

MATERIAL DE CONSULTA PARA EL ALUMNO
DEL CURSO:

La fuerza mental del músico.

EMA. Entrenamiento mental para la actuación

"En los últimos años, se ha observado en distintos campos un gran vacío dentro de la formación del músico: en un primer momento se observa una falta de preparación de cara a las necesidades psicológicas que exige el trabajo en un escenario, el cual lleva implícito la exposición y la evaluación de los demás, lo que a su vez producirá irremediablemente una serie de emociones. Estas emociones pueden afectar a la actuación si no son canalizadas para que se alíen con el músico, que puede entonces aprender a gestionarlas y prepararse para hacerles frente.

El E.M.A aparece con el interés de investigar la actividad del músico antes, durante y después de la actuación, con la finalidad de detectar todas aquellas conductas y/o hábitos que interaccionen y optimicen el rendimiento del músico en la actuación."

METAFORA

Imagina por un momento que te encuentras ante un gran cocinero. Este cocinero, ha estado preparando unos menús magníficos durante semanas, dedicando su tiempo, esfuerzo e ilusión a esta tarea. Ha destinado parte de su vida al estudio y práctica de la cocina, desde que era un niño ya empezó a practicar y estudiar restauración, domina todos los aspectos de la alta cocina: elaboración, productos, técnicas y temperaturas...

Ahora tiene su propia cocina, el sueño de todo cocinero. Lleva en su primer proyecto meses trabajando, día y noche. Catorce platos únicos, catorce pequeñas obras de arte. Ya está todo preparado, la temperatura exacta para cada ingrediente ya está todo emplatado. "¡Venga, venga! ¡Vamos a servirlos!" Grita animando a los camareros, que se miran entre sí con gesto de extrañeza. "¡Pero, Vamos!", "Pero Vamos, ¿a dónde?" responden los camareros. El cocinero va entonces corriendo hacia la puerta de la cocina, la abre y contempla una sala vieja, abandonada, sin mesas ni sillas, llena de cacharros envueltos en polvo. Entonces se da cuenta de lo ocurrido, apoya su espalda en la pared y se deja caer sentándose en el suelo.

Estaba tan centrado en la cocina, tan centrado en el menú que se le olvidó esta parte, la presentación a los demás. A la hora de ofrecerlos a los comensales, al público, no ha tenido en cuenta que necesita algo más: un lugar donde servirlos, sillas, mesas, cubiertos... de hecho ni siquiera posee una sala donde ofrecer su trabajo. Realmente sí sabía que este sería el objetivo de su trabajo, ¡cocinamos para los demás!, pensaba a menudo, cuando conseguía

alguna innovación en la cocina, “esto va a gustar mucho”, “se quedarán maravillados con esta propuesta”. Toda la dedicación que ofrecía a esta parte de “los demás” quedaba en eso, pensamientos y reflexiones sobre el impacto de sus menús a los comensales, pero no dedicaba ninguna acción ni trabajo a ello.

Estaba “secuestrado” y recluido en su cocina, es lo que le habían enseñado desde pequeño, **tenía que dedicar todo el tiempo (cuanto más mejor) a la cocina**, al trabajo de preparación de los alimentos.

El cocinero solo pensaba en su cocina, no veía más allá que su trabajo, sin pensar que eso es solo una parte, importante, necesaria, pero solo una parte de su labor. Los comensales no van a ver con sus ojos el trabajo de la cocina realizado durante horas y que es además el resultado de muchos años de dedicación, van a ver el resultado de todo esto reflejado en el plato. En la presentación sí se podrá reflejar todo el esfuerzo y toda la historia del cocinero, pero a través del resultado, concentrado en unos pequeños platos y en un breve período de tiempo, el que se tarda en paladear el menú.

