interacción al interior del grupo familiar. Las condiciones de ambivalencia e incoherencia en estas relaciones producen efectos contrarios debido a que el niño no tiene referencias claras para consolidar su equilibrio emocional.

Seguridad personal. Es consecuencia de la calidad del tipo de interacción que se establece entre los adultos del ambiente familiar y el niño, dentro de la cual el padre ocupa un lugar preponderante, en tanto que es modelo de imitación como paso previo para la consolidación de los procesos de identificación primaria.

Cohesión personal. Cada mensaje elaborado y enviado por los miembros del grupo familiar constituye un sistema de relaciones que permiten al niño crear una idea de sí mismo, debido a que se generan continuas referencias a lo que él es y lo que se quiere que sea lo cual origina la configuración de un "yo" claramente diferenciado y perfectamente personalizado.

Confianza básica. Se genera de la correcta interacción con la madre como fuente de las necesidades básicas.

Progreso permanente. En cuanto más abundantes sean las relaciones más progresiva será la escala de valores y conductas, ya que por cada interacción hay una respuesta y en cada respuesta está la raíz de una conducta igualmente nueva.

La personalidad infantil se estructura en la relación con los demás, y la consolidación de la madurez y equilibrio depende de la influencia de los positivo o lo negativo. Por lo tanto es importante plantear claramente la diferencia de cada modelo de familia y subrayar la influencia que cada uno estos ejerzan sobre el niño.

Padre dominante. Así como es posible dar lugar a hijos rebeldes y autoritarios, también se muestran hijos a menudo tímidos o inhibidos incapaces de decidir por si mismo dificultando su madurez.

Madre dominante. En este sentido los hijos encuentran dificultades para equilibrar su personalidad debido a que la madre es dominante y el padre de carácter sumiso, por esta razón, las hijas al identificarse con la madre, tienen la tendencia de ser en un futuro dominantes y los hijos sin un modelo apropiado de identificación, crecerán bajo condiciones de indecisión y de carácter blando.

Padres demasiado indulgentes. En estas condiciones el niño no acepta ninguna clase de frustración pues se acostumbra a recibir de sus padres todo cuanto desea .El resultado de este tipo de relación es en general, catastrófico.

Padres excesivamente unidos. En este caso no hay integración de la pareja con sus hijos dado que la vocación de pareja es mucho más fuerte que la de padres. Los niños se pueden sentir frustrados, percibiéndose en ellos una necesidad por un contacto más Íntimo con los adultos, que a la postre puede transformarse en agresividad contra ellos.

Actitud de los padres para conseguir un clima educativo más favorecedor para el desarrollo integral de sus hijos:

- Fomentar la independencia del niño para que pueda asumir sus propias responsabilidades.
- Crear ambiente de seguridad al hijo.
- Responder con franqueza y adecuadamente a las preguntas de los niños de acuerdo con su edad.
- Evitar invariablemente al interior del grupo familiar las amenazas, el miedo y el castigo.
- Mantenerse tranquilo y no extrañarse de las manifestaciones del instinto en los niños.
- Fomentar el desarrollo, el progreso, más que la perfección.
- Tratar las dificultades del hijo.

- Estimular sentimientos de igualdad y equilibrio.
- Proporcionarle el sentimiento de que es querido y deseado.
- impulsar al niño más allá de lo que es natural en él.
- Respetar los sentimientos y los deberes de los hijos aunque no correspondan a normas establecidas.
- Interesarse por lo que hace el niño aunque no aparente ser útil.

5.2.2 Entorno escolar

El proceso de formación intelectual tanto de niños como de adolescente, implica una experiencia determinante en su desarrollo como individuo tanto en el área del conocimiento como en la del comportamiento y de la relación con su entorno. Los espacios y actividades con los que se involucra le permiten determinar ciertas directrices con las cuales puede o no identificarse, por lo tanto las actitudes y comportamientos que asuma al respecto son absolutamente definitivos en su desarrollo.

5.2.2.1 Formal académico

Es indudable que el entorno escolar es uno de los aspectos más influyente en el proceso de formación del niño y del adolescente en relación con la cantidad y la calidad de la información que permanentemente recibe. Es así como su aprendizaje está forzosamente ligado a todos los sucesos que se presentan diariamente en el espacio escolar. El ambiente señala una directa relación con lo sensorial y lo emocional de tal forma que el gusto o malestar por lo que esta percibiendo permite identificar las variables que afectan o estimulan su rendimiento académico y el desarrollo de su personalidad. Entre estas variables se encuentra el proceso de adaptación a este medio debido a que debe reconocer espacios y personas diferentes a su entorno familiar y social, así como también a una serie de normas de comportamiento a las que debe responder.

A estas condiciones, se añaden las diferentes presiones de mayor o menor grado a las que el estudiante diariamente esta sometido por cuenta de lograr buenos resultados, y también, por el influjo de sus pares y la manera de cómo se relaciona e identifica su rol en el escenario escolar, en el que precisamente recibe con mayor fuerza la influencia sobre su pensamiento y comportamiento, ya sea por estímulos positivos o por la constante presión y señalamiento en relación con su apariencia física o su forma de actuar, lo que en ambos casos, indudablemente genera conductas y pensamientos determinantes a largo plazo.

5.2.2.2 Entorno académico musical[11]

El estudio de la música requiere de una serie de elementos claramente estructurados que deben orientar en gran medida todo el aprendizaje y el desarrollo técnico con los cuales se hace posible alcanzar los resultados que a todo buen músico le compete, pero es claro que la música no solo implica un ejercicio práctico o físico sino que involucra otras áreas de los sentidos y los sentimientos del ser humano de tal forma que la aplicación es mucho mas compleja y en consecuencia despierta mayor interés y demanda mas atención en su estudio y análisis.

Existen situaciones concretas que permiten medir los procesos e identificar resultados obtenidos dentro del aula de clase, estas son: clases individuales y colectivas, exámenes finales o parciales, audiciones y conciertos en público, preparación de clases o estudio individual. Estos eventos de alguna u otra forma

[11] Análisis y conceptualización por parte del autor.

generan tensiones en los estudiantes por cuenta del alto grado de responsabilidad que conlleva y la condición de confrontación de sus habilidades y destrezas ante el jurado y el público.

5.2.2.2.1 Clases individuales

Tal como se indica, es una clase personalizada en la que la relación profesor alumno es mas directa y de interacción a mas alto nivel. Esta es la principal actividad en el proceso de formación instrumental y se enfoca en los aspectos específicos y fundamentales del proceso: Posición del cuerpo en relación con la estructura física del instrumento (peso, tamaño, forma), ejercicios de respiración, estudio de sonoridad, ejercicios técnicos para el logro de una buena interpretación, aplicación de conceptos teóricos en la ejecución del instrumento y en el estudio del repertorio. Todo esto enmarcado dentro de un ambiente de confianza y entendimiento, para favorecer el aprendizaje y fortalecer el carácter y la personalidad del estudiante.

Básicamente un modelo de clase individual se determina de la siguiente manera: Se programa máximo dos sesiones de clase durante la semana entre 30 y 60 minutos cada una, en una de las cuales se hace trabajo técnico y en la otra se estudia el repertorio correspondiente, el propósito es hacer un estudio progresivo de acuerdo con la capacidad de estudio y la disposición del alumno, así las cosas, el estudiante debe programar su tiempo para preparar los contenidos y tareas asignadas para la siguiente clase, evento que le demandará mínimo 3 horas diarias.

Para llevar a cabo el cumplimiento de todas las tareas asignadas en la clase es importante disponer de un número significativo de horas diarias de estudio, de tal manera que, tanto mental como físicamente haya un constante de equilibrio y un dominio claro sobre las exigencias técnicas e interpretativas del fagot.

5.2.2.2.2 Clases colectivas

Estas son actividades que no se programan con la misma frecuencia de las clases individuales pero son importantes en la medida en que la información que se comparte es de alta relevancia para los intereses de los estudiantes; allí se pone en común los temas y repertorio que cada alumno está tratando para identificar los aciertos y errores al igual que las fortalezas y debilidades.

Este espacio ofrece la posibilidad de mostrar cada proceso ante un auditorio conformado por colegas con carácter crítico y analítico, de tal forma que es posible plantear un evento evaluativo no formal ni definitivo, pero objetivo en la medida que la critica y el análisis aportan elementos de juicio formativo.

5.2.2.2.3 Exámenes y audiciones

Son situaciones que generan un alto grado de tensión por cuanto se encuentran en un marco de evaluación y observación por parte de un jurado que debe tener el criterio objetivo de las calidades y capacidades de cada estudiante con el cual determina una calificación parcial o final. Generalmente la presentación del examen es de carácter individual ante un grupo de evaluadores conformado por jurados en número impar de experiencia musical calificada, quienes al final deliberan, discuten y deciden acerca de la participación y emiten su concepto y dictamen final.

En el caso de las audiciones, el alumno presenta cierto número de obras con el propósito de mostrar los procesos ante la comunidad académica, y a diferencia de los exámenes no son de carácter evaluativo, sino que por el contrario, pretende crear el hábito de tocar en público para mostrar los contenidos desarrollados en clase.

UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSE DE CALDAS
SISTEMA DE BIBLIOTECAS

5.2.2.2.4 Preparación de clases

Esta es una actividad completamente individual y podría decirse que privada, en la medida que el estudiante además de realizar la practica en un espacio cerrado y preferiblemente solo, genera ideas y procedimientos para avanzar en el proceso. Es aquí donde la información recibida en la clase debe ser efectivamente aplicada para lograr óptimos resultados bajo el diseño de un plan de estudio y un método organizado de trabajo. El manejo del tiempo y su distribución es una de las claves en la búsqueda de la efectividad del estudio individual, al igual que la concentración y la disponibilidad anímica y física para afrontar largas sesiones de estudio.

5.3 ESTRATEGIA

El concepto de estrategia se utiliza para referirse al plan ideado para dirigir un asunto y para designar un conjunto de reglas que aseguran una decisión efectiva en cada momento. Esto significa que una estrategia es el proceso seleccionado a través del cual se prevé para alcanzar un resultado concreto planeado.

Es importante reconocer que en el marco de las definiciones de estrategia el núcleo fundamental esta relacionado con la búsqueda de una meta o el cumplimiento de unos objetivos trazados. En el campo del aprendizaje, las estrategias son herramientas de alta relevancia que permiten el desarrollo y fortalecimiento no solo del conocimiento sino de la formación integral del estudiante, en tanto que en algunos casos las estrategias son formuladas por él mismo y son planteadas en forma consiente e intencional.

5.3.1 Clasificación de las estrategias de aprendizaje

De acuerdo con González y Turón, 1992[12], Weinstein y Mayer, 1986[13] se logrado establecer tres grandes categorías de estrategias: Las estrategias cognitivas, las estrategias metacognitivas, y las estrategias de manejo de recursos, también conocidas como estrategias de apoyo.

5.3.1.1 Estrategias cognitivas

Hacen referencia a la integración del nuevo material con el conocimiento previo; en concreto, las estrategias de selección, organización y elaboración de la información, constituyen las condiciones cognitivas del aprendizaje significativo el cual esta definido como un proceso en el que el aprendiz selecciona información relevante y la organiza en un todo coherente; esta información es integrada a la estructura de conocimientos ya existente. En el caso del estudio de un instrumento musical, la estrategia cognitiva se traduce en el ordenamiento del proceso de aprendizaje y dominio del fagot por medio de un plan preferiblemente escrito, donde se puedan señalar los aspectos puntuales a trabajar tomando como herramienta base su preparación teórica y conceptual de cada aspecto musical.

---

[12] GONZÁLEZ, M. y TOURÓN, J. AUTOCONCEPTO Y RENDIMIENTO ESCOLAR. EUNSA, Pamplona. 1992.

[13] WEINSTEIN, C y MAYER, RLA ENSEÑANZA DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE. Macmillan New York, NY. (1986).

5.3.1.2 Las estrategias metacognitivas

Hacen referencia a la planificación, control y evaluación por parte de los estudiantes de su propia cognición. Son un conjunto de estrategias que permiten el conocimiento de los procesos mentales, así como el control y regulación de los mismos con el objetivo de lograr determinadas metas de aprendizaje. El conocimiento metacognitivo requiere conciencia y conocimiento de variables de la persona, de la tarea y de la estrategia[14] . En relación con las variables personales está la conciencia y conocimiento que tiene el sujeto de sí mismo y de sus capacidades y limitaciones cognitivas; aspecto que se va formando a partir de las percepciones y comprensiones que desarrollamos nosotros mismos en tanto sujetos que aprenden y piensan.

Por consiguiente, una buena base de conocimientos de las características y demandas de la tarea, de las capacidades, intereses y actitudes personales, y de las estrategias necesarias para completar la tarea, son requisitos básicos de la consciencia y conocimientos metacognitivo; a lo que debemos de añadir la regulación y control que el propio sujeto debe ejercer sobre todo lo anterior. La metacognición regula de dos formas el uso eficaz de estrategias: en primer lugar, para que un individuo pueda poner en práctica una estrategia, antes debe tener conocimiento de estrategias específicas y saber cómo, cuándo y porqué debe usarlas. En segundo lugar, mediante su función autorreguladora, la metacognición hace posible observar la eficacia de las estrategias elegidas y cambiarlas según las demandas de la tarea.

Las estrategias metacognitivas equivalen a lo que Weinstein y Mayer denominan como estrategias de control de la comprensión. Estas estrategias están formadas por procedimientos de autorregulación que hacen posible el acceso consciente a las habilidades cognitivas empleadas para procesar la información. Esto quiere decir que, un estudiante que emplea estrategias de control es también un estudiante metacognitivo, ya que es capaz de regular el propio pensamiento en el proceso de aprendizaje.

5.3.1.3 Las estrategias de manejo de recursos

Son una serie de estrategias de apoyo que incluyen diferentes tipos de recursos que contribuyen a que la resolución de la tarea se lleve a buen término. Tienen como finalidad sensibilizar al estudiante con lo que va a aprender; y esta sensibilización hacia el aprendizaje integra tres ámbitos: la motivación, las actitudes y el afecto. Los motivos, intenciones y metas de los estudiantes determinan en gran medida las estrategias específicas que utilizan en tareas de aprendizaje particulares. Por eso, es fundamental comprender que la motivación es un componente necesario de la conducta estratégica y un requisito indispensable para aplicar las estrategias.

Lo anterior indica que los estudiantes con frecuencia disponen de una serie de estrategias para mejorar el aprendizaje, aunque su aplicación depende, de las metas que ellos mismos se tracen, relacionadas con el tipo de metas académicas y de otros espacios aprendizaje en particular.

Es necesario saber cómo, cuándo y porqué utilizar estas estrategias, ya que no es suficiente solamente con disponer de las estrategias de adecuadas, controlar su nivel de eficacia y como modificarlas dependiendo de las necesidades correspondientes. Por lo tanto, es importante determinar qué estrategias son necesarias para realizar una tarea, además, de contar con que los estudiantes tengan una motivación y disposición plena, tanto para ponerlas en marcha como para regular, controlar y reflexionar sobre las diferentes decisiones que deben tomar en el momento de enfrentarse a la resolución de esa tarea.

[14] FLAVELL, John. DESARROLLO COGNITIVO. Editorial, Visor, Madrid. 1977

Cuando se trata el tema de las estrategias de aprendizaje es importante recurrir a los aspectos motivacionales que son los que condicionan la ejecución de dichas estrategias, pues está claro que se necesita de una disposición favorable por parte del estudiante para poner en funcionamiento todos los recursos mentales disponibles que contribuyan a un aprendizaje eficaz.

5.4 TECNICA DE ESTUDIO

La técnica de estudio es la forma en que se hace operativa la actitud del sujeto frente a su proceso de aprendizaje. Esta favorece plenamente la atención y la concentración y permite definir la relevancia de las categorías dispuestas en relación con los grados de dificultad de las obras y estudios técnicos. Una técnica de estudio supone un orden de temas y aspectos a trabajar establecido, un tiempo programado que permita efectividad y resultados y un conjunto de objetivos planteados que deben ser cumplidos en la medida en que sea correctamente diseñada y aplicada dicha técnica.
El ejercicio de la música en su fase de estudio, es una etapa en la cual se puede generar inestabilidad e irregularidad en tanto no se determine una disciplina y un riguroso control de las responsabilidades académicas, entendiéndose que la practica instrumental exige una alta condición física y a su vez una óptima preparación mental para aplicar con precisión todos los conceptos musicales en el trabajo interpretativo. Para ello, es necesario determinar un orden y un plan que permita en lo posible, lograr un claro dominio técnico y conceptual del objeto de estudio, además de desarrollar una amplia condición de sensibilidad, sentido crítico y objetivo de la música.

5.4.1 Fuentes y recursos disponibles para el estudio

Junto al enriquecimiento de la comprensión y la interpretación de la obra desde el interior, y el proceso de preparación individual de las clases por parte del alumno, es necesario tener en cuenta también, las fuentes y recursos externos de aprendizaje, que pueden aportar mas información a su proceso y entre las que se consideran las siguientes:
Profesor: Es el primer contacto con la fase del aprendizaje, y se extienden a lo largo del proceso de formación. Con él, se fijan las herramientas de base sobre los que se sustentarán en un futuro la estructura cognitiva del estudiante. Teniendo en cuenta que la mayoría de las clases son de carácter individual, el profesor juega un papel importante no solo en el aspecto musical sino en el desarrollo de la personalidad de cada estudiante en aspectos tan determinantes como el interés, la actitud, la verbalización, la responsabilidad con la que el maestro asume su misión de enseñar y la confianza que ofrezca a sus estudiantes para estimular la toma de decisiones que contribuye positivamente a la construcción de su autonomía. En este sentido, se manifiesta la posibilidad de que haya una mayor apropiación para resolver dificultades y proponer ideas de solución en relación con asuntos técnicos y/o interpretativos, que indudablemente le favorecerá en su rendimiento, desarrollo y madurez musical.

