

APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN EL ÁMBITO DEL ESCENARIO: PARA DAR LO MEJOR DE TI

La ansiedad escénica

La ansiedad ante la evaluación puede aparecer en diferentes contextos donde las capacidades de la persona son evaluadas, como es en contextos académicos, entrevistas laborales o intervenciones ante una audiencia.

La ansiedad escénica, es un tipo de ansiedad ante la evaluación que se puede experimentar en situaciones sociales de exposición ante el público.

El célebre pianista Claudio Arrau se refirió a la ansiedad escénica musical como “ese temor tan intenso en que se desvanecen las notas y toda técnica y maestría parecen evaporarse” (Arrau, 1983). Es una sensación de “temor” a la hora de enfrentarse al público. En el momento más inoportuno, ante la audición, concierto o examen, sienten que su cuerpo les traiciona y que se menoscaban tantas horas de esfuerzo y dedicación.

La ansiedad escénica en músicos es un trastorno muy prevalente. Las cifras de prevalencia de ansiedad escénica son mayores entre los músicos que en otras disciplinas artísticas como la danza o el teatro (Marchant-Haycox y Wilson, 1992). El porcentaje de músicos profesionales que sufren Ansiedad Escénica se mueve entre el 24% (Fishbein et al., 1988) y el 70-78% (James, 1997, Marinovic, 2006). Entre los estudiantes de música, las cifras pueden llegar hasta el 64% (Kokotsaki y Davidson, 2003) y entre un 40-60% de ellos sufren deterioros en su actuación a causa de la ansiedad (Haycox y Wilson (1992)

A pesar de estas impresionantes cifras, hasta la fecha, es escasa la literatura científica en español que aborde la ansiedad escénica y aún son más escasos los trabajos que aborden la intervención en este problema.

Con respecto a las variables que inciden en la Ansiedad Escénica, ésta ha sido asociada a otros trastornos de ansiedad, en especial a las fobias sociales, a factores de aprendizaje y a experiencias negativas previas. También se asocia con factores disposicionales como el neuroticismo, la indefensión o el perfeccionismo (Zarza-Alzugaray, Casanova-López y Robles Rubio, 2016), así como

a factores situacionales y relacionados con grado de dominio de la tarea a realizar (Marinovic, 2006). Son estos factores, relacionados con el aspecto ocupacional de la actuación frente a un público (ansiedad somática próxima y pensamientos anticipatorios), los más relevantes de cara a caracterizar la ansiedad escénica.

La mayoría de los tratamientos para la Ansiedad Escénica provienen de la terapia cognitiva conductual, sola o combinada con tratamiento farmacológico, principalmente a base de betabloqueantes. En general puede decirse que la mayoría de las intervenciones diseñadas para tratar este trastorno, muestran una eficacia moderada (Kenny, 2005).

Los beneficios de la aplicación de Mindfulness

Uno de los tratamientos más novedosos que existen en la actualidad en el abordaje de la ansiedad escénica son las intervenciones basadas en Mindfulness.

En este terreno, en los programas de intervención de Mindfulness, se hace hincapié en las prácticas que se basan principalmente en entrenar la llamada concentración de acceso, una concentración estable y sostenida en el objeto de la atención, en la que el cuerpo está relajado y los sentidos están abiertos y receptivos a los estímulos que aparecen en el campo de consciencia.

Los protocolos basados en Mindfulness, como el MBSR y el MBCT, se han mostrado efectivos para el tratamiento del trastorno de ansiedad social, trastorno vinculado con la Ansiedad Escénica. (Kocovski, Fleming y Rector 2009).

Asimismo, Mindfulness modula la respuesta neuroendocrina a los estresores relacionados con la evaluación social (Brown, Weinstein, y Creswell, 2012). Recientemente se ha demostrado cómo Mindfulness reduce las consecuencias de la evaluación social en la valoración del propio rendimiento en el terreno específico de la creación artística (Ellen Langer et al., 2010).

Basado en el estudio *Propuesta de intervención basada en Mindfulness para el tratamiento de la ansiedad escénica* por Jorge Manjón, P. (2015)