Cuando le enseñaron a ser cocinero le hablaron de la importancia de la creatividad, de las técnicas de cocinado, pero nadie le dijo que el banquete no es solo la comida. **Dentro del banquete existen diferentes áreas la comida y su preparación son una de ellas, pero existen más y si no las atiende todo su trabajo se puede venir abajo.** No se percibe igual una comida en un lugar sucio y feo que en un lugar limpio y bonito, no se percibe igual la comida bebiendo en copas de cristal que en vasos de plástico, no se percibe igual una comida limpiándose con unas servilletas sucias y viejas que

con unas limpias y nuevas. Cambia mucho el banquete si te atiende un camarero servicial y atento que uno grosero y brusco, como vemos el cocinero sabe que la preparación del banquete y su resultado final depende de muchas áreas.

En este breve relato se puede ver la gran semejanza con la actividad y la profesión de músico profesional:

La actividad musical es una actividad que por sí misma cautiva y seduce a los que la practican, las emociones que se experimentan y el tiempo considerable que hay que dedicarle son ingredientes que pueden aprisionar al músico en su actividad, olvidándose de todo lo demás, incluso del momento en el que ha de dar a conocer su trabajo. Como el cocinero, **se ve absorbido en su trabajo y estudio**, sin darse cuenta de que el objetivo de éstos es precisamente poder ofrecerlo a los demás y descuida la presentación. Cuando esto ocurre (frecuentemente) en el momento de la actuación, el resultado se ve mermado y esto es algo que el músico como el cocinero no se puede permitir.

Del mismo modo, que el cocinero no debe olvidar que cocina para que en un momento determinado se disfrute por unos comensales y que debe prepararse no solo la comida sino hasta el último de los detalles, también **el músico no debe olvidar preparar los otros aspectos de la actuación**. A ningún músico, actor, bailarín o conferenciante, se le ocurriría presentarse el día de la actuación sin la partitura estudiada, o sin saberse el guión o la coreografía, es decir, existe una preparación de lo que vamos a hacer. Sin embargo, **resulta bastante habitual escuchar a un músico decir "bueno hoy tengo concierto a ver si me encuentro tranquilo o a ver si no me pongo muy nervioso"**. Esto si se analiza bien es bastante

grave, fíjese bien el lector, que cuando dice esto acepta el músico, que no tiene ninguna responsabilidad con la emoción y su gestión en el momento de la actuación y es seguramente que en la aceptación de esa creencia comienza todo el problema. En dejar al azar o la buena suerte cómo se encontrará en ese momento.

El paradigma que el músico necesita romper para cambiar por uno nuevo sería “no puedo hacer nada para tener una emoción que afecte a mi rendimiento, el día de la actuación, que no sea estudiar mi papel, partitura etc., o prepararme técnicamente o físicamente”. Su nuevo paradigma debe ser: **“Igual que preparas el estilo interpretativo de la pieza que voy a tocar, igual que memorizo la partitura a interpretar, igual que me preparo físicamente o técnicamente, exactamente igual, puedo preparar y entrenar mi mente para el día de la actuación, tener un estado mental y una emoción que sea potenciadora y no limitante”**.

Esta es precisamente la finalidad que se persigue con la redacción de este libro: exponer aquellos aspectos que normalmente deja de lado nuestra exposición y motivar un cambio en la forma de vivir como músicos. Entre estos aspectos se incluyen en este libro el manejo de pensamientos limitantes e irracionales, técnicas de relajación y de consciencia corporal o hábitos de estudio más productivos. Se espera cumplir con este objetivo ofreciendo al lector, que idealmente es músico, herramientas útiles y recursos para la gestión eficaz de las dificultades asociadas y problemas de ser músico. La finalidad última que vas más allá de este libro es cambiar la forma que tiene el músico de trabajar y de vivir como tal, de una maneras más saludable en lo ámbitos laboral y personal, con un mejor cuidado de su salud física y psicológica, sus círculos sociales y

un mayor crecimiento personal y profesional.

Nuestro cocinero del anterior relato no estaba preparado para servir a sus comensales. Se había focalizado únicamente en los aspectos técnicos de sus platos y había pasado por alto todo lo demás. Con esta analogía buscamos introducir al lector, de una manera coloquial y visual, el concepto del Entrenamiento Mental para la Actuación. **El Entrenamiento Mental para la Actuación o E.M.A** en adelante, nace con **la finalidad de adquirir y entrenar habilidades en los niveles mental, físico, organizacional y de la vida diaria** que el músico pueda aplicar a su práctica diaria y así mejorar su rendimiento y competencias durante la actuación. En nuestro anterior ejemplo, un cocinero formado en base a esta definición, estaría preparado en todos aquellos aspectos necesarios, como la gestión de la presión y el estrés, la presentación a los comensales o la organización fuera de la cocina.