Plan académico de estudios: Se entienden como las diferentes materias complementarias al estudio del instrumento que se cursan durante la carrera profesional. Todas ellas influyen, en mayor o menor medida, en la actividad instrumental, ya que capacitan al estudiante en la comprensión y análisis de la música desde todos sus aspectos. La efectividad de cada asignatura y de los programas se hace evidente en cuanto permita una relación clara con los contenidos de la clase de instrumento, como parte de un sistema que desarrolle un enfoque único y coherente.

Audiciones: Mediante la permanente escucha de grabaciones, o la asistencia a conciertos, clases magistrales, talleres de actualización, etc., es posible obtener elementos importantes que, al ser analizados, pueden ser un aporte fundamental en el momento de plantear una propuesta de interpretación personal de una pieza y en general del contexto global de la música.

Consulta de bibliografía: Es necesario tener la documentación relacionada con los datos del autor, la época de composición y conceptos estético-musicales de la época, ya que profundizar en el contenido de una obra implica otras áreas para explorar que deben ser descubiertos y analizados por el estudiante. Así pues, sería La información de los libros y artículos es de vital importancia como parte de la formación y del ejercicio de la practica instrumental.

Todas estas fuentes son importantes en la vida del músico, formando parte en mayor o menor medida del bagaje cultural inherente a toda educación profesional, por lo que debe intentarse un desarrollo sostenido y equilibrado en todos estos campos.

5.5 FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO[15]

Como bien es sabido el desarrollo de la respiración y su aplicación en la interpretación musical de los instrumentos de viento, necesita de un aprendizaje y práctica específica que requiere de un proceso diferente en relación con el hábito regular de la respiración.

La calidad y cantidad de aire que pasa a través del instrumento, influye substancialmente en el nivel de la técnica de ejecución. El instrumentista de viento, necesita un control de la respiración en todos sus conceptos, para desarrollar al máximo y de manera efectiva su interpretación.

El sistema respiratorio es el conjunto de estructuras que permiten al individuo obtener oxigeno (O_2) el cual es importante para la actividad celular de todos los tejidos corporales y eliminar dióxido de carbono (CO_2) que es producto residual de dicha actividad. Esta es una función básica que permite que todo ser humano pueda vivir, sin embargo, en el caso de los instrumentistas de viento esta actividad va mas allá de cumplir una esta función bilógica y se convierte en el motor principal de la expresión artística.

En todo el proceso respiratorio intervienen fundamentalmente la boca, la tráquea, los bronquios, los pulmones, el diafragma y los músculos abdominales. La inspiración debe realizarse por la boca ya que hay una mayor cantidad de aire que llega a los pulmones lo que permite obtener un sonido grande y estable, la función de la inspiración nasal queda limitada a ciertos ejercicios técnicos o la aplicación en ciertos pasajes musicales. Una vez que el aire atraviesa la garganta, pasa por la tráquea (especie de tubo largo que se ramifica en dos a la entrada de los pulmones) y llena las cavidades pulmonares a través de los bronquios y los bronquiolos, con su consiguiente agrandamiento.

Los pulmones son dos masas esponjosas y extensibles que, contenidos en la caja torácica, constituyen los receptáculos de aire. El verdadero aporte de oxígeno del aire a la sangre se realiza en los alveolos pulmonares, que forman el tejido esponjoso pulmonar.

El diafragma es un músculo ancho transversal que separa la cavidad torácica de la abdominal, esto es, los órganos respiratorios de los digestivos. Tiene forma de cúpula o paraguas abierto. Se inserta en la punta del esternón, en los cartílagos costales, en las costillas y en la columna vertebral mediante potentes haces musculares y tendones. El centro del diafragma sirve de apoyo a las fibras musculares y de lecho al corazón, alcanzando normalmente el nivel de la sexta costilla, lo que le muestra como un autentico

---

[15] RODRÍGUEZ Jesús. La respiración en los instrumentos de viento. Conservatorio superior de música Rafael Orozco. Revista musicalia. Numero 1/187. S.f. http://www.csmcordoba.com/revista-musicalia/musicalia-numero-1/187

émbolo situado en mitad de la caja torácica. Cuando se realiza una inspiración profunda, el diafragma desciende para dejar lugar a los pulmones que se están dilatando. Su descenso será mayor a medida que la respiración sea más profunda. Durante la expulsión del aire, el diafragma recupera su estado natural produciéndose de forma inversa a la inspiración, esto es: presionando sobre la parte inferior de los pulmones y contribuyendo, al vaciado de los mismos. El papel del diafragma es el de émbolo que moviliza el aire de la respiración, pero interviene también en los procesos circulatorios y digestivos.

Otros elementos que también intervienen en el proceso respiratorio, aunque de diferente forma, son los músculos abdominales e intercostales.

Músculos abdominales: Constituyen la llamada prensa abdominal, un elemento de gran importancia en la espiración ya que pueden controlarse voluntariamente.

- Recto mayor: Aplanado y ancho, situado a ambos lados y entre el esternón y el pubis.
- Oblicuo mayor: Ancho y con las fibras en dirección oblicua. Situado en la parte anterior lateral del abdomen.
- Oblicuo menor: Situado debajo del anterior y con las fibras en dirección contraria.
- Transversos: Por debajo del oblicuo menor, pero en dirección horizontal (a modo de faja)
- Intercostales: Son los músculos que tienen una función elevadora de las costillas. Permiten la expansión de la caja torácica. Su importancia es menor en la respiración de los instrumentistas de viento.

5.5.1 Tipos de Respiración

La respiración que se utiliza para vivir es una respiración pasiva. Se produce involuntariamente, es producida por orden de los centros nerviosos del bulbo raquídeo. El movimiento espiratorio de esta respiración se produce por la mecánica de las piezas distendidas que recobran la posición original. Para los instrumentistas, esta forma de respirar es insuficiente debido a la mayor exigencia de volumen y presión de aire que se necesita en la interpretación. Por esto, se emplea una respiración activa, con la que voluntariamente se utilizan los mecanismos para dirigir y mejorar el aprovechamiento del aire.

Cuando se realiza una respiración activa de manera consciente, es posible aspirar el aire y enviarlo a diferentes puntos de los pulmones, mediante una inspiración de mayor o menor profundidad.

Dependiendo del lugar a donde sea dirigido el aire que se ha tomado y a los distintos mecanismos que intervienen es posible diferenciar distinguir tres tipos de respiración:

1. Respiración Alta o Clavicular: El aire es enviado mediante una inspiración muy superficial a la parte superior de los pulmones. Esta zona se expande por efecto del aire, provocando una elevación de los hombros y de la parte superior del tórax.
2. Respiración Torácica, Media o Intercostal: El aire es enviado a la parte media de los pulmones. Éstos al expandirse, separan las costillas y dilatan la caja torácica. La elasticidad de la caja torácica es posible gracias a los músculos intercostales y a los cartílagos que sirven para unir las costillas.

3. Es preciso aclarar que los pulmones de ninguna manera están divididos en tres partes separadas, sino que una parte del aire se reparte por el pulmón dependiendo del tipo de respiración que se necesite.

4. Respiración Baja o Diafragmática: El aire inspirado con profundidad, se aloja en la parte inferior de los pulmones. La dilatación de esta parte de los pulmones, hace que el diafragmase expanda hacia abajo en una extensión máxima de ocho centímetros empujando la cavidad abdominal en la misma dirección. La sensación que se experimenta es la de dilatación del estómago, debido a la presión que ejerce el diafragma sobre las vísceras. Este tipo de respiración es el que se realiza inconscientemente durante el sueño o la que emplean los niños recién nacidos. En la medida en que la respiración es mas baja el sonido producido por el aire al entrar por la boca es más profundo y oscuro lo que favorece las cualidades tímbricas y sonoras del instrumento, debido también a la circulación de aire caliente a través de este.

5. La respiración completa. Es la suma de las tres anteriores. Los pulmones se llenan al máximo comenzando por la parte inferior hasta llegar progresivamente a la parte alta. Esta respiración pone en juego todo el aparato respiratorio, alcanzando los límites de su capacidad llenándolos siempre de abajo a arriba. Sin embargo, la técnica de respiración mas recomendada es la diafragmática, por las ventajas que se describen a continuación:

   a) Presenta una mayor relajación de la zona de los hombros y el cuello, dado que a diferencia de la respiración alta o torácica, el aire no va a esa parte del cuerpo. Esta respiración es muy recomendada como ejercicio de relajación por contribuir a la descongestión de la zona abdominal.
   b) La respiración diafragmática proporciona una mayor proyección y presión de la columna del aire gracias al mecanismo de retorno del diafragma (todo órgano tiende a recuperar su posición y forma original) y a la acción de los músculos abdominales, teniendo como resultado una mejor resistencia del intérprete y una mejor calidad de sonido
   c) En la respiración baja, la caja torácica apenas se modifica y el aire puede ser comprimido más fácilmente. A diferencia de la respiración intercostal que hace que la caja torácica se expanda, lo que hace disminuir la compresión del aire (Ley de Boyle: A mayor tamaño de la caja torácica, menor presión de aire).
   d) La presión de aire es mayor cuanto más largo es el camino que recorre el aire. La proyección de la columna del aire es más grande si se realiza desde la base de los pulmones.

5.5.2 Formación y control de la columna de aire

Una vez realizado el trabajo de inspiración, el ejercicio de la expulsión del aire asume un papel de suma importancia debido a que gracias a la expiración el aire se transforma en sonido y de esta transformación depende, posteriormente un excelente desarrollo técnico.

El aire inspirado debe salir ascendentemente desde los pulmones hacia los resonadores craneales y ser expulsado a través de la boca. Esta columna de aire es el soporte del sonido. Cuando la interpretación se apoya en una columna de aire continuada y con suficiente presión, el sonido se es redondo, de gran proyección y relajado a la vez. En el control de la columna del aire intervienen los músculos abdominales y el diafragma.

En la inspiración diafragmática se produce una dilatación de la parte baja de los pulmones. Por efecto del empuje de los pulmones al hincharse, el diafragma baja lo que produce una presión hacia abajo sobre el

estómago y los intestinos. Ante esta presión, la tendencia natural de la cavidad abdominal es la de salir hacia el exterior. Aunque el abdomen se expanda, es evidente que no entra aire en él, sino que la parte inferior de los pulmones al dilatarse hace bajar al diafragma y éste, a su vez empuja a las vísceras hacia abajo y hacia afuera lo que provoca que el vientre se vea inflado. Para controlar este empuje hacia el exterior, entran en funcionamiento los músculos abdominales. El papel de los músculos abdominales es el de controlar el mantenimiento del cinturón abdominal para que éste no quede flácido y se expanda hacia el exterior, acotando que sin este control de la cavidad abdominal, la compresión de la columna del aire disminuiría, lo que dificultaría la necesaria presión del aire al espirar.

Michel Ricquer en su libro, Tratado Metódico de Pedagogía Instrumental, [16] utiliza una figura que denomina "el empuje vertical" con el propósito de ilustrar con mas claridad el verdadero papel de los músculos abdominales en la espiración y el control de la columna del aire.

El empuje vertical ayuda a comprimir la parte inferior de los pulmones naturalmente y sin esfuerzo alguno, es un acto completamente subjetivo que permite utilizar los músculos abdominales y del diafragma, sin que haya necesidad de darles órdenes directamente de movimiento o activación.

En lugar de concentrar la atención en el nivel de la región abdominal y de buscar la contracción de tal o cual músculo para provocar que suba el diafragma, basta con realizar este empuje vertical y la compresión del aire se efectuará de manera natural. El efecto psicológico buscado es que después de realizar una inspiración baja y profunda, se debe espirar imaginando que el aire sigue bajando, en lugar de subir para ser expulsado y posteriormente imaginar que se aprieta verticalmente la columna de aire que se ha inspirado, como si se quisiera empujar este aire hacia la parte inferior de los pulmones.

El resultado final de este proceso, es la compresión de la columna de aire que espiramos, gracias a la presión de retorno del diafragma sobre los pulmones y el control de esta compresión por la tensión de los músculos abdominales. Si los músculos abdominales no realizaran éste control del cinturón abdominal, el estómago se expandiría y se perdería la compresión de la columna de aire.

Es posible que se genere una confusión cuando se realiza esta presión de los músculos abdominales, con una contracción de estos mismos músculos sin comprimir la parte inferior de los pulmones ya que esta última, es la fuerza que se hace cuando se practican ejercicios abdominales y se hace independientemente de que se respire o no, esto solo produce tensión a nivel abdominal con un inútil trabajo de la columna del aire. Esta tensión se transmite al resto del cuerpo y es negativa a la hora de tocar. La respiración diafragmática, produce un aumento de la dimensión de la caja torácica en sentido vertical por el movimiento descendente del diafragma, además de un control de la presión por parte de los músculos abdominales. Ambos mecanismos son imposibles de realizar en otras respiraciones de tipo más superficial (torácica o clavicular).

5.6 CODIGO CURATIVO

El código curativo comprende un conjunto de sistemas de curación que actúan sobre las áreas del cuerpo humano, abordando objetivamente el origen de cada enfermedad a través de la meditación y la

[16] El autor de este proyecto, tuvo acceso a una versión que fue traducida del francés y transcrita a máquina en los años 80, por lo cual la información bibliográfica no es muy precisa, sin embargo da fe de la existencia del texto original.

observación de cada evento y acontecimiento que queda registrado no solo en la mente sino en las memorias celulares, llamadas engramas. El sistema inmunológico tiene la posibilidad de proteger el cuerpo de todo tipo de ataque externo y de cualquier enfermedad, pero no de las decisiones grabadas en los engramas, ni del estrés. Los engramas pueden ser eliminados por completo a partir de la practica de los códigos curativos, lo que permite que el sistema inmunológico quede disponible completamente para ejercer su función de sanación.

5.6.1 Respiración de poder

En situaciones que pueden ser consideradas de alguna manera de alto riesgo en relación con las practicas académicas musicales, es posible encontrar casos de dificultad en la respiración, en la medida en que se genera un reflejo de protección de ataque o de huida, creado por el sistema nervioso produciéndose mayor cantidad de adrenalina, una mayor frecuencia cardiaca y una respiración mas rápida, y sin control, llamada respiración superficial. La Respiración de Poder crea un fuerte impacto fisiológico interno debido a que genera un abastecimiento de oxigeno de alta energía y esfuerzo físico, de tal suerte que puede contrarrestar los efectos de la respiración superficial, la cual, y como resultado del estrés crónico, puede ocasionar una reducción considerable de la cantidad de oxigeno que se toma y también del dióxido de carbono que se expulsa, razón suficiente para generar estrés a nivel celular.

La permanente practica de este tipo de respiración permite con el tiempo, alcanzar una respiración mas controlada y consiente además de lograr los siguientes beneficios:

- Estimulo del sistema cardiovascular.
- Incremento del consumo de oxígeno.
- Desintoxicación del dióxido de carbono.
- Estímulo del sistema inmune al incrementar la energía en el sistema endocrino.
- Mejor funcionamiento del sistema linfático.

5.6.2 Meditación

En el proceso de realización del ejercicio, se destaca la necesidad de visualizar y pensar en una situación agradable, lo que involucra un evento de meditación como elemento fundamental para mantener el efecto del ejercicio por varias horas.

La práctica de la meditación reduce el estrés e incrementa la salud fisiológica y psicológica, la explicación se reduce a que esta lleva el patrón de ondas a un estado alfa, que es un nivel de conciencia relajada y tranquila que permite la curación.

Mas allá de considerarse una practica de enfoque espiritual, la meditación tiene como objetivo primordial cambiar el cerebro de una modalidad de estrés a una modalidad de paz, es decir, cambia la actividad cerebral de una persona desde la corteza frontal derecha, la cual es más activa cuando una persona tiene estrés, hacia la corteza frontal izquierda, la cual es más activa cuando una persona está mas calmada, de igual forma, reduce la cantidad de actividad de la amígdala, que es el sitio del cerebro en donde se procesa el miedo.

5.7 TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL EFT

La técnica de liberación emocional consiste en un conjunto de procedimientos físicos y cognitivos que permiten generar cambios terapéuticos en emociones, cogniciones y comportamientos fijos [17]. Es usada como un enfoque independiente psicoterapéutico, como método adjunto a otras terapias, y como una herramienta de auto-gestión emocional. El método incorpora conceptos y técnicas de sistemas de sanación no-occidentales y de desarrollo espiritual, aunque en principio está afirmado sobre aspectos psicológicos establecidos en relación con el afecto, la cognición y el comportamiento.

Concretamente, la psicología energética, afirma que los desordenes mentales y otros estados de salud están relacionados con perturbaciones de las energías eléctricas del cuerpo y sus campos de energía y tiene como objetivo fundamental desarrollar técnicas que ayuden a manipular y a usar la energía vital para resolver los problemas físicos y emocionales.

El campo energético es lo que puede mantener el cuerpo unido, dado que este proporciona el molde en que el cuerpo y sus componentes pueden ser creados de nuevo. El doctor Harold Saxton Burr, investigador de la Universidad de Yale, reconoció en los seres vivos lo que el llamó los campos de vida, donde sugiere que los cuerpos crecen dentro de un campo de energía prexistente que sirve como plantilla o modelo de la forma física.

Todo cuerpo viviente irradia calor y energía. Esta energía se manifiesta en fuerza vital propiamente dicha a través de los pensamientos, las emociones, los sentimientos, y la fuerza espiritual. El campo electromagnético está interactuando permanentemente con otros campos energéticos, como el de la naturaleza en general y el de otras personas; si no existiera la posibilidad de sostener la armonía entre todos estos campos energéticos, todas las fascias se encogerían o bloquearían, por el choque energético y la falta de asimilación armónica con otros campos energéticos.