De este modo, el concepto de **Entrenamiento Mental para la Actuación o E.M.A**, quedaría definido como:

"El conjunto de recursos que se pueden aplicar y/o entrenar sistemáticamente, con el objetivo de adquirir habilidades que permitan interaccionar de forma óptima en el rendimiento de la actuación."

Dejando a un lado nuestra pasión por la cocina, el objetivo último del E.M.A es **preparar al músico en todos los aspectos necesarios**, para que pueda desempeñar su trabajo de la manera mas *eficaz* y *saludable* posible. Es decir, formar al músico para que

más allá de trabajar únicamente su técnica con el instrumento, se prepare también en otros aspectos que influyen en su puesta en escena. Por ejemplo, usted querido músico lector, ¿Se atreve a afirmar que jamás ha sufrido de ansiedad en el escenario? ¿Pensamientos poco positivos? ¿Problemas físicos?

Para su desarrollo, se han investigado **las principales capacidades que necesita un artista para rendir al máximo en el momento de la actuación**. Entre estas habilidades, se incluyen la gestión de pensamientos limitantes (“nada me sale bien”) antes, durante y después de la actuación, técnicas de relajación y visualización, organización y técnicas de estudio, así como formas más saludables de relacionarse con la música. La inclusión de estos elementos como elementos principales del programa, se deriva de la experiencia acumulada y de una fundamentación teórica, que apoya la eficacia de estas técnicas.

Más en concreto, las áreas que se incluyen y trabajan durante la preparación son:

- **Área de Pensamientos**

Esta área comprende la detección y reestructuración mental de pensamientos negativos y limitantes del músico, es decir, la reformulación de pensamientos limitantes en pensamientos

potenciadores de nuestras capacidades.

- **Área de Cuerpo**

Esta área incluye lo relativo a la consciencia corporal del músico. Abarca técnicas de relajación corporal, técnicas de respiración y meditación para la reducción del estrés y mejora de la técnica.

- **Área de Hábitos de estudio**

Esta área se focaliza en los hábitos y técnicas de estudio más productivos y eficaces en la preparación del músico. Por ejemplo, trabaja la gestión del tiempo del estudio, seguimiento del progreso individual o técnicas de aprendizaje motor.

- **Área de Calidad de vida**

Esta área se focaliza en los aspectos de la vida del músico más allá de la música. Se trata, entre otras, la importancia de las relaciones sociales en la vida de un músico o la *musicorexia* y una relación más saludable con la música.

Las Teorías detrás del E.M.A

El E.M.A encuentra sus raíces teóricas en diversas corrientes psicológicas y del comportamiento.

En los últimos ha tenido lugar un aumento de la concienciación de los problemas asociados a la labor del músico profesional. Este cambio de perspectiva y de forma de comprender al músico contemporáneo ha dejado atrás la visión de qué el músico “vive muy feliz siendo artista” o “vive sin mucho estrés porque pasa el día

tocando". La investigación refleja este cambio de perspectiva con numerosos estudios que indagan y tratan de encontrar las causas detrás de sus problemáticas. En la actualidad existen múltiples campos de estudio, llegando a casos tan concretos como el estudio de factores sociales causantes del sobre entrenamiento o la personalidad asociada a diversos instrumentos. Como resultado de las teorías científicas y la investigación empírica, hoy en día el músico tiene a su alcance la figura del psicólogo y el coach como acompañantes en búsqueda de cambios, por ejemplo, en casos de ansiedad escénica desde la terapia cognitiva conductual.

Como consecuencia, el E.M.A se apoya en una base científica sólida, avalada y respaldada por teorías y los resultados de la investigación más reciente. **El E.M.A se deriva así de los resultados obtenidos en los campos de la psicología del deporte y la psicología positiva.** A lo largo de este capítulo, se exponen y veremos estas dos corrientes teóricas y de investigación, que apoyan científicamente la práctica del E.M.A y facilitan la comprensión de su aplicación en la práctica diaria del músico.