La Psicología energética esta asociada plenamente con la acupuntura en tanto que acude a los puntos energéticos con la que ella trabaja para el diagnóstico y curación de enfermedades físicas y sicológicas. Desde su origen, la acupuntura determinó que algunas enfermedades se manifiestan de tal manera que sensibilizan ciertas áreas de la piel. El examen de estas áreas de hipersensibilidad condujo a la determinación de una serie de puntos que, unidos entre sí, trazan sobre el cuerpo recorridos perfectamente definidos y las líneas de unión de todos estos puntos se pueden interpretar actualmente como canales a través de los cuales fluye por todo el cuerpo la energía vital.

A principios de los 60 el doctor George Goodhearth, quiropráctico de la cuidad de Detroit, experimentó la formá para aliviar el dolor de sus pacientes a partir de tocar diversos puntos de acupuntura. En la década de los 80, el psiquiatra Jhon Diamond y el Psicólogo Roger Callahan descubrieron que al dar pequeños golpes o presionar los puntos de acupuntura se podían eliminar las emociones negativas, tales como las ansiedades, las fobias y recuerdos dolorosos y a finales de los 90 Fred Gallo y Gary Craig

[17] GALLO, Fred, VICENZI, Harry. TOQUES MÁGICOS, las técnicas de la Psicología energética. Editorial Sirio. Barcelona, 2000

[18]desarrollaron a profundidad el método de la psicología energética permitiendo mejores resultados en comparación con la terapia conversacional.

La psicología energética aborda dos tipos de problemas: los sucesos de la vida que producen desequilibrios energéticos que se presentan cuando un acontecimiento afecta los puntos específicos del sistema energético generando consecuencias como recuerdos dolorosos o sentimientos de inadecuación. El segundo problema se relaciona con los trastornos psicológicos, los cuales generan creencias falsas o negativas que en muchas ocasiones hacen que las personas sean saboteadoras de si mismas, haciendo cosas aun sabiendo que no son convenientes para si.

Un sistema energético se altera a partir de una experiencia traumática, lo que impide formular soluciones inmediatas y genera vulnerabilidad frente a otras condiciones similares. Cada situación que se presenta queda registrada en el sistema nervioso y se recuerda con el cuerpo aun cuando la mente la haya olvidado, esto quiere decir que es posible desarrollar fobias o prevenciones a partir de ciertas experiencias traumáticas, lo que limita el estilo de vida y la manera de interactuar con los demás.

Aunque no es necesario conocer las causas de la alteración energética para resolverla, su existencia puede explicar muchos problemas y comportamientos. En el ámbito de la formación instrumental, las posibilidades de que estas situaciones se presenten son bastante altas, debido a que la condición de permanente exposición a la que el estudiante esta sometido, permite descubrir claramente sus debilidades y poner en evidencia sus errores y sus temores como también su comportamiento en el escenario y en el espacio de la clase, situación que puede generar indudablemente traumas que debiliten su campo energético.

¿Cómo afecta el desequilibrio energético la forma de pensar?

Cualquiera sea el tipo de pensamiento que tenga una persona se produce una reacción química que permite detectar la presencia de neuropéptidos, un compuesto químico asociado con el pensamiento. Los neuropéptidos se encuentran en muchas partes del cuerpo tales como el estómago, los riñones y el hígado; de esta manera se puede establecer una clara relación del pensamiento con un espacio específico interno del cuerpo.

Las emociones negativas son creadas por una alteración del campo del pensamiento que puede estar causada por un trauma físico o emocional, esta alteración afecta a un punto energético que a su vez varía las reacciones hormonales, fisiológicas, neurológicas, químicas y cognitivas que producen la experiencia de la emoción negativa. Las alteraciones causan desequilibrios energéticos que pueden experimentarse como depresión, miedo o adicción.

---

[18] GALLO, Fred, VICENZI, Harry. TOQUES MÁGICOS, las técnicas de la Psicología energética. Editorial Sirio. Barcelona, España. 2000

5.7.1 Trastorno energético

En teoría se dice que cuando un suceso traumático consume la energía reduciéndola a un nivel menor, esta se puede volver negativa, lo que a su vez provoca pensamientos y conductas de autosabotaje creando situaciones opuestas a las que se desearía en condiciones normales.

Los trastornos se limitan a situaciones específicas, lo que significa que solo afectan algunas áreas de la vida de las personas, como por ejemplo, la capacidad de alcanzar una meta propuesta, de superar una fobia, o de mejorar la relación con otra persona. En situaciones que producen intensos sentimientos de vergüenza o culpabilidad es posible que se haya generado un trastorno lo que de alguna manera explica el por qué no se es capaz de afrontar satisfactoriamente situaciones parecidas de la vida cotidiana. Otro rasgo de del trastorno psicológico es la falta de autoaceptación, que consiste básicamente en no reconocer positivamente partes de si mismo tanto físicas como actitudinales, y que generan un acto inconsciente de atentado contra los objetivos que se expresan conscientemente.

Cuando se genera un pensamiento de incapacidad frente a un hecho concreto como por ejemplo, el de no considerarse bueno para tocar bien un instrumento o presentar una buena clase o examen, se desarma el potencial que por naturaleza se tiene para afrontar estas situaciones, y por lo tanto se condiciona un sabotaje que refuerza radicalmente este trastorno psicológico. La conducta de autosabotaje es la responsable del fracaso de muchos musicos a pesar de contar con las capacidades y habilidades necesarias que les permitan alcanzar sus metas.

5.7.2 Efectos de los niveles de energía

En general la personalidad de cada individuo es compleja y cambiante y determina la manera de afrontar los problemas, respondiendo a un conjunto de emociones que pueden ser tanto positivas como negativas, es decir, que en un momento determinado, se puede asumir un comportamiento agresivo o impulsivo y en otro momento casi inmediato se puede tener la capacidad de resolver situaciones complejas con confianza entendimiento y comunicación clara. De esta manera se puede determinar que el comportamiento humano depende de un problema en particular o en otras palabras, la conducta depende del equilibrio o desequilibrio del sistema energético.

5.7.3 Niveles de energía emocional

Los niveles de energía emocional están considerados de la siguiente manera:

- Bajo

La vergüenza, la culpa, la apatía y la pena, representan los cuatro niveles más bajos de energía emocional. En el caso de la vergüenza, factores como las imperfecciones físicas, la orientación sexual y otras conductas poco comunes son razones de peso que pueden originarla contando además con situaciones de abuso sexual y el abandono. En estas condiciones se crean muchos problemas de autoaceptación, por lo que es probable que la vergüenza ocasione una situación de trastorno psicológico. El nivel energético de la vergüenza es el más destructivo, y suele conducir a muchas conductas de autosabotaje.

En relación con las personas cuya energía ha caído hasta el nivel de la culpa, se puede determinar que tienden a desarrollar personalidades manipuladoras o castigadoras. Su comportamiento esta siempre dirigido a sentirse victimas y culpar a los demás, en general, quienes sienten culpabilidad

inconscientemente o se creen responsables de una situación traumática, tienden a sufrir enfermedades psicosomáticas.

La apatía es un estado en que la persona se siente desvalida y busca recibir energía de cuidados externos, las personas que operan a este nivel con frecuencia sienten que son una carga para quienes le rodean, y hablan indefinidamente de sus problemas.

La pena que es un estado de tristeza y de dolor, es un sentimiento que toda persona experimenta por algún periodo de tiempo en su vida. Sin embargo, una pena prolongada desemboca en una condición depresiva, y representa el nivel energético habitual de los perdedores y los jugadores crónicos, quienes aceptan el fracaso como parte de su estilo de vida.

- Medio

En este nivel se presentan condiciones más favorables que permiten situaciones de éxito dado que el nivel energético es más alto y las conductas más saludables, sin embargo, estos niveles conllevan sus propias dificultades.

El miedo, es de alguna manera una emoción saludable que protege del peligro, pero cuando se trata de ser una forma de ver la vida, genera conductas celotípicas al igual que un alto nivel de tensión crónica o temor al éxito.

El deseo se encuentra en el mismo nivel energético que las adicciones, en donde el anhelo ciego puede ser más importante que las consecuencias de los propios actos. El deseo de poder o de dinero puede dictar la vida de muchas personas y ayuda a impulsar su condición económica. Sin embargo la connotación de la ambición es claramente nociva y polariza el sentido de la prudencia en el proceso de cumplimiento de metas.

La ira es tan constructiva como destructiva, por un lado, puede hacer que las personas afronten o eviten situaciones problemáticas, y por otro, si se asume como estilo de vida, puede manifestarse como resentimiento o revancha permanente. Las personas iracundas son irritables y explosivas y pueden caer fácilmente en la furia y mantener a los demás a distancia.

El orgullo es otra condición establecida en este nivel energético. Las personas que aquí se encuentran, sienten que están en positivo ya que han logrado alguna realización en su vida. Sin embargo, si el orgullo tiene su origen únicamente en causas externas, el ego inflado será vulnerable a cualquier tipo de ataque, lo que probablemente ocasione una perdida de estatus y genere rápidamente una condición de vergüenza.

- Alto

En este nivel se muestran los potenciales de logros y cumplimiento de metas exitosamente. Las emociones que se describen a continuación, hacen parte de un grupo de fortalezas que permiten la toma de decisiones y generación de cambios importantes en la vida.

El coraje inicia el proceso de fortalecimiento, debido a que ofrece a la persona la capacidad de aprovechar las oportunidades que se presentan en su entorno, al tiempo que permite afrontar el miedo o los defectos de carácter, lo que contribuye plenamente al crecimiento personal.

La neutralidad permite entender el mundo como un lugar complejo y cambiante, en el que no se pueden permitir las respuestas simples ni tampoco las posturas rígidas. Ser neutral significa que el hecho de no conseguir lo que se busca no genera precisamente frustración o sensación de derrota sino mas bien la posibilidad de buscar otras respuestas y formas de adaptación a su entorno, de la misma forma, no muestra intereses de conflictos lo que hace contar con buenas relaciones interpersonales.

La buena voluntad hace que las personas sean auténticamente amistosas, y que el éxito social y económico forme parte de sus vidas. Las personas que experimentan este nivel tienen la capacidad de superar la resistencia interna y no tienen problemas de aprendizaje, al igual que tienen la disposición de reconocer sus propios errores y defectos y a aprender de los demás.

La aceptación permite tomar conciencia de que la fuente de la felicidad esta en el interior del ser humano. En este nivel se entiende que el amor no es algo que otro da ni se toma de cada persona sino que algo que se crea dentro. Las personas que manejan la aceptación proponen objetivos a largo plazo dándoles prioridad sobre los objetivos a corto plazo, y en ellas se reconoce notablemente su autodisciplina y también sus habilidades.

5.7.4 Puntos energéticos

Los puntos energéticos son puntos concretos en la superficie de la piel por donde entra la energía sutil del entorno y están conectados entre si por medio de vasos o canales que transportan esta misma energía lo largo del cuerpo llamados meridianos.

Los puntos energéticos están determinados en el cuerpo de la siguiente manera:

Punto del entrecejo (CC)
Este punto esta localizado en el comienzo de las cejas cerca del puente de la nariz. Este punto puede ser importante en el tratamiento del trauma, la frustración y la inquietud.

Lado del ojo (LO)
El punto del lado del ojo está en la orbita ósea del ojo, al lado de cada ojo, justo debajo del extremo de la ceja. El punto LO ayuda a aliviar los excesos de furia.

Debajo del ojo (DO)
Este punto esta situado debajo dela órbita del ojo, exactamente debajo de la pupila cuando los ojos miran hacia adelante. El punto DO se usa en el tratamiento de la ansiedad, los estados nerviosos, las fobias y los deseos adictivos.

Debajo de la nariz. (DN)
Está situado exactamente debajo de la nariz, en la hendidura situada encima del labio superior. El punto DN ayuda a aliviar los sentimientos de azoramiento o turbación. También, se usa para tratar la inversión psicológica.

Debajo del labio inferior (DLI)
Situado justo del labio inferior, en la depresión entre el labio y el mentón. Se utiliza para aliviar sentimientos de vergüenza y para el tratamiento de algunos problemas de inversión psicológica.

Debajo de la clavícula (DC)
Está situado directamente debajo de la clavícula cerca del esternón. Se localiza deslizando el dedo hacia abajo dos centímetros y medio y después hacia la izquierda o hacia la derecha aproximadamente otros dos centímetros y medio. Este punto se usa para el tratamiento de la ansiedad y la inseguridad.

Debajo del brazo (DB)
Este punto está situado a los costados del cuerpo, aproximadamente quince centímetros debajo de la axila. Este punto se usa frecuentemente para tratar la ansiedad los estados nerviosos y los estados adictivos, en otros casos para tratar problemas de autoestima.

Debajo del pecho (DP)
El punto DP está situado donde acaba la caja torácica. Este punto es útil para el tratamiento de sentimientos de infelicidad.

Uña del dedo meñique (UM)
Situado en la punta interna de ambos meñiques, permite aliviar los sentimientos de ira. Se puede localizar extendiendo el dedo meñique y tocando el lado de la uña que toca el dedo anular.

Uña del dedo corazón (UC)
Este punto se localiza en ambas uñas delos dedos corazón en el lado que toca el dedo índice, es útil para tratar los problemas de envidia y los deseos adictivos.

Uña del dedo índice (UI)
Está situado en los dos índices en el lado cercano al pulgar. Sirve para el tratamiento de los sentimientos de culpa.

Dedo pulgar (UP)
Está en ambos pulgares en el punto de la uña mas cercana al cuerpo y alejada de los otros dedos. Este punto es útil para el tratamiento de sentimientos de arrogancia e intolerancia.

Parte posterior de la mano (DM)
Este punto está situado en el dorso de la mano entre los nudillos del dedo meñique y anular, en dirección hacia la muñeca. El punto DM ayuda en el tratamiento del dolor físico, la depresión y la soledad.

Lado de la mano (BM)
Este punto está al lado del dedo meñique de ambas manos, justamente donde termina la línea de la palma de las manos que está más cerca de los dedos. Este punto es importante en el tratamiento de la tristeza y problemas psicológicos.

Frente (E)
Situado entre las cejas y por encima de ellas en la frente. Es útil para el tratamiento de traumas, ansiedad, adicciones y depresión.

Pecho (P)
Esta ubicado entre los puntos debajo de la clavícula y debajo de estos. Útil para mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico.

Punto dolorido (PD)

Está localizado en el lado izquierdo del pecho, en el punto medio de la clavícula, e identificado como un punto blando bajando hacia el pecho. Este es un punto de reflejo del sistema linfático. Es utilizado para tratar trastornos psicológicos masivos

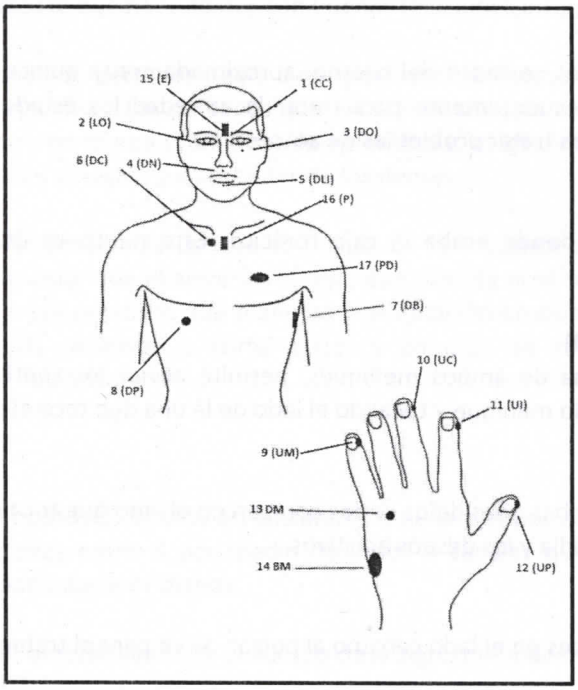


Figura 1. Esquema general de los puntos energéticos en el cuerpo humano

1. Entrecejo (CC)
2. Lado del ojo (LO)
3. Debajo del ojo (DO)
4. Debajo de la nariz (DN)
5. Debajo del labio inferior (DLI)
6. Debajo de la clavícula (DC)
7. Debajo del brazo (DB)
8. Debajo del pecho (DP)
9. Uña del dedo meñique (UM)
10. Uña del dedo corazón (UC)
11. Uña del dedo índice (UI)
12. Uña del Pulgar (UP)
13. Parte posterior de la mano (DM)
14. Lado de la mano (BM)
15. Frente
16. Pecho
17. Punto dolorido (PD)

5.8 DESCRIPCION DEL FAGOT Y PROBLEMAS DE POSTURA

Para tener mejores herramientas de juicio en relación con las dificultades que se presentan en el estudio e interpretación del fagot, es necesario hacer un acercamiento al funcionamiento y estructura del instrumento en razón a su peso, forma y tamaño y también a la manera de sostenerse. De igual forma es importante determinar cuales son los factores que afectan al intérprete y los efectos que se generan en cada una de las partes del cuerpo involucradas, más allá de las exigencias en el trabajo respiratorio y la presión psicológica a la que constantemente se está comprometido.

Se ha logrado establecer que ningún instrumento musical está diseñado para adaptase de manera natural al cuerpo humano [19], fundamentalmente, cada instrumento es resultado de un proceso físico con el que se ha pretendido registrar las diferentes alturas y cualidades tímbricas, y en la medida en que se han formulado una necesidad sonora se ha extendiendo la posibilidad de agrandar o reducir su tamaño, y en otros casos, modificar su forma, al tiempo en que se han adaptado los mecanismos necesarios para hacer más precisa y cómoda su interpretación sin que se logre el resultado exacto en cuanto a la relación anatómica con el cuerpo. Sin embargo, esta no es razón para no insistir en la conveniencia de una buena postura, en la medida en que ella permite muy buenos resultados musicales y al mismo tiempo una condición de comodidad para tocar, lo que podría generar efectos mínimos.

Una correcta postura tiene un carácter individual y se consigue cuando se equilibra adecuadamente el peso del cuerpo. Esto permite a los músculos sostener el peso de cada una de sus partes evitar sobrecargas innecesarias lo que ayuda a un correcto trabajo corporal.

Es necesario crear una conciencia del cuerpo con relación al movimiento y a la postura, debido a que de ello depende de que no se presenten lesiones y se comprometa substancialmente la capacidad interpretativa. La observación de la verticalidad, la estabilidad y el equilibrio tanto muscular como articular, permiten en gran medida adoptar una postura benéfica para la interpretación y así mismo, lograr una condición relajada tanto física como mental.

El fagot pertenece a la familia de vientos de madera y está provisto de caña doble. Es un tubo cónico y tiene una altura de 146 cm. aproximadamente y una longitud total de 250 cm. Su interior está constituido por dos tubos que se comunican entre sí en la parte inferior, cuyos canales describen una U, está provisto entre 25 y 28 llaves aproximadamente con las que se producen las diferentes alturas. Su peso aproximado es de 10 kilogramos, lo que implica edades mínimas de iniciación desde los 13 o 14 años.

El instrumento se ubica en forma diagonal en relación con el cuerpo desde el costado derecho a la altura de la cadera hasta unos centímetros arriba, adelante de la cabeza.

Su ejecución se puede realizar tanto sentado como de pie y en ambos casos es necesario utilizar un sujetador que permita controlar el peso y la posición del instrumento; cuando se está sentado se engancha una correa a la parte inferior del fagot sobre la cual se apoya el cuerpo y de esta manera se sostiene su peso, y cuando se toca de pie se usa un arnés que permite mantener el equilibrio de los hombros y sostener el peso con menor dificultad.

---

[19] RODRIGO, María Soledad. Entrevista con Jaume Rosset i Llobet. Música y Educación: revista trimestral de pedagogía musical Pág. 7-14 N° 63, 2005.

En ambos casos es necesario determinar la vertical del cuerpo en el sentido en que se debe buscar una postura relajada y no inclinada, además de lograr un buen equilibrio que se inicia desde los pies observando la correcta base de sustentación. (Figuras 1 y 2).



Figura 2



Figura 2a

Correcta base de sustentación, con apoyo de los dos pies al piso, sin tensiones y buena disposición de articulaciones relajadas.

Aunque el ejercicio del fagotista requiere de las dos posturas, es importante determinar que entre ellas hay diferencias que se evidencian en el resultado final de la interpretación. Al estar sentado se favorecen ciertos vicios en la postura y al mismo tiempo se afectan importantes grupos de músculos que intervienen en el equilibrio. En muchos casos, las sillas que se utilizan no corresponden a las necesidades ergonómicas y sencillamente se adopta una postura obligada y viciosa. En términos generales, una buena silla debe permitir que los muslos se apoyen por completo y las caderas y rodillas puedan funcionar en un ángulo mayor a 90 grados.

Para mantener la zona lumbar con cierta curva se debe ejercer tensión con los músculos de la espalda. Es importante contar con una silla con la base inclinada para mantener más fácilmente esta curva. Dado que la columna está unida a la pelvis, una mala postura de ésta hará perder las curvaturas naturales y el peso del cuerpo se situará por detrás del punto de apoyo sobre la silla. Además de sobrecargar la columna esta presión comprime el abdomen lo que puede ocasionar dificultades en la respiración abdominal. Figura 3.

A continuación se describen algunos efectos nocivos de las posturas erradas cuando se toca sentado:

- Flexión de la espalda que hace que los glúteos se deslicen hacia el centro de la silla, ocasionando dificultades en la zona lumbar. figura 3.



Figura 3

Hiperextensión del cuello, cabeza hacia atrás, hombros descendidos, codos levantados, condición que origina fuerte tensión cervico-dorsal. Hiperlodosis lumbar que ocasiona a corto y mediano plazo fuerte dolor en la zona, el peso de la pierna y de la cadera afecta la zona lumbar.

- Generación de escoliosis debido a la tensión que se maneja y a la mala postura del músico en relación con el atril. Figura 4



Figura 4

Escoliosis de convexidad derecha, el hombro derecho está exageradamente levantado en relación con el izquierdo; el codo derecho presenta la misma condición. El instrumento está apoyado sobre el brazo izquierdo lo cual genera dolor en el antebrazo y en el hombro. Evidente inclinación de la cabeza hacia la izquierda, el pie izquierdo está desplazado hacia atrás, lo que ocasiona una carga de peso hacia ese costado del cuerpo.

- Tensión generada por aducción de miembros inferiores. Figura 5



Figura 5

Fuerte tensión muscular, pies juntos que obliga a los aductores de cadera a trabajar permanentemente, condición que no permite buen ingreso de aire, tensión muscular a nivel cervical.

- Falta de base de sustentación. Figuras 6 y 7

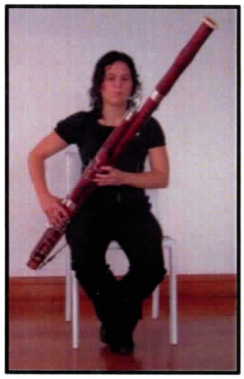


Figura 6

Pies cruzados, ligera inclinación del cuerpo hacia adelante, rotación interna de la cadera que puede ocasionar a largo plazo dolor en cadera o en zona lumbar.



Figura 7

Postura que ocasiona tensión en músculos de la pierna a nivel del cuello del pie y de la rodilla, estiramiento exagerado de cuádriceps y músculos flexores de cadera, el doblamiento exagerado de rodilla afecta músculos Isquiotibiales. Posible dolor lumbar al mantener esta postura por tiempo prolongado.

- Postura que desarrolla tensión en manos y brazos. Figura 8



Figura 8

Evidente tensión más pronunciada en brazo izquierdo, brazos muy cerrados, muñeca de la mano derecha doblada lo que impide movilidad relajada de los dedos.

- Postura hacia un costado de la silla. Figura 9



Figura 9

Peso del cuerpo llevado hacia costado derecho lo que puede generar escoliosis. Nótese la dirección del cuerpo en relación con la silla.

El trabajo que se realiza de pie, ofrece muchas ventajas en relación con la funcionalidad del aire y su efecto sobre la emisión y la calidad del sonido. De igual manera, permite mayor comodidad y libertad en cuanto a la posibilidad de movimiento del músico en el momento de la interpretación. Sin embargo, las posturas erradas pueden ocasionar efectos nocivos que en muchos casos se corrigen con dificultad.

- Falta de control en inclinación de hombros. Figura 10



Figura 10

Hombro izquierdo más alto que el derecho, cabeza llevada hacia adelante, marcada tensión en músculos del cuello. Flexión de la rodilla izquierda que sumada a la rotación interna de cadera genera una mala base de sustentación y que a su vez pueden ocasionar problemas respiratorios, dolor lumbar, problemas de tensión en la columna cervical y dorsal.

- Desplazamiento de centro de gravedad. Peso recargado sobre costado derecho. Figuras 11 y 12



Figura 11

Postura con tendencia de inclinación hacia el lado derecho, sobreuso del cuello del pie, de la rodilla y de la cadera del lado derecho.



Figura 12

Peso del cuerpo hacia lado izquierdo, desplazamiento hacia adelante, flexión de cadera y de la rodilla izquierda, aunque los hombres están mas equilibrados el cuerpo se esta desplazando hacia adelante.

- Brazos cerrados y codos pegados al cuerpo, fuerte tensión de muñecas. Figura 13



Figura 13

Notoria tensión de los brazos en razón a que los codos están recogidos hacia el cuerpo. Toda la parte cervico dorsal trabaja para mantener esta postura rígida. Fuerte tensión muscular que pueden originar cefalea.

En relación con las manos, se puede determinar que los puntos críticos de tensión se reflejan en los dedos y las muñecas, muchas veces ocasionado por la forma, el peso y el tamaño del Fagot, lo que obliga en algunos casos posiciones forzadas y tensiones innecesarias.

A continuación se describen algunas de estas dificultades:

- Tensión en dedos de la mano derecha Figuras 14 y 15



Figura 14

Hiperextensión de la falange distal del quinto dedo, que puede afectar el cartílago articular ocasionando artrosis.

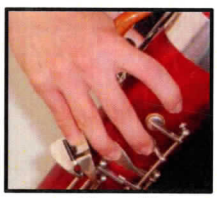


Figura 15

Deformidad cuello de cisne en cuarto dedo

- Deformidades y tensiones en la mano izquierda. Figura 16



Figura 16

Hiperextensión de la interfalángica distal del tercer dedo, hiperextensión de la falange proximal del cuarto dedo, deformidad en cuello de cisne del quinto dedo, posturas que ocasionan daño en el cartílago articular y que a largo plazo puede originar artrosis.

- Postura correcta de mano izquierda. Figura 17



Figura 17

Dedos relajados y postura circular que permite mayor movilidad

- Tensión y postura de pulgar derecho. Figuras 18 y 19



Figura 18

Postura que favorece la tendinitis de D´ Quervain, por la exagerada presión ejercida sobre la llave



Figura 19

Apertura corta del pulgar que al ser controlada en cuanto a tensión y postura no genera dificultades en su movilidad.

- Postura correcta del pulgar derecho. Figura 20



Figura 20

Postura correcta del pulgar que permite una acción relajada en el desplazamiento de oposición.

- Tensión y postura de pulgar izquierdo. Figura 21



Figura 21

Hiperextensión de la falange del primer dedo, que ocasiona tensión y por consiguiente a largo plazo tendinitis de Quervain.

- Postura correcta del pulgar izquierdo. Figura 22



Figura 22

Correcta posición de mano izquierda, ángulo de inclinación de la muñeca favorece la digitación y el correcto desempeño del pulgar.

- Postura de muñeca izquierda. Figura 23

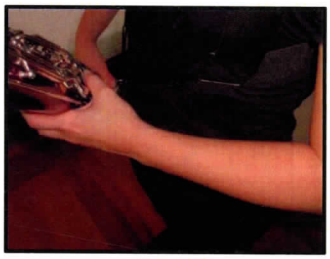


Figura 23
Correcta postura ergonómica de la muñeca

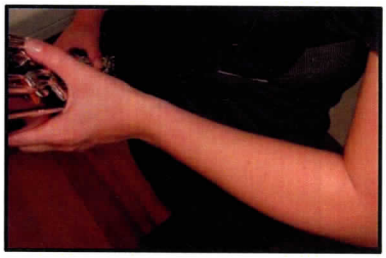


Figura 24
Extensión de la muñeca, que puede generar tendinitis de extensores en la medida en que se mantenga por tiempo prolongado.

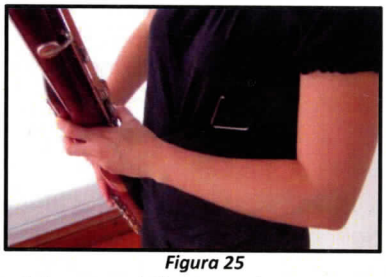


Figura 25
Relación correcta de la postura del brazo con el cuerpo y extensión de la muñeca.

- Postura y ángulo del codo y muñeca derecha en relación con el cuerpo.



Figura 26

Correcta posición del brazo derecho, es importante considerar que el ángulo de inclinación de la muñeca debe ser cercano a los 180 grados, la separación del codo en relación con el cuerpo permite el correcto balance de la muñeca.



Figura 27

Flexión exagerada de la muñeca, fuerte tensión muscular, sobrecarga de trabajo en los flexores de la muñeca. Codo muy pegado al cuerpo lo que obliga a doblar la muñeca.



Figura 28

Descripción del ángulo del codo un poco mayor de 90 grados, lo que permite una postura relajada y mayor agilidad en los dedos.

6. CAPITULO DE ANALISIS, IMPLEMENTACION Y DESARROLLO

El inventario Sisco[20] es un instrumento de medición que tiene como objetivo el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognitiva con la cual es posible conceptualizarlo bajo los siguientes aspectos:

a) Factores estresores
b) síntomas y
c) estrategias de afrontamiento

Estos componentes hacen parte del inventario autodescriptivo del estrés académico el cual contiene 31 ítems que se describen de la siguiente forma:

1. Un ítem de filtro con opción de respuesta si-no, el cual permite determinar si el encuestado es candidato o no a responder el inventario.

2. Un ítem que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico en escala tipo Lickert[21] de cinco valores numéricos del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho.

3. Siete ítems que permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores en escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

4. Dieciséis ítems que permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor en escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

5. Seis ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos. en escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre),

El inventario fue aplicado al 54% de los estudiantes de fagot de las facultades de música de la ciudad de Bogotá.

---

[20] Ver anexo 3

[21] Método desarrollado por Rensis Likert a principios de la década de los treinta, el cual consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se pide la reacción de los encuestados. Cada afirmación se presenta y se pide al sujeto que exprese su reacción eligiendo uno de los cinco puntos de la escala. A cada punto se le asigna un valor numérico. De esta manera, el sujeto obtiene una puntuación respecto a la afirmación y al final se obtiene su puntuación total sumando los parciales obtenidos en relación a todas las afirmaciones.

RELACION DE ESTUDIANTES DE FAGOT POR INSTITUCION	
Universidad Nacional	7
Universidad Central	0
Universidad Javeriana	1
Universidad de los Andes	2
Universidad Corpas	1
Universidad Distrital	2
Orquesta Sinfónica Juvenil	2
Idipron	5
Fundación Nacional Batuta	5
Total	24

Tabla 1

A partir del estudio y el análisis de los resultados fue posible determinar que algunas veces el grado de ansiedad de los estudiantes en situaciones previas a exámenes y conciertos llega al 46%, condición que amerita atención y a su vez, estimula la propuesta de soluciones y estrategias con las cuales sea posible minimizar estas dificultades. De igual modo, un 38% manifestó que por consecuencias de una desafortunada interpretación o resultados negativos, experimentó sentimientos de culpa o vergüenza que alteraban su estado anímico.

Es importante mencionar que el 30% cuenta con un plan de elaboración de tareas, aunque no se recurre a él con la frecuencia requerida, tan solo el 15%, manifestó hacer uso permanente de un plan de trabajo.

En relación con los factores estresores, se pudo determinar que una alta proporción cercana al 47%, se inquieta considerablemente con la sobrecarga del material de estudio, como también con la situación especifica de los exámenes y audiciones públicas. Otras situaciones en las que algunas veces se siente comprometido su equilibrio son: dificultades de los ejercicios de la clase: 53.8%, personalidad y carácter del profesor: 30%.

En las tablas siguientes se relaciona detalladamente cada una de las condiciones y reacciones físicas psicológicas y de comportamiento, como también el nivel de inquietud ante diferentes realidades al interior del proceso de formación.

NIVEL DE INQUIETUD DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Competencia con los compañeros de grupo	15.38%	61.53%	23.07 %	0%	0%
Sobrecarga de estudio del instrumento	7.69%	30.76%	46.15%	15.38%	0%
Personalidad y carácter del profesor	30%	15.38%	30.76%	7.69%	15.38%
Evaluaciones, exámenes, audiciones, conciertos	0%	15.38%	46.15	30.76%	7.69%
Dificultad de los ejercicios y temas de clase	0%	23.07%	53.8%	15.38%	7.69%
Desarrollo de la clase	15.38%	46.15%	30.76%	0%	7.69%
Tiempo de preparación y estudio de la clase	23.07 %	15.38%	23.07 %	23.07 %	15.38%

Tabla 2

REACCIONES FÍSICAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño	53.84%	23.07 %	7.69%	15.38%	0%
Fatiga crónica	53.84%	23.07 %	15.38%	7.69%	0%
Dolores de cabeza o migrañas	30.76%	53.84%	7.69%	0%	7.69%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	46.15%	23.07 %	15.38%	15.38%	0%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse	46.15%	38.46%	7.69%	7.69%	0%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	38.46%	30.76%	30.76%	0%	0%

Tabla 3

REACCIONES PSICOLÓGICAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo	30.76%	7.69%	30.76%	7.69%	23.07 %
Sentimientos de depresión y tristeza.	46.15%	38.46%	0%	15.38%	0%
Ansiedad, angustia o desesperación	15.38 %	30.76%	46.15%	7.69%	0%
Problemas de concentración	23.07 %	30.76%	38.46%	7.69%	0%
Sentimiento de agresividad o irritabilidad	69.23%	7.69%	7.69%	15.38%	0%
Sentimiento de vergüenza o culpa	23.07 %	23.07 %	38.46%	15.38%	0%

Tabla 4

REACCIONES DE COMPORTAMIENTO	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflicto o tendencia a discutir o a polemizar	69.23%	7.69%	7.69%	0%	15.38%
Aislamiento de los demás	76.92%	7.69%	7.69%	7.69%	0%
Desgano para estudiar el instrumento	(38.46%	15.38%	30.76%	15.38%	0%
Aumento o reducción en el consumo de alimentos	61.53%	0%	38.46%	0%	0%
Deseos de dejar la carrera	38.46%	23.07 %	30.76%	7.69%	0%

Tabla 5

ESTRATEGIAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva, (defender sus propias ideas preferencias o sentimientos sin causar daño a los demás)	23.07 %	7.69%	30.76%	23.07 %	15.38%
Elaboración de un plan para desarrollo de tareas	7.69%	30.76%	15.38%	30.76%	15.38%
Elogios a si mismo	15.38%	30.76%	23.07 %	7.69%	23.07 %
Aspectos religiosos(oraciones, asistencia a misa u otras actividades de culto)	53.84%	15.38%	7.69%	7.69%	15.38%
Búsqueda de información sobre la situación	53.84%	7.69%	38.46%	0%	0%
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	30.76%	15.38%	46.15%	7.69%	0%

Tabla 6

Bajo esta perspectiva fue posible diseñar y proponer las estrategias que permiten controlar efectivamente cada situación negativa.