La Psicología del Deporte

¿En alguna ocasión has practicado deporte? Seguro que sí.

Se acostumbra a decir que uno de los principales rasgos que caracterizan al deporte en la actualidad es su manifestación

eminentemente competitiva. Aún más, se habla de “deporte” cuando personas o grupos de personas compiten entre sí por obtener el mejor resultado, lo cual implica que, forzosamente, deportistas y entrenadores han de orientar todos sus esfuerzos hacia un objetivo principal: **rendir al máximo y ganar**. De esta forma, el deporte se convierte en un verdadero reto para el ser humano, tanto a nivel individual como colectivo y social, y no sólo para aquel que lo practica sino también para el equipo técnico que le rodea y para los investigadores interesados en la temática del alto rendimiento.

El papel que cumple así el deporte dentro del desarrollo de una persona no se reduce, como sabemos, únicamente al ámbito fisiológico, sino que en la práctica de cualquier actividad deportiva aparecen implicados aspectos que trascienden y sobrepasan lo estrictamente físico. Nos estamos refiriendo aquí a cuestiones tan esenciales para el ser humano como el fortalecimiento de la voluntad, la promoción del autoconocimiento, el desarrollo de la personalidad o la apreciación del trabajo continuado como camino para conseguir los logros futuros, toda una serie de cuestiones que, asociadas al deporte, afectan a la salud y bienestar de los individuos a lo largo de todo su ciclo vital. **Existe, por tanto, una íntima y forzosa relación entre la práctica deportiva y la dimensión psicológica del ser humano, entre el deporte y la psicología.**

Por todo ello, se considera que **la Psicología del Deporte ha de ocuparse, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación.**

Para una mejor comprensión de esta conexión entre el deporte y los aspectos psicológicos a continuación se exponen algunos de los aspectos de la actividad física y deportiva donde interviene en gran medida la psicología, aspectos que por su alcance y su importancia han despertado la curiosidad y el interés de gran número de investigadores:

- La implicación de los procesos psicológicos en la práctica del deporte.
- El aprendizaje de destrezas motrices.
- Control de los estados emocionales negativos y cultivo de las emociones positivas.
- La preparación mental del deportista para el alto rendimiento.
- El entrenamiento en imaginación para perfeccionar la ejecución deportiva.
- La influencia del entorno en la práctica del deporte y el ejercicio físico.

Veamos en aquellos que se deduce, su conexión con el E.M.A:

La Psicología del Deporte es una ciencia dedicada fundamentalmente al estudio del comportamiento del ser humano antes, durante y después de la práctica deportiva, sobre todo en la situación de competición, donde los deportistas tratan de aprovechar al máximo sus recursos y su potencial. Así, como ciencia aplicada, la Psicología del Deporte trata

de identificar, comprender y explicar aquellas teorías y técnicas psicológicas que pueden ser utilizadas en el deporte con objeto de **mejorar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas.**

Como resultado, se puede observar la conexión a nivel teórico y práctico entre la psicología del deporte y el E.M.A:

La psicología del deporte estudia los pensamientos, emociones y conductas que llevan al deportista a alcanzar el máximo rendimiento. Además, considera al deportista como un individuo y analiza aquellos aspectos del deporte que puede aumentar su bienestar en la vida diaria. **De manera semejante, el E.M.A se apoya en la psicología del deporte para analizar aquellos pensamientos, emociones y conductas que condicionan su rendimiento y ofrecer herramientas para adquirir las habilidades mentales y físicas que mejoren su actuación.**

La Psicología Positiva

"El estudio científico del funcionamiento humano óptimo."