6.1 ESTRATEGIAS COGNITIVAS PARA EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS [22]

Alrededor de cada realidad personal, existen diferentes factores que logran estimular tanto positiva como negativamente el pensamiento y la percepción del entorno enriquecido por las relaciones interpersonales y los acontecimientos regulares de lo cotidiano. En este sentido, es importante acudir al análisis de Urie Bronfrenbrenner, con relación a los sistemas ecológicos que infieren directamente en el individuo y generan un esquema de pensamiento determinado según su contexto. De la manera como se logre entender y asimilar cada realidad así será la forma en que el pensamiento va tomando forma y arraigo con el que se puede establecer un criterio, un comportamiento y un estilo de vida con el que se puede o no estar satisfecho.

6.1.1 Estrategia para combatir los pensamientos deformados

Con frecuencia los seres humanos tienden a generar pensamientos que no corresponden a la realidad del momento o de la situación; estos pensamientos son ideas que vienen a la cabeza e impiden ver la realidad de las cosas tal y como son, y en consecuencia conducen al error, lo que influye en gran medida y directamente sobre los estados de animo y las formas de comportamiento.

La estrategia aplicada resulta efectiva en la medida que permite reducir la frecuencia e intensidad de la ansiedad, la baja autoestima, el bajo rendimiento y el perfeccionismo excesivo.

[22] Estas estrategias han sido contextualizadas por el autor, con base en el trabajo desarrollado por la psicóloga Gloria Marsellach Umbert.
http://psicologoenlared.org/articulos/tec_cognitivas.htm

El primer paso en este proceso consiste en identificar 15 tipos de pensamientos deformados que se describen a continuación:

1. **Exclusión**: Esta distorsión circunscribe la realidad a un solo elemento de la situación y prescinde de los demás componentes. Se resalta un simple detalle y todo el evento queda demarcado por este.

2. **Pensamiento polarizado**: Se percibe y se señala cualquier cosa de forma extremista, sin términos medios.

3. **Sobregeneralización**: En esta distorsión se produce una extensión, una conclusión generalizada a partir de un incidente simple o un solo elemento de evidencia. Esta distorsión conduce inevitablemente a una vida cada vez más restringida.

4. **Interpretación del pensamiento**: Cuando una persona interpreta el pensamiento hace juicios repentinos y desacertados sobre los demás. En la medida que su pensamiento interpreta, también se hacen presunciones sobre cómo está reaccionando la gente a las cosas que la rodean, particularmente cómo están reaccionando los demás ante las persona que emite el juicio.

5. **Visión catastrófica:** Cuando una persona asume como catástrofe, eventos que no representan riesgo alguno aunque en si misma sea manifestación mínima de dificultad, da por hecho que no existe ninguna solución y no formula alternativas ni propuestas de cambio, aceptando una realidad negativa .Estos pensamientos a menudo empiezan con las palabras "y si...".

6. **Personalización**: Es la tendencia a relacionar algo del ambiente consigo mismo. El error básico de esta distorsión, consiste en la interpretación de cada experiencia, conversación o mirada como una señal para analizarse y valorarse a sí mismo, y en muchos casos para señalarse.

7. **Sofismas de control**: Existen dos formas en que puede distorsionarse el sentido de poder y control de una persona. En primera medida, una persona puede verse a sí misma impotente y externamente controlada o, en caso contrario, omnipotente y responsable de todo lo que ocurre alrededor. La persona que se siente externamente controlada, se bloquea. El polo opuesto del sofisma del control externo es el sofisma de control omnipotente. La persona que experimenta esta distorsión se cree responsable de todo y de todos.

8. **Sofismas de justicia**: Se basa en la aplicación de las normas legales y sociales a los caprichos de las relaciones interpersonales. Se expresa a menudo con frases condicionales: "Si me quisiera, no se burlaría...".

9. **Razonamiento emocional**: En la raíz de esta distorsión está la creencia de que lo que la persona siente tendría que ser verdadero. Si se siente como un perdedor, entonces tiene que ser un perdedor.

10. **Sofismas de cambio**: El supuesto fundamental de este tipo de pensamiento es que la felicidad depende de los actos de los demás. La falacia de cambio supone que una persona cambiará si se la presiona lo suficiente. La esperanza de felicidad se encuentra en conseguir que los demás satisfagan necesidades. Las estrategias para cambiar a los otros incluyen echarles la culpa, exigirles, ocultarles cosas y negociar.

11. **Etiquetas globales:** Se trata de generalizar una o dos cualidades en un juicio global, con lo cual la visión que se tiene del mundo es estereotipada y unidimensional.

12. **Culpabilidad**: A menudo la culpabilidad implica que otro se convierta en el responsable de elecciones y decisiones que realmente son de nuestra propia responsabilidad. Otras personas focalizan la culpabilidad en ellas mismas exclusivamente.

13. **Los debería**: En esta distorsión, la persona se comporta de acuerdo a unas reglas inflexibles que deberían regir la relación de todas las personas. Las palabras que indican la presencia de esta distorsión son debería, habría de, o tendría. La percepción de la persona en relación con los demás. No sólo son los demás quienes son juzgados, sino que también la persona se hace sufrir a sí misma con los debería.

14. **Tener razón**: La persona se pone normalmente a la defensiva; tiene que probar continuamente que su punto de vista es el correcto, que sus apreciaciones del mundo son justas y todas sus acciones adecuadas. Las opiniones de este tipo de personas raramente cambian porque tienen dificultad para escuchar nuevas informaciones. Cuando los hechos no encajan en lo que ya creen, los ignoran.

15. **El sofisma de la recompensa divina**: En este estilo de ver el mundo la persona se comporta "correctamente" en espera de una recompensa. Se sacrifica y trabaja hasta quedar extenuada y mientras tanto imagina que está coleccionando puntos angelicales que podrá cobrar algún día.

Para empezar a combatir las distorsiones, se debe volver al momento en que se experimentó la emoción ansiógena o el conflicto interpersonal. El siguiente procedimiento que está formado por cuatro pasos, permitirá identificar que se sintió y pensó en determinada situación. También ayudará a descubrir las distorsiones y a restructurar los pensamientos. Estos pasos son:

1. Nombrar la emoción
2. Describir la situación o suceso
3. Identificar las distorsiones
4. Eliminar las distorsiones, rescribiendo de nuevo el pensamiento.

6.1.2 Estrategia de la aserción encubierta

Ayuda a reducir la ansiedad emocional a través del desarrollo de dos habilidades separadas: la interrupción del pensamiento y la sustitución del pensamiento. A la primera indicación de un pensamiento habitual que sabemos que conduce a sufrir emociones desagradables se interrumpe el pensamiento subvocalizando la palabra "Basta". Entonces se llena el hueco dejado por el pensamiento interrumpido con pensamientos positivos previamente preparados que sean más realistas, asertivos y constructivos. Adquiriendo estas habilidades se capacita a una persona para enfrentarse con éxito a los pensamientos que antes conducían a altos niveles de ansiedad, depresión o cólera.

La interrupción del pensamiento actúa como un castigo o táctica distractora, reduciendo la probabilidad de que reaparezca el mismo pensamiento otra vez y creando un espacio en la cadena de pensamientos para una aserción positiva. Las emociones negativas quedan cortadas antes de que puedan surgir.

Esta técnica es útil si se padece de múltiples fobias o de un conjunto de miedos de carácter general, relacionados entre sí.

Pasos a seguir:

1. Identificar y valorar los pensamientos estresantes.
2. Fijar una interrupción temporal: Se tiene en mente el pensamiento estresante a la vez que se programa un despertador para sonar en los próximos dos minutos. En el momento en que la alarma suene se grita una palabra clave para detener el pensamiento y se mantiene la mente en blanco durante 30 segundos.
3. Practicar sin ayuda la interrupción del pensamiento: Lo mismo que el anterior pero sin la ayuda del despertador. Se da por concluida esta fase cuando se es capaz de gritar la palabra clave internamente.
4. Preparar las aserciones encubiertas: Seleccionar pensamientos positivos que puedan sustituir el vacío mental.
5. Practicar la aserción encubierta.
6. Usar la aserción encubierta en situaciones de la vida real

6.1.3 Estrategia de la solución de problemas

Se puede definir problema como "el fracaso para encontrar una respuesta eficaz". La solución de problemas es útil para reducir la ansiedad asociada a la incapacidad para tomar decisiones. Pasos a seguir:

1. Identificar las situaciones problemáticas.
2. Describir con detalle el problema y la respuesta habitual a dicho problema.

Al describir la situación y la respuesta en términos de quién, qué, dónde, cuándo, cómo y porqué, se verá el problema de forma más clara. Al describir la respuesta es importante definir los objetivos que se pretenden, que de ser cumplidos, significará que el problema estaría resuelto.

3. Hacer una lista con las alternativas.

En esta fase se utiliza la estrategia denominada "lluvia de ideas" para conseguir los objetivos formulados. Esta técnica tiene cuatro normas básicas: no debe haber las críticas, toda propuesta es válida, entre mayor sea la cantidad de ideas mejor posibilidad de optimizar resultados y por último, generar variedad en cada una de las propuestas.

4. Ver las consecuencias.

Este paso consiste en seleccionar las estrategias más prometedoras y evaluar las consecuencias en caso de ser puestas en práctica.

5. Evaluar los resultados

6.1.4 Estrategia de la desensibilización sistemática

Con la desensibilización sistemática una persona puede aprender a enfrentarse a objetos y situaciones que le son particularmente amenazadoras. Se trata de aprender a relajarse mientras se imaginan escenas que, progresivamente, van provocando mayor ansiedad. La técnica es efectiva para combatir fobias clásicas, miedos crónicos y algunas reacciones de ansiedad interpersonal.

Estos pasos son:

1. Relajar los músculos a voluntad
2. Hacer una lista con todos los temores
3. Construir una jerarquía de escenas ansiógenas de menor a mayor intensidad de ansiedad.
4. Progresar en la imaginación con las situaciones temidas de la jerarquía. Es importante que se practique la visualización para que la situación se viva lo mas real posible. Es recomendable no continuar con la siguiente situación ansiógena, hasta tanto la anterior no se haya resuelto totalmente en relación con el grado ansiedad experimentado.

6.1.5 Estrategia de la inoculación del estrés

La inoculación del estrés enseña cómo afrontar y relajarse ante una amplia variedad de experiencias estresantes. El entrenamiento incluye aprender a relajarse utilizando la respiración profunda y la relajación progresiva, de modo que cada vez que se experimente estrés, donde y cuando sea, se pueda relajar la tensión. Esta técnica se describe de la siguiente manera:

1. Elaborar una lista personal de situaciones de estrés y ordenarla verticalmente desde los ítems menos estresores hasta los más estresantes. Después se aprenderá a evocar cada una de estas situaciones en la imaginación y cómo relajar la tensión mientras se visualiza claramente la situación causante del estrés.

2. Crear un inventario propio de pensamientos de afrontamiento del estrés, los cuales se utilizarán para contrarrestar los antiguos pensamientos automáticos habituales.

3. Utilizar elementos de relajación y de afrontamiento en tiempo real para ejercer presión sobre los hechos estresores que se consideran perturbadores mientras se respira profundamente, aflojando los músculos y utilizando pensamientos de afrontamiento del estrés.

Esta técnica permite contrarrestar la ansiedad interpersonal y en general, la ocasionada por situaciones de entrevistas, audiciones en público y exámenes.

6.1.6 Estrategia de la sensibilización encubierta

Se utiliza para tratar los hábitos destructivos. Se denomina "encubierta" porque el tratamiento básico se realiza en la mente. La teoría en la que se basa la sensibilización encubierta es la siguiente: Las conductas que se convierten en hábitos arraigados son aprendidos debido a que son reforzadas consistentemente por una gran cantidad de placer. Una forma de eliminar el hábito es empezar asociando la conducta habitual con algún estímulo imaginario muy desagradable. Así, el antiguo hábito deja de evocar imágenes placenteras y empieza a asociarse con algo nocivo y repulsivo.

Es efectiva en el tratamiento de ciertas desviaciones sexuales, para reducir los hurtos, la compulsión al juego, a mentir, a comprar. Se ha usado con resultados variables para tratar problemas con el alcohol o el tabaco.

Pasos:

1. Aprendizaje de la relajación progresiva
2. Análisis del hábito destructivo
3. Creación de una jerarquía placentera: lista de cinco o diez escenas en las que la persona disfrute del hábito destructivo.
4. Creación de una escena aversiva: Buscar un pensamiento repulsivo o aterrador
5. Combinación de escenas agradables y aversivas.
6. Alteración de la escena aversiva
7. Practicar la sensibilización encubierta en la vida real.

6.1.7. Estrategia de la visualización

La visualización es una herramienta muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, también para efectuar cambios deseados de la conducta. Puede usarse para aliviar la tensión muscular y eliminar el dolor.

Básicamente se trata de relajarse e imaginar claramente diferentes situaciones de manera muy cercana a la realidad, con todos los detalles posibles. Esta es una de las técnicas cognitivas más utilizadas para el tratamiento del estrés.
La barrera más común de la intervención cognitiva del estrés es limitar el uso de la imaginación. Para lograr un mejor control en este aspecto, se recomienda:

1. Concentrarse en otros tipos de sentidos diferentes del visual, como el tacto, el gusto, el oído y el olfato.
2. Grabar una descripción detallada de la escena que se pretende imaginar.
3. Dibujar la escena original que se pretende imaginar, con el propósito de activar los detalles visuales. Es importante destacar los objetos y detalles que dan a la escena una descripción precisa.

Un obstáculo importante es la falta de credibilidad en las técnicas. Sin embargo, la aplicación de estos ejercicios resulta ser efectiva y puede resultar definitivamente útil en la medida que haya credibilidad y confianza en el momento de realizarlos.

6.2 TÉCNICA DEL CÓDIGO CURATIVO: IMPACTO INSTANTANEO[23]

El impacto instantáneo es una técnica de fácil ejecución y de resultados completamente efectivos en situaciones de estrés situacional, que puede presentarse en momentos previos de un examen o de un concierto. Este procedimiento combina algunos elementos que permiten reducir al máximo el estrés.

---

[23] LOYD, Alex, JOHNSON, Ben. EL CÓDIGO CURATIVO. p. 271. Intermedia Publishing Group. Peoria, Arizona. 2011

La aplicación de esta técnica permite interrumpir la respuesta al estrés ocasionado por situaciones extremas relativas a la actividad académica de tal modo que se logra recuperar el balance físico y mental.

El impacto instantáneo sugiere el siguiente proceso:

1. **Calificar del grado de estrés.**
   Es necesario determinar el nivel estrés y la forma en que esta afectando el estado físico y anímico además de la interacción con otras personas y con su entorno en general. Para ello, se sugiere adoptar la calificación en escala de 1 a 10, donde 1 es el grado mínimo, de tal modo, que al realizar el ejercicio se tome una referencia de nivel que se pueda comparar con el estado inicial.

2. **Adoptar postura del cuerpo.**
   El cuerpo debe permanecer en una posición cómoda, preferiblemente sentado; en este caso es importante mantener las palmas de las manos juntas, en posición de oración.

3. **Identificar la situación de estrés y su efecto.**
   Es importante saber de qué manera se está siendo afectado y que partes del cuerpo están directamente involucradas.

4. **Realizar respiración de Poder**

- Se inicia con respiraciones abdominales rápidas y fuertes, tanto en la inhalación como en la exhalación, utilizando el apoyo del diafragma de tal modo que al momento de tomar el aire el abdomen se expanda y se comprima cuando se bote. Esta acción se realiza durante diez segundos, repitiéndose tres veces seguidas.

Mientras se realiza esta respiración es fundamental visualizar y pensar en una situación positiva, por ejemplo: el estrés abandonando el cuerpo o una escena tranquila; en el caso de la música, imaginarse tocando en completa paz, con mucha seguridad y disfrutando el momento.

Practicar este ejercicio al menos tres veces al día permite disminuir considerablemente los niveles de estrés en general.

6.3 TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL EFT

6.3.1 Ansiedad

Uno de los estados de mayor inestabilidad y de indefensión es la ansiedad. En los momentos de exámenes y de audiciones de instrumento, esta condición se genera por las dudas planteadas e inseguridades latentes que no permiten desarrollar la actividad plenamente. En este sentido, se pueden diferenciar dos situaciones, por un lado una preparación suficiente y consciente de los contenidos del examen pero en el momento de tocar se presentan bloqueos que afectan notoriamente el trabajo realizado, lo que indica que hay un estado de ansiedad puro asociado a los exámenes, y por el otro, no se hizo una correcta preparación y en el momento del examen, como en el caso anterior, también se presentan dichos bloqueos. Esta última condición, refleja un posible sabotaje a las posibilidades de éxito y de buenos resultados por la impaciencia que muchas veces se produce dado que el tiempo que se tiene disponible para la preparación del examen, no es utilizado correctamente.

En este caso se plantea el siguiente proceso que permite resolver las dificultades en la preparación de los exámenes de instrumento y en el que la impaciencia juega un papel determinante:

1. Imaginar que se va a estudiar por un periodo prolongado de tiempo con sus respectivos descansos.
2. Dar ligeros golpes debajo de la nariz (DN), repetir tres veces: *"Me acepto y me apruebo aunque soy incapaz de estudiar durante tanto tiempo"*
3. Dar ligeros golpes en el lado de la mano(BM) o frotar el punto dolorido (PD), diciendo tres veces: *"Me acepto a mi mismo aunque me impaciento cuando me pongo a estudiar y lo dejo"*
4. Dar cinco golpes ligeramente sobre la ceja (CC)

A continuación se completa la secuencia del tratamiento de la ansiedad asociada a los exámenes de la siguiente manera.

1. Identificar el ejemplo que mejor describe la situación de tensión descritas en las siguientes situaciones posibles:
   a) El nivel de nerviosismo es tan alto que no es posible dar lo mejor de si.
   b) Hay anticipación al fracaso o no hay autoaceptación por recibir baja calificación.