Puede decirse que la psicología positiva, se trata de una disciplina que afirma que la salud emocional es mucho más que la ausencia de enfermedad. **Se enfoca en las cualidades positivas y en cómo pueden desarrollarse** para que la persona pueda tener una vida más satisfactoria y superar o prevenir patologías. Hoy en día una de las personalidades más representativas dentro del ámbito de la Psicología Positiva es Martin Seligman, que ha orientado sus esfuerzos a la

investigación mundial de las fortalezas en la Universidad de Pennsylvania. Al iniciarse en el campo de la psicología positiva, Seligman trabajó con el experto en psicología clínica Christopher Peterson para crear "El Manual de Virtudes y Fortalezas del Carácter". El objetivo de los autores era crear un manual que, **en lugar de enfocarse en lo que podía salir mal, se enfocara en lo que podía salir bien.**

Desde un primer momento, **en la propia definición de la Psicología Positiva se puede observar su conexión con el E.M.A**, dado que también persigue sacar el máximo provecho a las cualidades psicológicas positivas del músico. En este sentido, el E.M.A busca cambiar esa focalización excesiva del músico en sus errores durante la interpretación por fortalezas. Con esto no queremos quitar importancia a los errores; son necesarios, nos ayudan a aprender y mejorar, pero siempre haciendo un uso racional de ellos.

Para la comprensión en profundidad del concepto de E.M.A, cabe considerar algunos de los modelos que se incluyen dentro de la psicología positiva.

El Modelo de Ampliación – Construcción

Tradicionalmente, en psicología se partía de una visión en la que las emociones sólo se podían considerar como tales si cumplían dos requisitos:

1. Toda emoción se asocia, necesariamente, a tendencias de

acción específicas (como, por ejemplo, luchar o escapar).

2. Toda emoción tiene como resultado una tendencia de acción física (siguiendo el ejemplo anterior, atacar o huir de la situación o estímulo que ha provocado esa emoción).

La psicología positiva, por su parte, pone en duda ambos presupuestos argumentando qué, **porque las emociones positivas no conduzcan a acciones tan urgentes como las negativas, eso no implica que no den lugar a ningún tipo de actuación.** Asimismo, considera que las emociones positivas lo que provocan son cambios en la actividad cognitiva, los cuales, en un segundo momento, pueden producir cambios en la actividad física. Por ejemplo, pensemos en un músico que está preparándose para una audición durante semanas. Hoy, se encuentra decaído por su técnica en las últimas sesiones. Lo más lógico es pensar que esta emoción va a hacer que "se ponga las pilas" porque se siente frustrado. Imaginemos, por el contrario, que el músico se siente feliz con su desempeño las últimas semanas. ¿Esto no podría hacerlo sentir más motivado? ¿Tomar más acciones? ¿Quizás incluso, más?

Por esto mismo, el modelo de Ampliación y Construcción propone hablar de tendencias de pensamiento y acción, que hacen referencia a un repertorio mucho más amplio, que incluye explorar, saborear, jugar e integrar. **Las emociones positivas y los estados afectivos relacionados con ellas se vinculan en una ampliación de las posibilidades de la atención, la cognición y la acción, y a una mejora de los recursos físicos, intelectuales y sociales de la persona.**

Las emociones positivas, asimismo, también amplían las posibilidades de acción y mejoran los recursos físicos. Si aumenta el campo de pensamiento, aumentará indirectamente el de la acción, a través de respuestas más creativas y acciones más variadas. En cuanto a los recursos sociales, estos también se ven incrementados, ya que se facilita la creación de relaciones sociales, de cooperación y de amistad.

Según este modelo, hay tres efectos secuenciales de las emociones positivas:

- **Ampliación:** las emociones positivas amplían las tendencias de pensamiento y acción.
- **Construcción:** debido a la ampliación, se favorece la construcción de recursos personales para afrontar situaciones difíciles o problemáticas.
- **Transformación:** esta construcción produce la transformación de la persona, que se torna más creativa, muestra un conocimiento más profundo de las situaciones, es más resistente a las dificultades y socialmente mejor integrado, con lo que llega a una "espiral ascendente" que lleva a que se experimenten nuevas emociones positivas.

Según esta visión, la experimentación de emociones positivas incrementa los recursos personales, que luego pueden ser utilizados en otros contextos y bajo otros estados emocionales. En este sentido,

experimentar emociones positivas nos lleva a generar nuevos repertorios de respuesta, nuevas posibilidades de ofrecer soluciones más creativas; pasar por esa experiencia, además de reportarnos beneficios emocionales inmediatos (experimentar nuevas emociones positivas), nos permite afrontar con mejores garantías situaciones parecidas en otros momentos.

Recordemos el ejemplo anterior: nuestro músico se encuentra decaído por sus últimas sesiones de práctica. Ante esta emoción de tinte negativo, puede tratar de cambiar su situación, quizás dedicando mas horas de práctica, centrándose en esos errores que los frustran, “luchando contra corriente.” Por el contrario, si se encuentra contento con su desempeño, puede que sus sesiones de práctica se vuelvan más creativas, “fluya” más con el instrumento y experimente con aquellos errores que comete o busque otras formas de hacer frente a ellos. Por ejemplo, podría utilizar sus “puntos fuertes” como músico para reencauzar esos errores. ¿Tendría esta mentalidad al sentirse decaído?

Debido a esto, el E.M.A se apoya en la evidencia empírica de la psicología positiva, con el fin de promover las emociones positivas y disminuir las emociones negativas asociadas al contexto del músico profesional. **Aquello que se persigue, es que el músico profesional experimente emociones positivas que posibiliten la aparición de un mayor de repertorio de pensamientos y conductas de acción más flexibles ante situaciones difíciles,** como por ejemplo mejorar las capacidades de llevar a cabo una pieza musical en un momento de estrés o conductas de organización del

estudio más diversas y eficaces.

El Modelo de Flow

Seguro que todos en algún momento de nuestra carrera lo hemos experimentado: esa sensación de estar totalmente absorto del mundo mientras tocas, completamente metido dentro de cada nota, sintiendo las sensaciones que recorren nuestro cuerpo y absolutamente concentrados en la pieza que tocamos, disfrutando, felices con lo que hacemos. **El Flow o Experiencia Óptima es un:**

"estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa".

El E.M.A con la "Teoría del Flow", busca equilibrar las exigencias propias de la profesión y las competencias del músico, con la finalidad de fomentar el disfrute del músico durante la ejecución y mejorar su rendimiento. Esto se consigue con la promoción de emociones positivas y recursos personales asociados a la práctica musical, para de este modo, conseguir **equilibrar los desafíos de la tarea o actividad que estamos afrontando y las habilidades de las que disponemos para dicho afrontamiento.** En este sentido, cobran mucha importancia las técnicas de consciencia corporal y concentración del E.M.A. Mediante esta metodología, el músico aprender a sentir mas cada movimiento de su cuerpo y a concentrarse mas en la acción de tocar el instrumento. Mediante la

respiración y la concentración, el músico aprende a vivir la interpretación de otro modo, metiéndose de lleno dentro de lo que hace a nivel físico, mental y emocional. Así, poco a poco resulta más fácil entrar en ese estado de placer, goce, de disfrute con el instrumento, mejorando la eficacia de la producción musical y las emociones positivas, en un círculo que se retroalimenta.

La Programación Neurolingüística o PNL

La Programación Neurolingüística (PNL) es un modelo de comunicación conformado por una serie de técnicas, cuyo aprendizaje y práctica están enfocados al desarrollo humano. Sostiene que en última instancia toda conducta humana se desarrolla sobre una "estructura" aprendida, la cual puede ser detectada para ser modelada por otras personas y obtener con ello similares resultados.

Pero...

¿Por qué PNL?

Programación-: Porque incorporamos y ejecutamos programas. Nuestro cerebro actúa como una gran computadora, cuando nacemos apenas tenemos un sistema operativo, pero con el tiempo y las experiencias que ingresan por nuestros cinco sentidos, incorporamos programas. Algunos de ellos son muy útiles pero otros no tanto, solo que están ahí porque tienen una ganancia secundaria o nos protegen de

algo.

Lo que la PNL intenta hacer, es que las personas puedan seleccionar el programa que más les conviene para cada ocasión, en vez de que se ejecute el que está más a mano, o saliendo de la analogía, el que estamos acostumbrados a utilizar.

-Neuro-: La palabra neuro de neurolingüística, proviene del propio proceso de asimilar los programas a través de nuestras neuronas sensoriales. Y el proceso de ejecutar los programas a través de nuestras neuronas motoras.