   Pensar en la situación que genera ansiedad y evaluar su nivel en escala de cero a diez, donde cero representa el mínimo de tensión.
2. Tratar las posibles inversiones tocando repetidamente el lado de la mano (BM), o frotarse el punto dolorido (PD), mientras se dice tres veces mentalmente o en voz alta: *"Me acepto profundamente aunque me bloquee cuando estoy tocando", O, "Me acepto y, me apruebo aunque no tenga buena calificación en el examen"*. También es útil tocarse el lado de la mano (BM) o el punto dolorido (PD) mientras se repite: *"Me acepto a mi mismo con todos mis problemas y limitaciones"*
3. Identificar los puntos Debajo del ojo (DO), Debajo del brazo (DB) y Debajo de la clavícula (DC), y pensar al mismo tiempo en la ansiedad que producen los exámenes. En cada uno de estos puntos se dan cinco golpes suaves en el orden indicado.
4. Evaluar nuevamente la tensión que se siente en escala de cero a diez, y revisar si hay alguna disminución después de tres intentos de aplicación del ejercicio. En caso de no presentarse algún resultado positivo, es posible que haya necesidad de efectuar otro tratamiento diferente, identificar si es un caso de inversión psicológica o autosabotaje, lo cual amerita su respectivo tratamiento.
5. Practicar el equilibrador de cerebro (BB), aplicando los golpes en la parte posterior de la mano (DM), mientras se giran los ojos en el sentido de las agujas del reloj y posteriormente en sentido contrario, al mismo tiempo se entona una melodía, se cuenta hasta cinco y nuevamente se repite la melodía.
6. Repetir secuencias 1,2 y 3.
7. Nuevamente se evalúa el nivel de tensión utilizando la misma escala, en esta etapa debería ser menor el grado de ansiedad. Si el rango está entre cero y dos, se puede pasar al punto nueve. En algunos casos es necesario repetir la secuencia del tratamiento mientras se imagina o incluso estando en la situación real que el miedo no afecta el rendimiento.
8. Mientras no se haya producido alguna reducción del nivel de ansiedad, es necesario repetir la secuencia hasta que quede muy poca o definitivamente ninguna. Si se presenta algún estancamiento esto indica que hay una mini inversión que puede ser tratada tocando el dedo meñique de la mano (BM), mientras se repite tres veces: *"me acepto profundamente, aunque no haya resuelto este problema".*

9. Cuando el nivel de ansiedad está entre cero y dos, es necesario practicar el giro de ojos (ER), para seguir reduciendo la tensión y completar los efectos del tratamiento. Para ello, se dan golpes suaves en la parte posterior de la mano (DM), manteniendo la cabeza erguida y moviendo únicamente los ojos muy lentamente, en forma vertical en el mayor ángulo de apertura posible, de abajo hacia arriba.

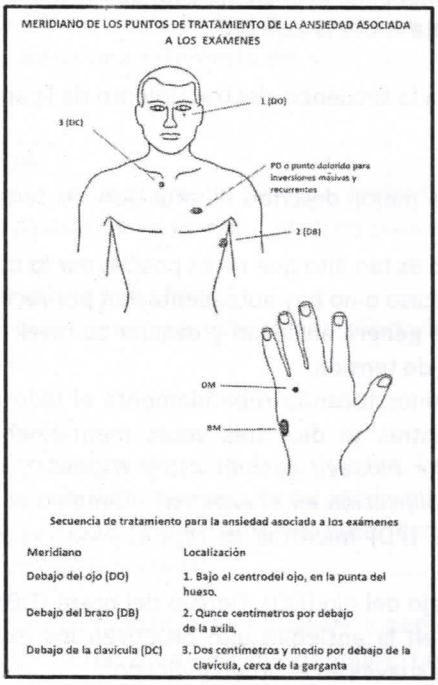


Figura 29

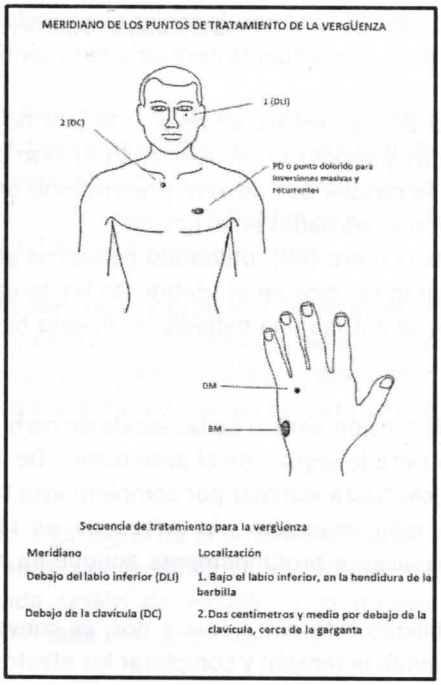
6.3.2 Vergüenza

A diferencia de la culpa, la vergüenza hace saber que hay algo esencialmente equivocado desde el interior, algo que definitivamente está mal en el núcleo del ser. La culpa por su parte, muestra que hay algo que se ha hecho mal. En ciertos momentos de vergüenza resulta difícil ver a los ojos de los demás, hay tendencia a esconderse y evitar socializar.

Para resolver estas dificultades que afectan profundamente los procesos de desarrollo personal y académicos, se propone el siguiente ejercicio:

1. Pensar en una situación personal de vergüenza. Determinar niveles de vergüenza de cero a diez donde diez representa el máximo de nivel de incomodidad.
2. Tratar las posibles inversiones tocando repetidamente en el lado de la mano (BM) o frotando el punto dolorido (PD) mientras se dice tres veces: *"Me acepto profundamente aunque sienta vergüenza"*, o también *"me acepto con todos mis problemas y limitaciones"*.
3. Dar cinco golpes suaves en el punto debajo del labio inferior (DLI) y posteriormente en el punto debajo de la clavícula (DC), mientras se piensa en la situación de vergüenza que en ningún caso debe generar incomodidad.

4. Evaluar nuevamente la tensión en escala de cero a diez, y determinar en que grado se encuentra. En el caso de no presentarse modificación alguna es necesario volver al paso 2 y repetir la secuencia, si después de tres intentos no hay resultados es posible que se presente una creencia saboteadora que requerirá definitivamente corrección que se puede tratar tocando el dedo meñique de la mano (BM), mientras se repite tres veces: *"Me acepto profundamente aunque no haya resuelto completamente este problema"*.
5. Practicar el equilibrador de cerebro (BB),dando golpes suaves en la parte posterior de la mano, mientras se giran los ojos en ele sentido de las manecillas del reloj y posteriormente en sentido contrario ,entonar una melodía corta, contar hasta cinco y finalmente volver a cantar la melodía.
6. Repetir la secuencia 1 y 2.
7. Volver a evaluar el nivel de tensión de cero a diez, donde debería notarse una disminución considerable, si se encuentra en un rango entre cero y dos, se puede seguir son el punto 9. En algunos casos habrá necesidad de repetir varias veces el tratamiento mientras se piensa en la situación de vergüenza o incluso estando en la situación real hasta sentirse completamente aliviado.
8. Mientras se produce disminución en el nivel de vergüenza es necesario continuar con el tratamiento hasta que finalmente quede poca o ninguna emoción.
9. Cuando el nivel de vergüenza se encuentre entre cero y dos es conveniente aplicar en la práctica el giro de los ojos (ER) para seguir reduciendo la tensión y completar definitivamente este tratamiento. Para lo cual se deben dar golpes suaves en la parte posterior de la mano (DM) manteniendo la cabeza erguida moviendo los ojos en sentido vertical de abajo hacia arriba.



Secuencia de tratamiento para la vergüenza

Meridiano	Localización
Debajo del labio inferior (DLI)	1. Bajo el labio inferior, en la hendidura de la barbilla
Debajo de la clavícula (DC)	2. Dos centímetros y medio por debajo de la clavícula, cerca de la garganta

Figura 30

6.3.3 Culpa

Un sentimiento recurrente relacionado con las acciones y sus resultados, es evidentemente la culpa. En el contexto del aprendizaje musical con su connotación de experiencias expositivas y también competitivas, la culpa se muestra como resultado de una acción generadora de malos resultados o de decisiones inapropiadas, que afectan directamente al propio individuo y/o a sus pares.

Este tratamiento permite concientizar desde el contexto de los valores, que desde todo punto de vista se debe asumir la responsabilidad por los propios actos, pero en ningún caso se debe llegar al extremo de cargar una culpa permanente que puede ocasionar un estado de pasividad e indefensión y a su vez una actitud de autocastigo por lo que se hizo o se ha dejado de hacer.

Tratamiento:

1. Pensar muy concretamente en una situación o persona que produce el sentimiento de culpa. Calificar esta condición de cero a diez donde cero es el nivel mínimo de culpabilidad.
2. Tocar rápida y suavemente el lado izquierdo de la mano (BM) o frotar el punto dolorido mientras se piensa o se dice tres veces: *"Me acepto aunque me siento culpable de... (nombre del suceso)*, o decir o pensar tres veces: *"Me acepto con todos mis problemas y limitaciones"*.
3. Identificar en el diagrama los puntos del dedo índice (UI) y debajo de la clavícula (DC), mientras se piensa en la situación que produce culpabilidad sin profundizar de tal manera que no se genere incomodidad. Posteriormente se dan cinco golpes suaves en el punto del dedo índice mientras se repite tres veces: *"Me libero de esta culpabilidad"* o también se puede decir frases de apoyo tales como: *"Me perdono porque no hice nada malo", "Hay perdón en mi corazón", "Me perdono a mismo" "Lo estoy haciendo lo mejor que puedo"* .A continuación , se dan cinco golpes suaves en el punto (DC), con la fuerza necesaria para sentirlos sin que haya ningún tipo de dolor.
4. Evaluar nuevamente la tensión en escala de cero a diez. Si no hay ningún tipo de cambio, es necesario volver al paso dos y repetir la secuencia. En el caso de no obtener ningún resultado después de tres intentos es posible que se esté presentando una creencia saboteadora que se podrá corregir con las indicaciones dadas en el paso 8.
5. Practicar el equilibrador de cerebro (BB), utilizando pequeños golpes en la parte posterior de la mano (DM), mientras se giran los ojos en el sentido de las agujas del reloj y posteriormente en sentido contrario, después se entona una melodía, se cuenta hasta cinco y finalmente se vuelve a entonar la melodía.
6. Repetir secuencia 1 y 2
7. Volver a evaluar el nivel de tensión dentro de las escala de cero a diez. Si se consigue estar en el rango entre cero y dos, es posible seguir con el paso nueve. De lo contrario se necesitará repetir el procedimiento varias veces hasta eliminar por completo esta tensión.
8. Cuando se produce una mini inversión , lo adecuado es tocarse el dedo meñique (BM), repitiendo tres veces : "Me acepto profundamente aunque no haya resuelto por completo este problema"
9. Cuando el nivel de culpabilidad esté entre cero y dos, es conveniente practicar el giro de ojos (ER) para continuar reduciendo la tensión y completar los efectos del tratamiento. Igualmente se dan golpes suaves en la parte posterior de la mano (DM), manteniendo la cabeza erguida y moviendo los ojos lentamente de abajo hacia arriba.

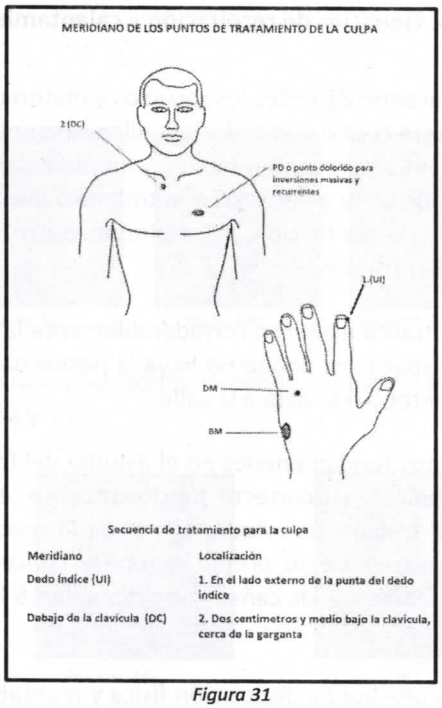


Figura 31

6.4 ESTRATEGIA DE ESTUDIO DE APRENDIZAJE COGNITIVO

Para obtener un nivel adecuado y suficiente tanto en la interpretación instrumental ante el público como en los exámenes y en todas las actividades académicas en general, es necesario partir de bases sólidas con respecto al estudio de las obras y de los estudios y ejercicios asignados. La buena práctica ofrece al estudiante no sólo su capacidad de tocar, sino que además estimula su confianza y seguridad en el momento de presentarse ante el público y el jurado.

Quienes han asumido la tarea de investigar y proponer técnicas de estudio instrumental, coinciden en que el desarrollo de la práctica constante y de buena calidad es un factor esencial para llegar a ser excelentes intérpretes. Por eta razón, resulta oportuno desarrollar un mecanismo de estudio que favorezca la optimización del tiempo y al mismo tiempo permita un efectivo esfuerzo mental y físico.

6.4.1 Etapas de estudio

Es preciso destacar que el estudio organizado de una obra y de todos los contenidos de un programa de estudio requiere de diversas etapas, por lo tanto es importante plantear metas de acuerdo con las necesidades y propósitos de cada sesión de estudio, y al mismo tiempo, determinar un sistema adecuado del manejo del tiempo en cada una de las sesiones.

6.4.1.1 Preparación y organización. Ejercicios de respiración y calentamiento físico

Esta etapa se relaciona con la preparación de todos los recursos y materiales necesarios para la sesión de estudio. Por esta razón, es importante contar con todos aquellos elementos indispensables en el estudio del fagot con el propósito de que no se presenten interrupciones recurrentes durante el tiempo de la práctica. De otra parte, el lugar donde se va a desarrollar el trabajo debe estar bien acondicionado desde el punto de vista de la iluminación, la ventilación, la amplitud, control del nivel de ruidos y de otros factores que pueden afectar la concentración.

Es frecuente que los factores de distracción alteren considerablemente la sesión de estudio, por lo tanto, resulta muy productivo lograr un espacio en donde no haya la posibilidad de dispersión fácilmente con elementos como la televisión, el teléfono o la vista a la calle.

Si bien es cierto que los implementos fundamentales en el estudio del fagot involucran directamente la fabricación y preparación de las cañas y su correcto funcionamiento, es necesario señalar que no es conveniente mezclar el tiempo del trabajo de estudio con el de la revisión y adecuación de las cañas dado que las dos actividades requieren de su propio tiempo y concentración, razón por la cual es importante trabajar en su debido momento las cañas que respondan a las necesidades y exigencias de las obras .

También es importante contar con una buena disposición física y mental, ya que estos factores influyen invariablemente en esta fase previa de la práctica. La relajación, la motivación, los ejercicios de calentamiento (con y sin instrumento) y la planificación de la sesión de estudio son actividades más que complementarias; son herramientas que ofrecen tanto al cuerpo como a la mente una mejor disposición y un tiempo de estudio más efectivo.

6.4.1.1.1 Ejercicios físicos de calentamiento[24]

Toda actividad instrumental implica un ejercicio físico, por lo tanto es importante lograr una adecuada preparación muscular para iniciar la práctica diaria del instrumento, más aun si se trata de hacer movimientos repetitivos, rápidos y de precisión en cada sesión de estudio.

Es necesario tener en cuenta que el sistema musculoesqueletico necesita un tiempo mínimo para poder responder a un incremento de la actividad física debido a que el aumento de la temperatura muscular que acompaña un calentamiento progresivo disminuye la viscosidad muscular, lo cual favorece su rendimiento mecánico.

Las ventajas de realizar un buen calentamiento se reflejan en el aumento del riego sanguíneo y de la temperatura muscular interna, además de preparar el sistema muscular tendinoso para máximas tensiones que se prolongan por largo tiempo.

Con el propósito de garantizar un buen calentamiento se recomienda repetir cada ejercicio de 8 a 10 veces.

---

[24] SARDÁ, Esther. (2003): En forma: Ejercicios para músicos. p. 93. Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona España.

Ejercicio 1. Muñeca en posición neutra y mano abierta. Esta se cierra desde el meñique al índice. Figuras 32a, 32b y32c.



Figura 32a



Figura 32b



Figura 32c

Ejercicio 2. Palmas abiertas hacia arriba, codos pegados al cuerpo se llevan las manos hacia el interior girando las muñecas. Figuras 33a y 33b.



Figuras 33a

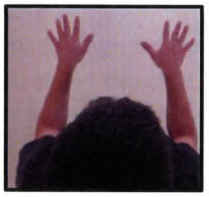


Figura 33b.

Ejercicio 3. Con los brazos a lo largo delo cuerpo y los codos estirados se giran las manos hacia adentro y hacia afuera, de esta manera se realiza rotación del húmero. Figuras 34a y 34b.



Figura 34a



Figura 34b

Ejercicio 4. Se suben los hombros al máximo tanto simultánea como alternadamente, y se bajan descargando la tensión con fuerza. Figuras 35a y 35b



Figura 35a



Figura 35b

UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSE DE CALDAS
SISTEMA DE BIBLIOTECAS

Ejercicio 5. Sentado, se cruzan los brazos en el pecho y se gira el tronco hacia cada lado. Figuras 36a, 36b y 36c.



Figuras 36a



Figura 36b



Figura 36c

Ejercicio 6. Brazos adelante del cuerpo, el codo derecho completamente estirado; la mano izquierda se coloca sobre la palma de la mano derecha tirando hacia atrás los dedos y la muñeca. El dedo pulgar se mantiene separado. Se desciende hasta tirar de la punta de los dedos. Es importante verificar el estiramiento en la cara interna del antebrazo, de la muñeca y de los dedos. Figura 37.



Figura 37

Ejercicio 7. Se entrecruzan los dedos, posteriormente se giran las palmas de las manos hacia el exterior y con los codos estirados se llevan los brazos hacia la vertical. Es importante notar el estiramiento bilateral en toda la zona interna de los dedos, los antebrazos y los brazos. Figuras 38a y 38b



Figuras 38a



Figura 38b

Ejercicio 8. De pie, caderas, rodillas y pies están alineados con la pelvis en posición neutra, los brazos en posición oblicua alta a la altura de la cabeza. Se flexionan las muñecas con los dedos hacia el exterior y a su vez se lleva la zona lumbar hacia atrás realizando una retroversión de la pelvis. Figuras 39a y 39b.