-Lingüística: Es el lenguaje corporal como el lenguaje verbal el que nos permite realizar lo explicado anteriormente.

Lo más importante para tener una visión sobre lo que es la Programación Neurolingüística es saber que se basa en cuatro aspectos fundamentales, los cuales se conocen como los "cuatro pilares", según Steve Bavister y Amanda Vickers.

- **Resultados**

Para conseguir algo, hablamos de objetivos, en la PNL se utiliza el término de resultados. Si hay una concentración previa en lo que se quiere conseguir, habrá una guía que orientará todos los recursos disponibles de esa persona a la consecución de un objetivo.

- **Agudeza sensorial**

La agudeza sensorial se refiere a la capacidad de observar o detectar pequeños detalles para ser conscientes de lo que ocurre a

nuestro alrededor. La gente varía mucho a la hora de darse cuenta de lo que ve, escucha o siente. Hay personas que se dedican a observar más su entorno, mientras que otras se fijan más en sus propias emociones y pensamientos.

- ***Flexibilidad en el comportamiento***

Cuando empiezas a saber cuáles son tus resultados y utilizas tu agudeza sensorial para observar lo que está sucediendo, la información que obtienes te permite realizar ajustes en tu comportamiento, si es necesario. Si los actos que realizas no te llevan por la dirección que deseas, es evidente que deberías intentar tomar otro camino o probar algo diferente, pero a muchas personas les falta esa flexibilidad en el comportamiento y sencillamente insisten en hacer lo mismo una y otra vez.

- ***Compenetración***

La compenetración se podría considerar como aquel componente que une a la gente. La mayoría de las veces ocurre de manera natural, automáticamente, instintivamente. Algunas personas que conocemos parece que comparten nuestra perspectiva vital, mientras que hay otras personas con las que no conectamos. Se ha de mejorar la capacidad de compenetración con otras personas para obtener relaciones más eficaces.

El Modelo de PERMA

El Modelo PERMA abarca los modelos anteriormente expuestos y se considera de mayor importancia para la finalidad del E.M.A.

Según el doctor Martin Seligman, hay 5 componentes que tienen presentes las personas que afirman sentirse felices:

- **Positive emotions** (Emociones positivas): aumentar las emociones positivas en el pasado, en el presente y en el futuro.
- **Engagement** (Compromiso): se trata de la puesta en práctica de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas, de flujo de conciencia ("*flow*").
- **Relationships** (Relaciones positivas): dedicar un tiempo a nutrir las relaciones fomenta la sensación de apoyo y compañía que influye directamente en la percepción de bienestar.
- **Meaning** (sentido): incluiría el sentido de la vida y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo. Es importante hacer una distinción entre propósito y sentido vital, donde el propósito se relaciona más con objetivos y el sentido con el lugar y la función que ocupó en el mundo.
- **Accomplishment** (Logro): establecer metas que nos motive conseguir. Por supuesto, los cinco componentes no son ni exclusivos ni exhaustivos, es decir, que se pueden perseguir diversos objetivos en el camino de la felicidad y recorrerse desde distintos lugares.

El peso de este modelo se comprende al observar que el E.M.A trata de fomentar de manera efectiva, las emociones positivas, las experiencias de "Flow" y la consecución de objetivos en base a la PNL. Sin embargo, además se trabajan aspectos relacionados con **las relaciones profesionales y personales que rodean al músico, su**

relación consigo mismo y con la música.

El objetivo último que se persigue no consiste únicamente en mejorar nuestra interpretación como músicos, sino de mejorar nuestra vida como músicos. Por una parte, sabemos que la música es la pieza central en nuestras vidas, y evidentemente si mejora nuestra producción musical, mejorarán otros aspectos. A pesar de ello, en esta metodología se incluyen aspectos como la relación docente-alumno, la ansiedad escénica o la adicción a la música. Se persigue así el objetivo de abordar el bienestar del músico en un sentido integral, tanto profesional como personal, tomando en consideración los aspectos puramente “musicales” de nuestra labor, nuestra vida interior y el entorno que nos rodea.