Figura 39a



Figura 39b

Ejercicio 9. Sentado sobre los talones, de tal modo que los glúteos se mantengan en dirección a ellos en todo momento, se estira el cuerpo hacia adelante hasta tocar el suelo, intentando llegar lo más lejos posible, manteniendo la cabeza en la línea de la columna. Figura 40.



Figura 40

6.4.1.1.2 Ejercicios de respiración [25]

El propósito de mantener una rutina exigente en el trabajo de la respiración, es el de mejorar la oxigenación de los tejidos e incrementar la autoconfianza del músico. Es recomendable hacer esta practica antes de iniciar cada sesión de estudio con la finalidad lograr una adecuada disposición tanto física como mental.

Estos ejercicios se realizan iniciando en posición boca arriba con las rodillas flexionadas lo cual favorece la distensión abdominal y facilita el patrón diafragmático, al tiempo que se debe tener presente el control de la postura en la cabeza, la pelvis y la columna vertebral. Posteriormente, la posición cambia y se trabaja en sedestación, bipedestación e incluso si el instrumento lo permite, se puede hacer caminando.

---

[25] SARDÁ, Esther. (2003): En forma: Ejercicios para músicos. p. 89. Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona España.

Ejercicio 1. Patrón abdominodiafragmatico.
Se toma el aire por la nariz y se lleva hacia el abdomen. Este a su vez, se infla debido a que el diafragma empuja las vísceras hacia afuera. El aire se expulsa por la boca entreabierta, espirando lentamente con la ayuda de los abdominales. Figuras 41a y 41b.



Figura 41a



Figura 41b

Ejercicio 2. Patrón costal bajo.

Se toma el aire por la nariz para llevarlo hacia las costillas inferiores. Se recomienda colocar las manos a cada lado de la parrilla costal; la espiración es activa y lenta. La variable que se puede utilizar consiste colocarse de lado de manera que la parte que no esté en contacto con el suelo consiga una mayor amplitud. Figura 42.



Figura 42

Ejercicio 3. Patrón costal alto.

Se toma aire por la nariz y se lleva hacia la parte alta del tórax. Las manos se ubican en este punto para facilitar el ejercicio. La espiración se hace de la misma forma de los ejercicios 1 y 2. Figura 43



Figura 43

Ejercicio 4. Respiración global o completa.

Se realiza una respiración lenta profunda y sin interrupción entre los tres patrones, describiendo un círculo de la siguiente manera: Se toma el aire por la nariz llevándolo hacia el abdomen, posteriormente, se dirige hacia las costillas más bajas y después hasta la parte más alta del tórax.

La espiración se hace lentamente por la boca entreabierta y de forma activa, de manera que los abdominales se contraen haciendo descender el abdomen, después se cierran las costillas y finalmente desciende la parte alta costal. Figura 44.



Figura 44

6.4.1.2 Análisis y exploración

A esta etapa corresponde la realización del análisis completo de las obras y de los estudio técnicos de clase ya sea en el sentido armónico, estructural, rítmico y melódico, además de la lectura a primera vista, el estudio de las digitaciones y la identificación de dificultades de mayor relevancia.

De acuerdo con la dificultad de la obra o del ejercicio técnico, es importante plantear un orden de trabajo que permita optimizar el tiempo y a su vez lograr una mayor comprensión de cada pasaje. En este caso resulta útil elaborar de forma escrita un orden de temas y aspectos a trabajar tales como las dificultades de articulación, de afinación, emisión y proyección de sonido en todos los registros, saltos de intervalos, dificultades rítmicas, dinámicas, puntos de respiración y de fraseo, opciones de digitación.

La siguiente ficha permite consignar los temas relevantes de estudio y registra el proceso diario en cada sesión.[26]

FICHA DE SEGUIMIENTO DE ESTUDIO DIARIO								
Fecha:								
Obra o estudio:								
Sección estudiada:								
Objetivos de estudio:								
SESION N°	AFINACION	DINAMICAS	RITMO	FRASEO	TECNICA	REGISTRO	ARTICULACIONES	SONIDO
Tareas:								

Tabla 7

[26] Ficha realizada por el autor.

Es importante referenciar en cada casilla las dificultades presentadas en cada tema y determinar si estas han sido superadas o no.

En los niveles de iniciación no necesariamente puede presentarse este tipo de complejidad dentro del análisis, sin embargo es importante motivar al estudiante para organizar todos los aspectos posibles relacionados con la preparación de la clase lo cual permite mayor comprensión de cada tema y mejor utilización del tiempo.

La realización del análisis sin el instrumento, ayuda a desarrollar una lectura objetiva y detallada con la que es posible detectar los puntos relevantes de dificultad, factor que permite asimilar con más seguridad cada aspecto trabajado.

6.4.1.3 Atención centrada

En esta etapa se realiza el análisis y la resolución de las dificultades detectadas, la programación motriz, el diseño de ejercicios específicos que permitan la resolver problemas técnicos, la integración de elementos expresivos, el trabajo de memorización y visualización y el repaso general de las piezas.

Es importante destacar que la memoria es una herramienta fundamental en el proceso de estudio en tanto que permite asegurar los pasajes de mayor dificultad y concentra la atención más en la parte auditivo que en la visual, de manera que objetivamente el estudio es mas más analítico y permite un mayor control sobre las dificultades técnicas e interpretativas que se presenten y obliga más a una atención auditiva y mayor precisión sobre la técnica exigida en cada sección. Para esto, es conveniente empezar con pasajes cortos no mayor a cuatro compases, en un tempo relativamente cómodo y repitiendo cada pasaje un numero de veces previamente determinado para lograr un completo control del pasaje, posteriormente se adiciona de manera progresiva otros grupos de compases estudiados de la misma forma para permitir la posibilidad de tocar de memoria frases mas largas e incluso secciones completas, situación que dará mayor seguridad y comprensión de la obra.

Además de la aplicación de la técnica de la digitación, es muy importante verificar constantemente la forma en que se está haciendo el trabajo respiratorio, pues de este depende en gran medida la calidad y la proyección del sonido, la afinación, las articulaciones y el fraseo.

6.4.1.4 Estudio e interpretación

Es fundamental destacar la necesidad de los procesos de calentamiento con el instrumento y preparación previos a la sesión de estudio tanto de los ejercicios técnicos como de las obras de repertorio.

En primer lugar, el trabajo de la búsqueda de una buena sonoridad es una actividad de la cual no se puede prescindir pues es allí donde la concentración y calidad sonora, la expresión, la afinación, la respiración y otros factores de interpretación se van madurando y afianzando en forma progresiva, para esto se sugiere el siguiente procedimiento de calentamiento en relación con el sonido.

Se inicia desde el Si bemol del registro grave, en tempo lento, con dinámica piano crescendo a forte durante dos compases en 4/4, con pausa de un compás alternado con su octava superior y ascendiendo cromáticamente hasta completar todo el registro del instrumento siguiendo el mismo orden y procedimiento de la nota inicial.

Para lograr un resultado óptimo, se recomienda tener en cuenta las siguientes consideraciones:

1. En cada nota se debe lograr un ataque limpio y seguro.
2. La presión del aire debe ser constante y firme para mantener la afinación estable y lograr buena proyección y calidad sonora.
3. Es importante insistir en el uso de los reguladores, dado que este es un recurso importante que permite gran desarrollo de la sonoridad.
4. Es necesario contar con un espejo de cuerpo entero que permita detectar los errores de postura, digitación, embocadura y tensión muscular.
5. Debe mantenerse una atención constante sobre la embocadura, en relación con la presión ejercida sobre la caña y la forma y posición en forma de "o" invariable de los labios.

La presentación en audiciones y comprobación de los logros por medio de los exámenes y parciales es una condición fundamental e indispensable en todo proceso de formación. Aquí se agrupan los elementos que tienen que ver con la preparación del trabajo final:

1. Realizar un trabajo repetición consciente para disminuir la ansiedad escénica.
2. Programar exposiciones diversas, no solamente frente al público, sino también mediante la grabación de video y audio.
3. Elaborar un plan de interpretación.
4. Presentar evaluación del proceso formativo

6.4.1.5 Organización del tiempo de estudio

En relación con este tema existen múltiples metodologías que varían en función de cada intérprete. Sin embargo se encuentran algunos puntos en común en la mayoría de ellas, como los que a continuación se describen:

1. Es importante la programación y cumplimiento de un tiempo fijo de estudio diario, aunque no necesariamente a la misma hora pero es conveniente que se utilice la misma cantidad de horas en las cuales no se presente ningún tipo de interrupciones que puedan perjudicar su continuidad, de tal forma que se priorice la práctica por encima de otras actividades.
2. La jornada de estudio debe comprender entre 2 y 3 horas diarias como mínimo para lograr una mayor calidad interpretativa y riqueza técnica, al igual que mayor resistencia del lábio y mejor control de la respiración y también, familiaridad con los variables físicas del instrumento (peso, tamaño, y forma).
3. Esta jornada debe distribuirse en varias sesiones de 45 minutos cada una con intervalos de descanso de 15 minutos.

Para lograr resultados mas efectivos es importante no abarcar demasiado material a la vez, esta idea se puede entender de dos formas: ya sea desde la costumbre de trabajar todas las obras en una sola jornada de estudio, o bien desde la óptica de la repetición global.

En el primer sentido, es recomendable no estudiar las mismas obras todos los días, ya que dividir el programa total en dos o tres grupos de piezas y practicar cada día un grupo diferente, permite profundizar más y mejor en cada obra, creando la posibilidad de descubrir nuevos elementos en el estudio y reducir de la misma forma los riesgos de llegar al cansancio y a la rutina que se produce cuando ya no se encuentran elementos para corregir en el trabajo de una pieza.

En relación a la repetición global, es necesario tener en cuenta que cuando se trabaja de forma simultánea por ejemplo el sonido junto con el fraseo y los elementos técnicos o incluso cuando se hacen repeticiones de fragmentos muy largos de música, por norma general algunos aspectos relacionados con el buen estudio se debilitan, teniendo como consecuencia el incremento de la fatiga muscular y mental, lo que puede generar el cansancio y la posibilidad de una lesión física, además se disminuye la capacidad de concentración; se pierde el trabajo minucioso y concienzudo y por consiguiente se fomentan malos hábitos de estudio sin que se produzca un resultado positivo. Por todo ello, hay que evitar este tipo de repetición y sustituirla por una que sea más parcial e incluso "celular", entendiendo por ello la que se basa en el estudio de un solo gesto técnico o movimiento o incluso pasajes cortos que puedan recordarse fácilmente.

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario desechar la repetición mecánica e inconsciente y cambiarla por una repetición reflexiva y pausada en la cual haya pequeños descansos entre cada intento, así se permitirá un reposo tanto mental como físico para lograr siempre repeticiones acertadas.

6.4.1.6 Definición de metas

Es importante plantear en cada sesión la organización de los contenidos o temas a tratar (trabajos técnico, expresivo y/o interpretativo; resolución de problemas; lectura; fabricación, preparación y revisión de cañas, y los recursos a utilizar (ejercicios, estudios y repertorio) con el propósito de optimizar el tiempo de estudio. Sin embargo, lo que permite una mayor efectividad del tiempo empleado, es la determinación y planteamientos de objetivos concretos elaborados según el nivel, las capacidades musicales del estudiante y las prioridades de los temas de trabajo.

El establecimiento de metas va a ofrecer a cada estudiante la reflexión necesaria sobre la práctica aplicando los conocimientos propios, lo que le permitirá mayor autonomía y confianza. Además, su visión del nivel de aprendizaje y de las posibilidades será más realista en cuanto al análisis de sus fortalezas y debilidades.

6.4.1.7 Estudio riguroso

La exigencia en el trabajo es una condición fundamental para lograr una interpretación de buena calidad. Para ello es necesario dominar los siguientes aspectos:

- **Forma**: Para comprender y transmitir la estructura de la obra es necesario realizar un análisis desde las primeras etapas del estudio identificando las cadencias y las frases, de esta forma se podrá determinar los puntos de respiración y mantener invariablemente el control del aire. El claro sentido de la estructura permitirá la comprensión y el sentido general de la obra, al mismo tiempo que se profundiza en los aspectos interpretativos desde una visión global de la pieza.

- **Precisión rítmica:** Es necesario mantener la atención en la velocidad correcta para determinar e identificar las estructuras rítmicas para que sean claramente comprensibles tanto para el intérprete como para quien escucha y ser muy cuidadoso con los cambios de tempo exagerados o con los mecanismos rítmicos demasiado rígidos que no permitan determinar las respiraciones naturales.

- **Definición del carácter de la obra:** Este punto hace referencia a aspectos como la adecuación al tipo o género de la obra (religiosa-profana, danza, coral) dentro del período y del estilo del compositor; claridad en las dinámicas en los acentos y otros elementos de expresión.

Para aplicar adecuadamente estos aspectos es necesaria una actitud exigente y rigurosa, además de una disposición permanente de exploración de recursos y de propuestas de soluciones.

Esta búsqueda interior se convierte en una herramienta fundamental con la que se pueden obtener buenos resultados. Es preciso hacer uso de una actitud autónoma que aunque no es habitual en los estudiantes, permite una revisión crítica desde los conocimientos adquiridos y desde sus propios principios.

6.4.1.8 Práctica de la interpretación y simulacro de concierto

Uno de los temores que se presentan con frecuencia antes de la realización de un concierto es la posibilidad de experimentar un bloqueo mental que efectivamente puede afectar en mayor o menor proporción el desarrollo normal de la interpretación llegando incluso al extremo de suspenderla. En este sentido puede considerarse la práctica interpretativa como una fase indispensable y necesaria en la preparación de la presentación, ya que se puede orientar de tal manera que permitan evitar y controlar situaciones adversas.

Es necesario contemplar en su totalidad los factores que van a incidir en la realización del concierto o la audición, teniendo en cuenta que esta es la fase ultima que lo precede. Sólo se puede comprobar por medio de la interpretación de la obra a tempo y sin detenerse por ninguna razón. Por supuesto que no se trata de ignorar los errores que aun puedan presentarse en la ejecución, pues mientras se toca la obra, es necesario a la vez tomar nota de las fallas que se puedan cometer, sin que de ninguna manera se afecte tanto el ánimo del ejecutante como la continuidad de la interpretación. De tal manera que, una vez finalizada la ejecución, es necesario practicar esas secciones que aun no estén solucionadas. Con este tipo de trabajo se van a conseguir, entre otras, las siguientes ventajas:

1. Se fortalece la capacidad de concentración, independientemente de los errores que se presenten, condición que permite tocar completamente la pieza sin detenerse. Esto ayuda a corregir el mal hábito de repetir inconscientemente cada pasaje sin lograr ningún tipo de dominio. Es importante tener en cuenta que en el escenario no existe la posibilidad de detenerse o realizar interpretaciones parciales y que por lo tanto es necesario obligarse a continuar con la ejecución decididamente aun cuando se presenten errores.
2. La interpretación global de la obra va a mostrar las áreas o pasajes que evidencien algún problema técnico o de interpretación, con lo que se podrá enfocar el estudio en el repaso de estas dificultades. Al mismo tiempo, existe un factor que no siempre se da en las sesiones normales de estudio: la tensión acumulada. Esta situación es producida por realizar este tipo de práctica de la obra íntegra en lugar de hacerse por secciones, va produciendo en el estudiante el efecto del cansancio o fatiga muscular y/o mental. Esto suele ocurrir por alguna de estas razones:

a) La pieza supera el nivel que posee el estudiante.
b) El estudiante trabaja a una velocidad la cual aun no está en capacidad de controlar.
c) No hay un estudio detallado ni tampoco una adecuada programación motriz.
d) Se presentan tensiones disfuncionales en el cuerpo o en las manos del ejecutante.
e) No hay suficiente capacidad respiratoria
f) Los labios no tiene la resistencia necesaria para tocar por tiempo prolongado.

La tensión acumulativa puede deberse finalmente a otras causas relacionadas con los bloqueos mentales que incluso pueden ser síntoma de algún tipo de patología física o psicológica.
Gracias a este tipo de trabajo se puede a detectar con una mayor confiabilidad el grado de fatiga al que se puede llegar en una situación análoga al concierto, mas exactamente en sesiones que permitan los simulacros de concierto con un público específico. Así, una vez percibido el nivel de fatiga y de tensión, el objetivo principal consistirá en reducirlo al máximo para mejorar sustancialmente la interpretación.

6.4.1.9 Permitirse el goce estético

Una de las habilidades y condiciones deseables en el campo de la interpretación es la capacidad de disfrutar. El goce estético de la música se obtiene generalmente en las fases finales del estudio, puesto que la obra ya se domina de tal manera que permite al intérprete dedicarse a escuchar y disfrutar de su propia interpretación. Por lo tanto es fundamental que, independientemente del grado de dificultad de lo que se esté estudiando, siempre se tienda hacia una actitud positiva y de goce personal con el resultado musical. Además, es muy aconsejable que se planteen algunas prácticas interpretativas (repeticiones globales) de ser posible justo antes de terminar cada sesión de trabajo sólo desde el punto de vista de la recreación y el disfrute estético.

6.4.1.10 Fortalecer la concentración

La concentración es esencial a la hora de exponer el trabajo en público y ésta es frecuentemente frágil, de modo que un estudio planificado debe contemplar estrategias para fortalecerla. Estudiar en algún sitio en donde haya mucha gente o ruido como también frente al televisor con el volumen alto, permite fortalecer el control sobre factores distractores. Por supuesto, este es un ejercicio puntual con el que se puede medir su capacidad, pero que de ninguna manera implica una condición recomendable en el estudio cotidiano.

6.5 RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON [27]

La Relajación muscular progresiva permite reducir la respuesta al estrés previniendo su efecto acumulativo a la vez que fortalece el trabajo de la memoria, la concentración y la capacidad de rendimiento. También reduce al máximo la tensión muscular; en esta práctica se hace posible comparar los estados de tensión y relajación en sus límites máximos. Con la relajación progresiva se aprende a relajar un grupo muscular cada vez, abarcando la totalidad de grupos musculares del cuerpo hasta llegar a relajarlo por completo.

La práctica de relajación muscular progresiva constituye el siguiente proceso:

1. En una posición cómoda preferiblemente sentado o acostado, se respira profundamente y se expulsa el aire de manera controlada. Se repite este ejercicio de respiración profunda varias veces hasta generar una sensación de relajación. Es importante estar lo suficientemente cómodo tanto en la postura como en la ropa que se lleva puesta; de igual forma, atenuar las luces o cerrar los ojos contribuye efectivamente con este procedimiento.

---

[27] ROSSET I LLOBET, Jaume. ODAM, George. EL CUERPO DEL MÚSICO. Manual de mantenimiento para un buen rendimiento p.85. Editorial Paidotribo. Barcelona, España. 2010

2. Manos: La práctica se inicia tensionando deliberadamente el grupo de músculos de la mano derecha. Se cierra la mano en un puño y se aprietan los dedos con mucha fuerza. Se Mantiene esta tensión durante diez segundos y luego, lentamente, se libera, concentrándose en todas las sensaciones relajantes y calmantes que experimenta la mano a medida que la tensión se elimina progresivamente.
3. Se repite la operación anterior con la mano izquierda, mientras se mantiene la mano derecha tan relajada como sea posible. Así es posible notar cómo se afloja la mano, los dedos, y cada músculo intervenido.
4. Brazos: Se dobla el brazo derecho por el codo hacia arriba hasta notar la tensión; es recomendable sostenerlo por un tiempo no inferior a los diez segundos y luego, lentamente, se libera dicha tensión concentrándose en las sensaciones relajantes y calmantes que experimenta el brazo a medida que la tensión se elimina gradualmente.

Se hace el mismo procedimiento en el brazo izquierdo mientras el derecho reposa completamente.

- Hombros: Se Levantan los dos hombros a la vez, acercándolos hacia las orejas. manteniéndolos durante diez segundos. Se bajan poco a poco, sintiendo la relajación y diferenciando el estado con la sensación anterior.

Una variación de este ejercicio, consiste en subir por separado cada uno de los hombros, continuando con el mismo orden anterior.

- Juntar los dos hombros por la espalda, sacando el pecho, esta posición permite notar la máxima tensión, se debe regresar poco a poco, a la posición original.

Al dejar la espalda apoyada en la silla se nota claramente la facilidad con que el aire entra libremente en los pulmones.

- Cara: Llevar las cejas hacia arriba y sentir la tensión de la frente. Relajar y evaluar la forma en que la mente va llegando a un punto de descanso.
- Apretar y cerrar los párpados al tiempo en que se percibe cómo están los ojos cuando están tensos. Relajarlos lentamente hasta que finalmente alcancen un estado de calma.
- Mandíbula. Apretar la mandíbula, y sentir la tensión que se genera, relajarla lentamente. Las tensiones de la boca y de los labios deben desparecer.
- Abdomen. Se empuja la cavidad abdominal hacia afuera notando la tensión del abdomen. Se relaja poco a poco dejando los músculos completamente livianos, no se debe presentar tensión alguna en el abdomen para que el aire entra con mayor libertad.
- Glúteos. Se realiza el procedimiento de tensión máxima a tal punto de generar cierto grado de dolor. Esta tensión puede transmitirse hasta las piernas, seguidamente se relajan a tal punto que el dolor desaparece.
- Piernas: El procedimiento es igual a los anteriores, en este caso se levantan y se tensionan las piernas una por una empezando por la derecha. Lo importante es ser consciente del grado de tensión que se debe generar en cada una y el punto de relajación al que se debe llegar.
- Pies: En el mismo orden anterior y sin levantar la pierna del suelo, se extiende la punta del pie hasta alcanzar un punto máximo de tensión se baja y se comprueba la diferencia entre el punto de relajación y el de tensión anterior.

CONCLUSIONES

- De acuerdo con las consultas realizadas dentro de los diferentes áreas que directa o indirectamente infieren en los casos de estrés en los estudiantes de fagot, y en los que se involucran a profesionales de la salud como médicos y psicólogos al igual que docentes y estudiantes, se determinó que es oportuna y de gran relevancia la aplicación de las estrategias para superar situaciones de estrés que afectan la calidad de vida y los procesos académicos de los estudiantes de fagot en la ciudad de Bogotá.
- El empleo de las estrategias diseñadas para la superación de los problemas de estrés en los estudiantes, supone una aplicación práctica ya que pueden ser aprendidas de forma sencilla con el mínimo de recursos.
- De acuerdo con las encuestas aplicadas y las entrevistas realizadas a los estudiantes de fagot, se pudo determinar que las necesidades de superación de las situaciones de estrés se satisfacen a partir de su propia iniciativa mas allá de lo que las instituciones y docentes puedan ofrecer.
- En la medida del desarrollo del proyecto fue posible destacar la correlación de cada una de las estrategias planteadas, dada la importancia y la necesidad de cambiar la forma de pensamiento en el individuo formuladas en cada una de ellas, como requerimiento fundamental para superar efectivamente las condiciones de estrés.
- A partir del análisis y la sistematización de la información recopilada, fue posible estructurar las bases teóricas sobre las cuales se diseñaron las estrategias presentadas en este documento.
- La realización del presente documento, permitió al autor evaluar con mayor detenimiento y reflexión la necesidad de una pedagogía del fagot que sobrepase la formación estrictamente musical y sea aún más comprometida con la integralidad del estudiante, de tal manera que desde aspectos tan fundamentales como la conciencia de su propio cuerpo y el descubrimiento y aceptación tanto de su entorno como el de su ser interior, se pueda reconocer la posibilidad del encuentro de situaciones favorables.

GLOSARIO

Aducción: Movimiento por el cual una extremidad se acerca al plano medio del cuerpo.

Articulación interfalángica distal: Articulación entre los segmentos medio y distal.

Articulación interfalángica proximal: Articulación entre los segmentos medio y proximal.

Artrosis: Degeneración del cartílago de las articulaciones de las articulaciones, que puede producir deformidad, dolor y dificultad para mover los dedos.

Base de sustentación: El concepto de base de sustentación relaciona a un objeto con la superficie sobre la que está apoyado. En el cuerpo humano en posición erguida, la base de sustentación queda delimitada por los márgenes externos del apoyo de los dos pies.

Deformidad en cuello de cisne: Anomalía de los dedos de la mano caracterizada por flexión de la articulación interfalángica distal e hiperextensión de la articulación interfalángica proximal. Esta anomalía se ve con mayor frecuencia en la artritis reumatoide.

Disestrés: Se define como un estado de estrés desagradable. Está acompañado de desorden fisiológico, y presencia de la aceleración de las funciones y generación de desequilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones y envejecimiento prematuro.

Escoliosis: Desviación lateral de la columna vertebral, asociada a rotación de los cuerpos vertebrales y alteración estructural de ellos.

Euestres: Estrés positivo, el cual no produce ningún tipo de desequilibrio orgánico.

Fascia: Envoltura del tejido conjuntivo que realiza un número importante de funciones. Este incluye la envoltura y el aislamiento de uno o más músculos.

Hiperlodosis lumbar: Acentuación de curvatura fisiológica lumbar.

Músculos flexores de cadera: Estos músculos llevan a las piernas y el tronco a una flexión de circulación, facilitan los movimientos en los ejercicios de abdominales.

Músculos Isquiotibiales: Este grupo de músculos se extienden por la parte de "atrás de los muslos" en él la zona que va desde la pelvis hasta por debajo de la rodilla. Son los músculos principales de la parte posterior del muslo.

Neuropéptidos: Cadena de dos o más aminoácidos, unidos por puentes peptídicos que se diferencian de otras proteínas sólo por la longitud de su cadena de aminoácidos. Su función consiste en regular el mecanismo nervioso del aprendizaje y la memoria, la ingesta de la comida y bebida, el comportamiento sexual y el control del dolor.

Tendinitis de Quervain: Condición producida por la irritación o inflamación de los tendones de la muñeca en la base del pulgar. Esta irritación, hace que el compartimiento que rodea el tendón se inflame, haciendo que los movimientos del pulgar y la muñeca resulten dolorosos.

Oposición: Consiste en llevar el dedo hacia el plano de la palma de la mano o hacia el extremo de los dedos contrarios.

ANEXO 1

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Esquema general de los puntos energéticos en el cuerpo humano..... 35

Figuras 2 y 2a. Posturas correctas de ejecución del Fagot..... 37

Figura 3. Flexión de la espalda..... 38

Figura 4. Postura que genera escoliosis..... 38

Figura 5. Tensión generada por aducción de miembros inferiores..... 38

Figuras 6 y 7. Posturas sin base de sustentación..... 39

Figura 8. Desarrollo de tensión en manos y brazos..... 39

Figura. 9. Postura inclinada..... 40

Figura 10. Falta de control en inclinación de hombros..... 40

Figuras 11 y 12. Desplazamiento de centro de gravedad..... 41

Figura 13. Brazos y codos pegados al cuerpo..... 42

Figuras 14 y 15. Tensión en dedos de la mano derecha..... 42

Figura 16. Deformidades y tensiones en la mano izquierda..... 43

Figura 17. Postura correcta de mano izquierda..... 43

Figuras 18 y 19. Tensión y postura de pulgar derecho..... 43

Figura 20. Postura correcta del pulgar derecho..... 44

Figura 21. Tensión y postura de pulgar izquierdo..... 44

Figura 22. Postura correcta del pulgar izquierdo..... 44

Figura 23, 24, y 25. Postura de muñeca izquierda..... 45

Figura 26. Postura y ángulo del codo y muñeca derecha e relación con el cuerpo..... 45

Figura 27. Flexión exagerada de la muñeca derecha, postura incorrecta del brazo..... 46

Figura 28. Descripción del ángulo del codo derecho..... 46

Figura 29. Meridiano de los puntos de tratamiento de la ansiedad asociada a los exámenes..... 58

Figura 30. Meridiano de los puntos de tratamiento de la vergüenza..... 59

Figura 31. Meridiano de los puntos de tratamiento de la culpa..... 61

Figuras 32a, 32b y32c. Ejercicios de calentamiento de manos..... 63

Figuras 33a y 33b. Calentamiento con giro de muñecas..... 63

Figuras 34a y 34b. Estiramiento de brazos y rotación del húmero..... 63

Figuras 35a y 35b. Levantamiento de hombros..... 63

Figuras 36a, 36b y 36c. Giro de tronco hacia los costados..... 64

Figura 37. Estiramiento de cara interna del antebrazo, muñecas y dedos..... 64

Figuras 38a y 38b. Estiramiento interno de brazos y antebrazos..... 64

Figuras 39a y 39b. Estiramiento de brazos y retroversión de pelvis..... 65

Figura 40. Estiramiento de hombros y columna..... 65

Figura 41a y 41b. Patrón abdominodiafragmatico..... 66

Figura 42. Patrón costal bajo..... 66

Figura 43. Patrón costal alto..... 66

Figura 44. Respiración global o completa..... 67

ANEXO 2

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación de estudiantes de fagot por institución 48
Tabla 2. Resultado de análisis de factores estresores 49
Tabla 3. Resultado de análisis de reacciones físicas 49
Tabla 4. Resultado de análisis de reacciones psicológicas 49
Tabla 5. Resultado de análisis de reacciones de comportamiento 49
Tabla 6. Resultado de análisis de aplicación de estrategias 50
Tabla 7. Ficha de seguimiento de estudio diario 67

ANEXO 3

ENCUESTA A ESTUDIANTES DE FAGOT BOGOTA
Basado en inventario SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo fundamental determinar las características del estrés que se presentan en los estudiantes de Fagot tanto de nivel básico como universitario.

Nombre _____

- Es de su libre decisión consignar su nombre en esta encuesta
- La sinceridad con la que responda a cada pregunta es de vital importancia para efectos de la investigación.
- La respuesta a esta encuesta es completamente voluntaria lo que significa que usted esta en el libre derecho de responderla o no.

1. ¿Durante su proceso de formación ha experimentado situaciones de tensión o nerviosismo?

SI	NO

En caso de seleccionar la alternativa "no" el cuestionario se dará por concluido, en caso de seleccionar la respuesta "si" puede pasar a la pregunta 2 y responder el resto del cuestionario.

Con el propósito de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señale su nivel de preocupación o nerviosismo donde 1 es poco y 5 es mucho.

1	2	3	4	5

2. En una escala del 1 al 5 donde:

   1 es nunca, 2 es rara vez, 3 es algunas veces, 4 es casi siempre y 5 es siempre, señale con qué frecuencia le inquietaron las siguientes situaciones:

	1 nunca	2 es rara vez	3 algunas veces	4 casi siempre	5 siempre
La competencia con los compañeros de grupo					
Sobrecarga de estudio del instrumento					
La personalidad y carácter del profesor					
Evaluaciones, exámenes finales, audiciones, conciertos					
Dificultad de los ejercicios y temas de clase					
Desarrollo de la clase					

Tiempo de preparación y estudio para la clase					
Otra (especifique)					

3. En una escala del 1 al 5 donde: 1 es nunca, 2 es rara vez, 3 es algunas veces, 4 es casi siempre y 5 es siempre, señale con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones, físicas, psicológicas y de comportamiento cuando estaba en situaciones de tensión o nerviosismo

REACCIONES FISICAS					
	1 nunca	2 rara vez	3 algunas veces	4 casi siempre	5 siempre
Trastornos en el sueño (insomnio, pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Otras (especifique)					

REACCIONES PSICOLOGICAS					
	1 nunca	2 rara vez	3 algunas veces	4 casi siempre	5 siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o irritabilidad					
Sentimientos de vergüenza o culpa					
Otras (especifique)					

REACCIONES DE COMPORTAMIENTO					
	1 nunca	2 rara vez	3 algunas veces	4 casi siempre	5 siempre
Conflicto o tendencia a discutir o polemizar					
Aislamiento de los demás					
Desgano para estudiar el instrumento					
Aumento o reducción en el consumo de alimentos					
Deseos de dejar la carrera					
Otra (especifique)					

4. En una escala del 1 al 5 donde: 1 es nunca, 2 es rara vez, 3 es algunas veces, 4 es casi siempre y 5 es siempre, señale con qué frecuencia utilizo las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causaba tensión o nerviosismo.

ESTRATEGIAS					
	1 nunca	2 rara vez	3 algunas veces	4 casi siempre	5 siempre
Habilidad asertiva (defender sus propias ideas preferencias o sentimientos sin causar daño a los demás)					
Elaboración de un plan para ejecución de tareas					
Elogios a si mismo					
Aspectos religiosos (oraciones, asistencia a misa u otras actividades de culto)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra (especifique)					

BIBILIOGRAFÍA

BRONFENBRENNER, Urie. LA ECOLOGÍA DEL DESARROLLO HUMANO. Ediciones Paidós Buenos Aires. 1987

COLEMANN, John; HENDRY, Leo. PSICOLOGÍA DE LA ADOLESCENCIA, Madrid, Ediciones Morata (1985).

CONDE, Elizabeth. LA ANSIEDAD EN LA EDUCACIÓN MUSICAL. Revista de Psicodidáctica # 17. ISNN: 11336-1034. Universidad del País Vasco, Vitoria Gasteiz, España. 2004.

GALLO, Fred, VICENZI, Harry. TOQUES MÁGICOS, las técnicas de la Psicología energética. Editorial Sirio. Barcelona. 2000

GONZÁLEZ, M. y TOURÓN, J AUTOCONCEPTO Y RENDIMIENTO ESCOLAR. EUNSA, Pamplona. 1992

HARGRAVES, David. MÚSICA Y DESARROLLO PSICOLÓGICO. Editorial Grao. Barcelona.1986

JENSEN, Eric. CEREBRO Y APRENDIZAJE: competencias e implicaciones educativas. Ediciones Narcea, S.A. Madrid. 2004.

LABRADOR, Francisco. EL ESTRÉS: NUEVAS TÉCNICAS PARA SU CONTROL. Editorial Temas de Hoy Madrid.1992

LAZARUS, Richard. FOLKMAN, Susan. ESTRÉS Y PROCESOS COGNITIVOS. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. 1986

LOYD, Alex, JOHNSON, Ben. EL CÓDIGO CURATIVO. Intermedia Publishing Group. Peoria, Arizona. 2011

RAPADO, Elisa. EL INTÉRPRETE Y SUS ENFERMEDADES. Filomúsica, Revista mensual España. 2003 http://www.filomusica.com/filo44/enfermedades.html

ROMO, Sandra. MEDICINA DE LAS ARTES INTERPRETATIVAS. Notas de Clínica Sanarte. Ciudad de México, México. 2009
http://www.musicianshealthcare.com

RODRÍGUEZ Jesús. LA RESPIRACIÓN EN LOS INSTRUMENTOS DE VIENTO. Conservatorio superior de música Rafael Orozco. Revista musicalia. Numero 1/187. S.f

http://www.csmcordoba.com/revista-musicalia/musicalia-numero-1/187

ROSSET I LLOBET, Jaume. ODAM, George. EL CUERPO DEL MÚSICO. Manual de mantenimiento para un máximo rendimiento. Editorial Paidotribo. Barcelona, España. 2010

SARDÁ, Esther. En forma: EJERCICIOS PARA MÚSICOS. Ediciones Paidós Ibérica. Barcelona España. 2003

STORA Jean Benjamín. ¿QUÉ SÉ ACERCA DEL ESTRÉS? México, Publicaciones Cruz. 1°Edicion. 1991